



جلسة تنشيطية للمتطوعين - CBHFA

الصحة المجتمعية والتوعية الصحية

الهلال الأحمر المصري - فرع الغربية

إعداد وتقديم / د. أحمد طلايع | د. أحمد فراج





الصحة المجتمعية والتوعية الصحية

المفهوم:

مسار الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي المجتمعي (CBHFA- Community Based Health and First Aid) هو أحد البرامج التدريبية والتوعوية الأساسية التي يقدمها الهلال الأحمر المصري لبناء قدرات المتطوعين وتنمية مهاراتهم لتقديم الخدمات الإنسانية والصحية بشكل مستدام داخل مجتمعاتهم.

عناصر مسار الصحة المجتمعية

تغيير السلوك

الإسعاف الأولي
المجتمعي

التعبئة المجتمعية

تقييم المجتمع

إطار عمل المتطوع

الصحة المجتمعية CBHFA

كيف تتكامل عناصر المسار معاً بالترتيب الصحيح

1 إطار عمل المتطوع: يبدأ المسار بتحديد المسؤوليات والقواعد.

2 تقييم المجتمع: لمعرفة الاحتياجات والمشاكل الحقيقية بالأرقام.

3 التعبئة المجتمعية: لإشراك السكان وقادة المجتمع.

4 الإسعاف الأولي المجتمعي: تقديم الخدمات والحلول الميدانية السريعة.

5 تغيير السلوك: ترسيخ الأثر الصحي المستدام على المدى الطويل.

الصحة المجتمعية CBHFA

المبادئ الأساسية للحركة الدولية
للمصليب الأحمر والهلال الأحمر



✓ **إطار عمل المتطوع:** هو القاعدة التنظيمية

والأخلاقية التي تحدد دور المتطوع ومسؤولياته
(المبادئ الأساسية للحركة الدولية للمصليب والهلال
الأحمر ومدونة السلوك الخاصة بالهلال الأحمر
المصري)

الصحة المجتمعية CBHFA



✓ **الإسعاف الأولي المجتمعي:** هو تمكين المتطوعين وأفراد المجتمع من المهارات الأساسية للتعامل السريع مع الإصابات والحالات الصحية الطارئة والشائعة باستخدام الموارد المتاحة محلياً.

التوعية الصحية (الترويج الصحي)

المفهوم:

هي عملية تثقيف وتوعية افراد المجتمع بالمشاكل الصحية التي يواجهها المجتمع بالاضافة الى تقديم المعرفة اللازمة عن العادات الصحية السليمة بهدف رفع الوعي المجتمعي والحد من المشاكل او المضاعفات التي قد تواجه افراد المجتمع.

اتجاهات العمل الميداني



السلوكيات الخاطئة
المجتمعية



الإسعافات الأولية
المجتمعية



الأمراض غير السارية
(المزمنة)



الأمراض السارية
(المعدية)

عناصر الترويج الصحي



1

المتقف الصحي

هو الشخص الميسر لايصال الرسالة الصحية بطريقة بسيطة وصحيحة ومناسبة للمتلقي ومستواه الثقافي والعلمي دون الاخلال بالمادة العلمية

الشروط: المعرفة الكافية + القدرة على الإيصال + الاقتناع التام بالمحتوى. ✓

2

الرسالة الصحية

يجب ان تكون صحيحة وواضحة ومفهومة ومشوقة وتحقق الهدف المطلوب

الأمراض السارية: التركيز على **مخاطر المرض**.

الأمراض غير السارية: التركيز على **فوائد وطرق تجنب المسببات**.

3

وسيلة التثقيف الصحي (قناة الاتصال)

منصات التواصل ، ملصقات ، مطبوعات ، مشورة فردية ، ورشة عمل وتدريب ، مسرحية تثقيفية.

4

المستهدف بالتثقيف

متلقي الرسالة الصحية ، تشمل فئات المجتمع المختلفة التي تجمعها صفات وعوامل مشتركة.



دور المتطوع فى عملية التوعية الصحية

✓ تبسيط المعلومات العلمية وتوصيلها بلغة المستفيد دون إخلال بالمادة العلمية.

✓ الاقتناع التام بالرسالة قبل نقلها للناس، والالتزام بالرسالة الصحية والرجوع للمسئول عند الضرورة.

✓ فهم محتويات وسيلة التثقيف المتاحة وكيفية تحقيق الاستفادة القصوى منها



التواصل الفعال

التواصل الفعال

لكي تتم التوعية الصحية بشكل سليم لابد من توفر تواصل فعال بين المثقفين الصحيين والمستهدفين.

المفهوم:

التواصل هو عملية نقل واستقبال معلومات بين طرفين ، التواصل الفعال يساعد في خلق الثقة بين المعنيين بتقديم الخدمة و المجتمع.

أركان عملية التواصل

1

المرسل

2

المستقبل

3

الرسالة

4

الوسيلة

5

التغذية الراجعة

قاعدة تأثير التواصل



38% نبرة الصوت

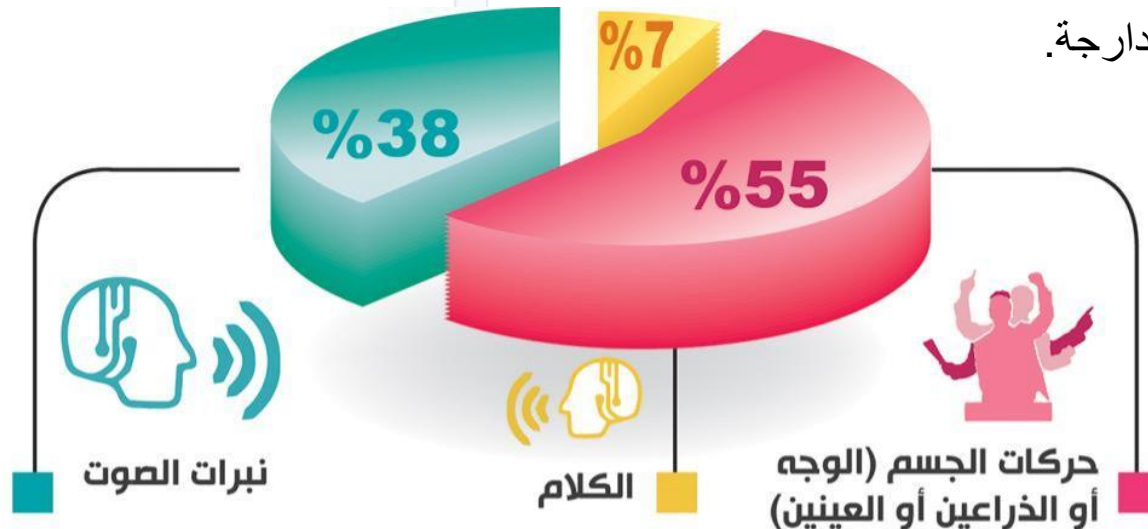
- مستوى صوت مناسب
- إيقاع صوتي متغير
- سككات وسرعة حديث مناسبة.

7% الكلمات

- فكرة واحدة أساسية ، سهولة الفهم.
- الملاءمة للمستوى الفكري للمتلقي.
- استبدال المصطلحات الضخمة بكلمات دارجة.

55% لغة الجسد

- وضعية مفتوحة
- ذراعان غير متقاطعان
- الحفاظ على المساحة الشخصية
- تعبيرات وجه مناسبة
- البقاء في نفس مستوى عين المتلقي.





المفاتيح السبعة للتواصل الفعال7Cs

🔗 كن متماسكاً / مترابطاً

(Coherent)

رتب أفكارك بتسلسل منطقي لتغدو رسالتك متكاملة ومنظمة.

🗨 كن واضحاً

(Clear)

اجعل كلماتك ورسالتك بسيطة ومفهومة ومباشرة دون أي غموض.

📌 كن واقعياً / ملموساً

(Concrete)

ادعم كلامك بالأدلة والأرقام والحقائق لزيادة المصداقية والثقة.

🗨 اختصر

(Concise)

تجنب الإسهاب والإطالة حتى لا تسبب الملل وتوصل الهدف بأقل كلمات.

❤ كن ودوداً / مهذباً

(Courteous)

تعامل باحترام ولطف واستخدم عبارات مهذبة لبناء بيئة تعاونية.

👍 كن كاملاً

(Complete)

تأكد من تقديم جميع المعلومات الضرورية وعدم ترك تفاصيل مهمة.

👉^{AB} كن صحيحاً

(Correct)

استخدم الألفاظ والبيانات اللغوية الصحيحة بدقة، وخالية من الأخطاء الإملائية أو النحوية.

دور المتطوع في عملية التواصل الفعال



✓ تطبيق قواعد الـ (7Cs) في أي جلسة توعوية لضمان كسب ثقة المستفيد.

✓ عدم اغفال أهمية ضبط النفس والتحكم في لغة الجسد ونبرة الصوت أثناء التوعية لأن تأثيرهما يشكل 93% من وصول الرسالة.

✓ ادراك الاركان الخمسة لعملية التواصل مع الحرص على التغذية الراجعة.

نشاط 1 : تحليل الرسائل الصحية مع اتباع اسس التواصل الفعال



السيناريو الأول:

المتلقي أطفال في مدرسة ابتدائية بقرية بسيطة

الرسالة: "عشان تتجنب الفيروسات المعوية والأمراض البكتيرية السارية، لازم تحافظ على **الهيجين** وتستخدم **أنتيسبتك** وتغسل أيديك كويس جداً."

الخطأ: رسالة غير واضحة للفئة المستهدفة.



السيناريو الثاني:

أمهات في منطقة ريفية أثناء حملة تطعيم

الرسالة: "التطعيم مهم جداً، ول لازم كل الأطفال يتطعموا، ولو **متطعموش** **هيحصل مشاكل كتير جداً** وكوارث صحية كبيرة، وعشان كده روحوا الوحدة الصحية والتطعيم متاح وهيفيدكم جداً للوقاية".



مثال جيد: "تطعيم شلل الأطفال مجاني ومتاح في الوحدة الصحية من سن يوم لحد 5 سنين، من الأحد للخميس. نقطتين في الفم بتحمي طفلك مدى الحياة".

نشاط 1 : تحليل الرسائل الصحية مع اتباع اسس التواصل الفعال



السيناريو الثالث:

أهالي حي شعبي أثناء أزمة نزلات معوية.

الرسالة: "انتوا السبب في انتشار الإسهال عند الأطفال بسبب الجهل وعدم النظافة وركم القمامة قدام البيوت، **ولازم تبطلوا العادات السيئة دي فوراً!!**"

مثال جيد: "صحة ولادنا تهمنا كلنا، وعشان نحميهم من النزلات المعوية، خلونا نتجمع ونحافظ على تغطية الأكل ونغسل الإيديين بالمياه والصابون باستمرار.



السيناريو الرابع:

شباب وزوار في مركز شباب أثناء حملة للتوعية بالنزلات الصدرية والبرد.

الرسالة " :أول ما تحس بسخونية وكحة أو بداية دور برد، **خد حقنة أو مضاد حيوي قوي** فوراً لمدة يومين عشان تقضي على الفيروس في أوله".

الخطأ: تقديم معلومة طبية خاطئة وخطيرة تشجع على الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية.





الأمراض السارية والأمراض غير السارية

الأمراض السارية (Communicable diseases)



المفهوم:

هي الأمراض الناتجة عن مسببات دقيقة (مثل البكتيريا، الفيروسات، الفطريات، أو الطفيليات) ويمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، أو من الحيوان إلى الإنسان، أو عبر وسائط بيئية مثل الماء والغذاء والهواء. تتميز هذه الأمراض بقدرتها على الانتشار السريع، خاصة في حال ضعف المناعة أو غياب الإجراءات الوقائية.

طرق انتشار الأمراض السارية

عبر الحشرات (النواقل):
المalaria



عبر الملامسة المباشرة
(الأغشية): الجرب،
التهابات الجلد.



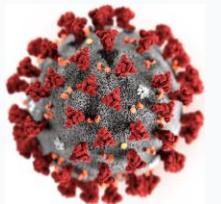
عبر الطعام والماء الملوث:
التيفوئيد، الكوليرا



عبر الدم وسوائل الجسم
:الإيدز، التهاب الكبد B و
C.



الهواء (الرذاذ والتنفس):
الإنفلونزا، السل



الأمراض السارية (Communicable diseases)



دور المتطوع في التوعية بطرق الوقاية من الأمراض السارية



عدوى الطعام والماء (التيفوئيد والكوليرا):

- التنظيف بأهمية غسل الأيدي بالماء والصابون.
- التأكد من نظافة مياه الشرب وسلامة تحضير الطعام.

عدوى الدم والسوائل (التهاب الكبد B/C والإيدز)

- التحذير من مشاركة الأدوات الحادة أو الحقن.
- التشجيع على أخذ التطعيمات المتاحة (كلقاح الكبد B).

العدوى التنفسية (الإنفلونزا والسل):

- نشر ثقافة ارتداء الكمامات في الأماكن المزدحمة.
- التوعية بالتهوية الجيدة وآداب العطس والسعال.

تعزيز الصحة والمناعة

- التشجيع على التغذية السليمة وممارسة الرياضة.
- التوعية بالنوم الكافي والحد من الإجهاد والتدخين

نواقل الحشرات (الملاريا)

- توجيه الأهالي لاستخدام الناموسيات ومبيدات الحشرات.
- التوعية بالتخلص من تجمعات المياه الركودة للحد من البعوض.

التلامس المباشر (الجرب والتهابات الجلد):

- الحث على النظافة الشخصية والاستحمام المنتظم.
- التوعية بعدم مشاركة الملابس والأغطية والمناشف.

الأمراض الغير سارية (Non Communicable diseases)



المفهوم:

هي الأمراض المزمنة التي لا تنتقل من شخص إلى آخر، وتتطور عادةً على مدى فترة زمنية طويلة نتيجة مزيج من العوامل الوراثية، الفسيولوجية، البيئية، والسلوكية .
الأنواع الرئيسية تشمل أمراض القلب والأوعية الدموية ، السرطانات بمختلف أنواعها ، الأمراض التنفسية المزمنة مثل الربو ، الأمراض الأيضية واهمها السكري ، أمراض الكلى والجهاز العصبي.

العوامل الرئيسية للإصابة بالأمراض الغير سارية

ارتفاع ضغط الدم ونسبة السكر في الدم :العوامل الأيضية الأكثر خطورة على الشرايين، الكلى، وصحة الدماغ.



السمنة وزيادة الوزن :عامل رئيسي مباشر للإصابة بداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم.



الخمول البدني وقلة الحركة :الاعتماد على الخمول والشاشات، مما يضعف المناعة وصحة الدورة الدموية.



النظام الغذائي غير الصحي :الإفراط في الملح، السكر، الدهون الضارة مع قلة تناول الخضروات والألياف.



التدخين واستهلاك التبغ :المسبب الأول لأمراض القلب، السرطانات، والأمراض التنفسية.



الأمراض الغير سارية (Non Communicable diseases)

دور المتطوع فى التوعية بطرق الوقاية من الأمراض الغير سارية.



مكافحة التبغ والتدخين

- التوعية بأضرار التدخين المباشر ومخاطر التدخين السلبي على الأسرة.
- التشجيع على الإقلاع عن التدخين لحماية القلب والرئتين.

التحفيز على النشاط البدني

- التشجيع على الحركة أو المشي لمدة 30 دقيقة يومياً.
- حث الأطفال والشباب على تقليل وقت الشاشات والاستبدال بالحركة

التوعية بالتغذية السليمة

- الحث على تقليل الملح، السكر، والدهون الصلبة.
- التشجيع على تناول الخضروات، الفواكه، والألياف يومياً للأطفال والكبار.

التوعية بالالتزام العلاجي

- التأكيد على مرضى الأمراض المزمنة بضرورة انتظام تناول الأدوية.
- التحذير من إيقاف العلاج أو تغيير الجرعات دون استشارة الطبيب.

التعزيز النفسي وإدارة الإجهاد

- التوعية بأهمية النوم الكافي للحد من التوتر والضغط النفسي.
- تشجيع أساليب الحياة المتوازنة لتقليل العبء على الدورة الدموية

التشجيع على الفحص الدوري المبكر

- حث أفراد المجتمع على قياس ضغط الدم ومستوى السكر بانتظام.
- التوعية بمتابعة الوزن ومؤشر كتلة الجسم لتقليل مخاطر السمنة.



ورشة عمل تطبيقية

اعداد وسيلة صحية عن الامراض السارية او الغير سارية على هيئة ملصق / بوستر
مع تقديمها ومراعاة قواعد التواصل الفعال عند التقديم



التعبئة المجتمعية وتقييم المجتمع



✓ **التقييم المجتمعي :** فهم الواقع بالأرقام
والحقائق لبناء خطة عمل صحيحة
وموجّهة. وهي عملية تشخيصية وبحثية
بهدف جمع البيانات.

التقييم المجتمعي

مراحل التقييم المجتمعي (Community Assessment Stages)



- **التقييم المبدئي (Initial / Baseline Assessment)**
فهم الاحتياجات، رصد الموارد، وتشخيص المشاكل بالأرقام والحقائق.
- **التخطيط (Planning)**
تحديد الأهداف، رسم الجدول الزمني، توزيع المسؤوليات، وتقدير الميزانية.
- **التنفيذ (Implementation)**
تحريك فرق العمل، تطبيق الأنشطة والمبادرات الميدانية، وتعبئة المجتمع.
- **التقييم والتقرير (Evaluation & Reporting)**
قياس الأثر المحقق، مقارنة النتائج بالأهداف، وتوثيق الدروس المستفادة.

التعبئة المجتمعية



✓ **التعبئة المجتمعية :** عملية تجميع جهود الناس وطاقاتهم في منطقة معينة للعمل معاً حل مشكلة تهمهم أو تحسين ظروف حياتهم. تتضمن عملية التعبئة اشراك افراد من المجتمع نفسه بهدف تحديد احتياجاته وتلبيتها.

**التقييم عملية تشخيصية وبحثية لجمع البيانات،
بينما التعبئة عملية تنفيذية وتحفيزية.**

التعبئة المجتمعية

خطوات التعبئة المجتمعية

1 التعرف على المستفيدين ومدى وعيهم بالقضايا المراد العمل بها.

2 تشكيل نواة (قادة مجتمعيين) من المستفيدين بغية مشاركة افراد المجتمع.

3 التعرف على الموارد المتاحة وطريقة استغلالها.

4 تدريب الافراد على الموارد والطريقة المثلى لاستخدامها.

5 مشاركة النتائج والتقارير.

الموارد المتاحة: كل ما يمكن تسخيرهِ لإنجاز المبادرات الصحية (بشرية ومالية).



التعبئة المجتمعية



أهمية التعبئة المجتمعية

- 1 تحسين مستوى الحياة وتحقيق التنمية المستدامة : ضمان استمرار المشاريع والحلول على المدى الطويل
- 2 مواجهة التحديات المشتركة : توحيد الجهود والطاقات للتعامل مع الصعوبات والأزمات التي تؤثر على الجميع
- 3 تعزيز التضامن والتلاحم : الترابط بين أبناء المجتمع الواحد في مواجهة مشكلاتهم
- 4 تعزيز الثقة والاستمرار : بناء ثقة متبادلة بين الأهالي والمؤسسات تضمن استمرارية العمل التنموي وتطويره مستقبلاً.
- 5 المشاركة الديمقراطية : إعطاء الناس الفرصة للتعبير عن آرائهم والمشاركة الفعالة في اتخاذ القرارات التي تخصهم.

نشاط 3 : اي خطوة في المسار تم تجاهلها في كل من الأمثلة الآتية



السيناريو الأول:

"قام فريق بتوزيع بروشورات توعوية عن غسل الأيدي بالصابون للوقاية من النزلات المعوية، لكن بعد شهر وجدوا أن نسبة الإصابات كما هي! وعندما بحثوا اكتشفوا أن المنطقة تعاني من انقطاع المياه لمدة 12 ساعة يومياً ولا تملك الأسر صابوناً".



. التقييم المجتمعي.

السيناريو الثاني:

"قام فريق بتجهيز أدوات إسعافات ونظم يوم صحي في قرية، لكن لم يحضر سوى 5 أفراد فقط من القرية".



. التعبئة المجتمعية.

نشاط 3 : اي خطوة في المسار تم تجاهلها في كل من الأمثلة الآتية



السيناريو الثالث:



" أثناء توزيع حقائب الإسعافات الأولية والمستلزمات الطبية في منطقة تعرضت لحادث كبير، قام أحد المتطوعين بتوزيع المستلزمات على معارفه وأقربائه في المنطقة أولاً، وتقديمهم في الطابور على باقي المتضررين الأكثر احتياجاً."

. اطار عمل المتطوع

السيناريو الرابع:



" ينزل الفريق أسبوعياً لنفس المدرسة للتعامل مع جروح وإصابات الأطفال الناتجة عن السقوط أثناء اللعب، ويقدمون الإسعافات الأولية بكفاءة عالية. لكن بعد 3 أشهر، وجد الفريق أن عدد المصابين أسبوعياً ثابت ولا يقل."

. تغيير السلوك

نشاط 3 : اي خطوة في المسار تم تجاهلها في كل من الأمثلة الآتية



السيناريو الخامس:

"قام فريق بحشد أهالي القرية وقادتها وعقد اجتماع جماهيري حاشد لإقناعهم بإنشاء خطة لإعادة تدوير القمامة المنزلية. وبعد حماس الأهالي وتشكيل اللجان، اكتشف الفريق أن المشكلة الصحية الأولى والأخطر في القرية هي تلوث مياه الشرب بالطفيليات وليست القمامة".

. التعبئة قبل التقييم



السيناريو السادس:

"أثناء التدخل في نشاط صحي ميداني، قام متطوع بتصوير أطفال مصابين بنزلات معوية ونشر الصور على حسابه الشخصي على وسائل التواصل الاجتماعي لجمع تبرعات، كما أدلى بتصريحات لصحفي محلي حول أعداد المصابين ورأيه الشخصي في تقصير الجهات المحلية"

. اطار العمل



نشاط 3 : اي خطوة في المسار تم تجاهلها في كل من الأمثلة الآتية



السيناريو السابع:

"أثناء تقديم جلسة توعوية للأهالي عن النزلات المعوية، تعرض أحد الأطفال الحاضرين لحالة جفاف شديد وفقدان للوعي بسبب الإسهال المتكرر. اكتفى الفريق بتشجيع الأم على الاستمرار في سماع المحاضرة وتناول الأطعمة الصحية في المنزل دون التدخل الفوري و توجيه الحالة للمستشفى فوراً.



. الاسعاف الاولى المجتمعى



تغيير السلوك

المفهوم:

المنهجيات والأدوات المستخدمة لتشجيع تبني ممارسات وصحة سليمة وتغيير السلوكيات الخاطئة. المعرفة وحدها لا تكفي لتغيير السلوك؛ فالجميع يعلم أن التدخين ضار، ولكن التغيير الميداني يتطلب التعامل مع العادات والمشاعر والبيئة المحيطة.



الخطوات:

- فهم الدوافع والمخاوف والمفاهيم المغلوطة لدى السكان.
- صياغة رسائل توعوية وحملات مناسبة ومؤثرة.
- تحقيق أثر صحي مستدام طويل الأمد (مثل: ممارسات النظافة الشخصية، التغذية السليمة، والوقاية من الأمراض المعدية)

محددات السلوك

قبل السلوك

العوامل المسبقة (الارادة)

العوامل والمحددات الادراكية التي تؤثر على السلوك خصوصا قبل حدوثه وتشمل المعتقدات ، التصورات والقيم، الاحتياجات، النوايا.

مثال: إدراك الفرد لأهمية النظافة الشخصية في الوقاية من الأمراض

أثناء السلوك

عوامل التمكين (الأتاحة):

العوامل البيئية والموارد التي تجعل تطبيق السلوك أمراً ممكناً وسهلاً ومتاحاً في الواقع.

مثال: توفير صابون وماء نظيف في المدرسة يُمكن الطفل من غسل يديه، أو توفير مستوصف قريب يُمكن الأسرة من تطعيم أطفالها.

بعد السلوك

عوامل التعزيز (الاستمرارية):

العوامل التي تأتي بعد ممارسة السلوك، وتحدد ما إذا كان الفرد سيستمر في هذا السلوك أم سيتراجع عنه وقد تشمل الدعم والتشجيع الاسري المجتمعي

مثال: تشجيع الأم لولدها عند غسل يديه، أو إشادة المتطوع بمرتادي المركز عند التزامهم بالتعليمات الصحية.

دور المتطوع فى تغيير السلوك



تجاه العوامل المسببة (الوعي والمعتقدات):

- تصحيح المفاهيم وتبسيط المعرفة الصحية وتفكيك الخرافات.
- إثارة الوعي بالخطر وتوضيح فوائد تبني السلوك الجديد.

تجاه عوامل التمكين (التسهيل والمهارات):

- تدريب أفراد المجتمع على المهارات العملية (مثل: الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي).
- توجيه السكان وربطهم بالخدمات والموارد الصحية المتاحة محلياً.
- اقتراح حلول وبدائل عملية منخفضة التكلفة تناسب ظروف معيشة المجتمع.

تجاه عوامل التعزيز (الدعم والاستدامة):

- تقديم الثناء والتشجيع للمستجيبين لبناء دافع مستمر.
- المتابعة الميدانية المستمرة لمنع العودة للسلوكيات الخاطئة القديمة.

نشاط 4 : دور المتطوع في تغيير السلوك

2

تحديد المحددات الثلاثة

حدد العوامل المسببة وعوامل التمكين وعوامل التعزيز اللازمة
لتغيير هذا السلوك

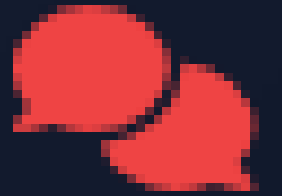
1

اختيار سلوك صحي خاطئ

حدد سلوكاً خاطئاً شائعاً يواجهك في التدخلات الميدانية مع
الأهالي.



مرحباً بكافة أسئلتكم واستفساراتكم ??



الهلال الأحمر المصري - فرع الغربية



شكراً لجهودكم وطاقتكم!

الهلال الأحمر المصري - فرع الغربية