

مكافحة السرطان عبر التوعية والتثقيف الصحي

لمحات عن عام 2024

كان عام 2024 مليئاً بالتطور والإنجاز لوحدة التوعية والإعلام الصحي التابعة لمكتب مكافحة السرطان في مركز الحسين للسرطان.

تركز وحدة التوعية والإعلام الصحي على نشر رسائل صحية قائمة على الأدلة العلمية وتصحيح المعتقدات الخاطئة حول السرطان وعوامل الخطورة المرتبطة به والمنتشرة في مجتمعاتنا والتي تتلخص باستخدام التبغ وأنظمة توصيل النيكوتين الإلكترونية (ENDs) إلى السمنة والتغذية غير الصحية وقلة ممارسة النشاط البدني.

لمحات من رحلتنا في عام 2024 وأهم الدروس المستفادة

شاركنا في 27 نشاطاً توعوياً استهدفت فئات متنوعة من المدارس والجامعات، والشركات والمؤسسات من مختلف القطاعات الحكومية والخاصة، عبر استخدام أساليب التواصل المتنوعة. فيما يلي أبرز الأنشطة:

- **نشاط توعوي لكبار السن:** تمّ عقد جلسة توعوية في مركز لرعاية كبار السن، حيث ركزت على مواضيع متعددة بدءاً من أضرار استخدام التبغ إلى تقديم استراتيجيات فعالة للإقلاع عنه، بالإضافة إلى تسليط الضوء على العناصر الأساسية لنمط حياة صحي للوقاية من الأمراض وإدارتها في هذه المرحلة العمرية. وقمنا بتخصيص فقرة لتمرين رياضية قصيرة مصممة خصيصاً لاحتياجاتهم. كما تعرفنا خلالها على قصص من الحضور حول رغبتهم بالإقلاع عن التدخين ومحاولاتهم وكذلك قصص من الأشخاص الذين أفلعوا عن التدخين منذ سنوات والأثر الإيجابي الذي انعكس على حياتهم وبالتالي إلهام الآخرين على الإقلاع. هذه المواقف والقصص تبين أهمية الاستمرار في تعزيز مفهوم تبني نمط حياة صحي لكافة الفئات العمرية.
- **تحفيز أولياء الأمور:** تمّ عقد جلسة لأولياء الأمور، حيث أجرينا مناقشات وقدمنا لهم إرشادات حول كيفية التعامل مع أبنائهم بخصوص تأثير التدخين واستخدام منتجات التبغ في المراحل العمرية المختلفة. شارك العديد من الآباء التحديات التي يواجهونها والأساليب التي وجدوها فعالة للتوعية وحماية أبنائهم. ساعدت هذه الجلسة الآباء على التواصل مع غيرهم من الآباء الذين يواجهون تحديات مماثلة، مما خلق بيئة داعمة لهم في التعامل مع مثل هذه القضايا الحساسة.

- **تعزيز دور مقدمي الرعاية الصحية:** تم تخصيص مبادرة لموظفي مركز الحسين للسرطان بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين، بمشاركة الكادر الطبي والإداري، وتضمنت أنشطة متنوعة ركزت على أضرار استخدام التبغ والتعرض للتدخين السلبي، وشاركنا معلومات حول بعض المعتقدات الخاطئة عن أشكال التدخين المختلفة وضررها وبشكل خاص أضرار استخدام أنظمة النيكوتين الإلكترونية. كما أكدنا على أهمية الإقلاع عن التدخين وأهمية اللجوء إلى عيادة الإقلاع عن التدخين التي توفر العلاج السلوكي والدوائي والتي تعتبر من الطرق التي أثبتت فعاليتها في علاج الإدمان على التبغ، ووضحنا للموظفين أهمية دورهم في تقديم الدعم للمرضى وزوار المركز الذين يرغبون بالإقلاع عن التدخين، وأن يمتد الدعم لتقديم النصيحة لعائلاتهم وأصدقائهم لبناء سلوكيات صحية.



رسالتنا الختامية لعام 2024:

التعاون والتفاعل مع المجتمع هما جوهر عملنا، وقد ساعدنا ذلك على توسيع نطاق تواصلنا وتعزيز رسالتنا للوصول إلى الفئات الأكثر تعرضاً لعوامل الخطورة، وبشكل خاص اليافعين والشباب حيث تنتشر السلوكيات الخطرة مثل التدخين، ونمط الغذاء غير الصحي، وقلة النشاط البدني.

الاستماع الفعال: فهم احتياجات مجتمعنا بشكل رئيسي وهذا ما يجعل رسائلنا أكثر تأثيراً، فالاستماع ليس مجرد مهارة، بل هو أساس التواصل الفعال والمثمر.



مواكبة التغيير: من خلال مواكبتنا للتطور المستمر في عالم التكنولوجيا استطعنا استكشاف أدوات واستراتيجيات جديدة، مثل استخدام النماذج التعليمية التفاعلية والندوات من خلال استخدام مختلف المنصات الإلكترونية، مما ساعدنا على التواصل مع جمهورنا بفعالية أكبر.



التواصل مع المجتمع: لاحظنا من خلال تواصلنا مع المجتمع رغبة العديد من الأشخاص في معرفة أنماط الحياة الصحية وطرق تطبيقها بشكل عملي، من خلال ملاحظاتهم ومشاركتهم لقصصهم وهذا يساعد في دعم دورنا ويزيد من أهمية التزامنا في نشر التوعية حول أنماط الحياة الصحية.



وبينما نتطلع إلى المستقبل، نسعى إلى تطوير مشاريعنا من خلال تعزيز تفاعلنا مع المجتمع وتنظيم المزيد من الأنشطة المصممة لتلبية احتياجات فئات المجتمع المختلفة.

وبينما نمضي قدماً، وحدة التوعية والإعلام الصحي في مكتب مكافحة السرطان ملتزمة في مهمتها المتمثلة في تعزيز التثقيف والتوعية الصحية بهدف إحداث تأثير أكبر في مجال مكافحة السرطان.

لمعرفة المزيد عن مكتب مكافحة السرطان في مركز الحسين للسرطان، [الرجاء الضغط هنا](#)