

دليل عمل مقدمي الرعاية الصحية



ترجمة وتدقيق: د. زهراء عبد الله آل أحمد / د. أحمد جعفر العبد
طبعة ٢٠٢٢

تم توفير الموارد التالية كجزء من دليل العمل هذا. لا تتردد في تخصيص هذه لممارستك:

1. [العلامات الحيوية للنشاط البدني](#)
2. [وصفة النشاط البدني](#)
3. [الدواء المعجزة: "التمارين هي الدواء"®](#)
4. [نشرة موارد النشاط البدني في المجتمع](#)
5. [نشرات سلسلة "التمارين هي الدواء"®](#)
6. [نصائح حول الترميز والفواتير](#)
7. [نموذج التقييم الأولي للمريض \(للمختصين بالتمارين الرياضية\)](#)
8. [تقرير تقدم لياقة المريض \(للمختصين بالتمارين الرياضية\)](#)

ExeRcise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

ترجمة د. زهراء آل احمد و د. أحمد العبد، ٢٠٢٢



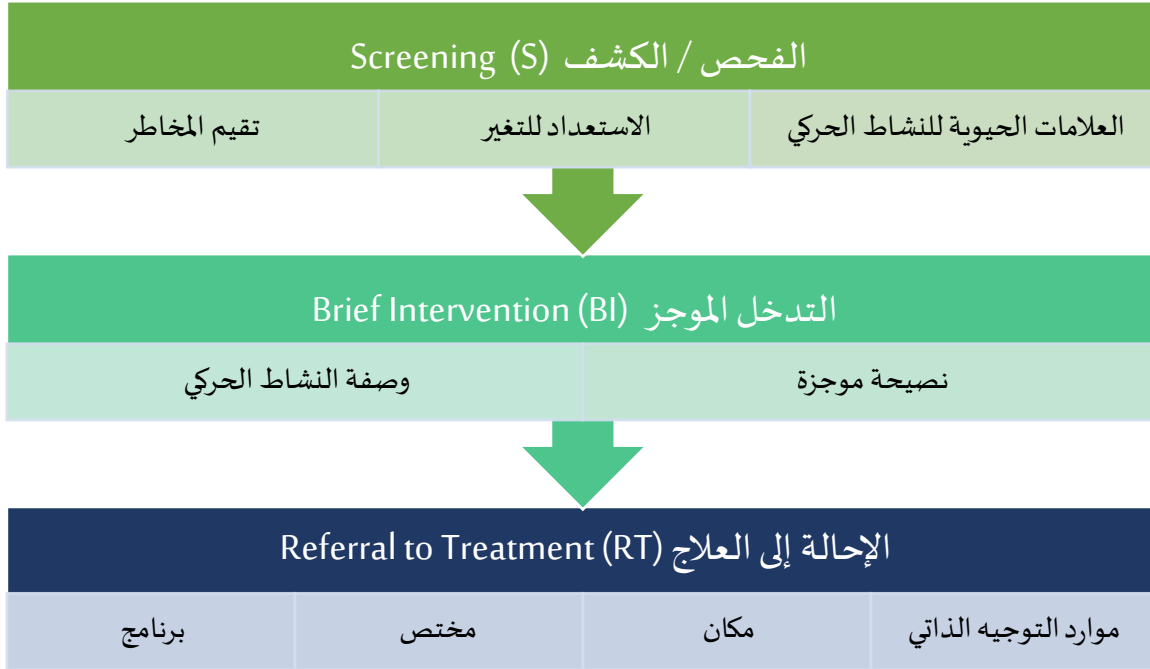
كيفية تطبيق التمارين هي الدواء في ممارستك

دليل عمل "التمارين هي الدواء"® لمقدمي الرعاية الصحية يوفر أدوات بسيطة وفعالة لدمج النشاط البدني في الممارسة اليومية. من خلال الترويج "للجرعة" الصحيحة للنشاط البدني، فانت تصف "دواء" فعال للغاية لمرضاك للوقاية والعلاج وإدارة أكثر من 40 من الحالات الصحية المزمنة الأكثر شيوعاً.

التمارين هي الدواء (الكشف والتدخل الموجز والتحويل للعلاج)

من المحتمل ألا يكون لديك سوى فترة زمنية قصيرة لتقديم المشورة بشأن النشاط البدني (في بعض الأحيان لا تزيد عن 20-30 ثانية) خلال الزيارة العادية للعيادة. يمكنك استخدام فريقك الطبي، وإنشاء أدوات في السجل الصحي الإلكتروني (EHR)، واستخدام الموارد المرفقة من أجل:

1. تقييم مستوى النشاط البدني للمريض وتطبيق خوارزمية الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) لفحص ما قبل المشاركة في الرياضة.
2. تقديم النصح أو المشورة بشأن أهمية النشاط البدني المنتظم، خاصة فيما يتعلق بالتاريخ الطبي للمريض وحالته. كتابة وصفة لممارسة النشاط البدني
3. إحالة المريض إلى موارد النشاط البدني (البرامج، المرافق، أخصائي التمارين الرياضية المعتمد، الموارد الموجه ذاتياً)



تقييم مستويات النشاط البدني لمرضاك



تقييم النشاط البدني الحالي لمرضاك يمكن ان يقاس ويتم بسرعة عبر استخدام [العلامات الحيوية للنشاط البدني](#). العلامات الحيوية للنشاط البدني تحتوي على سؤالين فقط. هذه الأسئلة يمكن أن تضاف إلى التاريخ الصحي أو تُضمّن ضمن الملف الصحي الإلكتروني بحيث يتم تعيئتها وتسجيلها قبل الاستشارة الطبية والفحص السريري.

توفر العلامات الحيوية للنشاط البدني لمحة سريعة حول ما إذا كان المريض يتقيد بتوصيات ممارسة النشاط البدني من النشاط المعتدل الشدة لمدة 150 دقيقة كل أسبوع. يمكن "وضع علامة" على ملف المرضى الغير ملتزمين بالتوصيات حتى تتمكن أنت أو فريقك الطبي من تقديم المشورة و / أو الموارد المناسبة. ستتمكنك العلامات الحيوية للنشاط البدني أيضًا من تتبع التغييرات في مستويات نشاطهم البدني مع مرور الوقت. على الرغم من ان النشاط البدني منخفض الشدة لا يتم تقييمه عبر العلامات الحيوية للنشاط البدني رلاً أنها تؤثر على الصحة بشكل جيد ويمكن تشجيعها

**Exercis
is Medicine** | **AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE** | **العلامات الحيوية للنشاط البدني**

1. في المتوسط، كم عدد الأيام / الأسبوع التي تمارس فيها تمارين متوسطة إلى عالية الشدة (مثل المشي السريع)؟ _____ أيام

2. في المتوسط، كم عدد الدقائق التي تمارس فيها النشاط البدني ضمن هذا المستوى؟ _____ دقائق

مجموع دقائق النشاط البدني في الأسبوع (اضرب 1 2x) _____ دقيقة في الأسبوع

قم بدمج العلامات الحيوية للنشاط البدني في السجل الصحي الإلكتروني. يمكن برمجة الحسابات ووضع علامة على المريض الغير نشط والذي يحتاج للإحالة أو الاستشارة والمشورة.

استخدام العلامات الحيوية للنشاط البدني:

توصي الإرشادات العالمية بممارسة 150 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدني المتوسط الشدة. تمثل ساعتان ونصف فقط من 168 ساعة في الأسبوع بدلاً من نشاط المتوسط الشدة، يمكنك أيضًا ممارسة 75 دقيقة من النشاط البدني عالي الشدة، أو مزيج ممن النشاط البدني المتوسط والعالي الشدة

ما هو النشاط متوسط الشدة؟

- يمكنك التحدث، ولكن ليس الغناء، أثناء أداء النشاط.
- أمثلة: المشي السريع، ركوب الدراجات البطيئة، التنس المزدوج، أشكال مختلفة من الرقص، الأعمال المنزلية النشطة والبستنة، إلخ.

ما هي النشاط عالي الشدة؟

- لم يعد بإمكانك التحدث بسهولة أثناء ممارسة الرياضة.
- أمثلة: الركض، وركوب الدراجات السريعة، والتنس الفردي، تمارين الرياضة الهوائية، دورات السباحة، إلخ.

يمكنك أيضًا تحقيق 150 دقيقة من خلال مزيج من النشاط البدني المعتدل والشديد.

- دقيقة واحدة من النشاط العالي الشدة تساوي دقيقتين من النشاط المتوسط الشدة.
- إذا كنت ترغب القيام بالنشاط على مدار اليوم، يمكنك إجراء "جلسات" متعددة من أي طول لتصل في مجموعها إلى 150 دقيقة / أسبوع الموصى بها.

إذا لم ينجز مريضك نشاطاً بدنياً لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، ساعده على وضع أهداف أكثر واقعية لزيادة وتيرتها أو مدتها تدريجياً حتى يتمكن من تحقيق التوصيات بأمان.

العلامات الحيوية للنشاط البدني - اعتبارات أخرى

- ينبغي أن يشمل التقييم الشامل للنشاط البدني الترويج للحياة النشطة طوال اليوم لتقليل وقت النوم / وقت الجلوس، وكذلك تمارين تقوية العضلات على النحو الموصى به في إرشادات النشاط البدني: يجب على البالغين القيام بأنشطة تقوية العضلات المتوسطة أو عالية الشدة وتشمل جميع المجموعات العضلية الرئيسية في يومين أو أكثر في الأسبوع.
- إذا كنت ترغب في إضافة سؤال حول أنشطة تقوية العضلات، نوصي بما يلي:

كم يوم في الأسبوع تقوم بتمارين تقوية العضلات، مثل تمارين رفع الأثقال أو تدريبات المقاومة؟ _____ يوم

ترجمة: د. زهراء آل احمد و د. أحمد العبيد، ٢٠٢٠

حدد جاهزية مريضك للتغيير



قبل صرف وصفة النشاط البدني لمريضك من المهم تحديد مستوى استعدادهم للتغيير. البعض ربما يحتاج فقط التشجيع والبعض الآخر سيكون على استعداد لاتخاذ خطوات نحو الحد من السلوك الخامل أو أن يصبح أكثر نشاطاً والبعض سيكون مستعداً للحصول على وصفة لممارسة النشاط البدني والإحالة الى مدرب الرياضة المعتمد.

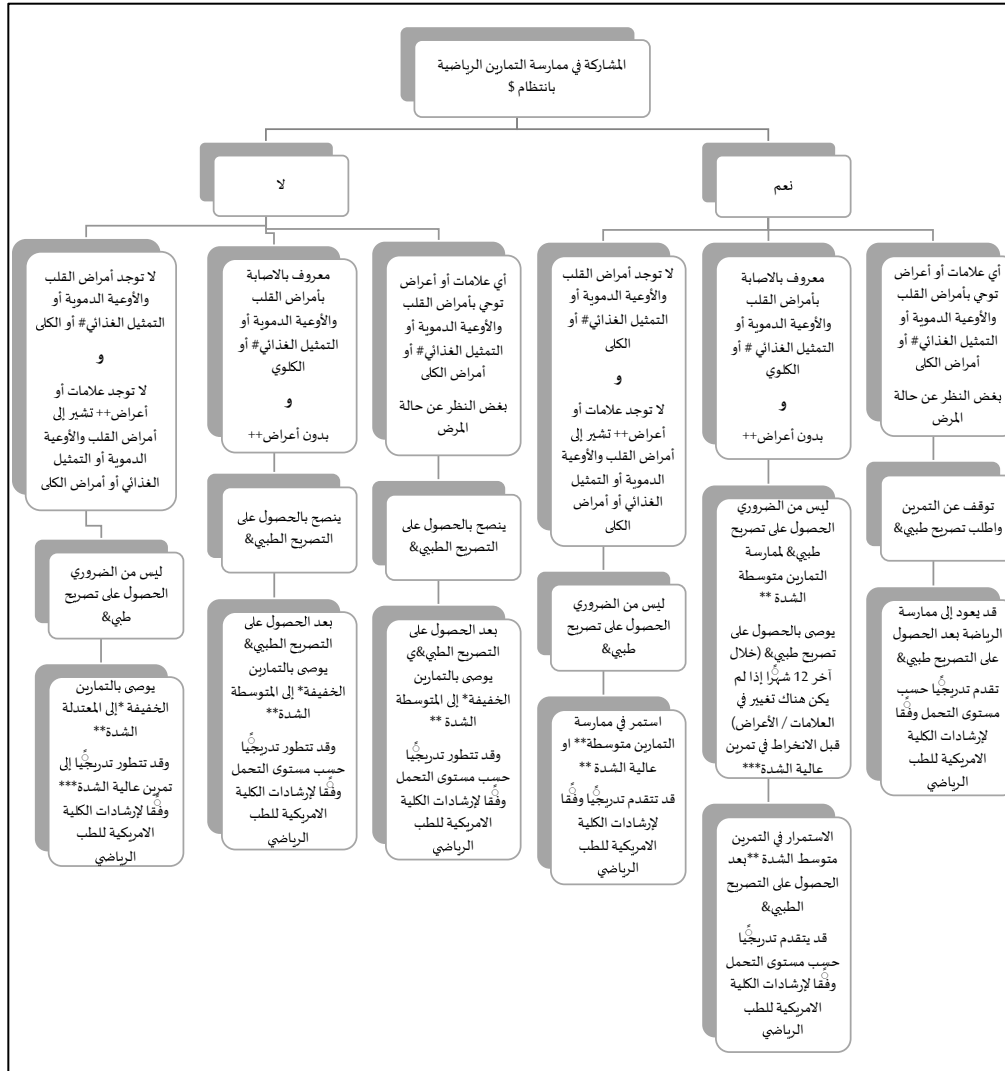
يقدم الجدول التالي ملخصاً موجزاً لمراحل التغيير الخمس والخطوات الموصى بها للمرضى في كل مرحلة.

خطوات الاجراء		مرحلة التغيير
ناقش الفوائد الصحية للنشاط البدني المنتظم المرتبطة على وجه الخصوص بالمخاوف والاحتياجات الصحية لهذا المريض. من المحتمل أن يكون الفرد غير مستعد لتلقي وصفة طبية للنشاط البدني في هذه المرحلة		مرحلة ما قبل التفكير في الفعل (المريض ليس لديه نية أن يكون نشيطاً بدنياً)
يلزم أن يكون تحت الاشراف شخص يعتمد على نفسه	اكتب الوصفة وزوده بالمعلومات وحول للمدرب الرياضي المعتمد	مرحلة التفكير في الفعل (يعرف المريض أنه ينبغي عليه ممارسة التمارين الرياضية ويفكر في أن يصبح نشيطاً بدنياً)
حول الى المدرب الرياضي العلاجي أو إعادة التأهيل أو العلاج الطبيعي حسب ما تقتضيه الحالة	باستخدام النهج الذي يركز على المريض اكتشاف مخاوف واهتمامات المريض. لمساعدته في اكتشاف أسباب ذات مغزى ليصبح شخص أكثر نشاطاً واختيار ما الذي يرغب البدء به. قدم التوجيه والارشاد الأساسي إذا كان المريض متقبلاً	الاستعداد (المريض يخطط ليصبح نشطاً بدنياً في المستقبل القريب)
شجع على ممارسة النشاط البدني تحت الإشراف	أشد بالجهود المبذولة وشجع على الاستمرار في ممارسة النشاط البدني	الفعل (يطبق المريض توصيات النشاط البدني ولكن لمدة تقل عن 6 أشهر)
شجع على ممارسة النشاط البدني تحت الإشراف	أشد بالجهود المبذولة وشجع على الاستمرار في ممارسة النشاط البدني	الحفاظ على الفعل (يطبق المريض توصيات النشاط البدني لمدة 6 أشهر أو أكثر)
شجعهم على قضاء بعض الوقت مع أشخاص لديهم سلوكيات صحية مماثلة؛ مواصلة الانخراط في أنشطة صحية للتعامل مع التوتر.		



تقدم الكلية الأمريكية للطب الرياضي توصيات للفحص ما قبل ممارسة الرياضة. البرتوكولات السابقة لفحص ما قبل ممارسة الرياضة كانت تشمل على تحديد عوامل الخطورة على الرغم من ذلك لم يثبت أن تطبيق تلك البرتوكولات يقلل من خطر حدوث الإصابات القلبية أثناء ممارسة الرياضة وقد تخلق عوائق لا داعي لها للمرضى الذين سيستفيدون أكثر من ممارسة النشاط البدني الخفيف إلى المعتدل الشدة.

إرشادات الكلية الأمريكية للطب الرياضي لفحص ما قبل المشاركة



*ممارسة التمارين الرياضية: أداء النشاط البدني المخطط والمنظم لمدة 30 دقيقة على الأقل بكثافة معتدلة في 3 أيام على الأقل. في الأسبوع - آخر 3 شهور على الأقل

تمرين خفيفة: 30% - 39% HRR ، VO2R 2 ، -2.9 METS ، RPE 9-11 ، شدة تسبب في زيادات طفيفة في معدل ضربات القلب والتنفس

**تمرين متوسط الشدة: 40% - 59% HRR ، VO2R 3 ، -5.9 METS ، RPE 12-13 ، شدة تسبب زيادات ملحوظة في معدل ضربات القلب والتنفس

***تمرين عالي الشدة: 60% - 89% HRR ، VO2R 4 ، 26 METS ، RPE 14-17 ، شدة تسبب زيادات كبيرة في معدل ضربات القلب والتنفس

#أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض التمثيل الغذائي: أمراض القلب والأوعية الدموية الطرفية والأوعية الدموية الدماغية والنوع الأول والثاني من داء السكري

++العلامات والأعراض: في الراحة أو أثناء النشاط. يشمل الألم، وعدم الراحة في الصدر، والرقبة، والفك، والذراعين، أو مناطق أخرى قد تنجم عن نقص التروية؛ ضيق في التنفس عند الراحة أو القيام بمجهود خفيف؛ الدوخة أو الإغماء أو ضيق النفس أثناء الحركة أو ضيق التنفس الليلي. وتورم الكاحل أو خفقان أو عدم انتظام دقات القلب. العرج المتقطع؛ صوت في القلب أو إرهاق غير عادي أو ضيق في التنفس مع الأنشطة المعتادة.

&تصريح طبي: موافقة أخصائي الرعاية الصحية على ممارسة الرياضة

إرشادات الكلية الأمريكية للطب الرياضي: انظر إرشادات الكلية الأمريكية للطب الرياضي لاختبار التمرين والوصفات الطبية، الطبعة العاشرة، 2018

الخطوة 2: تقديم نصيحة موجزة أو وصفة أساسية للتمرين

بالنسبة للمرضى الذين هم في مراحل الاستعداد والعمل (أو حتى التفكير)، فإن الخطوة التالية هي تزويدهم بوصفة نشاط بدني. نموذج وصفة النشاط الحركي "التمارين هي الدواء®" بالإمكان أن تعطى للمريض أو يتم إدخالها في الملف الإلكتروني.

إن أبسط نصيحة يمكنك تقديمها هي القيام ب 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة كل أسبوع على النحو الموصى به. فقد أظهرت الدراسات أن مجرد تقديم وصفة طبية مكتوبة هو وسيلة فعالة لتحفيز المرضى على أن يكونوا أكثر نشاطاً بدنياً والتي قد تصل في بعض الأحيان إلى ساعة في الأسبوع.

خذ بعين الاعتبار تقديم نشرة المريض "اجلس أقل وتحرك أكثر"، نشرة المريض "كن نشطاً بحياة أفضل".

تم تصميمهما لمساعدة المرضى على اتخاذ الخطوات الأولى نحو تقليل السلوك الخامل و / أو أن يصبحوا أكثر نشاطاً. قد تكون هذه الخطوة مفيدة بشكل خاص لأولئك الذين هم في مراحل التأمل والاستعداد.

الخطوة 3: تقديم وصفة نشاط بدني أكثر تقدماً

إذا استغرقت بضع دقائق في مناقشة أن يصبح الشخص أكثر نشاطاً بدنياً ، فقد تتمكن من الحصول على فاتورة لهذه الخدمة. راجع ورقة إرشادات الموفر حول الترميز والفواتير. إذا كنت تمارس الرعاية الصحية في نموذج رعاية صحية قائم على القيمة ، فمن المحتمل أن تكون هناك حوافز لتحسين صحة المريض من خلال تقديم وتوفير تدخلات نمط الحياة الصحية.

نشجعك على استخدام سلسلة "وصفة العلاج للصحة" التي طورتها مجموعة "التمارين هي الدواء®" وكبار الخبراء في الكلية الأمريكية للطب الرياضي تتكون هذه السلسلة من وصفات

ممارسة نشاط بدني تم تطويرها خصوصاً للأفراد الذين يعانون من مجموعة متنوعة من الحالات الصحية مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام وآلام أسفل الظهر ووصفة النشاط البدني الأساسية للمرضى الغير نشطين. يمكنك عرضها وتزيلها جميعها من الموقع الإلكتروني "للتمارين هي الدواء®"

قم بإشراك جميع أعضاء فريقك لتحقيق "التمارين هي الدواء®" هذا سيجعل الأمر أسهل لك ولكل من في عيادتك!

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE **Exercise is Medicine** **كن نشيطاً لحياة أفضل**

الأشخاص غير النشطاء الذين يبدأون في الحركة. يحصلون على أكبر منفعة لهم يقول الخبراء أن أي نشاط بدني مهم - حتى بضع دقائق! أضف 2 أو 5 أو 10 أو 20 دقيقة طوال يومك. كل دقيقة نشطة تضاف تؤدي إلى صحة أفضل.

هل تعلم أن عدم ممارسة النشاط البدني الكافي يمكن أن يؤدي إلى نفس النوعية من المشاكل الصحية الناتجة عن التدخين وزيادة الوزن؟ التحرك في كثير من الأحيان:

- يحسن حالتك المزاجية والنوم؛
- يبطئ آثار الشيخوخة
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2 وزيادة الوزن والعديد من أنواع السرطان؛
- يساعد في الحفاظ على نظام المناعة لديك - مما قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعدوى وتقليل الأمراض وتسريع الشفاء من الأمراض المختلفة؛
- يساعد على إبقاء عقلك حادًا مع تقدمك في السن ويقلل من خطر الإصابة بالهزيم ومرض الزهايمر؛
- يزيد من طاقتك ويجعل الحياة ببساطة أفضل!

ابدأ أين ما كنت. استخدم ما لديك. افعل ما تستطيع.

ابدأ

التحفيز استخدام الهاتف الذي أو أجهزة تعقب النشاط لقياس التقدم الخاص بك والبقاء متحفزاً. عد خطواتك يومياً. لأسبوع الأول أو الثاني، ابي تدريجياً ما يصل إلى 7000-9000 خطوة كل يوم.	تحقق من صحتك إذا كانت لديك مخاوف صحية، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في ممارسة الرياضة. مشاكل في العظام أو المفاصل؟ أسأل عن القيام بالعلاج الطبيعي قبل البدء في برنامج التمرين.	مارس التسلق مع صديق مارس الأنشطة التي تستمتع بها والعثور على من يمارسها معك من الأصدقاء في المنزل أو العمل. أولئك الذين يمارسون الرياضة مع صديق يميلون إلى التمسك بها لفترة أطول من أولئك الذين يمارسونها بمفردهم.	ابدأ بشكل بسيط ببساطة اجلس أقل وتحرك أكثر. امشي إلى صندوق البريد. نمشي في الحديقة. اصعد الدرج. اعر على فرص للتحرك على مدار اليوم.
--	--	--	---

للبقاء في أمان بعيداً عن الإصابات:

- قم بالزيادة التدريجية في وتيرتك والوقت الذي تقضيه في النشاط. ابدأ بشكل بسيط وتحرك ببطء.
- ابدأ بمستوى خفيف إلى متوسط.
- قم بالإحماء والتبريد قبل التمرين وبعده.

ترجمة: د. زهراء آل احمد و د. أحمد العبيد، ٢٠٢٠



موظفو مكتب الاستقبال:

- تقديم استمارة الترخيص الصحي للمرضى في منطقة الانتظار.
- تأكد من أن ملصقات "التمارين هي الدواء"® أو النشرات متوفرة في منطقة الانتظار.



مدير الرعاية الصحية:

- إجراء تدريب الموظفين المطلوب لتفعيل "التمارين هي الدواء"®.
- تأكد من أن المساعدين السريريين / الطبيين يطلبون العلامات الحيوية للنشاط البدني بطريقة موحدة ويساعدون في متابعتها.
- قم بتكليف شخص ما في الممارسة لتحديد موارد النشاط البدني المتوفرة في المجتمع وتخصيص نشرة موارد النشاط البدني في المجتمع "التمارين هي الدواء"®.



مؤيد / مناصر إكلينيكي بالشراكة مع مسؤول رعاية صحية:

- تأكد من إضافة العلامة الحيوية للنشاط البدني إلى استبيان الترخيص الصحي للمريض.
- التأكد من قيام فريق المعلوماتية ببناء علامة حيوية للنشاط البدني في السجل الصحي الإلكتروني.
- العمل مع فريق المعلوماتية أو توجيه الموظفين في رفع نشرات سلسلة "التمارين هي الدواء"® للصحة في السجلات الصحية الإلكترونية ليتم اختيارها من قبل الطاقم الطبي أو تضمينها في خيرات العلاج التي يمكن للطبيب وصفها.

"التمارين هي الدواء"® / نهج الفريق الطبي

استفد من جميع أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك لتنشيط "التمارين هي الدواء"®

يسمح الاستخدام الفعال للموظفين للجميع وخاصة مقدمي الرعاية الصحية المشغولين ، بدمج التقييم الروتيني وتعزيز النشاط البدني في الرعاية السريرية والصحية.



الطبيب أو مزود الممارسة المتقدمة:

- استخدم نهج "5: As" أسأل ، قيّم ، انصح ، ساعد ورتّب لتعزيز النشاط البدني.
 - أسأل - عن النشاط البدني مع كل مريض في كل زيارة.
 - تقديم المشورة - بطريقة واضحة وقوية وشخصية حول كيفية مساعد النشاط البدني للمريض على تحسين صحته.
 - قيم - ما إذا كان المريض على استعداد لإجراء تغيير في النشاط البدني الخاصة به في هذا الوقت (مرحلة التغيير)؟ تقييم العوائق التي تحول دون النجاح ، بما في ذلك المحاولات السابقة لزيادة النشاط البدني - ما الذي نجح وما الذي لم ينجح؟
 - ساعد- من خلال تقديم المشورة. إضفاء الطابع الشخصي على التوصيات لبدء النشاط البدني أو زيادتها أو تعديلها. توفير وصفة النشاط البدني و تقديم معلومات عن موارد النشاط البدني أو عمل إحالة للمختصين.
 - رتب - متابعة الاتصال ، شخصيًا أو عبر الهاتف.
- دع المريض يعرف أنك سوف تسأل عن عائلته في الزيارة القادمة. على الأقل، يجب أن يجلسوا أقل ويتحركوا أكثر! (نشرة "اجلس أقل. تحرك أكثر.")



مساعد طبي / إكلينيكي:

- تأكد من الحصول على العلامات الحيوية للنشاط البدني وإدخاله في السجلات الصحية الإلكترونية.
- في نهاية الزيارة ، قم بتزويد المريض بالموارد / التعليم حسب توجهات مقدم الرعاية الصحية ، على سبيل المثال:
 - نموذج وصفة النشاط البدني
 - منشورات سلسلة "التمارين هي الدواء"® للصحة
 - نشرة مواد النشاط البدني في المجتمع
 - إرسال المرضى إلى موارد المجتمع المناسبة (الرامج ، الأماكن ، المهنيين) ، العلاج الطبيعي ، إعادة تأهيل القلب ، إلخ.
- المساعدة في تقديم المشورة والدعم للنشاط البدني

ادعُ مريضك لإيجاد طرق مختلفة للنشاط على مدار الأسبوع ، بما في ذلك أنشطة الحياة اليومية ، والنقل النشط ، وأنشطة نمط الحياة والتمارين المخطط لها. يمكن أن يؤدي النشاط البدني "الجرعات البسيطة" على مدار اليوم (5 ، 10 ، 15 دقيقة) إلى تحقيق 150 دقيقة في الأسبوع الموصى بها.

خيارات النشاط البدني

الرياضة	أنشطة نمط الحياة	التنقل النشط	نشاطات الحياة اليومية
<ul style="list-style-type: none"> • الأنشطة الهوائية • تمارين القوة • او مزيج بينهما 	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع العائلة او الأصدقاء كل ليلة بعد العشاء • ترتيب الحديقة 	<ul style="list-style-type: none"> • المشي / ركوب الدراجة إلى العمل أو أداء المهمات 	<ul style="list-style-type: none"> • المشي • استخدام الدرج / السلالم • إيقاف السيارة بعيداً
			

زود مرضاك بإحالة إلى المختصين والموارد ذات العلاقة بالنشاط البدني

تشير العديد من الدراسات إلى أن الجهود التي تبذلها أنظمة الرعاية الصحية لزيادة النشاط البدني للمريض يتم تحقيقها بشكل أفضل من خلال تحويل "المرضى" إلى "مشاركين". قم بإحالة المريض إلى البرامج أو الأماكن أو المتخصصين أو أوصي بالنقل النشط و استخدام الموارد ذاتية التوجيه (مواقع الويب وتطبيقات الهاتف وأجهزة تتبع النشاط) التي ستدعم احتياجاتهم واهتماماتهم على أفضل وجه. قد يستفيد بعض المرضى من الإحالة إلى العلاج الطبيعي أو برامج إعادة التأهيل القلبية أو الخاصة بمرض معين قبل المشاركة في الخيارات المجتمعية.



تحديد برامج المجتمع

أعطي مهمة تحديد الموارد والبرامج للنشاط البدني في مجتمعك لشخص من فريقك الطبي و عمل دليل بها ([مرفق النموذج](#)) قد يشمل ذلك الحدائق والنوادي الصحية ومرافق اللياقة البدنية بالجامعات أو المدن الطبية ومراكز المجتمع المحلي وقد يتضمن منشآت تقدم برامج متخصصة للأفراد الذين قد لا يشعرون عادة بالراحة في الصالات الرياضية مثل البرامج المخصصة للأشخاص الأكبر سناً أو الذين يعانون من حالات طبية (مثل السرطان والتهاب المفاصل أو المعرضين للإصابة بمرض السكري)

إذا كان نظامك الصحي لديه شراكة مع مراكز لياقة بدنية في المجتمع، يمكنك برمجة نظامك الإلكتروني لتسهيل التحويل لهذه الموارد. يمكن لمُرشد المرضى أو المدربين الصحيين أو منسقي مرافق اللياقة البدنية لتسهيل وصول المرضى والمساعدة في هذه العملية.

العثور على مدرب رياضة معتمد

بالنظر إلى الحدود الزمنية لممارستك المزدحمة، يستطيع أخصائين الرياضة المؤهلين (أخصائي فسيولوجيا التمارين الرياضية أو مدرب شخصي أو مدرب تمرين جماعي) توسيع نطاق رعايتك من خلال توفير الخبرة والإشراف وتحفيز الدوافع التي ستساعد المرضى على تبني والحفاظ على عادة النشاط البدني بانتظام.

أسئلة يجب طرحها حول مدرب الرياضة المختص

- هل يحملون شهادة أكاديمية لمدة أربع سنوات في علم التمرينات ، علم الحركة ، فسيولوجيا التمرين أو أي مجال متعلق بالصحة من جامعة أو جهة معتمدة مثل (الكلية الأمريكية للطب الرياضي او المجلس الأمريكي للتمرين) او أحد الجامعات المعتمدة محلياً؟
- هل لديهم شهادات معتمدة في اللياقة البدنية أو شهادة اللياقة البدنية السريرية/ الإكلينيكية ؟
- هل لديهم شهادة سرية المفعول في الإنعاش القلبي الرئوي؟
- ماهي تجربهم مع أنواع مختلفة من العملاء والحالات الخاصة؟
- هل يقومون بتقديم ملاحظات حول التقييم الأولي للمرضى وأهدافهم وتقدمهم؟ أخيراً ما هو الأفضل بالنسبة لك. و ماذا يمكنك الحصول عليه؟ يمكنك الحصول على **نماذج التقييم المبدي** و خطة النشاط البدني و **نموذج المتابعة** ليتم استخدامها من قبل أخصائي اللياقة البدنية

ما هو اعتماد "التمارين هي الدواء"®؟

طورت "التمارين هي الدواء"® اعتماد لضمان إعداد مهنيي التمرينات بشكل صحيح للعمل مع المرضى المحالين. قد يتلقى محترف في التمرين إمامؤهات اعتماد سريري أو صحي للياقة البدنية، بشرط تلبية بعض متطلبات التعليم والشهادات والتعليم المستمر. عند استيفاء المتطلبات، توفر "التمارين هي الدواء"® دورة تعليمية عبر الانترنت للمختصين وتوفر لهم دورات إضافية لمساعدتهم على العمل بشكل أكثر فعالية مع المرضى الذين يعانون من حالات مزمنة شائعة

تتضمن دورة الرياضة هي الدواء معلومات حول:

- الحالات الطبية المزمنة الشائعة - وصفة النشاط البدني والتعديلات والاحتياطات
- تقنيات الدعم السلوكي لتشجيع النشاط البدني والحفاظ عليه
- أساسيات الرعاية الصحية (التوثيق، التواصل، المصطلحات، نطاق الممارسة)

قم بزيارة الموقع - <http://www.acsm.org/get-stay>

[certified/getcertified/specialization/eim-credential](http://www.acsm.org/certified/getcertified/specialization/eim-credential) لمزيد من المعلومات.



تعزير النشاط البدني في عيادتك

عزز روح القيادة لدى المرضى والعاملين لديك لمساعدتهم على تطوير أنماط حياة صحية كن قدوة و أبدأ بنفسك : تشير البيانات إلى أن عادات النشاط البدني للأطباء تؤثر على ممارستهم الاستشارية في العيادة.

لتكون نموذجا يحتذى به لفريق الرعاية الصحية الخاص بك ولكسب ثقة مرضاك ، أظهر أن ممارسة النشاط البدني أمر مهم بالنسبة لك!

دعم رفاهية وعافية فريق الرعاية الصحية الخاص بك:

- شجع جهود الموظفين لتناول وجبات الغداء أو الاستراحات النشطة.
- قم بتحويل السلالم إلى بيئة ترحيبية واستخدم الأدوات الترويجية لتشجيع استخدام السلالم.
- قم بتنظيم المشاركة الجماعية في نشاطات المشي و الجري . شجع وميز المشاة بنفس القدر مع المهرولين.
- شجع تناول وجبات خفيفة صحية في المكتب.
- نفذ برامج نمط الحياة الصحية والتحديات الصحية.
- رتب الخصومات على العضويات في الصالات الرياضية المحلية.

تعزير النشاط البدني في عيادتك:

- ثقف موظفي الدعم الخاص بك (بما في ذلك المساعدين الطبيين) حول أهمية النشاط البدني واطلب منهم مساعدتك في الترويج لأسلوب الحياة النشط للمرضى وكذلك لأنفسهم .
- ابدأ برنامج "Walk with a Doc" الخاص بك وادعو الموظفين للمساعدة <https://walkwithadoc.org/>.
- قدم بروشورات و نشرات "التمارين هي الدواء" ® في غرف الانتظار والفحص.



كن بطلاً في نظامك الصحي.

- مع تحرك الأنظمة الصحية نحو الرعاية القائمة على القيمة، يمكن أن يكون "التمارين هي الدواء"® جزءاً من نهج صحة السكان للتعرف على مجموعات المرضى المعرضين للخطر وتوفير فرص لتدخلات نمط حياة صحي.
- قم بتثقيف زملائك حول فوائد وصف النشاط البدني لتحسين النتائج الصحية. يمكن أن توفر "التمارين هي الدواء"® مواد للعروض التقديمية الخاصة بك.
- تحدث إلى القيادة الطبية والمسؤولين حول دمج العلامات الحيوية للنشاط البدني في السجل الطبي الإلكتروني أو الورقي، ووضع مجموعة وصفات للنشاط البدني، وإقامة شراكات مع برامج ومرافق النشاط البدني المحلية القائمة على الأدلة المبينة على البراهين.
- قم بتطوير فريق تعاوني يضم مقدمي الخدمات وفريق المعلوماتية ومعالجي المرضى وغيرهم لتطوير أدوات ومسارات فعالة للتقييم والإحالة.
- ضع في اعتبارك إطلاق "التمارين هي الدواء"® كمشروع لتحسين الجودة من خلال جمع وتحليل البيانات حول سير العمل، ونتائج المرضى، وما إلى ذلك، وإعادتها إلى الفريق لتحسين الممارسة.
- اكتب مقالة موجزة عن عمل "التمارين هي الدواء"® الخاص بك من أجل الرسائل الإخبارية والبريد الإلكتروني والموقع الإلكتروني لنظامك الصحي.
- يمكن شراء مجموعة أدوات شاملة تم تطويرها بواسطة EIM Greenville من خلال الكلية الأمريكية للطب الرياضي للمساعدة في توجيه جهودك والتخلص من ساعات العمل والأخطاء غير الضرورية. تواصل مع موظفي "التمارين هي الدواء"®.

التمارين هي الدواء®

