



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الكشف المبكر
لسرطان الثدي والأمعاء
BREAST & BOWEL
SCREENING

النشرة الدورية

الكشف المبكر لحياة صحية

العدد ١٠



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية تحتفل بمرور ثلاثة أعوام على إطلاق المركز المتنقل للكشف المبكر

برنامج الكشف المبكر لحياة صحية يشجع الأطباء على إحالة المرضى إلى الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء

Tel: 800 1112
info@screenforlife.qa
www.screenforlife.qa



البرنامج الوطني
National Cancer
Program
للسرطان

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
Hamad
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH
صحة • تعليم • بحوث



رسالة المدير العام

نجح البرنامج الوطني للكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء في قطر "الكشف المبكر لحياة صحية"، والذي تقوده مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، في التأكيد على الأهمية المتزايدة لإجراء الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء. وقد تحوّل هذا البرنامج خلال فترة زمنية وجيزة إلى وسيلة قوية وفعالة لتعزيز الوعي بهذا المرض العضال، وتشجيع سكان قطر على الاستمتاع بحياة ملؤها السعادة والصحة والعافية. ونؤكد أن هذه النتائج لم تكن لتتحقق على أرض الواقع لولا الدعم القيّم للمشاركين في برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء، والذين لعبوا دوراً كبيراً في تعزيز جهودنا التوعوية.

ومن خلال الدعم المستمر لجميع المشاركين، سيواصل برنامج الكشف المبكر لحياة صحية إطلاق المزيد من المبادرات على مدار العام بهدف توعية الجمهور حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء في الوقت المناسب. ونتطلع إلى إطلاق حملات ومبادرات توعوية جديدة خلال النصف الأخير من العام، وذلك بدءاً من الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي في أكتوبر المقبل. ويسعدني بهذه المناسبة التوجّه بخالص الشكر والامتنان إلى كل من يساهم في تحقيق الأهداف النبيلة لبرنامج الكشف المبكر لحياة صحية.

نتمنى لكم جميعاً حياةً مليئة بالصحة والعافية والسعادة!

الدكتورة مريم علي عبد الملك
مدير عام مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

الأطباء يقومون بإحالة المرضى

إلى الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء



يواصل برنامج الكشف المبكر لحياة صحية التزامه بتشجيع وتدريب وتوجيه الأطباء العاملين في مختلف المراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية على إحالة المرضى (ممن هم ضمن الفئة المستهدفة) إلى الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء، وذلك ضمن إطار الجهود الدؤوبة التي يبذلها فريق البرنامج للتوعية بأهمية الكشف المبكر عن مرض السرطان، وقد أثمر البرنامج التدريبي عن تحقيق نتائج إيجابية لافتة.

وقد نظم فريق برنامج الكشف المبكر لحياة صحية أكثر من ٢٦ جلسة تدريبية في ٣ مراكز أصحياً حضرها ٢٢٣ طبيب من بداية عام ٢٠١٩.



وساهم فريق برنامج الكشف المبكر لحياة صحية منذ إنطلاقه في توفير التدريب لمئات الأطباء، كما شهد تفاعلاً لافتاً تمثل بإحالة الأطباء للعديد من المرضى إلى مراكز الكشف المبكر، مستفيدين من نظام إحالة المرضى الإلكتروني الذي يسهل ويسرع عملية التحويل. ويمكن للأطباء استخدام هذا النظام في أي من المراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية في مختلف أنحاء قطر، ما يسمح لهم بإحالة المرضى لإجراء الكشف المبكر بمنتهى السهولة. وساهم البرنامج التدريبي بتزويد أطباء الأسرة بالمهارات والمعارف المناسبة لمساعدة المرضى على فهم أهمية الكشف المبكر عن السرطان. بالإضافة إلى معالجة الأفكار والتوجهات الثقافية المغلوطة بخصوص الكشف المبكر.



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية تحتفل بمرور ثلاثة أعوام على إطلاق المركز المتنقل للكشف المبكر

احتفلت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بمرور ثلاثة أعوام على إطلاق المركز المتنقل للكشف المبكر، الذي ساهم منذ إنطلاقه في يونيو ٢٠١٦ في تقديم خدمات الكشف المبكر عن سرطان الثدي لأكثر من ألفي سيدة في مختلف أنحاء قطر، مع العمل على زيادة عدد المستفيدين من خدماته. ويشرف على إدارة المركز المتنقل فريق من المتخصصات بالرعاية الصحية والتصوير الشعاعي، واللواتي يُشرفن على عمليات الكشف المبكر باستخدام أحدث المعدات، في جو من الخصوصية. كما يضم المركز ممرضات ممرضات لتزويد المرضى بمعلومات أساسية وردود وافية حول جميع الاستفسارات المتعلقة بالكشف وتهدف مؤسسة الرعاية الصحية الأولية من خلال المركز المتنقل إلى تعزيز وعي الجمهور حول أهمية الكشف المبكر عن السرطان ودوره في إنقاذ الأرواح وتلقي العلاج في الوقت المناسب. كما يمثل المركز المتنقل وسيلة فعالة لنشر التوعية في الأماكن العامة، بالإضافة إلى دعم الجهود التثقيفية لفريق برنامج الكشف المبكر لحياة صحية في مختلف الفعاليات والمناسبات.

وزار المركز المتنقل منذ إنطلاقه أكثر من ٥٠ موقعاً ضمن العديد من المدن والمناطق في دولة قطر، بما في ذلك العاصمة الدوحة ومناطق الخور والشمال والشيخانية والريان ومسيعيد والوكرة ودخان والظعائن، ووفر فريق المركز المتنقل خدمات الكشف المبكر للسيدات بكل سهولة وخصوصية في أماكن عملهن أو مناطق إقامتهن دون الحاجة لحجز موعد أو تكبد عناء الذهاب إلى المراكز الصحية، وهو ما أتاح لهن اختصار الكثير من الوقت والجهد.

برنامج الكشف المبكر لحياة صحية يُطلق حملة للتوعية خلال شهر أكتوبر

يستعد برنامج الكشف المبكر لحياة صحية للاحتفال مجدداً بالشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي في أكتوبر المقبل من خلال إطلاق المزيد من المبادرات وجهود التوعية، وذلك ضمن إطار التزام فريقه بمواصلة تثقيف الجمهور حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، ودوره في إنقاذ الأرواح. وعلى مدار السنوات الثلاث الماضية، بذل فريق البرنامج جهوداً دؤوبة لتثقيف أكبر شريحة ممكنة من السكان في قطر حول الخطوات والتدابير اللازمة للوقاية من السرطان.

وبحسب الإحصائيات الصادرة عن سجل قطر الوطني للسرطان بوزارة الصحة العامة، يُعتبر سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات شيوعاً لدى السيدات بمعدل بلغ ٣٩٪ من إجمالي حالات الإصابة بالسرطان. وتركزت حالات الإصابة لدى السيدات ممن تتراوح أعمارهن بين ٤٠-٤٩ سنة، وقد تم تشخيص أكثر من ٥٠٪ من حالات الإصابة لدى السيدات تحت سن ٤٩ سنة.

وقد أصبحت خدمات الكشف المبكر متاحة على نطاق واسع اليوم في مختلف أنحاء قطر، بالإضافة إلى توافر المزيد من الخيارات العلاجية الجديدة والمتقدمة. بل إن مركز الاتصال التابع لبرنامج الكشف المبكر لحياة صحية يقوم حالياً بدعوة السيدات ضمن الفئات العمرية المستهدفة إلى حجز مواعيد لإجراء الكشف المبكر للجولة الثانية (ما يعني إعادة إجراء الكشف مرة ثانية بعد مرور ٣ سنوات على إجراءه للمرة الأولى). ويتوجب على جميع السيدات ممن أجريين الكشف المبكر قبل ٣ سنوات معاودة إجراء الكشف الآن وفقاً لإرشادات وزارة الصحة العامة.

ويرحب برنامج الكشف المبكر لحياة صحية بكافة الشركات التي تتطلع لتنظيم محاضرات توعية حول سرطان الثدي واستضافة الوحدة المتنقلة للكشف المبكر، وذلك عبر التواصل مع فريق التسويق على الرقم ٨٠٠١١١٢ أو ٤٤٦٢٠٤٩١ فرعي: ١٢٤.

ويسعدنا جداً أن نكون جزءاً من مبادرات التوعية التي تقومون بتنظيمها.



وجهات للاسترخاء في الدوحة

تعتبر الدوحة واحدة من أكثر المدن استدامة في دولة قطر، بفضل الظهور المتنامي للمزيد من المشاريع والوجهات الذكية والمستدامة مثل اللؤلؤة - قطر، ومدينة لوسيل، وغيرها الكثير. وتعد اللؤلؤة - قطر أحد أضخم المشاريع العقارية في منطقة الشرق الأوسط، حيث تضم مراسي بحرية حائزة على العديد من الجوائز ومصممة على الطراز المتوسطي، كما تحتضن أبراجاً سكنية راقية وفيلات والعديد من مرافق ووسائل الراحة ومزايا وتجارب الحياة العصرية. من جهة ثانية، يشهد مشروع مدينة لوسيل مزيداً من الازدهار والتطور، لتغدو لوسيل اليوم واحدة من أفضل وأرقى الوجهات في قطر. كما تعد مدينة لوسيل أكبر مشروع مستدام في قطر، وهي تجسد طموحات التطوير العقاري ومفاهيم المدن الذكية المحددة في رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠.

وقد تم تخطيط وتصميم هذه المشاريع الطموحة وفق طريقة فريدة تؤهلها لتوفير حلول متكاملة للقاطنين وأصحاب العقارات التجارية دون الحاجة لسفرهم إلى وجهات بعيدة، مما يتيح لهم فرصة الاستمتاع بحياة خالية من الضغوط. كما تعكس هذه المشاريع أرقى مفاهيم الاستدامة، فهي خالية من أي مظاهر تلوث، وتتيح للقاطنين بيئة نظيفة وحية مليئة بالصحة والعافية. وبفضل وجود العديد من المرافق ووسائل الراحة مثل المدارس والمستشفيات ودور السينما ومحلات البقالة على مسافة قريبة، ساهمت هذه المشاريع في رسم ملامح جديدة للمدن المستدامة والعصرية وسط المساحات الخضراء.

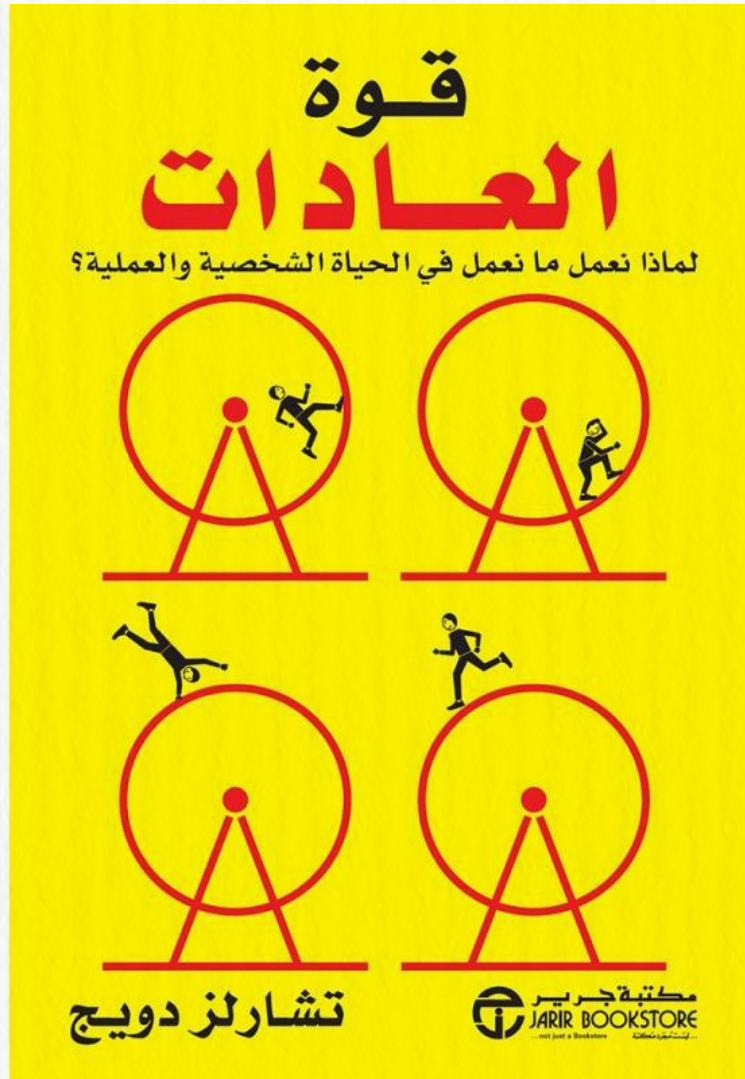


كتاب يستحق القراءة: قوة العادات بقلم تشارلز دويج

يصحبنا كتاب قوة العادات، الحائز على جائزة نيويورك تايمز لمراسل الأعمال تشارلز دويج، في رحلة للتعرف على الجانب المدهش من الاكتشافات العلمية التي تشرح سبب وجود العادات والسلوكيات وكيفية تغييرها بشكل إيجابي، ويساعدنا هذا الكتاب على تكوين فهم عميق حول سبب تأثير العادات على كل ما نقوم به، وكيفية تغييرها بطريقة إيجابية، بالإضافة إلى رصد تأثيرها على حياتنا وأعمالنا ومجتمعنا.

كما يتطرق كتاب 'قوة العادات' إلى أن فهم آلية وتأثير العادات يمثل السر الكامن وراء الانتظام في ممارسة الرياضة، وفقدان الوزن الزائد، وتربية الأطفال بشكل مثالي، وتحقيق مستويات عالية من الانتاجية، وتأسيس شركات ناجحة وحركات اجتماعية نوعية، وتحقيق النجاح في الحياة. ويؤكد المؤلف دويج من خلال هذا الكتاب أن العادات ليست قدرًا محتومًا؛ حيث يمكننا إحداث تغيير إيجابي وملموس في أعمالنا ومجتمعنا وحياتنا عبر تسخير هذا العلم الجديد.

ويتيح الكتاب للقارئ استخلاص 3 نتائج أساسية: تتألف العادات من ثلاثة مكونات تجعلنا ندور في حلقتها المفرغة: المحفز والروتين والمكافأة؛ ويمكننا تغيير عاداتنا عبر استبدال جزء واحد فقط من إحدى تلك الحلقات وهو الروتين. وتعد الإرادة العنصر الأكثر أهمية في هذا السياق، ويمكننا تعزيزها بمرور الوقت من خلال القيام بأمور تتطلب الكثير من الانضباط، والتخطيط المسبق لأسوء السيناريوهات، والحفاظ على الاستقلالية.

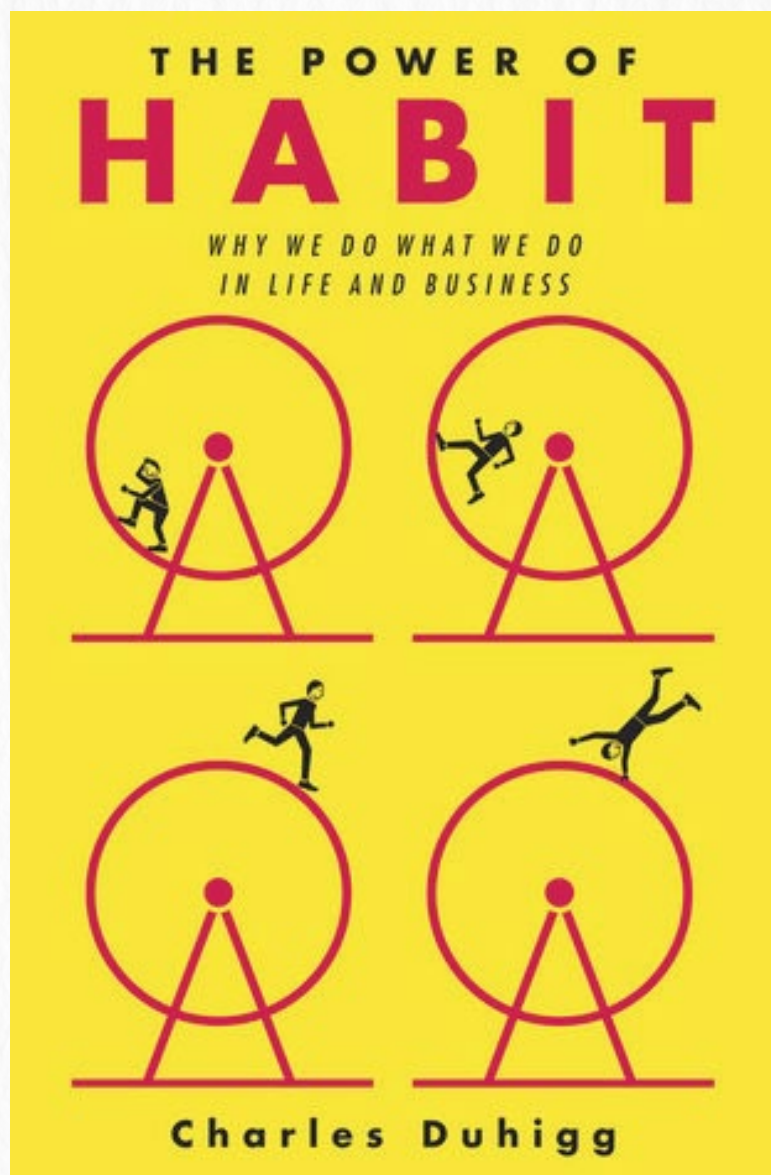


A BOOK WORTH READING: THE POWER OF HABIT BY CHARLES DUHIGG

In 'The Power of Habit', award-winning New York Times, business reporter Charles Duhigg takes us to the thrilling edge of scientific discoveries that explain why habits exist and how they can be changed. The book helps us understand why habits are at the core of everything we do, how we can change them, and what impact they will have on our lives, business and society.

At its core, 'The Power of Habit' contains an exhilarating argument: The key to exercising regularly, losing weight, raising exceptional children, becoming more productive, building revolutionary companies and social movements, and achieving success is understanding how habits work. Habits aren't destiny. As Charles Duhigg shows, by harnessing this new science, we can transform our businesses, our communities, and our lives.

Here are 3 must-takeaways from the book - Habits work in 3-step loops: cue, routine, reward; We can change our habits by substituting just one part of the loop, the routine; and Willpower is the most important habit, and we can strengthen it over time with 3 things; do something that requires a lot of discipline, plan ahead for worst-case scenarios and preserve your autonomy.



STRESS FREE DESTINATIONS IN DOHA

Doha has been fast becoming one of the most sustainable cities of Qatar, thanks to the growing emergence of smart & sustainable destinations such as Pearl Marina, Lusail, etc. The Pearl-Qatar is one of the largest real-estate developments in the Middle East. The integrated and sustainable Island features Mediterranean-style, award winning marinas with upmarket residential towers, villas and a multitude of amenities and lifestyle privileges. Similarly, Lusail is fast shaping up to become Qatar's most premium location as it continues to develop at a rapid pace. Lusail City is Qatar's largest single sustainable development and embodies the 'smart city' real estate ambitions laid down in the country's National Vision 2030.

These futuristic developments are being planned and designed in such a way that they offer one-stop-solution to residents as well as commercial property owners without the need for them to travel far-off, enabling them to lead a stress-free life. With the sustainability quotient at its best, these avenues are pollution-free, offering people clean environ to breathe and lead a healthy life. With all the amenities located nearby such as schools, hospitals, cinema halls, grocery stores, these places define what modern sustainable cities should look like to deliver a truly green pasture.



SCREEN FOR LIFE TO LAUNCH OCTOBER CAMPAIGN

In continuing with its momentum to spread awareness on the early screening of cancer, Screen for Life is once again gearing up to promote International Breast Cancer Awareness Month coming October. For the past three years, the team has been making credible efforts to enhance reach and educate people of Qatar on the necessary steps to prevent cancer. According to the Qatar Cancer Registry, breast cancer is the most common cancer in women representing 39% of cancer cases among females. The peak incidence was in the age group of 40-49 years, and more than 50% of the cases were diagnosed under the age of 49 years.

Today, screening has become more widespread leading to early detection, and new and advanced treatment options are available. In fact, the Program's Call Center is inviting ladies to get screened for the second round now (this means getting screened again for the second time after 3 years of the first time). All ladies who have been screened three years ago are eligible for another screening now as per the guidelines of the Ministry of Public Health.

Screen for Life would like to welcome companies looking to give lectures and hosting the Mobile Screening Unit to contact the Marketing team on **8001112** or **4462 0491 Ext. 124**

We would love to be part of your awareness initiative.





PHCC MARKS SUCCESSFUL THREE YEARS FOR THE LAUNCH OF THE MOBILE SCREENING UNIT

PHCC has successfully completed three years since the launch of its Mobile Screening Unit in Qatar. Since its launch in June 2016, the Mobile Unit has screened over 2,000 women in Qatar and the number is increasing every year. The Mobile Unit is manned by highly skilled healthcare professionals trained to efficiently operate the facility's state-of-the-art equipment. Screening is conducted in the utmost privacy by a female mammogram technician and trained nurses who provide vital information and responses to all questions from participants about the screening process. Through this Program, PHCC offers a deeper understanding to the people on the importance of early screening, which can lead to detection and timely treatment. The Unit also acts as a vehicle to create awareness in public places and strengthen 'Screen for Life' marketing efforts at events and other initiatives.

For the past three years, the Mobile Unit visited over 50 locations in many cities/districts in Qatar including; Doha, Al Khor, Al Shamal, Al Sheehaniya, Al Rayyan, Mesaieed, Al Wakra, Dukhan and Daayen. During those visits, the unit provided breast cancer screening onboard for ladies while they were in their workplaces or at their areas of residence. This was very convenient and saved ladies the time and effort of travelling to health centers and finding time within their busy schedule to get an appointment.

PHYSICIANS REFERRAL TO BREAST AND BOWEL CANCER SCREENING

Continuing with its vision of raising awareness on the importance of timely screening of cancer, 'Screen for Life' Program has been strengthening its commitment to encourage, train and drive physicians across PHCC Health Centers to refer their illegible patients to the Breast and Bowel Cancer Screening program. The result of the training program has been highly effective with Screen for Life team conducting over 26 sessions in 13 health centers for 223 doctors since the beginning of 2019.



Since the launch of 'Screen for Life', the team has successfully trained hundreds of physicians and received an overwhelming response. More and more eligible patients have been referred to screening through their physicians. Most importantly, this referral process is easy, quick and automated through an e-referral system. In addition, physicians can access it from any PHCC health center all over Qatar, allowing them to refer patients anytime and anywhere at the press of a button. The training has imparted family physicians with the right skillsets and knowledge to help people understand the importance of early screening of cancer. Besides, the nationwide training course for physicians, places immense thrust on addressing cultural attitudes and inhibitions towards screening.





FROM THE MANAGING DIRECTOR'S OFFICE

Screen for Life, Qatar's National Breast and Bowel Cancer screening program led by The Primary Health Care Corporation (PHCC), has been successfully steering the growing importance of early screening of breast & bowel cancer. In a short span of time, the initiative has become a powerful tool to ensure that people of Qatar lead a healthy life. This has been possible owing to an overwhelming support of our program participants, without you, we wouldn't have been able to reach our goalpost.

With our participants continued support, Screen for Life will continue its efforts throughout the year to enhance reach and spread awareness on the timely screening of cancer. With this, we also look forward to launching newer campaigns with many activities lined up during the last half of the year starting with the International Breast Cancer Awareness Month coming October.

I would once again like to express my humble gratitude to everyone who is working to achieve the vision of Screen for Life program.

PHCC wishes everyone a Happy & Healthy life!

Dr. Mariam Ali Abdulmalik
Managing Director, PHCC

SCREEN FOR LIFE NEWS

Issue 10

MOBILE
SCREENING
UNIT



- ▶ Three years since the launch of the Mobile Screening Unit
- ▶ Screen for Life encourages physicians to refer their patients to screening