

برنامج عزم: تطوير مهارات المدربين 2025



04	لمحة عن عيادة الرعاية الرياضية المتكاملة (DISC)
06	نظرة عامة على البرنامج
07	النتائج
08	الدروس المستفادة واستراتيجيات التطوير
10	الخطوات التالية

لمحة عن عيادة الرعاية الرياضية المتكاملة (DISC)

تأسست عيادة الرعاية الرياضية المتكاملة (DISC) عام 2014 في مدينة دبي الطبية، وهي من أبرز مزوّدي الرعاية الصحية التكاملية في الإمارات والكويت. تقدم العيادة خدمات إعادة التأهيل، والعافية، والوقاية المصممة بشكل فردي، بالاعتماد على أحدث التقنيات ونهج متعدد التخصصات.

ومن خلال مقارنة دامجّة مدعومة بالذكاء الاصطناعي، تساعد العيادة المرضى على الوقاية من الإصابات، وتحسين الأداء البدني، ودعم طول العمر الصحي وجودة الحياة.





الرؤية

الارتقاء بالرعاية الصحية التكاملية المرتكزة على المريض،
وتمكين الأفراد من عيش حياة أكثر صحة وطولاً.

الرسالة

توفير علاجات قائمة على الأدلة العلمية من خلال التعاون
والابتكار ودعم خطط العافية الشخصية.



يأتي برنامج عزم لتطوير مهارات مدربي التصلب المتعدد ضمن محفظة التعايش مع التصلب المتعدد التي أطلقتها الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، وقد نُفذ في أبوظبي ودبي بمشاركة 10 مدربين في كل إمارة.

وقاد تنفيذ البرنامج فريق عيادة الرعاية الرياضية المتكاملة، من خلال ورشة تدريبية معتمدة من REPs، صُممت محلياً لتزويد المدربين في دولة الإمارات بالمعرفة والمهارات اللازمة للعمل بأمان وفعالية مع المتعايشين مع التصلب المتعدد وغيرها من الحالات المزمنة.

كما تضمن التدريب مبادئ إعادة التأهيل، وتقنيات تمارين متخصصة للتصلب المتعدد، واعتبارات ما بعد الإصابة أو الانتكاسة، إلى جانب تطبيق عملي مباشر لبناء ثقة المدربين في دعم الحركة، والقوة، والوظائف الحركية لدى المتعايشين مع التصلب المتعدد.

الأهداف



رفع مهارات المدربين المحليين، وأخصائيي العلاج الطبيعي، ومدربي القوة والتأهيل ليتمكنوا من تدريب المتعايشين مع التصلب المتعدد بأمان.



بناء شبكة من المدربين المطلعين القادرين على دعم القوة، والتعافي، والحركة الوظيفية للمتعايشين مع التصلب المتعدد.



ضمان وصول المتعايشين مع التصلب المتعدد إلى متخصصين مؤهلين يفهمون الاعتبارات المرتبطة بالتصلب المتعدد، بما في ذلك التعافي بعد الانتكاسة والقيود العصبية.

النتائج الرئيسية

أسهم البرنامج بقيادة عيادة الرعاية الرياضية المتكاملة في تعزيز ثقة المدربين في دعم العملاء، وتعديل التمارين حسب الحاجة، وفهم أعراض التصلب المتعدد. كما مكّنهم من اكتساب مهارات عملية لتقييم الاحتياجات وتقديم دعم موجه وآمن للمتعايشين مع الحالة.

كما قوى البرنامج الروابط بين الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد وخبراء اللياقة في الإمارات، مما يمهد لتعاون مستقبلي وإحالات متخصصة.



20

مدرباً شخصياً معتمداً في
التصلب المتعدد

100

ساعة تدريب مجانية
للمجتمع

”المدربون مستعدون عادة للتعامل مع عموم الناس، لكن هذا يشمل من يعيشون مع حالات مزمنة وغير مفهومة بشكل كافٍ. لهذا نرى أهمية امتلاكهم المعرفة والأدوات الصحيحة، بالذات أنهم بالعادة يكونوا أول من يلجأ إليهم الشخص المشخص عند رغبته بإجراء تغييرات جذرية في حياته.

ركزنا في هذه الورشة على شرح أنواع التصلب للمدربين، وكيفية تخصيص البرامج لكل فرد، وكيفية تقديم أو تخفيف التمارين بأمان. هم لا يتعلمون عن التصلب فقط، بل عن كيفية دعم المتعايشين معه بشكل عملي وآمن وهادف.

إلسا السانقري، مدربة وأخصائية علاج طبيعي

"بعد الجلسة الأولى، جاءتني عميلة شُخصت حديثًا بأنها متعايشة مع التصلب المتعدد. وقد أعطاني هذا التدريب المعرفة التي احتجتها لأعمل معها بطريقة أفضل. كمدرّبين، نحتاج معرفة مثل هذه الحالات حتى نتمكن من دعم المتعايشين معها بالشكل الصحيح. تقدّمها كان رائعًا، وتعلّمت الكثير عن حالتها، وأصبحنا صديقتين مقربتين."

ماجي تشين، مدربة معتمدة



الدروس المستفادة

استقطاب المشاركين

- المتابعة المستمرة عبر الاتصالات والبريد الإلكتروني عززت الالتزام.
- استهداف المدربين المهتمين بالحالات المزمنة أسهم في تكوين مجموعة عالية التفاعل.

تقديم المحتوى

- أظهر مدربو عيادة الرعاية الرياضية المتكاملة (DISC) مرونة عالية في موازنة المحتوى مع احتياجات المشاركين.
- الأنشطة الجماعية والتطبيق العملي كانت من أكثر العناصر فاعلية في ترسيخ الفهم.
- تم جمع ملاحظات مباشرة من المشاركين للاستفادة منها في تحسين النسخ القادمة.

المعايير والاستقطاب

- اشتراط اعتماد REPs للمتقدمين مسبقًا لضمان الجودة.
- توسيع خطة الاستقطاب لتشمل مدربين في كل الإمارات، ودراسة تطبيق المحتوى على تخصصات مثل اليوغا والبيلاتس.

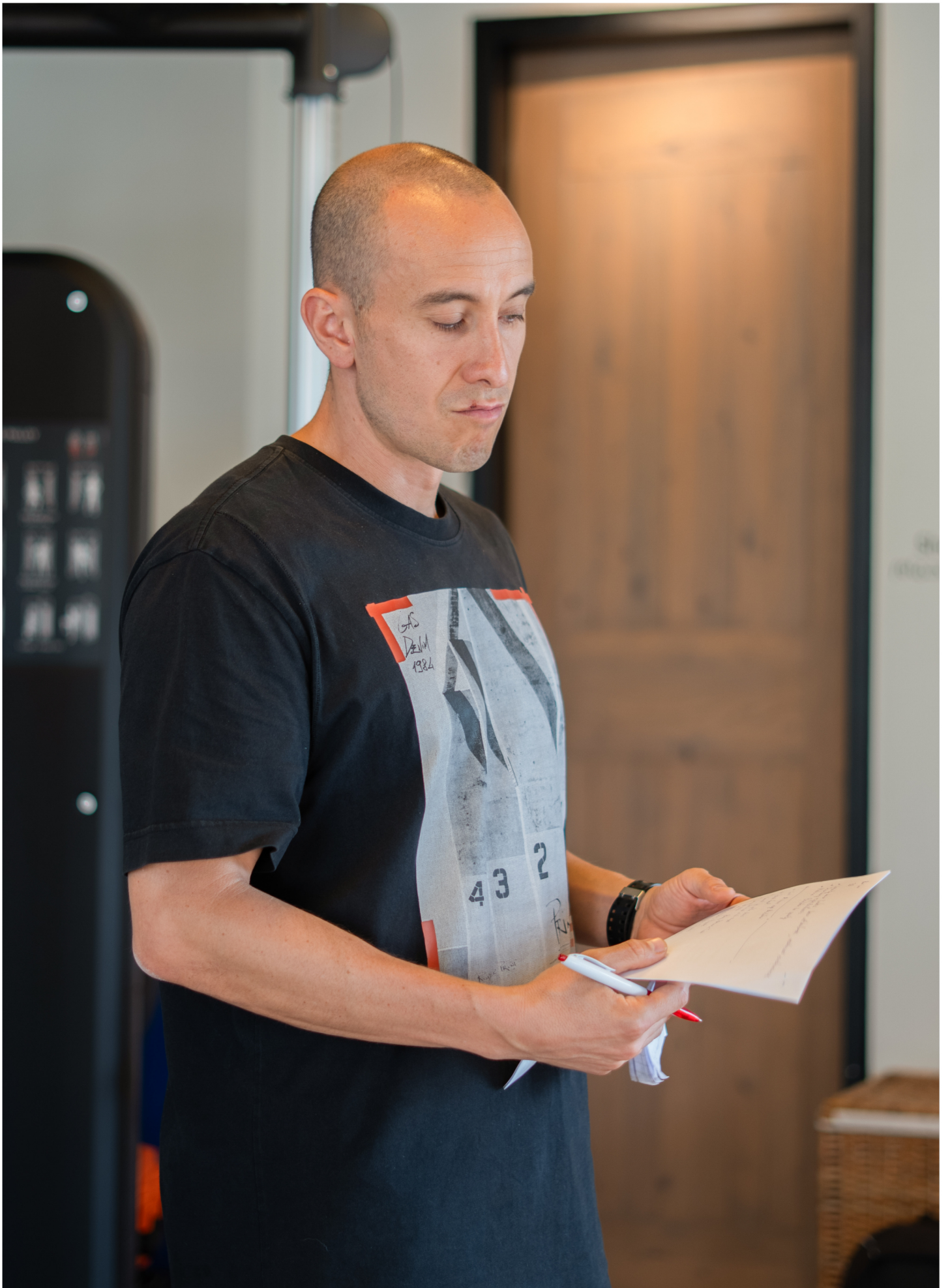
اللوجستيات والموارد

التأكد من إمكانية تقديم الجلسات المجانية في مواقع عمل المدربين لتسهيل وصول المستفيدين.

التواصل والمتابعة بعد البرنامج

- تشجيع المدربين المعتمدين على الانضمام للدليل الرسمي للجمعية الوطنية للتصليب المتعدد.
- إنشاء آلية متابعة لرصد الجلسات المجانية وتوثيق العملاء الذين تلقّوها بعد الاعتماد.





توسعة البرنامج

استقطاب ممارسين متخصصين في العلاج الطبيعي والعافية المرتبطة بالأمراض المزمنة، إلى جانب المدربين الشخصيين.

ضمان الجودة

الحفاظ على مجموعات صغيرة (بحد أقصى 10 مشاركين) لضمان فعالية التعلم، ومراجعات شخصية.

تعزيز الوصول

دمج المدربين المعتمدين في دليل الجمعية ونظام الإحالات عبر خط دعم التصلب المتعدد 800677. هذه الخطوة مهمة لتحسين وصول المجتمع، وتسهيل الحصول على الدعم.

تطوير المناهج

تحسين المحتوى ليتناسب مع اختلاف تخصصات المشاركين والاحتياجات المتنوعة لمجتمع التصلب المتعدد في مختلف إمارات الدولة.

التوسع الوطني

تعزيز التواصل المستهدف لبناء شراكات مع مدربين عبر جميع الإمارات، وبناء شراكات فعلية للتوسع عبر مختلف.

الاستمرارية

إشراك المدربين المعتمدين في مبادرات الجمعية المستقبلية لتعزيز المعرفة وضمان استمرار مشاركتهم المجتمعية، مما سيعزز من معرفتهم بالتصلب المتعدد، وسيضمن مشاركتهم الفاعلة مع المجتمع.

