

BRAIN HEALTH AND WELLNESS PROGRAM (BHWP)



AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت

Health and Wellness Center

Are you looking for ways to boost your memory and strengthen your focus?

Do you want to uplift your mood and relieve your stress?

Do you want to improve your sleep and maintain a healthy lifestyle?

Are you looking to be more productive?

Remember that everything you do today affects your brain in the future.

Introduction

The Health and Wellness Center at the American University of Beirut Medical Center (AUBMC) offers a Brain Health and Wellness program designed to help you optimize your mental fitness.

Our program offers a comprehensive brain health assessment as well as scientifically-based preventive measures that will help you support your brain health and wellness.

Keeping your brain healthy will allow you to stay more alert and focused throughout the day, increase your productivity and improve your sleep. A healthy brain will help improve your mood and may reduce your risk of heart diseases, stroke, and dementia.

Join our program if you wish to keep your brain fit!

Services

Our Brain Health and Wellness program includes:

- Comprehensive medical and physical evaluation by a brain health expert
- Sleep quality assessment and sleep studies*
- Comprehensive laboratory studies
- Brain imaging, genetic testing, and neuropsychological testing to assess cognitive function*
- Roadmap to a Healthy Brain workshop
- Smoking cessation counseling*
- Personal growth and stress management counseling
- Mindfulness meditation or Tai Chi session
- Complimentary access to a fitness center**
- Final recommendations, with an assessment of your current brain health, your future risks, and a roadmap to guide you in lifestyle choices that affect your brain's health will also be provided.

*Where applicable ** Limited access

Be proactive about your Brain Health and attend our “Roadmap to a Healthy Brain” workshop

The “Roadmap to a Healthy Brain” workshop will provide you with useful tips and strategies to improve your mood, memory, and brain well-being.

To book your seat, you are one call away. You will also enjoy complimentary brain healthy food and beverage.

How do I enroll in the program?

The Brain Health and Wellness program is part of AUBMC’s Health and Wellness Center located in Wassef and Souad Sawwaf building, third floor.

To enroll, contact us: 01 - 350000 ext. 8030 or email us at wellness@aub.edu.lb

To learn more about the program, visit: bit.ly/BrainHealthAUBMC

بادر إلى الإهتمام بصحة دماغك واحضر ورشة العمل "خريطة الطريق إلى الدماغ السليم"

تشمل ورشة عمل " خارطة الطريق إلى الدماغ السليم " نصائح مفيدة ومعلومات علمية لتحسين الحالة المزاجية والذاكرة وصحة الدماغ.

يمكنك حجز مقعدك بمكالمة واحدة. وسوف تستمتع أيضاً بمأكولات ومشروبات صحية مجانية مفيدة لصحة دماغك.

كيف يمكنني التسجيل في البرنامج؟

إن برنامج صحة وعافية الدماغ هو جزء من مركز الصحة والعافية في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت الموجود في مبنى واصف وسعاد الصواف، الطابق الثالث.

للإشتراك في البرنامج، اتصل على 350000 - 01، مقسم 8030، أو راسلنا على البريد الإلكتروني wellness@aub.edu.lb

إنضم لبرنامجنا إذا كنت ترغب في الحفاظ على لياقتك الذهنية!
لمعرفة المزيد حول البرنامج، يمكنك زيارة موقعنا على
bit.ly/BrainHealthAUBMC

هل ترغب في تحسين ذاكرتك وتقوية تركيزك؟
هل ترغب في تحسين مزاجك وتخفيف التوتر لديك؟
هل ترغب في تحسين نومك والحفاظ على نمط حياة صحي؟
هل تريد أن تصبح أكثر إنتاجية؟

تذكر أن كل ما تفعله اليوم يؤثر على دماغك غداً.

مقدمة

يقدم مركز الصحة والعافية في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت برنامج صحة وعافية الدماغ الذي يعنى بصحة وتعزيز لياقة دماغك.

يقدم برنامجنا تقييماً شاملاً للصحة الدماغية وتدابير وقائية علمية تساعد الأفراد على تحسين صحة دماغهم وعافيتهم على المدى الطويل. قد يساعدك تحسين صحة دماغك على البقاء متنبهاً بشكل أكبر، كما يساهم في تحفيز قدرتك على التركيز أكثر على مدار اليوم، وعلى زيادة إنتاجيتك في مكان العمل، كما يؤدي إلى الحد من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والسكتة الدماغية والضعف الإدراكي.

خدماتنا

يتضمن برنامج صحة وعافية الدماغ لدينا:

- تقييم وفحص طبي شامل من قبل خبير في صحة وعافية الدماغ
- تقييم جودة النوم ودراسات خاصة بتقييم النوم*
- فحوصات مخبرية شاملة
- تصوير الدماغ، الإختبارات الجينية، والإختبار العصبي والنفسي لتقييم الوظيفة المعرفية*
- ورشة عمل خارطة الطريق لصحة الدماغ
- تقديم المشورة في الإقلاع عن التدخين*
- تنمية الذات والإستشارة في معالجة الإجهاد
- تمارين التأمل الواعي وجلسة التاي تشي
- الدخول المجاني إلى مركز اللياقة البدنية**
- سيتم أيضاً تقديم التوصيات النهائية، مع تقييم لصحة دماغك اليوم والمخاطر التي ستواجهك في المستقبل بالإضافة إلى خريطة طريق لإرشادك على نمط حياة صحي لتعزيز صحة دماغك.

*حيث يكون ذلك ممكناً **الدخول محدود

برنامج صحة وعافية الدماغ



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Health and Wellness Center