

# النشرة الدورية

## الكشف المبكر لحياة صحية

العدد ٩



توسعة جناح الكشف المبكر  
في لعبيب وروضة الخيل

الأميرة دينا مرعد تزور جناح الكشف المبكر في لعبيب والوحدة  
المتنقلة

حملة التوعية بسرطان الأمعاء تحت شعار "أنا فحست وأشجع الكل  
يفحص"

## رسالة المدير العام

قطع برنامج "الكشف المبكر لحياة صحية" شوطاً طويلاً على صعيد تعزيز الوعي بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء بين أكبر شريحة ممكنة من السكان في قطر، من خلال تنظيم مجموعة واسعة من الأنشطة والفعاليات التوعوية الناجحة، حيث ساهم البرنامج منذ إنطلاقه قبل ثلاث سنوات (٢٠١٦-٢٠١٨) في تقديم خدمات الكشف المبكر عن السرطان لأكثر من ٥٠ ألف شخص.



وقدّم البرنامج، منذ بداية العام الجاري ولغاية شهر أبريل، خدمات الكشف المبكر عن سرطان الثدي إلى ٣,٣١١ سيدة، بينما خضع ٥,١٤٤ شخص للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء.

وتلتزم المؤسسة بتقديم أفضل خدمات الكشف المبكر لجميع السكان في مختلف أنحاء قطر بدعم من فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية'، ونثق أن استراتيجية التوسعة الجديدة لأجنحة الكشف المبكر في مركزي لعيب وروضة الخيل التي قمنا بتطبيقها مؤخراً ستدعم تحقيق مهمّتنا الرامية إلى تمكين جميع السكان ضمن الفئات العمرية المستهدفة في قطر من إجراء الكشف المبكر عن السرطان بكل مرونة ويسر ضمن أجنحتنا المتخصصة والمتكاملة. وتأتي هذه التوسعة انسجاماً مع نهج مؤسسة الرعاية الصحية الأولية الرامي إلى توفير مساحة أكبر وزيادة القدرة الاستيعابية لإجراء الكشف المبكر في الأجنحة المتخصصة التابعة لها. وبالإضافة إلى جناح الكشف المبكر في مركز الوكرة الصحي، ستصل الطاقة الاستيعابية للمراكز الثلاثة إلى ٢,٠٠٠ زائر في الأسبوع.

كما ونظم فريق برنامج "الكشف المبكر لحياة صحية" حملة للتوعية بسرطان الأمعاء امتدت على مدار شهري مارس وأبريل، هذا بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الأنشطة والمبادرات التوعوية عبر وسائل الإعلام المختلفة. ويتم حالياً استقبال المشاركين في الدورتين الثانية والثالثة للكشف المبكر، بالإضافة إلى المشاركين ضمن الدورة الأولى. وكانت للتجربة التي خاضها هؤلاء المشاركون أهمية كبيرة؛ إذ تمحورت حملة التوعية بسرطان الأمعاء لهذا العام حول تجربتهم، حيث وجهوا رسالة لتشجيع الآخرين على إجراء الكشف أيضاً في أحد الأجنحة المتخصصة.

أما خلال شهر أبريل، فقد تشرّفت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية باستقبال صاحبة السمو الملكي الأميرة دينا مرعد - الأردن، الرئيسة المنتخبة للاتحاد الدولي لمكافحة السرطان، والتي زارت المقر الرئيسي للمؤسسة، وقامت بجولة في جناح الكشف المبكر في مركز لعيب الصحي، والذي خضع لعملية توسعة مؤخراً. كما توجّهت سموها بعد ذلك إلى الوحدة المتنقلة للكشف المبكر للاطلاع على الخدمات التي تقدّمها.

ونثق بأن عام ٢٠١٩ سيحفل أيضاً بالكثير من النتائج الإيجابية والواعدة على صعيد أنشطتنا وبرامجنا التوعوية في مختلف أنحاء قطر، والتي تهدف إلى بناء مجتمع يتنعم بأعلى مستويات الصحة والعافية في المنطقة.

**نتمنى لكم جميعاً حياةً مليئة بالصحة والعافية والسعادة!**

**الدكتورة مريم علي عبد الملك**

مدير عام مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

# توسعة جناح الكشف المبكر ضمن مركز لعيبب الصحي

أعلنت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية عن توسيع جناح الكشف المبكر ضمن مركز لعيبب الصحي، حيث يأتي ذلك في أعقاب الاستجابة الواسعة التي حصدها برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء.

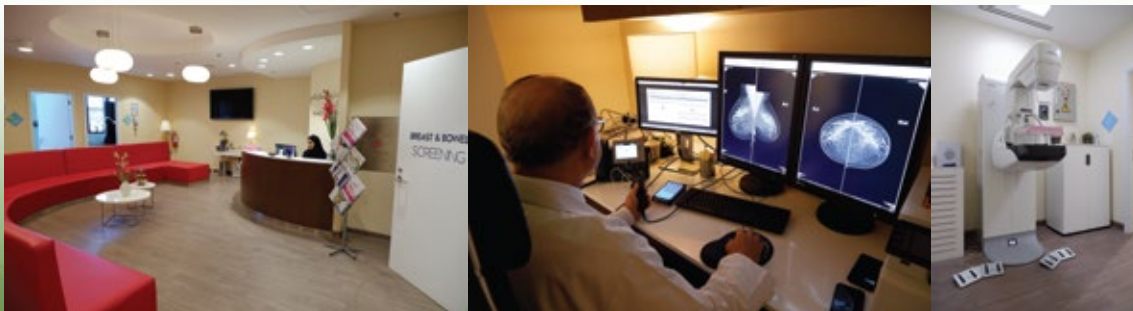
وقد حضرت الدكتورة مريم عبدالمك، مدير عام مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، حفل افتتاح جناح الكشف المبكر ضمن مركز لعيبب الصحي؛ الذي أقيم في ٤ فبراير ٢٠١٩ تزامناً مع اليوم العالمي للسرطان. وحضر الحفل عدد من الضيوف من وزارة الصحة العامة ومؤسسة حمد الطبية، بالإضافة إلى قطاع الإعلام، والذين قاموا بجولة في أرجاء الجناح للتعرف على مختلف الخدمات التي يُقدّمها. كما حضر الحفل بعض القنوات التلفزيونية والإذاعية وذلك لإجراء مقابلات مع فريق الإدارة العليا لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، ولقاء بعض المشاركين الذين كانوا يزورون الجناح لإجراء الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء في ذلك اليوم.



ومع توسعة الجناح الجديدة، بات من الممكن إجراء جميع خطوات الكشف المبكر ضمن نفس المساحة، بالإضافة إلى زيادة القدرة الاستيعابية لخدمات الكشف إلى ١٨٠ زائراً يومياً. كما وأتاحت التوسعة المزيد من غرف طواقم التمريض وغرف الكشف والمتابعة وتمديد ساعات العمل، فضلاً عن تخصيص مداخل وأماكن انتظار منفصلة لكل من السيدات والرجال.

وبفضل زيادة المساحة ضمن الجناح، أصبح إجراء الكشف المبكر عن سرطان الثدي (للسيدات اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٤٥-٦٩ عاماً) يستغرق أقل من ٢٠ دقيقة فقط لكل موعد. وإلى جانب ذلك، تمت إضافة غرفة ثانية لخدمات التصوير الشعاعي للثدي (الماموجرام)، مما ساهم في رفع الطاقة الاستيعابية لجناح الكشف المبكر إلى ٩٠ زائراً يومياً و٤٥٠ زائراً أسبوعياً.

أما بالنسبة لخدمات الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء، والمُقدّمة للرجال والسيدات ممن تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٧٤ عاماً، فإن القدرة الاستيعابية الإجمالية لإجراء الكشف المبكر أصبحت تبلغ حالياً ٩٦ مريضاً في اليوم الواحد، و٤٨٠ مريضاً أسبوعياً. وستكون مواعيد الكشف أقصر من حيث المدة الزمنية مقارنة بعيادات الكشف المبكر عن سرطان الثدي، خصوصاً وأن الزائر سيقوم بإجراء الكشف عن طريق القيام بفحص البراز المناعي الكيميائي في المنزل. كما ويضم جناح الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء ثلاث عيادات للرجال والنساء بشكل منفصل.





## توسعة جناح الكشف المبكر في مركز روضة الخيل الصحي

أعلنت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية عن توسعة جناح الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء في مركز روضة الخيل الصحي، عقب التوسعة الناجحة لجناح الكشف المبكر ضمن مركز لعبيب الصحي قبل ثلاثة أشهر. وافتتحت الدكتورة مريم عبدالمك، مدير عام مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، الجناح الموسع بحضور فريق من مسؤولي المؤسسة.

ويحتوي الجناح الموسع على نفس المزايا والخدمات التي يُقدّمها جناح الكشف المبكر في مركز لعبيب الصحي، ويقدم خدمات الكشف المبكر في المنطقة الوسطى من دولة قطر.

وقد ساهمت استراتيجية التوسعة التي تُنفّذها مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في تعزيز القدرة الاستيعابية الإجمالية لأجنحة الكشف المبكر الثلاثة التابعة لها (في مراكز الوكرة ولعيبب وروضة الخيل الصحية)، لتصل إلى ٢,٠٠٠ زائر أسبوعياً.





## إطلاق حملة للتوعية بسرطان الأمعاء

الكشف المبكر  
لسرطان الثدي والأمعاء  
BREAST & BOWEL  
SCREENING

أنا فحّصت وبشّجّع الكل يفحص  
عقيل الجناحي  
سفير برنامج الكشف المبكر لحياة صحية

الكشف المبكر لسرطان الأمعاء، سنوياً للرجال والنساء من عمر ٥٠ - ٧٤  
لحجز موعد، اتصلوا على :  
**٨٠٠ ١١١٢**

البرامج الوطنية  
National Cancer  
Program

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

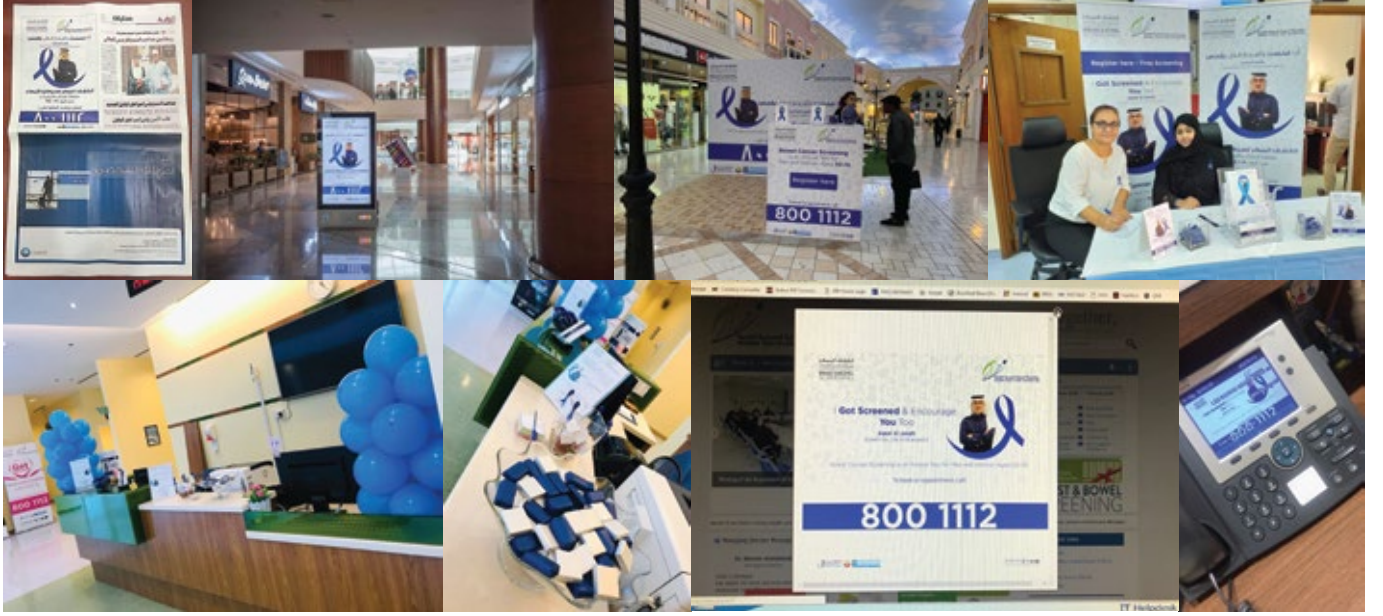
Tel: 800 1112  
www.schcc.gov.sa  
@schcc\_ksa

أطلقت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية حملة للتوعية بسرطان الأمعاء تحت عنوان 'أنا فحّصت وأشجّع الكل يفحص'، وذلك بهدف تعزيز الوعي حول سرطان الأمعاء، حيث تأتي هذه المبادرة للاحتفاء بالشهر العالمي للتوعية بسرطان الأمعاء في شهر مارس. ويجسّد شعار الحملة هذا العام رسالة نبيلة بلسان الأشخاص الذين قاموا بإجراء الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء لتشجيع الآخرين على الاقتداء بهم وإجراء الكشف المبكر أيضاً في أحد الأجنحة المتخصصة التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية. وقد شارك بالحملة كشخصية رئيسية السيد عقيل الجناحي والذي تم الإعلان عنه كسفير للبرنامج. كما ساهم مشاركون قاموا بالكشف المبكر في هذه الحملة لمشاركة خبراتهم وتشجيع الناس على القيام بالفحص.



وتتم الترويج لهذه الرسالة من خلال مقاطع فيديو توعوية تنشرها المؤسسة على حسابات برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك من خلال الإعلانات التثقيفية في الصحف والإذاعات وشاشات العرض في المراكز التجارية، إضافة للأجنحة التوعوية في المراكز التجارية والمراكز الصحية، ووزارة التعليم والتعليم العالي، ومكتبة قطر الوطنية.

واحتفاءً بالشهر العالمي للتوعية بسرطان الأمعاء، اشتملت الحملة التي قادها برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' على سلسلة من الرسائل التوعوية التي تحت الرجال والنساء، وتحديدًا ضمن الفئات العمرية المستهدفة بين ٥٠-٧٤ عاماً، على إجراء الكشف المبكر عن هذا المرض، وتشجيعهم على تبني نهج استباقي للاعتناء بصحتهم. كما ركز فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' من خلال هذه المبادرة على تذكير الجمهور بإمكانية إجراء الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء مجاناً وبكل سهولة وخصوصية عن طريق فحص البراز المناعي الكيميائي، الذي يتم إجراؤه في المنزل بعد الحصول على عبوات الفحص من المراكز التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية في مركز الوكرة ولعيب وروضة الخيل الصحي.



كما واصل فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' تعزيز الوعي حول أهمية الكشف المبكر في الوقت المناسب عن سرطان الأمعاء بين أكبر شريحة ممكنة من الجمهور في قطر، وذلك عبر تنظيم مجموعة من المحاضرات التثقيفية في مختلف الشركات والمؤسسات. وقد دعمت شركات عدة الحملة التوعوية من خلال ارتداء الشريط الأزرق وتقديم هدايا على شكل قسائم شرائية.

وخلال الحملة التوعوية التي استمرت طوال شهري مارس وأبريل، شارك أكثر من ٧٠ شخصاً في سلسلة من المحاضرات التثقيفية؛ كما قام ٣٨٠ شخصاً بتسجيل أسمائهم رغبة منهم في إجراء الكشف المبكر لدى الأجنحة التوعوية.





ويتوجّه فريق برنامج "الكشف المبكر لحياة صحيّة" بالشكر إلى الأشخاص الواردة أسماؤهم أدناه لمشاركة تجربتهم وتفاعلهم الكبير والإيجابي مع الحملة التوعويّة:

- السيد إسماعيل الحداد
- السيد حسن البدر
- السيدة أم أحمد
- السيد صلاح شبيرين
- السيد محمد الزراع
- السيدة هالة الطائي

كما ويتوجّه فريق البرنامج بخالص الشكر إلى الشركات التالية على دعمها للحملة:

- الخليج مول
- فيلاجيو مول
- مكتبة قطر الوطنية
- مركز ديزرت برنسيس
- ديفا لاونج سبا
- مطعم المصك
- فندق موفنبيك
- دليل مرحبا - قطر

## عقيل الجناحي السفير الجديد لبرنامج الكشف المبكر لحياة صحيّة



لطالما أدركت مؤسسة الرعاية الصحيّة الأوليّة أهمية الدور الذي تلعبه الشخصيات المؤثرة والمشاهير في تقديم الدعم المتواصل لقضيتها الإنسانية النبيلة وإيصال رسالتها المنشودة إلى الجمهور بصورة أكبر بفضل الشعبية والمتابعة الواسعة التي يحظون بها. وانطلاقاً من ذلك، أعلنت المؤسسة عن تعاونها مع الإعلامي عقيل الجناحي، ومنحه لقب سفير برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحيّة'، وذلك ضمن إطار سعيها الدؤوب لرفع مستوى الوعي بسرطان الأمعاء.

يُذكر أن الجناحي هو مُعد ومُقدّم للبرامج التلفزيونية والإذاعية على تلفزيون قطر وإذاعة القرآن الكريم، ويحظى بقاعدة جماهيرية عريضة. وسيعمل السيد الجناحي، باعتباره شخصية قيادية في المجتمع، على دعم رسالة برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحيّة'، وتشجيع الناس على إجراء الكشف المبكر عن السرطان.

وقد خضع السيد الجناحي للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء بنفسه في أولى خطوات مسيرته كسفير للبرنامج، وذلك سعياً منه لأن يكون قدوة يُحتذى بها بين جميع سكّان قطر. كما تحدّث عن مدى سهولة وسرعة عملية الكشف المبكر، والمستوى العالي من الخصوصية، مُشيداً بالعيادة الجديدة والواسعة والخبرة الاحترافية للكوادر الطبية وطاقم الممرّضين.

# صاحبة السمو الملكي الأميرة دينا مرعد تزور جناح الكشف المبكر في مركز لعبيب الصحي

قامت صاحبة السمو الملكي الأميرة دينا مرعد - الأردن بزيارة جناح الكشف المبكر التابع لمؤسسة الرعاية الصحية في مركز لعبيب الصحي. وتأتي هذه الجولة في إطار زيارة تقوم بها سموها إلى قطر وبالتعاون مع الجمعية القطرية للسرطان. تم انتخاب سمو الأميرة دينا مرعد لرئاسة الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان، وهو أكبر هيئة لمكافحة السرطان في العالم.

ورافق الأميرة دينا في جولتها الدكتورة شبيخة أبو شبيخة، مدير برامج الكشف المبكر في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية؛ وكان في استقبالها الدكتورة منى السعدي، مدير مركز لعبيب الصحي؛ بالإضافة إلى فريق من برنامج "الكشف المبكر لحياة صديقة" ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية. وخلال الزيارة، حضرت الأميرة دينا عرضاً توضيحياً سلط الضوء على أهم إنجازات برنامج "الكشف المبكر لحياة صديقة" منذ إنطلاقه؛ وقامت سموها بعدة جولة في جناح الكشف الموسع ضمن مركز لعبيب الصحي، تلاها التوجه إلى الوحدة المتنقلة للكشف المبكر. وأعربت سموها عن إعجابها الشديد بالإنجازات المميزة التي حققها البرنامج، كما أشادت بالخدمات والمزايا التي تقدمها أجنحة الكشف المبكر.

كما دعت سموها المسؤولين في المؤسسة ليكونوا من بين المتحدثين الرئيسيين في المؤتمر العالمي للسرطان وقمة قادة السرطان العالمية الذي ستستضيفه سلطنة عُمان في أكتوبر ٢٠٢٠.





## الشريك الصحي في معرض "هي"



تواصل مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، مُمثلةً ببرنامج "الكشف المبكر لحياة صحية"، مشاركتها للعام الثاني على التوالي كشريك صحي لفعاليات معرض هي للأرياء العربية. وقد كان للبرنامج جناح توعوي خاص للتفاعل مع الزائرات والمشاركات في المعرض، وتشجيعهن على حجز موعد لإجراء الكشف المبكر عن السرطان، بالإضافة إلى التوعية بالأهداف النبيلة للبرنامج. وقد قامت أكثر من ٥٠ سيدة خلال المعرض بتسجيل أسمائهن لإجراء الكشف المبكر.

ويتوجّه فريق برنامج "الكشف المبكر لحياة صحية" بخالص الشكر إلى 'ديزاين كريشنز'، الشركة المنظمة لمعرض 'هي للأرياء العربية'، على دعمها لجهود ومبادرات البرنامج والمساهمة في نشر رسائله التوعوية.

## الهوية الجديدة للوحدة المتنقلة للكشف المبكر والأنشطة التوعوية



أعلنت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية عن إطلاق هوية جديدة للوحدة المتنقلة للكشف المبكر. وتواصل الوحدة جولاتها في مختلف أنحاء قطر بهدف تقديم خدمات التصوير الشعاعي للثدي (الماموجرام) في الجهات الحكومية وشركات القطاع الخاص.

ومنذ بداية العام، قامت الوحدة المتنقلة للكشف المبكر بزيارة حديقة ومحمية الدوسري بمنطقة الشحانية، ومقر شركة قطر شل في الخور، وكلية الدوحة بمنطقة الوعب، ومدرسة كينجز كوليغ/ الدوحة، ومركز الريان الصحي. وقد أعربت السيدات عن سعادتهن بإجراء الكشف المبكر في الوحدة المتنقلة التي تتيح لهن إجراء الكشف وفق أعلى درجات الراحة والخصوصية، وخاصة في المناطق البعيدة عن أجنحة الكشف المتخصصة.

## تدريب أطباء مؤسسة الرعاية الصحية الأولية



مع بداية عام ٢٠١٩، نظّم برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' جلسات تدريبية مخصصة للأطباء، وذلك ضمن المراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية. وتهدف هذه الجلسات إلى شرح آلية تحويل المرضى لإجراء الكشف المبكر وتشجيع الأطباء للتحدث مع المرضى وإقناعهم بمدى أهمية القيام بالكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء. وقد قدم الفريق لغاية اليوم ١٩ جلسة تدريبية في ٩ مراكز صحية لـ ١٦٠ طبيب.

# مقابلة مع الدكتورة مريم الماس

رئيس قسم التطوير والتنفيذ لبرامج السرطان في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

## هنا أخبرتنا أكثر عن خلفيتك وخبراتك وكذلك دورك في برنامج الكشف المبكر لحياة صحية؟

اسمي الدكتورة مريم الماس، وأعمل كاستشارية لطب الأسرة والمجتمع، وقد حصلت على درجة الدكتوراه في الطب من جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان عام ٢٠٠٥؛ وتخصصت في طب الأسرة والمجتمع بعد أن استكملت برنامج المجلس العربي للاختصاصات الطبية (البورد العربي) في الدوحة عام ٢٠١١. وبدأت مسيرتي في مجال الصحة الوقائية لدى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية من خلال شغل منصب رئيسة برنامج فحص ما قبل الزواج حتى عام ٢٠١٦، ثم انتقلت إلى قسم الكشف المبكر



عن السرطان، حيث أشرفت هناك على التحويل العاجل لحالات الاشتباه بالسرطان إلى العيادات، وخدمات الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم، وبشرت في وقت لاحق العمل مع برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية'، حيث أشرف حالياً على تطوير وتنفيذ الخدمات الجديدة في البرنامج.

## لقد تم تعيينك مؤخراً كرئيسة لقسم التخطيط والتنفيذ لبرنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء مؤسسة الرعاية الصحية الأولية؛ هنا حدثنا أكثر عن أداء هذا البرنامج لغاية اليوم؟

يلعب البرنامج دوراً فعالاً في تعزيز الوعي بأهمية الكشف المبكر بين أكبر شريحة ممكنة من السكان ضمن الفئات العمرية المستهدفة ومن كافة الشرائح، بالإضافة إلى منحهم تجربة مريحة ومرنة وخالية من المتاعب عند إجراء الكشف.

وقد حقق البرنامج إنجازات هامة لا تقتصر على توسيع أجنحة الكشف المبكر ضمن المراكز الصحية فحسب، بل وتشمل أيضاً تشجيع المزيد من الأشخاص كل عام على الخضوع للكشف، ومواصلة نشر التوعية بين جميع سكان قطر حول أهمية الكشف المبكر عن السرطان ودوره في إنقاذ الأرواح.

## باعتقادك ما مدى أهمية مثل هذا البرنامج بالنسبة إلى قطر وأي دولة أخرى؟

ينطوي هذا البرنامج على أهمية كبيرة جداً لجهة التخفيف من النتائج والتداعيات المريعة التي قد تنجم عن تأخر اكتشاف الإصابة بسرطان الثدي والأمعاء. كما يساهم البرنامج في زيادة الوعي حول ثقافة الكشف المبكر، وخاصة بين الأشخاص الذين يشعرون بالرعب والخوف من (الكشف عن السرطان) أو تسيطر عليهم مفاهيم مغلوطه حتى لمجرد الحديث عن هذا المرض العُضال.

## كيف تقيمين نجاح الحملات التوعوية لبرنامج الكشف المبكر لحياة صحية ودورها في تشجيع الناس على إجراء الكشف المبكر؟

أود أن أشكر فريق برنامج الكشف المبكر لحياة صحية على جهودهم الدؤوبة والمتواصلة والتزامهم بتوعية وثقيف الجمهور حول أهمية الكشف المبكر عن السرطان، وكذلك التأكيد على مدى سهولة إجراء الكشف بفضل الخبرة الاحترافية للكوادر وطاقم الممرضين.

## هل تعتقدين أن الناس لازالوا يتأثرون بوصمة العار المحيطة بالسرطان؟

أعتقد بأن الحملات التوعوية المتواصلة والتي تصل للجمهور ضمن الفئات العمرية المستهدفة عن طريق الأدوات المختلفة (مثل المحاضرات التوعوية، وتسليط الضوء على قصص ملهمة لأشخاص استطاعوا مجابهة السرطان والتغلب عليه، والتركيز على نشر الوعي في المناطق المزدحمة بالسكان، فضلاً عن جعل عملية الكشف المبكر أكثر سهولة ومرونة، والاستعانة بسفراء من المشاهير والشخصيات المؤثرة بهدف دعم هذه القضية النبيلة)، كلها ساهمت في تشجيع المزيد من الأشخاص المترددين على زيارة الأجنحة المتخصصة وإجراء الكشف المبكر، وكذلك اكتساب فهم متعمق حول النتائج المحتملة التي قد تترتب عن عدم اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة.

## ما هي الخطط المستقبلية للبرنامج؟

بعد التوسعة الناجحة لجنحة الكشف المبكر ضمن مركز لعيبب الصحي وجناح الكشف في مركز روضة الخيل الصحي بهدف زيادة الطاقة الاستيعابية للزوار بواقع الضعف، فإننا نتطلع إلى توسيع مجموعة الخدمات المقدمة في المراكز الصحية الأخرى لتغطية احتياجات المزيد من الأشخاص في مختلف أنحاء قطر.



## كتاب يستحق القراءة

كتاب 'ابدأ الآن: التغييرات البسيطة في نمط الحياة تُعزز الشفاء من معظم الأمراض المزمنة بقلم الباحث والدكتور دين أورنيش والسيدة آن أورنيش

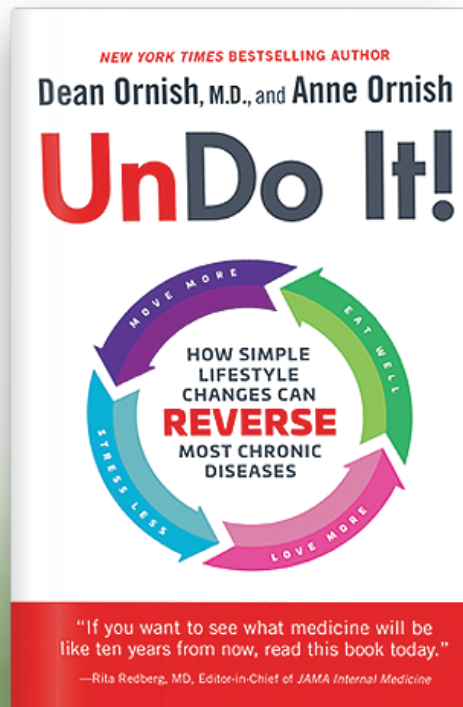
يرتكز المبدأ الأساسي لهذا الكتاب الرائد على مفهوم 'الاستمتاع بعيش حياتنا مع الأشخاص الذين نحبهم'. وقد التزم مؤلف الكتاب، وهو الباحث والدكتور الشهير دين أورنيش (الحاصل على دكتوراه في الطب)، بتبسيط الضوء على أبحاث نوعية تُبرهن وللمرة الأولى أن بعض التغييرات البسيطة في أنماط الحياة اليومية يمكنها المساهمة بفعالية في إيقاف تطوّر العديد من الأمراض المزمنة الأكثر شيوعاً، والتي تتسبب بأعباء وتكاليف باهظة، بل وحتى الحد من آثار التقدّم بالسن على المستوى الخلوي.

ويقدم دين وأن أورنيش في هذا الكتاب المميّز نظرية جديدة وقوية تسلط الضوء على التغييرات الإيجابية في أنماط الحياة اليومية وأثرها في التعافي من مختلف الأمراض المزمنة المختلفة، وكذلك مدى سرعة حدوث هذه المنافع والنتائج الإيجابية خلال فترة زمنية وجيزة. ويرتكز الكتاب على ٤ مبادئ أساسية هي:

- تناول الأطعمة الصحية: يشمل ذلك الأغذية الطبيعية غير المُعالجة، والنظام الغذائي النباتي منخفض الدهون والسكر وذو نكهة مميزة. وتم تصنيف نظام أورنيش الغذائي على أنه النظام الأول والأنسب لصحة القلب بحسب مجلة 'يو.إس. نيوز أند وورلد ريبورت' الأمريكية بين عامي ٢٠١١ حتى ٢٠١٧.
- الحفاظ على النشاط الدائم: التمارين المعتدلة مثل المشي.
- الاسترخاء والتخفيف من الإجهاد: التأمل وممارسة اليوغا.
- الحب: الحب والألفة هما السبيل الوحيد للتخلص من الوحدة، والشعور بالسعادة والعافية.

لاشك أن هذه المبادئ تبدو بسيطة ولكن تطبيقها على أرض الواقع يمثل تحدياً صعباً اليوم، خاصة بالنظر لأنماط حياتنا المعقدة والتي تعج بالكثير من المشاغل والضغوط والعمل. ويقترح مؤلفا الكتاب طرقة بسيطة وفعالة في آن معاً لتغيير أنماط حياتنا بصورة إيجابية عن طريق إجراءات قابلة للتنفيذ بمرونة وسهولة حالما نبدأ باتخاذ الخطوة الأولى.

ويقدم الكتاب للقراء بارقة أمل مشرقة وخيارات جديدة، خاصة وأنه يشتمل على ٧٠ وصفاً، وخطط مبسطة لتحضير الوجبات الصحية بسهولة، بالإضافة إلى نصائح حول ترتيب أدوات المطبخ والمأكولات، وتناول الأطعمة المناسبة في الخارج، والتمارين المناسبة للحفاظ على صحة الجسم، فضلاً عن نصائح للحد من التوتر، وقصص ملهمة من المرضى، مثل أولئك الذين استطاعوا تحسين صحتهم في غضون ٩ أسابيع لتجنب إجراء عملية لزراعة القلب.



## هل أنت مجهد؟ ليس بعد الآن...

إن أجسامنا مهيأة بشكل جيد للتعامل مع الإجهاد بجرعات صغيرة، ولكن عندما يصبح هذا الإجهاد مُزمناً أو طويل الأجل، فقد يتسبب بتأثيرات خطيرة على صحة الجسم بشكل عام. حيث كشفت الدراسات أن بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بأمراض مُعينة، وأن الإجهاد المُزمن يمكن أن يُهيئ الظروف لتفاقم تلك الأمراض على نطاق واسع. وقد ربطت الإحصائيات بين أثر الإجهاد واحتمالات الإصابة بالأمراض مثل السرطان وأمراض الرئة والحوادث المميتة والانتحار وتليف الكبد.

واكتشف الباحثون في جامعة جونز هوبكنز أن الأطفال الذين يتعرضون للإجهاد المزمن هم أكثر عرضة للإصابة بمرض عقلي إذا كان لديهم استعداد وراثي لذلك؛ ولكنهم يؤكدون أن عملية إدارة الإجهاد تركز بالدرجة الأولى على التحلي بالوعي والمسؤولية إزاء أنماط الحياة والأفكار والعواطف وطريقة التعامل مع المشكلات. ومهما كان حجم الصعاب التي نواجهها في حياتنا، ينبغي دائماً اتخاذ الخطوات اللازمة للتخفيف من حدة الضغط والعمل على استعادة التوازن في حياتنا.

إن الإدارة الفعالة للإجهاد تساعدك على التخلص من الضغوط العصبيّة التي تؤثر على حياتك وتمنحك القدرة على التمتع بحياة ملؤها الصحة والسعادة والإنتاجية العالية. حيث يتمحور الهدف الرئيسي في هذا السياق حول تحقيق توازن مثالي بين الحياة الشخصية والعمل والعلاقات الاجتماعية وأوقات الاسترخاء والترفيه، بالإضافة إلى التحلي بالمرونة الكافية لمواجهة التحديات والصعاب والصمود تحت وطأة الضغوط.

ثلاث طرق فعالة للتعامل بكفاءة مع الإجهاد:

١. الحفاظ على شبكة علاقات دعم متوازنة مع المحيط الاجتماعي.
٢. المواظبة على ممارسة التمارين البدنية بانتظام.
٣. الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة.

وستضمن هذه الطرق تحقيق منافع مهمة للصحة الجسدية والذهنية، كما أنها تشكّل الركيزة الأساسية لأنماط الحياة الصحية والمتوازنة.



## STRESSED? NOT ANY MORE...

Our bodies are well equipped to handle stress in small doses, but when that stress becomes long-term or chronic, it can have serious effects on your body. Studies have revealed that some people are more prone to certain diseases, and chronic stress can give these conditions the green light. Stress has been linked to illnesses that include cancer, lung disease, fatal accidents, suicide, and cirrhosis of the liver.

Researchers at Johns Hopkins University have discovered that children exposed to chronic stress are more likely to develop a mental illness if they are genetically predisposed. But as they say, 'Stress management is all about taking charge of your; lifestyle, thoughts, emotions, and the way you deal with problems. No matter how stressful your life seems, there are steps you can take to relieve the pressure and regain control'.

Effective stress management helps you break the hold stress has on your life, so you can be happier, healthier, and more productive. The ultimate goal is to maintain a balanced life, with time for work, relationships, relaxation, and fun—and the resilience to hold up under pressure and meet challenges head on.

Three effective ways to deal with stress:

1. Maintaining a healthy social support network.
2. Engaging in regular physical exercise.
3. Getting an adequate amount of sleep every night.

These approaches have important benefits for physical and mental health and form critical building blocks for a healthy lifestyle.



## A BOOK WORTH READING

'UNDO IT!: HOW SIMPLE LIFESTYLE CHANGES CAN REVERSE MOST CHRONIC DISEASES' BY DEAN ORNISH, MD AND ANNE ORNISH

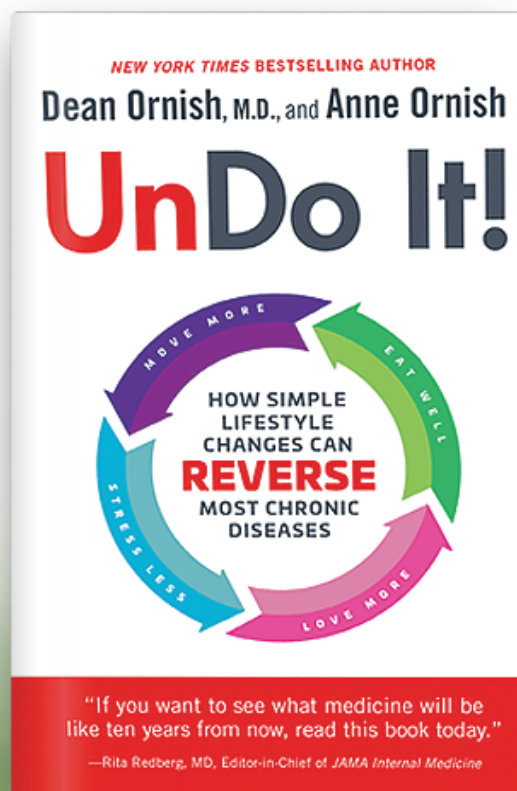
This path-breaking book's central tenet rests on "LIVE THE LIFE YOU LOVE, WITH THOSE YOU LOVE". Through this book, the famous author Dean Ornish, M.D. has directed revolutionary research proving, for the first time, that lifestyle changes can often reverse/undo the progression of many of the most common and costly chronic diseases and even begin reversing aging at a cellular level.

In this landmark book, Dean and Anne Ornish present a simple yet powerful new unifying theory explaining why these same lifestyle changes can reverse so many different chronic diseases and how quickly these benefits occur. The book works on the four underlying principles:

- Eat well: Whole foods, plant-based diet naturally low in fat and sugar and high in flavor. The "Ornish diet" has been rated "#1 for Heart Health" by U.S. News & World Report every year from 2011 to 2017.
- Move more: Moderate exercise such as walking.
- Stress less: Including meditation and gentle yoga practices.
- Love more: How love and intimacy transform loneliness into healing.

These sound simple, aren't they! But applying them into practices is an arduous deal especially in today's hectic schedules and complex lifestyles. The authors offer very simple yet effective ways to make simplistic lifestyle changes that are quite do-able when one starts taking the first move.

With 70 recipes, easy-to-follow meal plans, tips for stocking your kitchen and eating out, recommended exercises, stress-reduction advice, and inspiring stories from patients such as being able to improve their health in just 9 weeks to avoid a heart transplant empowers readers with new hope and new choices.



# INTERVIEW WITH DR. MARYAM AL MASS

HEAD OF SCREENING PROGRAMS (DESIGN & IMPLEMENTATION) AT PHCC



- **Can you tell us about your background, experience and your role in Screen for Life Program?**

I am Dr. Mariam Al-Mass, Community Medicine Consultant. I am an MD graduate from Sultan Qaboos University in Oman from the batch of 2005, and specialized in the Community Medicine through the Arab Board Program in Doha in 2011. I started my journey in preventive health at PHCC as Head of the Premarital Screening Program until 2016 post that I moved to the Cancer Screening Division looking after

the Urgent suspected cancer referral and cervical cancer screening services. Later on, I started working with the Screen for Life team where I am responsible for the design and implementation of any new service in the program.

- **You have been recently appointed to plan and execute the Breast and Bowel Cancer Screening Program. Can you let us know how this Program has performed so far?**

The program has been actively working in all the aspects to attract the target population from different backgrounds to be enrolled in and have that good experience in screening. The Program achievements vary from expanding the screening suites in health centers to reaching out to the community and raising awareness of the public.

- **How much do you think such a Program is important in Qatar and any other country?**

This program is very important to prevent the community from the distressing outcome of late stages of breast and bowel cancer. It also helps in raising awareness about the screening culture among people who used to be afraid of even saying the word (cancer).

- **How do you assess Screen for Life campaigns to invite people to take action?**

I would like to thank the cancer screening team for their great and continuous efforts in inviting people, educating them about the service and explaining how easy and reassuring the service and the staff are.

- **Do you think people still have the Cancer Taboo?**

I think that these continuous awareness campaigns, where the right categories of the community are reached and taught with different kinds of tools (lectures, true stories from cancer survivors, targeting crowded spots, making the process simple and easy, choosing popular celebrities as ambassadors), have helped to encourage hesitant people to visit the screening suites and experience the service as well as understand the probable outcome if such symptoms go unnoticed.

- **What are the future plans for the Program?**

After the successful expansion of Leabaib screening suite and Rawdat Al Khail screening suite to cover double the number of populations that was covered previously, we are looking forward to expanding the services at other health centres to cover more people in different parts of Qatar.



## HEALTH PARTNER AT “HEYA”

For the second time, Screen for Life was part of Heya Arabian Fashion Exhibition. A special booth was granted to interact with visitors, spread awareness about the Program and invite them to register for screening. PHCC continues to be the health partner of the event. More than 50 ladies registered for screening during the exhibition.

Screen for Life would like to thank Design Creationz; the organizer of Heya; for supporting the Program and helping spread the message.



## MOBILE SCREENING UNIT REBRANDING & ACTIVATION

Mobile Screening Unit has been rebranded with a new design and is continuing its tour to offer Mammogram screening to public and private sectors in and around Qatar.

Since the beginning of the year, the unit visited Al Dosari Park in Al Sheehaniya, Qatar Shell in Al Khor, Doha College in Al Waab, King's College/Doha and Al Rayyan health center. Ladies were happy to get screened onboard and that was very convenient for them especially in areas far from the screening clinics.



## PHYSICIANS' TRAINING SESSIONS ARE BACK

With the start of the year 2019, Screen for Life is back with delivering training sessions at PHCC Health Centers to explain and remind physicians of the e-referral process and encourage them to talk to their eligible patients about the importance of getting screened and refer them to screening for breast and/ or bowel cancer. So far, the team conducted 19 training sessions in 9 health centers during which around 160 physicians were trained.



# HRH PRINCESS DINA MIRED OF JORDAN VISITED LEABAIB SCREENING SUITE

As part of her visit to Qatar and in collaboration with Qatar Cancer Society, HRH Princess Dina Mired of Jordan visited Leabaib screening suite and the mobile screening unit. Princess Dina is the President Elect of the Union for International Cancer Control (UICC), the world's largest cancer-fighting body.

Princess Dina was accompanied by Dr. Shaikha Abu Shaikha, Manager of Screening Programs at PHCC and was received at Leabaib health center by Dr. Muna Al Saadi, Health Center Manager and a team of Screen for Life and PHCC. She attended a presentation about the Program's achievements and took a tour in the new expanded screening suite followed by a visit to the Mobile Screening Unit. She was very impressed with the Program's achievements, the services offered and the suites features.

She also invited PHCC to be a speaker at Oman World Cancer Leaders' Summit and Congress in October 2020.



Screen for Life would like to thank the following people for sharing their experiences and taking parts in the campaign:

- Mr. Ismail Al Haddad.
- Mr. Hasan Al Bader.
- Um Ahmad.
- Mr. Salah Shibreen.
- Mr. Mohammad Al Zarra'.
- Ms. Hala Al Tai.

The Program would also like to thank the following companies for supporting the campaign:

- Gulf mall.
- Villaggio mall.
- Qatar National Library.
- Desert Princess.
- Diva Lounge Spa.
- Almosak Restaurant.
- Movenpick Hotel.
- Marhaba Guide – Qatar.

## **AQEEL AL JANAHI – SCREEN FOR LIFE NEW AMBASSADOR**

Celebrity endorsement has always been a great crowd puller when it comes to reaching out to masses for the social cause and that has been the driving force for PHCC to invite public figures to be a part of this endeavor. With a view to enhance its bowel cancer screening awareness outreach, PHCC joined hands with Aqeel Al Janahi to be the Screen for Life brand ambassador.

Aqeel Al Janahi is a TV Anchor and Programs producer in Qatar TV and Quran Kareem radio, having a huge influencer base. In his capacity, as a community leader, Mr. Aqeel will be supporting Screen for Life message and encourage people to get screened.



To be a role model, and as a first step of becoming the Program's ambassador, Mr. Al Janahi attended the bowel cancer screening test himself and praised the screening process, and how easy, fast and private it was. Mr. Janahi was also impressed by the new spacious clinic and the professional staff.



The campaign message was sent through videos on the Program's social media accounts, advertisements in newspapers and on screens in malls, radio spots, in addition to awareness booths in malls, health centers, Ministry of Education and Higher Education and Qatar National Library.

To mark the global Bowel Cancer Awareness month, the 'Screen for Life' campaign included a series of reminder messages urging both men and women, specifically in the target age bracket of 50-74, to take a proactive approach to their health. Through this initiative, people are constantly reminded that they can carry out the Fecal Immunochemical Test (FIT) test with ease in the privacy of their own home after they collect their complementary kit from one of the PHCC screening suites at Al Wakra, Leabaib and Rawdat Al Khail Health Centers.



Screen for Life team also organized outreach activities such as lectures in different institutions to educate people about bowel cancer and invite them to get screened. Different companies supported the campaign by wearing ribbons to spread awareness or giving out vouchers for contest being run during the campaign.

During the campaign that ran throughout March and April, more than 70 people attended the lectures and 380 people registered for screening mainly through the awareness booths.





# BOWEL CANCER AWARENESS CAMPAIGN LAUNCHED

With a view to strengthen its outreach towards bowel cancer awareness and to celebrate international bowel cancer awareness month, PHCC launched the Bowel Cancer campaign, "I Got Screened & Encourage You Too". This year's campaign tagline is a message from participants who got screened for bowel cancer in the screening suites and would like to encourage others to do the same after having a positive experience themselves. The main face of the campaign was Mr. Aqeel Al Janahi, who was recently announced an ambassador of the Program. In addition, other participants took part in the campaign. The Program team met those participants in the screening suite and asked them to talk about their screening experience and encourage people to do the same.





# RAWDAT AL KHAIL CANCER SCREENING SUITE EXPANSION

Three months after the successful expansion of Leabaib screening suite, PHCC announced the expansion of the cancer screening suite in Rawdat Al Khail. Dr. Mariam Abdulmalik launched the suite accompanied by a team of PHCC.

The expanded suite has the same features of Leabaib's suite; however, this one covers the central area of Qatar and meets the high demand of this area.

With this strategic expansion, the total capacity for all three suites (Al Wakra, Leabaib and Rawdat Al Khail) gets enhanced with the figure exceeding 2,000 visitors weekly.



# LEABAIB CANCER SCREENING SUITE EXPANSION

Having received an overwhelming response for its breast and bowel cancer screening program, Primary Health Care Corporation (PHCC) announced the expansion of its existing screening suite in Leabaib Health Center.

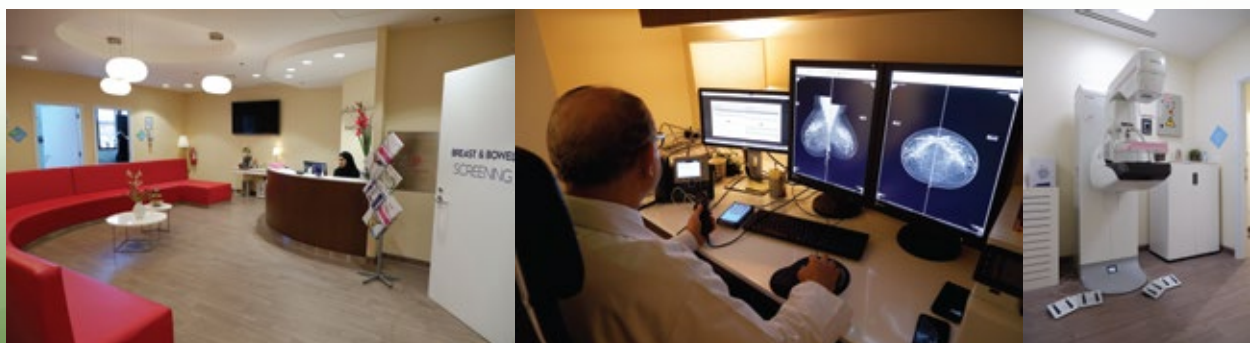
In the presence of Dr. Mariam Abdulmalik, Managing Director of PHCC, the launching ceremony took place on 4 February 2019, which coincides with World Cancer Day. Guests from the health sector (Ministry of Public Health and Hamad Medical Corporation) and the media sector attended the launching ceremony and took a tour in the suite to learn about its features. Different TV and radio channels attended the launch and interviewed PHCC senior management. They also met a few participants who were visiting the suite to get screened on the day.



In the expanded suite, all the steps of screening will take place in the same space. The suite is characterized by a higher capacity that reaches 180 visitors per day. There are more nurses' rooms, more mammogram rooms and follow up rooms with extended working hours, in addition to separate male and female entrances and waiting areas.

With the benefit of the expanded space, Breast cancer screening at Leabaib Health center for women between 45 – 69 years will now take less than 20 minutes for each appointment. Besides this, a second mammogram room is added doubling the capacity of the breast cancer screening section to reach 90 visitors per day and 450 visitors per week.

As for bowel screening which targets men and women 50 – 74 years, the total capacity per day is now significantly higher reaching 96 visitors per day and 480 per week. The appointments are even shorter than those in breast screening clinics since the participant will take the screening kit home where they will do the FIT test. The bowel cancer screening section now has three assessment clinics for both men and women.





## FROM THE MANAGING DIRECTOR'S OFFICE



It has been an eventful journey for Screen for Life. The Program has been successful in creating awareness on the timely screening of breast and bowel cancer in Qatar throughout the different awareness events and activities. During the first three operational years (2016-2018), screening was offered to more than 50,000 people.

As for this year and until the end of April 2019, breast cancer screening was provided to 3,331 women and bowel cancer screening was offered to 5,144 men and women.

PHCC has been aiming to offer the best screening services for the nation of Qatar through Screen for Life Program and the expansion strategy augurs well towards achieving our mission of screening all the eligible population of Qatar in our dedicated suites. The expansion of the screening suites in Leabaib and Rawdat Al Khail health centers is part of PHCC's approach to offer a larger space and increased screening capacity. Alongside Al Wakra screening suite, these three sites have a capacity to receive more than 2,000 visitors a week.

In March, Screen for Life ran the Bowel Cancer Awareness Campaign that extended throughout March and April. As usual, different awareness activities were conducted including outreach and mass media. Participants are being received for the second and third round of screening now, in addition of course to the first-round participants. The experience of those participants is extremely important; therefore, this year's bowel cancer campaign was about their experience and the message was sent from them to the public encouraging them to get screened.

In April, PHCC was very happy to receive HRH Princess Dina Mired of Jordan, the President Elect of the Union for International Cancer Control who visited PHCC headquarter, Leabaib screening suite and the mobile screening unit.

We are confident that the year 2019 will prove to be extremely beneficial in spreading our motive at various parts of Qatar, thereby eventually making Qatar the healthiest region to live in.

**PHCC wishes everyone a Happy & Healthy life!**

**Dr. Mariam Ali Abdulmalik**  
Managing Director, PHCC

# SCREEN FOR LIFE NEWS

Issue 9



EXPANSION OF LEABAIB AND  
RAWDAT AL KHAIL SCREENING SUITES

- ▶ Princess Dina Mired of Jordan Visits Leabaib Suite and the Mobile Screening Unit
- ▶ Bowel Cancer Campaign Under the Tagline “I Got Screened, and Encourage You Too”