



جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY



الحركة حياة ENGAGE
باركنسون - قطر QATAR PD

الفهرس

- 01 كيف يمكنك الاستفادة من هذا الكُتيب؟
- 02 فوائد التمارين الرياضية لمرضى باركنسون
- 05 توصيات التمارين الرياضية
- 09 تحديات وإستراتيجيات
- 18 السلامة والمراقبة
- 24 تسجيل وتتبع تقدمك
- 30 الشكر والتقدير

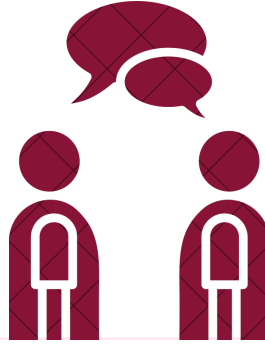
كيف يمكنك الاستفادة من كُتيب التمارين؟



تم تطوير كُتيب التمارين هذا بدعم وإرشاد من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، ومقدمي الرعاية لهم، والعاملين في مجال الرعاية الصحية. يمكن للأشخاص المصابين بمرض باركنسون ومقدمي الرعاية لهم استخدام هذا الدليل عند العمل بالتعاون مع مقدمي الرعاية الصحية أو مدرب النشاط البدني الخاص بهم.

كيف يمكن للمدرب أن يساعدني؟

يعمل مدربك على مساعدتك في اكتشاف العوائق التي تؤثر على تحديد وتحقيق أهدافك. تقوم العلاقة المثالية بين المريض والمدرب على الشراكة والتعاون، حيث يعملان معاً على تطوير برنامج يناسب احتياجات المريض ويتمشى مع نمط حياته.



اعتماداً على من تختار العمل معه، قد يكون مدربك:

- أخصائي علاج طبيعي
- أخصائي علاج وظيفي
- خبير في مجال مرض باركنسون



- تحديد التحديات واكتشاف الاستراتيجيات المناسبة.
- تطوير أهداف تخص التمارين الرياضية.
- تطوير خطة نشاط بدني مخصصة لك.
- تتبع مستويات نشاطك البدني الحالية، مما يساعد في تحديد الأهداف المستقبلية والتقدم الذي تحققه.

يمكنك استخدام هذا الكتيب لمساعدتك في:



يعد هذا الكتيب جزءاً أساسياً من جلسات الإرشاد الخاصة بك ولمشاركتك في برنامج "الحركة حياة باركنسون-قطر".

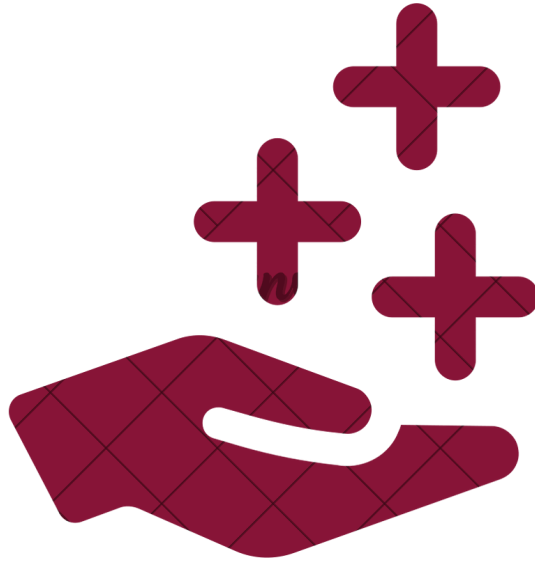


يحتوي هذا الكتيب على مجموعة متنوعة من الأنشطة والأسئلة التي ستساعدك في وضع أهدافك وتتبع تقدمك.



1

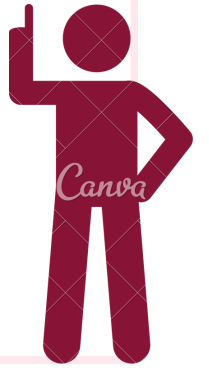
الوحدة الأولى



فوائد التمارين الرياضية
لمرضى باركنسون

فوائد التمارين الرياضية لمرضى باركنسون

1 **بشكل عام، لماذا تظن بأن النشاط البدني مهم؟**
(يرجى ذكر 3 أسباب)



2 **ضع علامة على البيان الأكثر ملاءمة لك، ثم اكتب في المربع كيف يرتبط هذا البيان بحالتك:**

قبل تشخيصي بمرض باركنسون، كنت أمارس الرياضة/ كنت أنشط بدنيًا، لكن توقفت بعده.

قبل تشخيصي بمرض باركنسون، لم أكن أمارس الرياضة/ كنت أنشط بدنيًا، لكن بدأت بعده.

استمررت في النشاط البدني وممارسة التمارين قبل وبعد تشخيصي بمرض باركنسون.



فوائد التمارين الرياضية لمرضى باركنسون

3 فكر في تجربة سابقة مارست فيها نشاطًا بدنيًا. كيف كانت التجربة؟ وكيف شعرت حينها؟



4 بناءً على تجربتك مع مرض باركنسون أو معرفتك عنه، ما هي الفائدة التي تتوقعها من النشاط البدني أو ممارسة التمارين الرياضية؟



Canva
2

الوحدة الثانية



توصيات التمارين الرياضية

توصيات التمارين الرياضية

نرغب في معرفة تمارينك المفضلة لمساعدتك في تحديد أهدافك ووضع خطة اللياقة البدنية التي ستحافظ على بقائك نشيطاً. (اكتب التمارين التي قمت بها أو ترغب في القيام بها عند كل نوع من أنواع التمارين التالية)

1 ?

المشي 

التمارين الهوائية 

تمارين المقاومة 

تمارين التمدد 

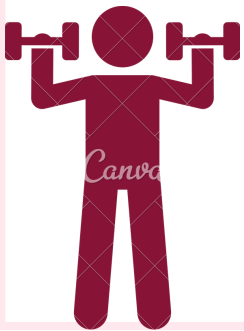
تمارين التوازن والرشاقة 

توصيات التمارين الرياضية

ما هي أنواع التمارين التي تجدها ممتعة وفعالة لإدارة أعراض مرض باركنسون، وكيف تود تصميم برنامجك للتمارين أو الأنشطة البدنية؟
(يرجى كتابة التفاصيل حول التكرار، المدة، والشدة التي تختارها)



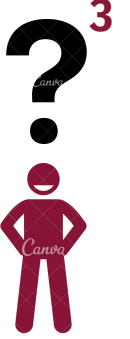
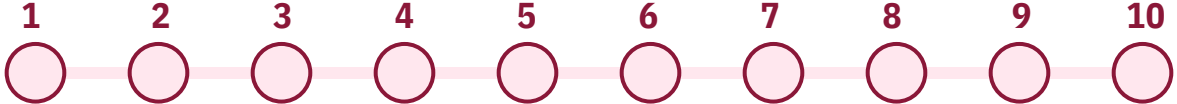
على سبيل المثال: أستمتع بأنشطة مثل المشي. إذا قمت بتصميم برنامجي الخاص، سأقوم بتضمين 30 دقيقة من المشي كل صباح بشدة متوسطة من أجل أن أبقى نشيطاً من دون الشعور بالإرهاق.



توصيات التمارين الرياضية

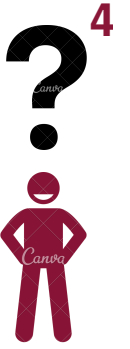
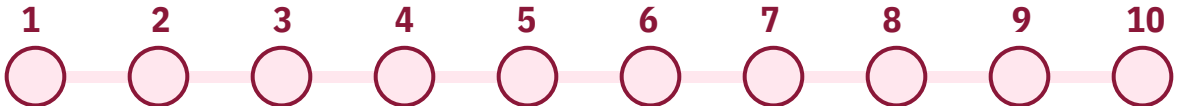
3 على مقياس من 0 إلى 10، إلى أي مدى تعتقد أن اتباع توصيات التمارين البدنية لمرض باركنسون مهمة وفعّالة؟

(0 = لا أعتقد ذلك على الإطلاق، 10 = أعتقد بشدة بذلك)



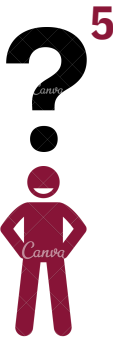
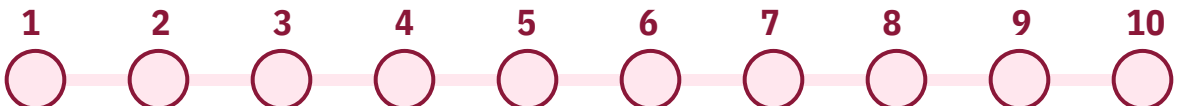
4 على مقياس من 0 إلى 10، إلى أي مدى أنت مستعد لبدء ممارسة النشاط البدني بانتظام؟

(0 = غير مستعد تماماً، 10 = مستعد تماماً)



5 على مقياس من 0 إلى 10، إلى أي مدى تشعر بالثقة في اتباع التمارين المخططة؟

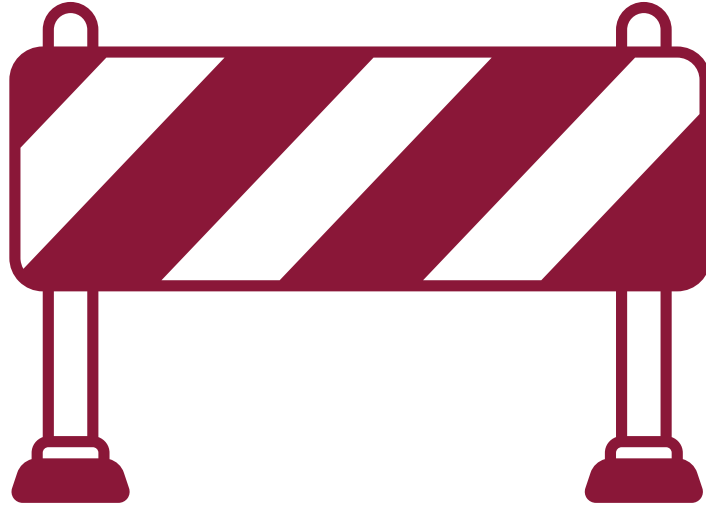
(0 = غير واثق على الإطلاق، 10 = واثق تماماً)



• لا تتردد في كتابة أي ملاحظات هنا.

Canva
3

الوحدة الثالثة



التحديات والإستراتيجيات

التحديات والإستراتيجيات

1 **قبل أن تبدأ في تحديد التحديات التي تواجهك، من المهم معرفة واكتشاف مصادر التحفيز لديك (سواء كانت داخلية أو خارجية).
ضع علامة على المربعات التي تنطبق عليك.**

محفزات داخلية

- القدرة على أداء العبادات الروحية
 - الشعور بالإنجاز
 - الاستمتاع بالمهمة
 - الحفاظ على الاستقلالية
 - تعزيز القدرة على الحركة
 - تحسين جودة الحياة
 - الحفاظ على التواصل الاجتماعي
 - تحديد الأهداف الصحية وتحقيقها
 - التعرف على مرض باركنسون وإدارته
- أخرى (أذكرها هنا):**

محفزات خارجية

- التقدير الخارجي والثناء من الآخرين
- الدعم والتشجيع من العائلة والأصدقاء
- الوصول إلى علاجات طبية أو معدات أفضل
- المكاسب المادية أو المالية
- مشاركة رحلتك مع مرض باركنسون
- على منصات التواصل الاجتماعي
- المؤشرات الحيوية مثل: الوزن، دقات القلب، الخطوات، ضغط الدم، مستوى السكر في الدم، الكوليسترول، ساعات النوم، إلخ...

أخرى (أذكرها هنا):



التحديات والإستراتيجيات

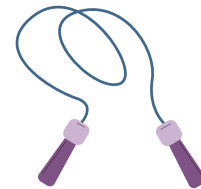
إذا تم منحك 100 ريال قطري وطلب منك أن تستخدمها في تحديد المحفزات التي تساعدك في الحفاظ أو زيادة النشاط البدني وممارسة التمارين لديك، كيف ستخصص هذا الميزانية؟

مثلاً: تخصيص 50 ريالاً من أجل "الدعم والتشجيع من العائلة والأصدقاء" و30 ريالاً من أجل "تحسين جودة الحياة" و20 ريالاً من أجل "الحفاظ على الاستقلالية".



التحديات والإستراتيجيات

3
قم بتحديد التحديات أو العوائق التي تؤثر في مستوى نشاطك البدني وعادات التمارين الرياضية لديك:
(يمكنك كتابة 3 تحديات كحد أدنى و6 كحد أقصى)



التحديات والإستراتيجيات

4
بعد تحديد التحديات أو العوائق التي تؤثر في مستوى نشاطك البدني وعادات التمارين لديك، قم بترتيبها من الأكثر تحدياً إلى الأقل.

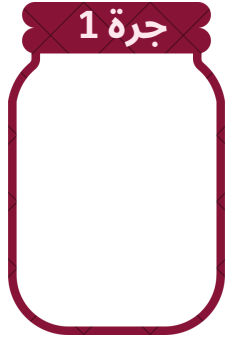
جرّة 3	جرّة 2	جرّة 1
جرّة 6	جرّة 5	جرّة 4

التحديات والإستراتيجيات

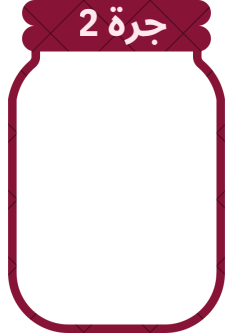
حاول أن تعمل على التغلب على كل التحديات من خلال ابتكار استراتيجيات أو طرق جيدة للتغلب على كل واحدة منها.
(راجع الوحدة 4 "التحديات والاستراتيجيات" في كُتيب الإرشادات)

5
?

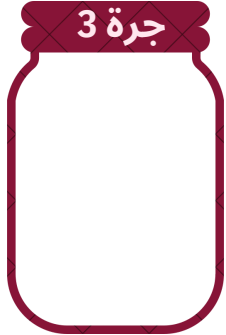
جرة 1



جرة 2



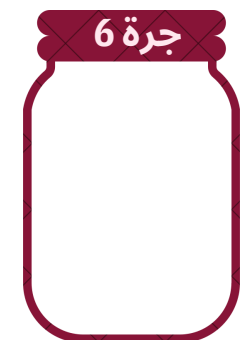
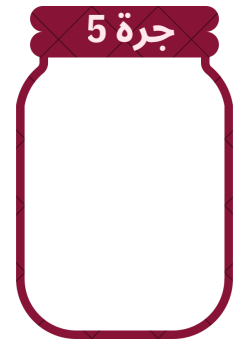
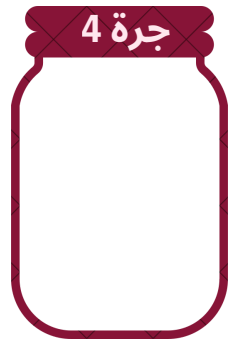
جرة 3



التحديات والإستراتيجيات

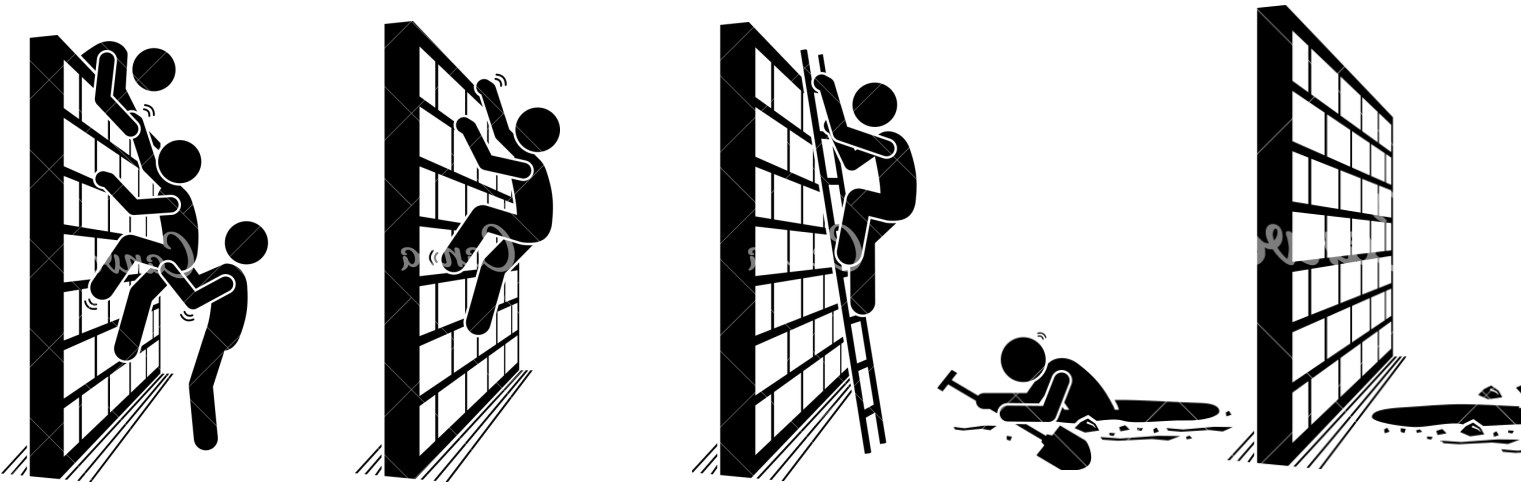
حاول أن تعمل على التغلب على كل التحديات من خلال ابتكار استراتيجيات أو طرق جيدة للتغلب على كل واحدة منها.
(راجع الوحدة 4 "التحديات والاستراتيجيات" في كُتيب الإرشادات)

6
?



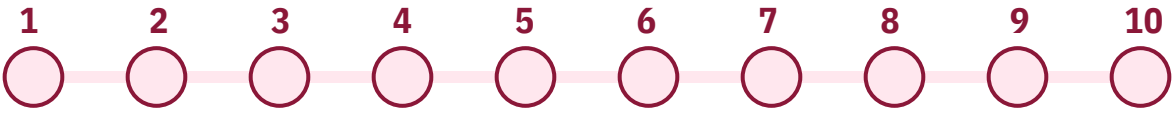
التحديات والإستراتيجيات

ثمة طرق عديدة يمكن من خلالها تجاوز أي تحدٍ قد يعترض طريقك، عليك فقط بأن تتحلى بالإبداع، والمرونة، والابتكار للتغلب عليه بطرقك الفريدة والفعالة.



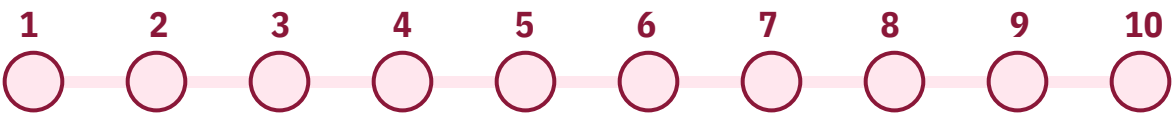
7 على مقياس من 0 إلى 10، إلى أي مدى تشعر أنك مستعد للتغلب على هذه التحديات؟

(0 = غير مستعد على الإطلاق، 10 = مستعد تمامًا)



8 على مقياس من 0 إلى 10، إلى أي مدى تشعر بالثقة في التغلب على هذه التحديات؟

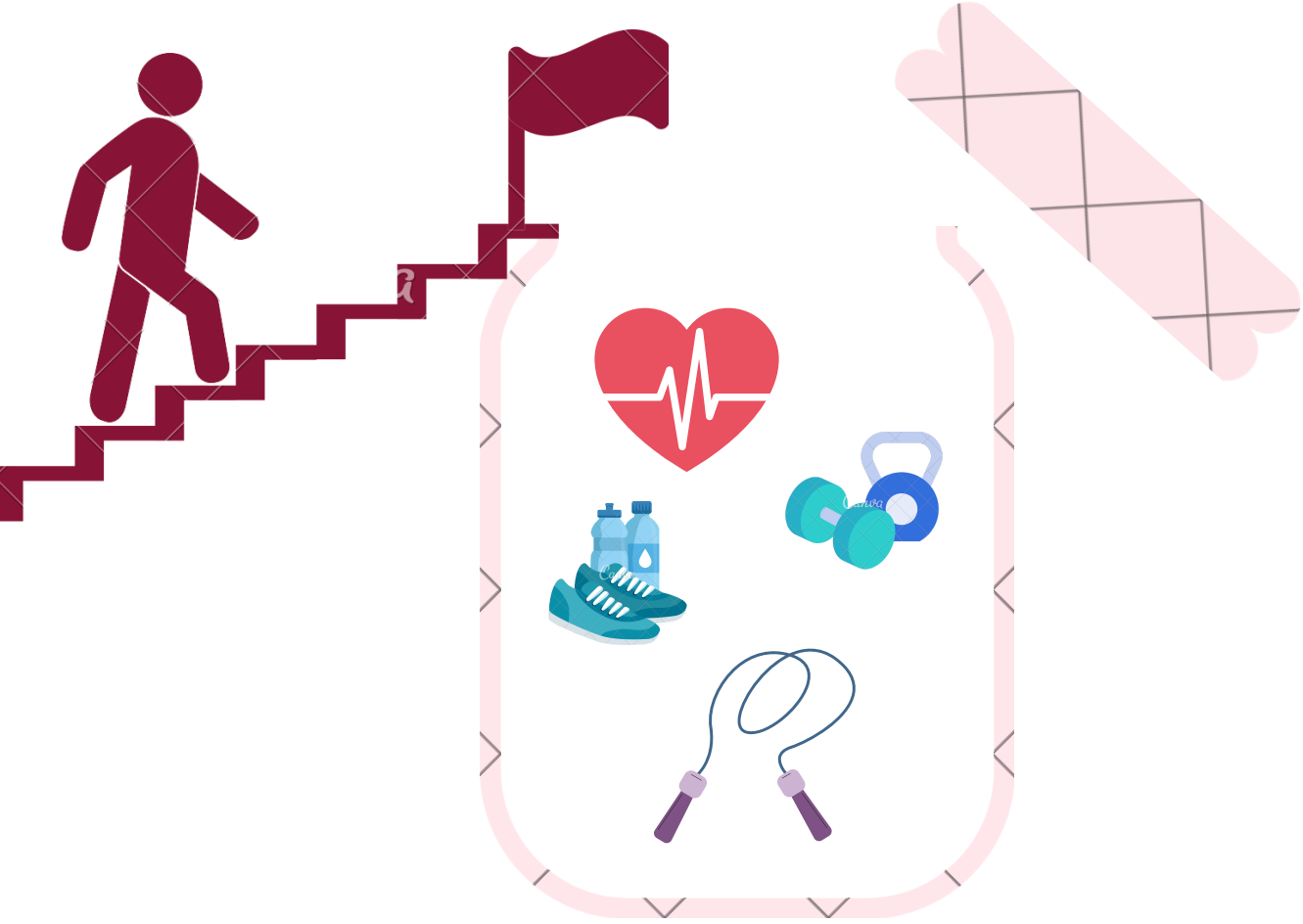
(0 = غير واثق على الإطلاق، 10 = واثق تمامًا)



• يمكنك كتابة ما تود هنا.

التحديات والإستراتيجيات

9
بعد أن قمت بفتح كل جرة بنجاح، هل يمكنك مشاركة أفكارك ومشاعرك بعد أن ابتكرت بعض الإستراتيجيات للتغلب على هذه التحديات؟ كيف أثرت هذه التجربة في منظورك حول تمكين نفسك لإدارة نشاطك البدني بنفسك؟



• يمكنك كتابة ما تود هنا.

4

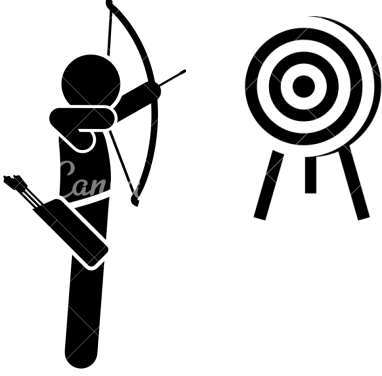
الوحدة الرابعة



إعداد أهدافك وخطتك

إعداد أهدافك وخطتك

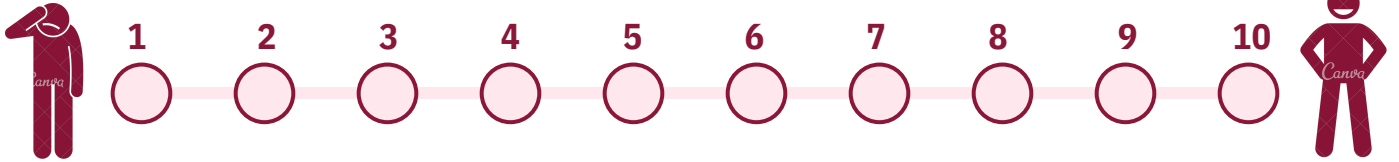
في هذا القسم، سنعمل معًا على تحديد الأهداف المتعلقة بنشاطك البدني وتصميم برنامج التمارين الخاص بك.



تذكر!


أنت ستكون القائد في وضع أهدافك، بينما سيكون مدربك هنا لتوجيهك ودعمك على طول الطريق.

على مقياس من 0 إلى 10، إلى أي مدى تشعر أنك مستعد لوضع أهدافك؟
(0 = غير مستعد على الإطلاق، 10 = مستعد تمامًا)



• لا تتردد في كتابة أي ملاحظات هنا.

إعداد أهدافك وخطتك

بعد إكمال النشاط السابق، حان الآن دورك لتحديد أهداف نشاطك البدني وكتابتها. ² 
(يمكنك كتابة 3 أهداف كحد أدنى و6 أهداف كحد أقصى)

الهدف 1



الهدف 2



الهدف 3



إعداد أهدافك وخطتك

بعد إكمال النشاط السابق، حان الآن دورك لتحديد أهداف نشاطك البدني وكتابتها. ³؟
(يمكنك كتابة 3 أهداف كحد أدنى و6 أهداف كحد أقصى)

الهدف 4



الهدف 5



الهدف 6

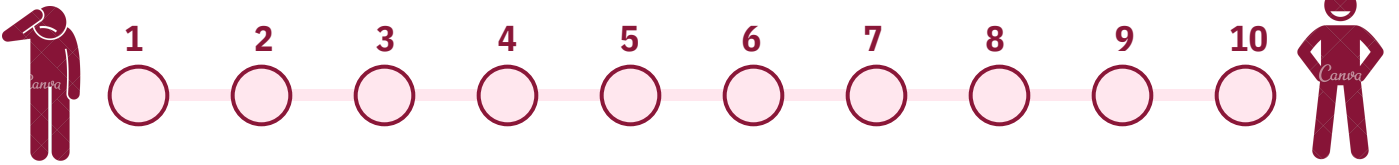


إعداد أهدافك وخطتك



أحسنت صنعاً في تحديد أهداف نشاطك البدني
والتمارين الخاصة بك!



على مقياس من 0 إلى 10، إلى أي مدى تشعر بالثقة في تحقيق هذه الأهداف؟
(0 = غير مستعد على الإطلاق، 10 = مستعد تمامًا)



• لا تتردد في كتابة أي ملاحظات هنا.

إعداد أهدافك وخطتك

5
في هذه الصفحة، اكتب خطة تمارينك الرياضية وأنشطتك البدنية. ?



5

الوحدة الخامسة



السلامة
و
المراقبة

السلامة والمراقبة

نوصي باستخدام مقياس بورغ لتقييم الجهد المبذول،
يساعدك هذا المقياس في مراقبة مستوى نشاطك الذي تبذله خلال التمرين.



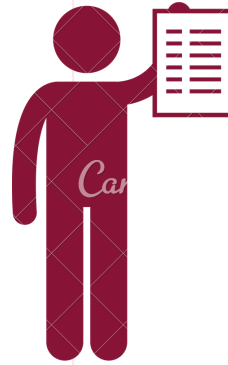
مقياس بورغ لتقييم الجهد المبذول (من 1 إلى 10)

0	راحة
1	سهل جدًا
2	سهل
3	معتدل
4	نوعًا ما صعب
5	صعب
6	
7	صعب جدًا
8	
9	صعب جدًا جدًا
10	أقصى جهد



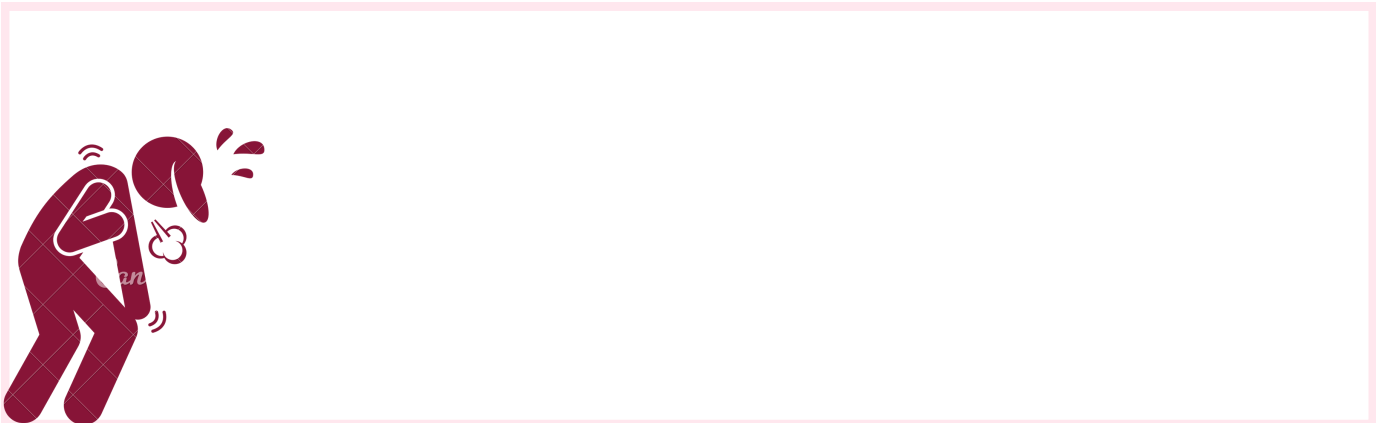
تذكر!

- مراقبة الجهد الذي يبذله جسمك يمكن أن يساعدك في تعديل شدة نشاطك.



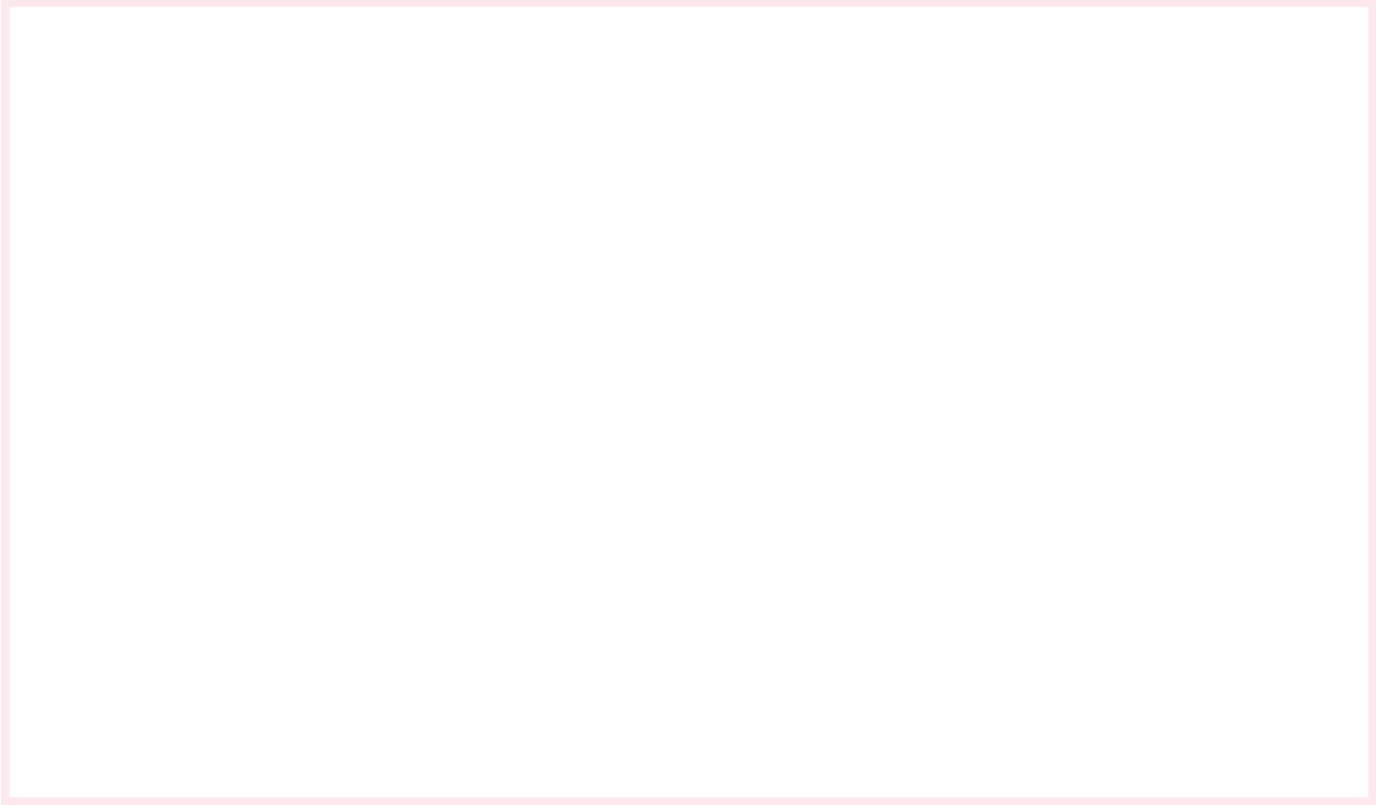
- يجب أن تحتفظ بسجل لتقييماتك لمتابعة الجهد الذي تبذله عند التمرن.

1 السيناريو: في أحد الأيام كنت تمارس التمارين (مثل ركوب الدراجة أو المشي على جهاز المشي) وفجأة لم تستطع التحدث أو التنفس بشكل جيد. كيف ستتعامل مع هذه الحالة وما هي إجراءات السلامة التي ستأخذها بعين الاعتبار؟



السلامة والمراقبة

بمساعدة المدرب الخاص بك، احسب معدل ضربات القلب القصوى ومدى معدل ضربات القلب المستهدفة. ²?



تذكر!

- مراقبة الجهد الذي يبذله جسمك يمكن أن يساعدك في تعديل شدة نشاطك.
- يجب أن تحتفظ بسجل لتقييماتك لمتابعة الجهد الذي تبذله عند التمرن.

6

الوحدة السادسة



تسجيل وتتبع
تقدمك

تسجيل وتتبع تقدمك

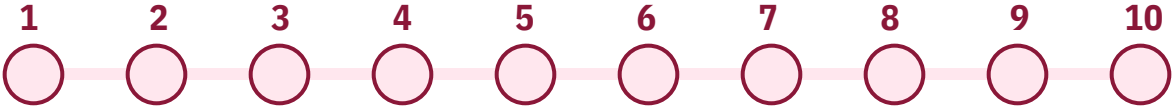
في هذا القسم، سوف تجد بعض الأدوات أو المواد التي يمكنك استخدامها لتسجيل وكتابة تقدمك (ستجدها بعد الشكر والتقدير)



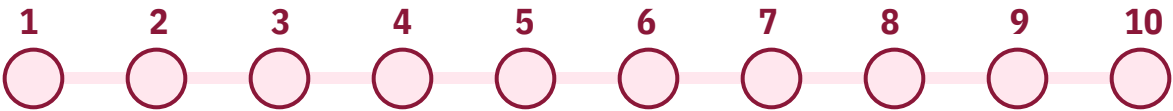
تذكر!

الأمر متروك لك لتقرير كيف تود تسجيل تقدم نشاطك البدني. ومع ذلك، من المهم عدم تفويت التفاصيل القيّمة التي ستساعدك في تحقيق أهدافك وإدارة حالتك بنفسك.

1 على مقياس من 0 إلى 10، ما مدى اعتقادك أن تتبع التقدم مهم؟
(0 = لا أؤمن بذلك على الإطلاق، 10 = أؤمن بشدة بذلك)



2 على مقياس من 0 إلى 10، ما مدى تحفيزك لتسجيل وتتبع تقدمك؟
(0 = غير متحفز على الإطلاق، 10 = متحفز تمامًا)



• لا تتردد في كتابة أي ملاحظات هنا.

تهانينا!

لقد أكملت حل كُتيب التمارين بنجاح



الشكر والتقدير



تم تمويل هذا العمل بواسطة منحة مقدمة من جامعة قطر، الدوحة-قطر.



بالغ التقدير والامتنان لأخصائيي العلاج الطبيعي والأشخاص المصابين بمرض باركنسون على مساهمتهم في تطوير هذا البرنامج.



مؤلفو برنامج الحركة حياة - باركنسون قطر:



فريق تطوير وتعديل البرنامج:

- د. حنان خليل، العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- د. لوري كوين، العلاج الطبيعي، جامعة كولومبيا، نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية.
- جيهان العُمر، جامعة كولومبيا، نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية

أعمال تصميم كُتيب الإرشادات والتمارين:

- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.

أعمال الترجمة العربية:

- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- خديجة أمين، ماجستير في العلوم، الدوحة-قطر.
- جيهان العُمر، جامعة كولومبيا، نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية

أعمال صنع وتحرير الفيديوهات:

- مزدلفة رجب، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- أمينة عبدالرحمن، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- د. ليلي إبراهيم، التصميم والتواصل البصري، جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، إربد - الأردن.
- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.

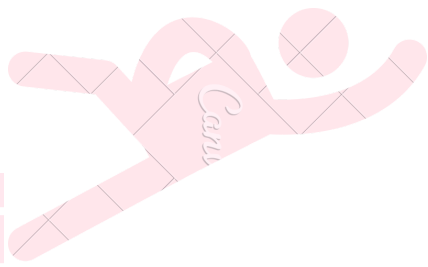
أعمال التدقيق والإشراف العام:

- د. حنان خليل، العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.

مؤلفو النسخة الأصلية:

- د. لوري كوين.
- د. كاترينا لونغ.
- د. تشيلسي ماكفرسون.
- د. مانويلا كاكويلا.





تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟

2025
الأسبوع
1

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

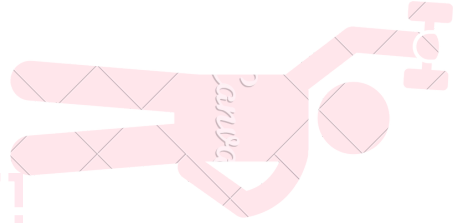
صف مشاعرك خلال هذا
الأسبوع

اليوم السابع

اليوم السادس

اليوم الخامس





تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟

2025
الأسبوع
2

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

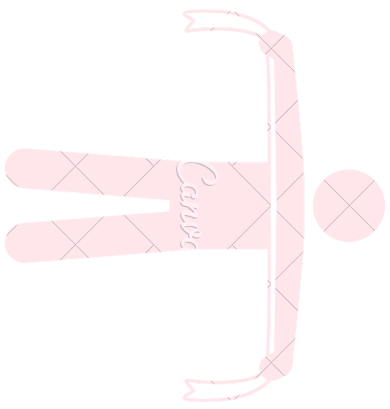
صف مشاعرك خلال هذا
الأسبوع

اليوم السابع

اليوم السادس

اليوم الخامس





تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟

2025
الأسبوع
3

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

صف مشاعرك خلال هذا
الأسبوع

اليوم السابع

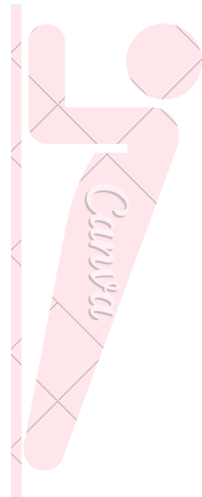
اليوم السادس

اليوم الخامس

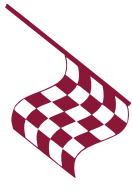


تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟



2025
الأسبوع
4



اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

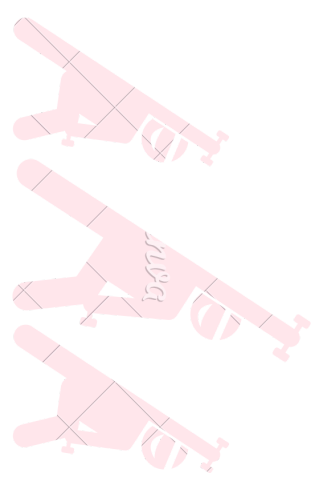
اليوم الأول

صف مشاعرك خلال هذا
الأسبوع

اليوم السابع

اليوم السادس

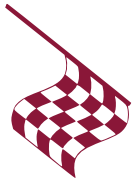
اليوم الخامس



تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟

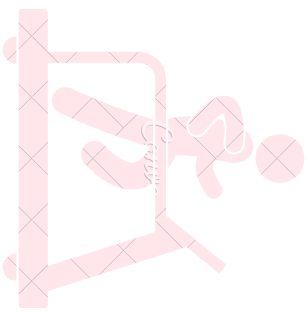
2025
الأسبوع
5



اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول
صف مشاعرك خلال هذا الأسبوع	اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس

تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟



2025
الأسبوع
6

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

صف مشاعرك خلال هذا
الأسبوع

اليوم السابع

اليوم السادس

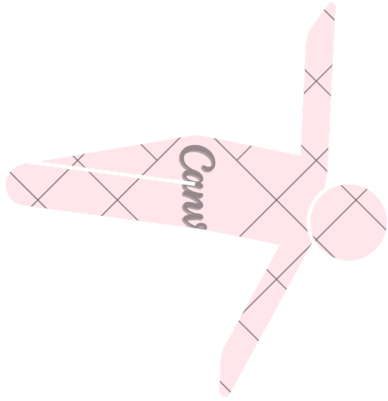
اليوم الخامس



تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟

2025
الأُسبوع
7



اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

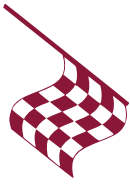
اليوم الأول

صف مشاعرك خلال هذا
الأُسبوع

اليوم السابع

اليوم السادس

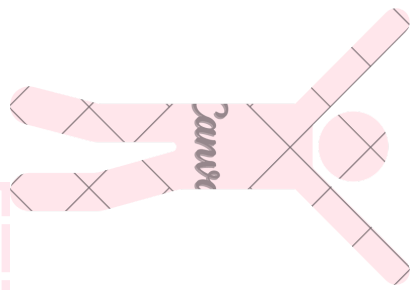
اليوم الخامس



تاريخ البدء: 2025 / 1

- هل مارست التمارين الرياضية؟ (إذا كانت الإجابة لا، اكتب السبب)
- كم عدد الدقائق؟
- كم عدد الخطوات؟
- هل حققت هدفك اليوم؟

2025
الأُسبوع
8



اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

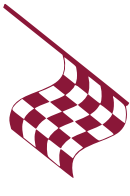
اليوم الأول

صف مشاعرك خلال هذا
الأُسبوع

اليوم السابع

اليوم السادس

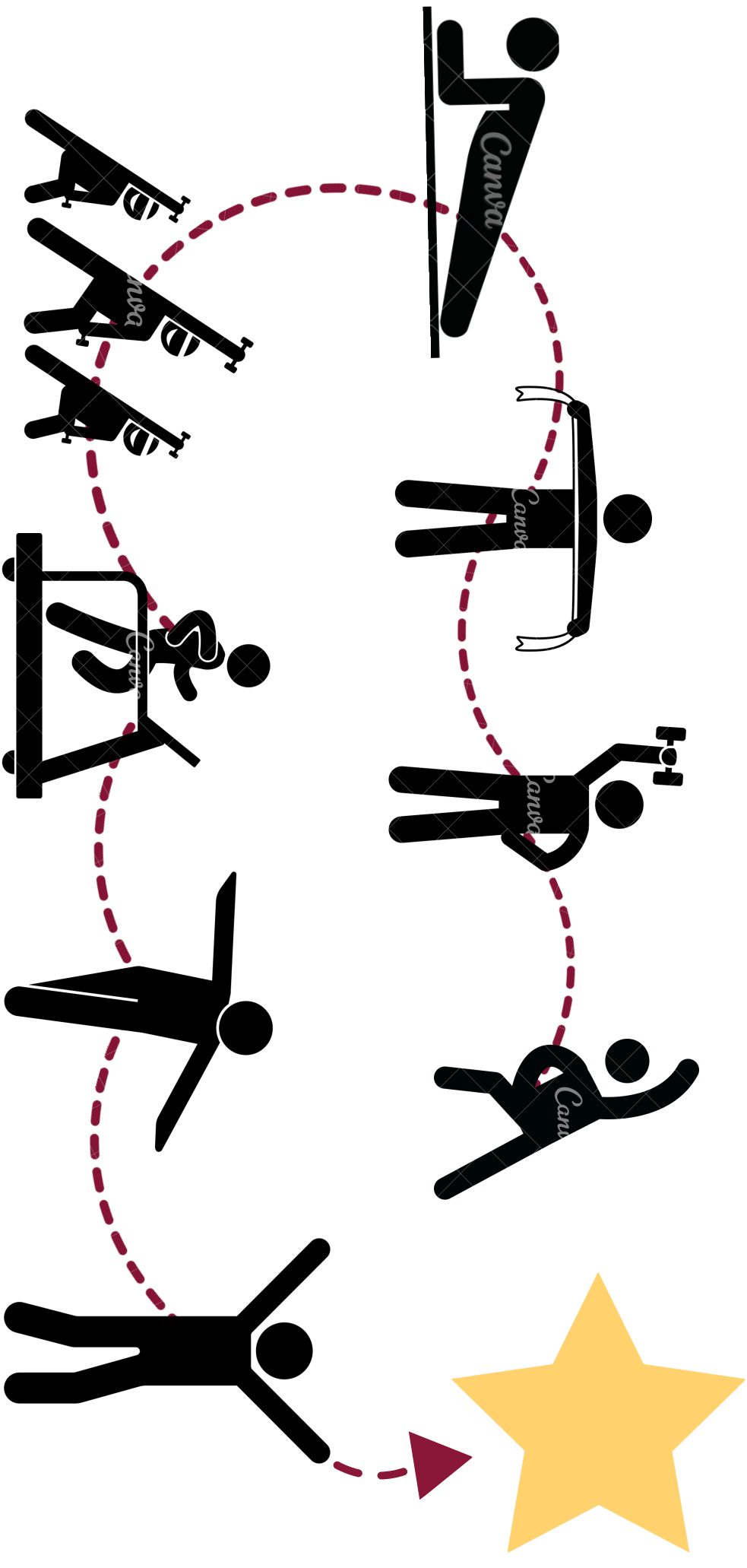
اليوم الخامس



تاريخ الانتهاء: / 2025

لقد أكملت برنامج التمازنية أسابيع الخاص بنشاطك البدني!

ممتاز



تتبع نشاطك البدني

الأسبوع الأول

التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



ملاحظات



تتبع نشاطك البدني

الأسبوع الثاني

التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



ملاحظات



تتبع نشاطك البدني

الأسبوع الثالث

التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



ملاحظات



تتبع نشاطك البدني

الأُسبوع الرابع

التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



ملاحظات



تتبع نشاطك البدني

الأُسبوع الخامس

التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



ملاحظات



تتبع نشاطك البدني

الأُسبوع السادس التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



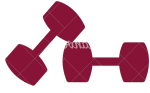
ملاحظات



تتبع نشاطك البدني

الأُسبوع السابع

التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



ملاحظات



تتبع نشاطك البدني

الأسبوع الثامن

التاريخ:



أهداف
النشاط البدني



.....



.....



.....



.....



.....



ملاحظات

