



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



(هدوتك يدعم شفاءهم)

Silent Hospitals help  
healing

”معاً لنجعل مدينة الملك فهد الطبية بيئة

سمعية صحية وأكثر هدوء”

تعد الضوضاء من المشاكل التي تواجه المنشآت الصحية  
برغم تقدم التكنولوجيا الطبية. يوجد الكثير من



العوامل التي قد تجعل من المستشفيات

بيئة صاخبة ، كالتعامل مع المرضى و

تقديم الخدمات اللازمة على مدار

الساعة ، الزيارات العائلية ، عمليات التنظيف و التعقيم.

في حال سبق و أن قمت بتجربة التنويم في  
المستشفى أو كنت مرافقًا مع أحد الأقارب، لابد  
أن لاحظت الازعاج الناتج من عدة مصادر:

حركة الفريق الطبي	جرس استدعاء الممرضة	جهاز النداء الآلي
صوت التلفاز والجالات و الأجهزة الالكترونية	أصوات الأجهزة الطبية و المساعد	الأصوات الخارجية في الممر
أصوات الممرضات والفريق الطبي	ازعاج المرضى المشاركين لك بنفس الغرفة	

### ملاحظة:

ازعاج المرضى يبطء عملية الشفاء ، حيث أن القدرة  
على النوم و الراحة عاملان مهمان في دعم شفاء

المرضى.

## الآثار الجسمانية والنفسية للضوضاء:



• ارتفاع ضغط الدم.

• اضطراب معدل نبضات القلب

و تضيق الأوعية الدموية.



• انخفاض معدّل التئام الجروح و

بطء عملية الشفاء.



• قلة النوم.

• اضطرابات النوم واليقظة.

• الفزع اللاإرادي Startle Reflex والذي يتضح في

تقطيب الوجه، ارتفاع ضغط الدم، وغيرها من

اضطراب العلامات الحيوية لدى المريض.

• إطالة الإقامة في المستشفى وارتفاع حالات إعادة

التنويم في المستشفى.

• زيادة قلق المريض وبالتالي قلة ثقته في كفاءة



المنشأة الطبية و الفريق الطبي.

• انخفاض القدرة على تحمل الألم



وانخفاض فعالية مسكنات الألم .

• ازدياد التوتر والعصبية

• انتهاك الخصوصية.

• زيادة معدلات السقوط.



• زيادة نوبات الهذيان

• زيادة معدل ضربات القلب والتنفس لدى حديثي

الولادة المنومين في العناية المركزة.

## تأثير مستويات الضوضاء العالية على مقدم



### الرعاية الصحية:

زيادة ضغط العمل ✓

الإجهاد والالتهاب ✓

زيادة التعب ✓

الإرهاق العاطفي لزيادة التركيز ✓

صعوبة في التواصل ✓

زيادة معدّل الأخطاء الطبية ✓

انخفاض الكفاءة والانتاجية ✓

تدني مستويات رضا المريض عن الخدمة المقدمة ✓

له



### تعزيز ثقافة الهدوء

للمحد من الضوضاء في المستشفيات، يتم

استخدام عدة استراتيجيات تهدف إلى تعزيز

وتحسين تجربة رعاية المرضى، وكذلك تحسين ظروف

العمل لدى الموظفين كما يجب إيجاد ثقافة تنظيمية تدعم المرضى و أسرهم للمساعدة في نشر الهدوء.

هناك العديد من الاستراتيجيات التي تساهم في



خفض الضوضاء في المستشفيات و

منها:

✓ خفض الصوت وتقليل الكلام عند الممرات.

✓ إنشاء ساعات هادئة في جميع أجنحة التنويم داخل

المستشفى.

✓ إغلاق الأضواء في غرف المرضى والممرات خلال

الساعات الهادئة.

✓ تشجيع المرضى والموظفين على خفض أصوات

الهواتف المحمولة، وأجهزة التلفزيون وأجهزة النداء

الآلي وغيرها من الأجهزة.

✓ التقليل من المكالمات في ممرات المستشفى وغرف

الانتظار وتشجيع الآخرين على ذلك.

✓ ارتداء أحذية لينة للحد من الضوضاء خارج غرفة

المريض.

✓ يمكن استخدام سدادات الأذن وإغلاق الأبواب

لتخفيف الإزعاج وخاصة في أجنحة العناية المركزة.

**ساهم معنا في التقليل من الضوضاء عن طريق:**

❖ خفض الصوت عند الكلام.

❖ خفض صوت التلفزيون والأجهزة الإلكترونية

وإغلاقها عند عدم الحاجة إليها خصوصا في الغرف

المشتركة.

❖ وضع الجوال على الوضع الصامت (الهزاز).

❖ إغلاق الأبواب بهدوء للمساهمة في نشر الهدوء.

❖ النوم مبكراً و تجنب السهر .



❖ قم باستخدام الإيماءات إذا كانت تُغني عن الكلام

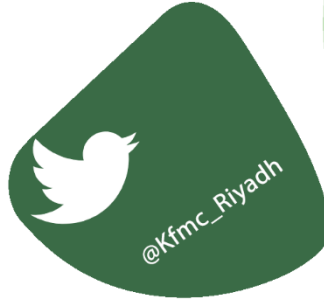
في وقت نوم المرضى.

❖ لا تستخدم بوق المركبة قريبا من المستشفى.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية



HEM1.17.000592

