Wealth in Wellness
a Falak Holding Initiative

PLAYBOOK | Falak القـابضـة Holding



2026

دليل الصحة التنفيذي

دليـل موجـز وعملـي للنسـاء اللواتـي يقـدن زمـام الأمور

أهلا بك

أنـتِ تديريـن الميزانيـات والفـرق والمواعيـد النهائية

يسـاعدِك هـذا الدليل علـى إدارة الأصل الذي تقـوم عليه كل هـذه الأمور. ثلاثة أقسـام، وقوائـم تحقـق، والجهـات التـي يمكنـكِ اللجـوء إليهـا فـي المملكـة.

> بنـاء الثروة يعنـي حمايـة أعظـم أصولـكِ: صحـتكِ

كيف تستخدمين الدليل

اقرئي قسـمًا واحدًا كل أسبوع. علّمي على قوائم التحقق. دّو ني أسئلتِك في الصفحات الأخيرة واصطحبيها إلى طبيبكِ .

1

اعرفي خط الأساس لديكِ

أنتِ تتابعين محفظتكِ الاستثمارية.

والكشـف المبكر يبدأ بمعرفة ما هو طبيعي لديـكِ ، وملاحظة التغيرات، ومراجعة الطبيب مبكرًا.

- [ ] أعرف كيف يبدو صدري عادةً وكيف أشعر به، وألاحظ أي تغير
- [ ] أعرف تاريخ عائلتي الصحي (انظري الصفحة التالية)
- [ ] أعرف تاريخ آخر فحص طبي لي
- [ ] أعرف متى يجب أن أبدأ الفحص المبكر بحسب عمري وتاريخي الصحي
- [ ] حجزُت موعدي القادم

1

اعرفي خط الأساس لديكِ

تاريخ العائلة الصحي

املئيــه مع أفراد عائلتكِ واصطحبيه إلى موعــدكِ القادم. دوني من أُصيب بماذا وفي أي عمر.

القريب / القريبة	الحـالـة	العمر

2

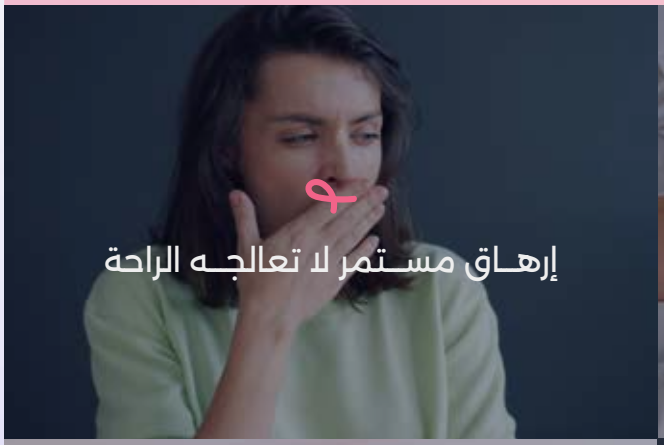
الاحتراق الوظيفي والكورتيزول

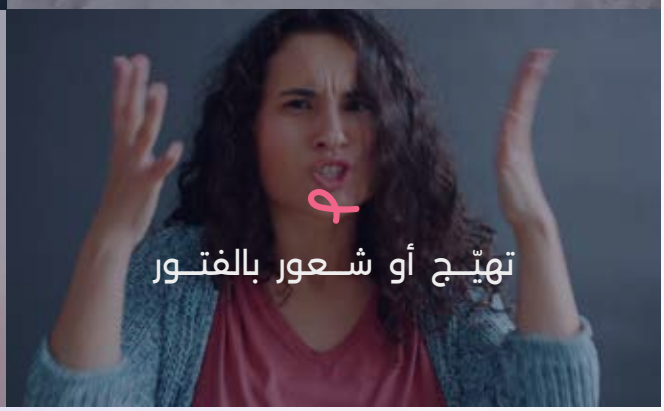
الاحتراق الوظيفي ليس من أساليب القادة.

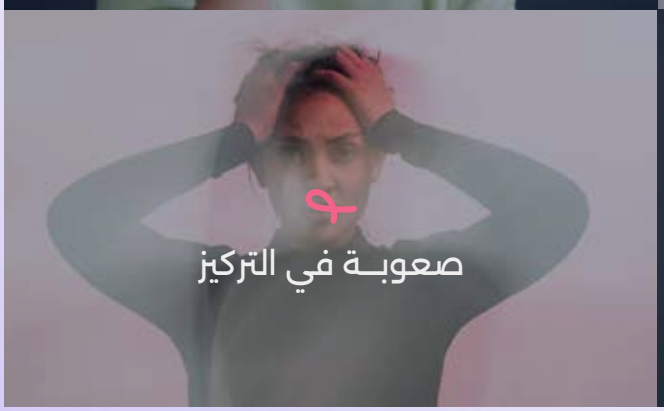
قد يظهر الضغط المزمن على نومكِ ومزاجكِ وطاقتكِ.

علامات تستحق الانتباه









2

الاحتراق الوظيفي والكورتيزول

إعادة ضبطك الأسبوعية

ضعـي الراحة في جدولـك كما تضعين الاجتماعات. اكتبي شـيئًا واحدًا كل يوم يعيد إليكِ طاقتكِ .

اليوم	شيء واحد يعيد إلّي طاقتي

ثوابتي هذا الأسبوع

3

الفحص المبكر في المملكة

ثلاث جهات للبدء.

تطبيق صحتي

- احجـزي عبر قنـوات وزارة الصحـة الرسـمية

وزارة الصحة 937

- اتصلـي للحصـول علـى إرشـادات صحيـة وإحـالات

جمعية زهرة

- وحـدات فحـص متنقلـة وإحـالات فحص رسـمية

قد تتغير الخدمات وشروط الاستحقاق. تأكدي من التفاصيل عبر القنوات الرسمية قبل الذهاب.

3

الفحص المبكر في المملكة

تقويمي الصحي

احجزي، دّوني، ثم عّلمي.

الموعد	التاريخ	تم

3

الفحص المبكر في المملكة

أسئلتي لطبيبي

3

الفحص المبكر في المملكة

ملاحظات

Wealth in Wellness
a Falak Holding Initiative

PLAYBOOK | Falak فلك القابضة Holding

الثروة في العافية

مبادرة مشتركة بين فلك القابضة و PLAYBOOK لشهر أكتوبر الوردي.
محتـوى تثقيفي فقط ولا يغني عن المشـورة الطبية من مختصين رعاية صحية مؤهلين.