

# دليل عمل مقدمي الرعاية الصحية



ترجمة و تدقيق:

د. زهراء عبد الله آل أحمد

د. أحمد جعفر العيد

ExeRxcise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®



### 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 البسيط 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.
3. كتابة وصفة لممارسة النشاط البدني، اعتماداً على الصحة ومستوى اللياقة وتفضيلات المريض
4. إحالة المريض إلى موارد النشاط البدني (البرامج، المرافق، أخصائي التمارين الرياضية المعتمد)

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"®](#)



## 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 تعبئتها 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.

**ExercisE** 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 المرضى 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 مزج من 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 و البستنة، 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 مزج 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 نشاطًا بدنيًا لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، ساعده على وضع أهداف أكثر واقعية لزيادة وتيرتها أو منبها تدريجيًا 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 العبد، 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.

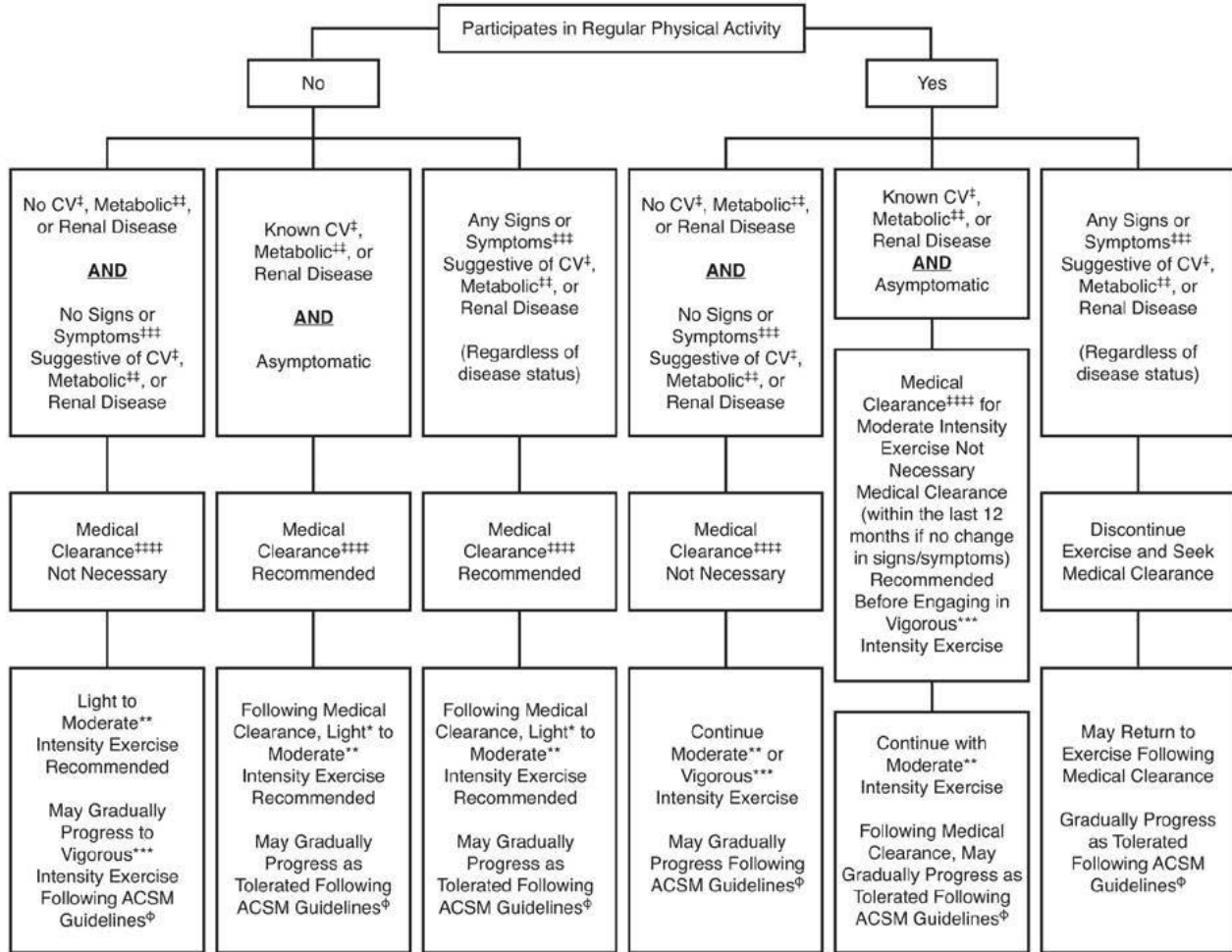
يقدم الجدول التالي ملخصاً موجزاً لمراحل التغيير الخمس والخطوات الموصى بها للمرضى في كل مرحلة.

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 بديناً)
يلزم أن يكون تحت الاشراف	شخص يعتمد على نفسه	مرحلة التفكير في الفعل (يعرف المريض أنه ينبغي عليه ممارسة التمارين الرياضية ويفكر في أن يصبح نشيطاً بديناً)
حول الى المدرب الرياضي العلاجي أو إعادة التأهيل أو العلاج الطبيعي حسب ما تقتضيه الحالة	اكتب الوصفة وزوده بالمعلومات وحول للمدرب الرياضي المعتمد	الاستعداد (المريض يخطط ليصبح نشطاً بديناً 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)
ناقش استراتيجيات الوقاية من الانتكاس: التخطيط المسبق للتحديات والعودة إلى النشاط بعد مرور فترة الانتكاسة.	شجع على ممارسة النشاط البدني تحت الإشراف	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.	أشد بالجهود المبذولة وشجع على الاستمرار في ممارسة النشاط البدني	



تقدم الكلية الامريكية 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.

ACSM Preparticipation Screening Guidelines



§Exercise Participation

Performing planned, structured physical activity at least 30 min at moderate intensity on at least 3 d · wk<sup>-1</sup> for at least the last 3 months

\*Light Intensity Exercise

30–<40% HRR or  $\dot{V}O_2R$ , 2–<3 METS, RPE 9–11, an intensity that causes slight increases in HR and breathing

\*\*Moderate Intensity Exercise

40–<60% HRR or  $\dot{V}O_2R$ , 3–<6 METS, RPE 12–13, an intensity that causes noticeable increases in HR and breathing

\*\*\*Vigorous Intensity Exercise

≥60% HRR or  $\dot{V}O_2R$ , ≥6 METS, RPE ≥14, an intensity that causes substantial increases in HR and breathing

‡Cardiovascular (CV) Disease

Cardiac, peripheral vascular, or cerebrovascular disease

‡‡Metabolic Disease

Type 1 and 2 diabetes mellitus

‡‡‡Signs and Symptoms

At rest or during activity. Includes pain, discomfort in the chest, neck, jaw, arms, or other areas that may result from ischemia; shortness of breath at rest or with mild exertion; dizziness or syncope; orthopnea or paroxysmal nocturnal dyspnea; ankle edema; palpitations or tachycardia; intermittent claudication; known heart murmur; unusual fatigue or shortness of breath with usual activities.

‡‡‡‡Medical Clearance

Approval from a healthcare professional to engage in exercise

‡‡‡‡‡‡ACSM Guidelines

See ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th edition, 2018

Copyright © 2010 Wolters Kluwer - All Rights Reserved

## 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 لحياة 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

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 وتنزيلها جميعها من الموقع الإلكتروني "للتمارين هي الدواء"®

## زود مرضاك بإحالة إلى المختصين والموارد ذات العلاقة بالنشاط البدني

اقترحت العديد من الدراسات أن الجهود التي تبذلها أنظمة الرعاية الصحية لزيادة النشاط البدني للمرضى يتم تحقيقها على أفضل وجه بتحويل "المرضى" إلى "مشاركين".



## تحديد برامج المجتمع

أعطي مهمة تحديد الموارد والبرامج للنشاط البدني في مجتمعك لشخص من فريقك الطبي 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 الوصول إلى 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 مدى 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 معتمدة؟
- هل لديهم شهادات معتمدة في اللياقة البدنية أو شهادة اللياقة البدنية السريرية؟
- هل لديهم شهادة سارية المفعول في الإنعاش القلبي الرئوي؟
- ماهي تجاربهم مع أنواع مختلفة من العملاء والحالات الخاصة؟
- هل يقومون بتقديم ملاحظات حول التقييم الأولي للمرضى وأهدافهم وتقديمهم؟ أخبرهم ما هو الأفضل بالنسبة لك. و ماذا يمكنك الحصول عليه؟

### ما هو اعتماد " التمارين هي الدواء ®" ؟

طورت " التمارين هي الدواء ®" اعتماد لضمان إعداد مهني التمرينات بشكل صحيح للعمل مع المرضى المحالين. قد يتلقى محترف في التمرين إما مؤهلات اعتماد سريري أو صحي للياقة البدنية، بشرط تلبية بعض متطلبات التعليم والشهادات والتعليم المستمر. عند استيفاء المتطلبات، توفر " التمارين هي الدواء ®" الدورة التعليمية للمحترفين وتوفر لهم معرفة 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 مرحبة 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 حول المكتب.
- نفذ برامج نمط الحياة الصحية والتحديات.
- رتب الخصومات 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 النظم 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.
- قم

### التمارين هي الدواء®