

رمضان شهر القرآن

رمضان التواد والتراحم والقرآن والتسامح، شهر التراويح، وليس شهر النوم أو الكسل، شهر الحلم لا الغضب بسبب العطش أو قلة النوم، وعلى من يملكه الغضب بسبب العطش أو الجوع أن يتذكر فقراء المسلمين، فهو يصوم لمدة ساعات وهم يعانون الجوع لأيام وليال حتى يرسل الله لهم من يتصدق ويحنو عليهم بليقومات. نتعلم من رمضان الصبر وتزكية النفس بالطاعات، رمضان فرصة للمؤمن للتزقي والسمو النفسي والروحي. بش من كان حظه من الصيام الجوع والعطش كما قال عليه الصلاة والسلام: «رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش». ينشد المسلم في شهر الرحمت أن يفوز بمغفرة الله ورحمته والعنتق من النار والفوز بالفردوس الأعلى.

لا تقتصر فوائد الصيام على النواحي الروحية والإيمانية فقط بل هناك فوائد صحية، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن الصيام ضروري لصحة الإنسان لتحسين كفاءة أداء وظائفه الحيوية، فالصيام مثل التنفس والنوم والأكل والشرب، يمرض الإنسان إذا مُنع أو امتنع عن النوم أو الطعام، وكذلك يصاب بعلل لو حرم نفسه الصيام.

أسرة التحرير

يعد الحدث الطبي الأكبر في المملكة «المدينة» تشارك في المعرض والمؤتمر الصحي السعودي ٢٠١٦



شاركت مدينة الملك فهد الطبية في المعرض والمؤتمر الصحي السعودي 2016، ضمن جناحها المتخصص في الرعاية الصحية. وتضمن الجناح عرض أحدث التقنيات الحديثة في المحاكاة الطبية، وتقنيات المعلوماتية الصحية في خدمات المرضى، إضافة إلى بحث مجالات التعاون مع القطاعات الصحية عن طريق صندوق الموارد الذاتية، ومجال التطوع للأفراد في المدينة الطبية.



مستشفى التأهيل الطبي يحصل على اعتماد مؤسسة «كارف» الدولية



حصل مستشفى التأهيل الطبي على اعتماد مؤسسة «كارف» الدولية لمدة ثلاث سنوات ولعدد من برامج التأهيل، منها برنامج تأهيل المرضى، وبرنامج البتور، وبرنامج تأهيل السكته الدماغية، وبرنامج تأهيل الأطفال، وبرنامج تأهيل الدماغ. جاء الاعتماد بعد خضوع المستشفى للرقابة وتأكد فريق المراقبين الذي قام بزيارة ميدانية إلى المستشفى أن برامجها المعتمدة وخدماتها المقدمة ذات جودة عالية. ويبرهن الاعتماد الذي توج به مستشفى التأهيل أنه يتمتع بمعايير الجودة الدولية ويلتزم بسعيه نحو التميز. إن قرار الاعتماد يمثل أعلى مستويات الاعتماد التي يمكن منحها لأي منشأة طبية.

في مؤتمر الخليج للأحياء الدقيقة في دبي «فهد الطبية» تحقق المركز الأول في مجال الأمراض المعدية

الرياض - حمد الحنايا

التفاوت في الوصفات الطبية للمضادات الحيوية، وإيجاد الفرص لتطوير الجودة المساعدة في إنشاء التدخلات الطبية بهدف تعزيز الاستخدام الأمثل لمضادات الميكروبات، ثم بعد ذلك إعادة الدراسة مرة أخرى لتقييم فاعلية مثل هذا التدخل.

الدراسة تم إجراؤها بمبادرة من مشروع التدقيق الأوروبي لاستهلاك المضادات الميكروبية، وبمشاركة 348 مستشفى من بين 53 دولة من 6 قارات حول العالم وفقاً للمناطق الجغرافية للأمم المتحدة وهي: أمريكا الشمالية، أمريكا الجنوبية، أفريقيا، شمال أوروبا وغربها وجنوبها وشرقها، غرب ووسط آسيا وشرق آسيا وجنوبها، وأستراليا ونيوزيلندا. وتعد المملكة في إقليم غرب آسيا ووسطها وشملت ٢٢ مستشفى من ٨ دول.

فازت مدينة الملك فهد الطبية بالمركز الأول في مجال الأمراض المعدية في مؤتمر الخليج للأحياء الدقيقة الطبية والأمراض المعدية الذي أقيمت فعالياته مؤخراً في مدينة دبي. استحقت المدينة الفوز بالمركز الأول لتقديمها دراسة بحثية متميزة تحت عنوان: «نمط استخدام المضادات الحيوية والميكروبات المقاومة لها في مدينة الملك فهد الطبية».

قالت د. مشيرة عناني، المدير الطبي للمستشفى الرئيس بمدينة الملك فهد الطبية، إن هذا الإنجاز يضاف إلى رصيد الإنجازات التي حققتها مدينة الملك فهد الطبية على الصعيدين الإقليمي والعالمي لتحسين جودة الخدمة المقدمة وسلامة المرضى.

وأوضحت د. مشيرة أن الهدف الرئيس من الدراسة قياس



في هذا العدد

4
الأنشطة والبرامج
الرياضية في رمضان



3
بازار اليوم العالمي
للتمرريض



2
نصائح لتجنب
الشعور بالعطش
في رمضان



نصائح لتجنب الشعور بالعطش في رمضان

إدارة التثقيف الصحي

- البعد عن تناول المشروبات الغازية، والتقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: القهوة والشاي، وتبديلها بمشروبات خالية من الكافيين مثل: النعناع، الينسون، القرفة، الزنجبيل.
- تأخير وجبة السحور قدر المستطاع، فتأخير السحور من السنن النبوية المؤكدة.

ثانياً: الرياضة والصوم:

ممارسة التمارين الرياضية ضرورية لحياة صحية. فالتمارين تساعد على حرق السعرات الحرارية وتقوي الجسم. ويُصَحَّح بِاتِّبَاعِ الآتِي:

- تجنب ممارسة التمارين الهوائية القاسية خلال النهار، لأنها تسبب فقدان الماء في أثناء الصوم وتزيد العطش.

- لا بأس ببعض الأنشطة البدنية كالشي، أو صعود السلالم، أو القيام بتمارين تمديد العضلات خلال النهار.

- بعد وجبة الإفطار يُنصَحُ بأخذ (20 دقيقة - 30 دقيقة) للراحة ولهضم الطعام، ومن ثم يمكن ممارسة التمارين المفضلة: كالسباحة، والجري، والتمارين الهوائية وغيرها.

ثالثاً: تجنب التعرض لحرارة الصيف:

- ينصح بعدم بذل الكثير من الجهد خلال نهار رمضان.
- تجنب المشي لفترات طويلة في أماكن مشمسة مثل مواقف السيارات وغيرها.

- حجب دخول الشمس إلى المنزل خلال فترة ما بعد الظهر عن طريق إغلاق الستائر.

- ارتداء الملابس الخفيفة الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة والمصنوعة من القطن لامتصاص العرق.

- أخذ قسط من الراحة «قيلولة» خلال ساعات النهار لتجديد طاقة الجسم.



نظراً لارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف هذا العام مع حلول شهر رمضان، وامتداد ساعات الصيام لما يزيد على 14 ساعة، لذا نقدم لك عزيزي الموظف بعض النصائح التي تعينك على صيام شهر رمضان المبارك لاسيما خلال أيام العمل:

أولاً: الغذاء الصحي

ينصح بتناول أطعمة متنوعة لإمداد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة، وهي: النشويات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن. مع الحرص على تناول كمية الطعام المناسبة لاحتياجات الجسم. فمع تناول كمية أكبر يقوم الجسم بتخزين الطعام والسعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون. كما يفضل الاعتدال في تناول الحلويات والأطعمة التي تحتوي على السكر، وتجنب الأطعمة المقلية والمليئة بالدهون المشبعة التي تسبب عسر الهضم وحرقة المعدة.

لتجنب الشعور بالجوع والعطش خلال نهار رمضان ينصح بالتالي:

- تناول العديد من الفواكه والخضراوات عند السحور لاحتوائها على سعرات حرارية قليلة، وكميات كبيرة من الماء والألياف، والتي ستزيد من الشعور بالشبع خلال النهار.

- الإقلال من كمية الملح المضافة في الطعام وتبديله بالليمون.

- تجنب البهارات الحارة والأطعمة المالحة، مثل: الزيتون، المخللات، المكسرات المملحة، لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى الماء، وبالتالي تزيد الشعور بالعطش.

- الحرص يومياً على شرب 3 لترات من الماء والسوائل كالعصائر الطبيعية غير المحلاة والشوربة، للحفاظ على رطوبة الجسم وللحماية من الجفاف.

خلال فعالية اليوم العالمي للتمريض المدير التنفيذي لشؤون التمريض: نصف العاملين بالمدينة «ممرضون»



أكدت المدير التنفيذي لشؤون التمريض ماريا هولسايدر أن التمريض يعد جزءاً مهماً من القيادة التنفيذية في مدينة الملك فهد الطبية، متمثلاً في العديد من البرامج التدريبية في مجال التمريض لدعم الخريجين السعوديين، حيث يعمل حالياً في مدينة الملك فهد الطبية ممرضات وممرضون من 24 دولة مختلفة، ويوجد أكثر من 3800 ممرض وممرضة يشكلون نحو 50% من القوى العاملة. جاء ذلك خلال فعالية «اليوم العالمي للتمريض» الذي نظمته الإدارة التنفيذية لخدمات التمريض في القاعة الكبرى بالمدينة الطبية بحضور المدير العام التنفيذي للمدينة الطبية الدكتور محمود اليماني، الذي ألقى كلمة بهذه المناسبة، وشدد على أنه أجل كل أعماله التي تتزامن مع هذه الفعالية حرصاً على مشاركة الممرضين والممرضات احتفاليتهم بيومهم، وإيماناً بدورهم المهم والرئيس في الرعاية الصحية.

أوضحت هولسايدر أن تنظيم الفعالية يأتي تقديرًا لجميع الممرضات والممرضين العاملين في مدينة الملك فهد الطبية لتقديرهم الرعاية للمرضى وعائلاتهم، ولتعزيز صورة التمريض، وتشجيع المواطنين السعوديين للاحتفال به كمهنة، إضافة إلى رفع مستوى الوعي حول الأدوار المختلفة للتمريض في الرعاية الصحية.

يبلغ عدد الممرضين المستفيدين من برامج تدريب التمريض في مدينة الملك فهد الطبية 697 ممرضاً من متدربين داخل المملكة أو مبتعثين خارجها، غالبيتهم في أستراليا، ثم الولايات المتحدة الأمريكية، إضافة إلى المملكة المتحدة وإيرلندا.



إيمان العمودي
أخصائية التغذية

رئيسة شعبة التغذية العلاجية للحميات

العادات الغذائية في رمضان

• يجب الإفطار على مرحلتين، لأن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة يؤدي إلى انتفاخ المعدة، وتلبك معوي، وعسر هضم.
• يكثر تناول الحلويات الدسمة والمكسرات في هذا الشهر الكريم، وهي من العادات الغذائية الخاطئة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والسكريات. والإكثار من تناولها يزيد الوزن. لذلك يجب الابتعاد عنها وتبديلها بالفواكه الطازجة.

• يكثر تناول المشروبات والعصائر المركزة في هذا الشهر الكريم، وأيضاً المشروبات الغازية، فلنأ أنها تساعد على الهضم. وهذا غير صحيح ولا ينصح بتناولها، حيث إن هذه المشروبات عالية السعرات الحرارية وفقيرة في القيمة الغذائية، فيجب تبديلها بالعصائر الطازجة.

• لتجنب الإحساس بالعطش في الصيام يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة شديدة الملوحة، والتي تحتوي على الكثير من التوابل والبهارات، وكذلك الأطعمة المحفوظة وسريعة التحضير خصوصاً في وجبة السحور.

• رمضان فرصة للتوقف عن التدخين، حيث يقوم بعض الصائمين في وقت الإفطار بتناول سيجارة، وبعدها يقدمون على الطعام. وهذا لا يفضل، لأن مرور الدخان في القصبة الهوائية لإنسان صائم يضر بها، ويعوق إفراز العصارات المعدية الهاضمة، ويقلل من شهية الصائم للطعام.

• يجب تناول الطعام بهدوء ومضغه جيداً لتسهيل عملية الهضم. وأخيراً، الصيام ليس موسماً للطعام، حيث إنه عند بعضنا كسل جسدي وانفعال نفسي في النهار، وتخمّة وسهر ولهو في الليل. لذلك يجب على المسلم استقبال هذا الشهر الكريم بالحفاوة والترحاب، ويجب الإكثار من العبادة والصلاة والدعاء، فتصفوا الأرواح، وتصح الأبدان.. فهنيئاً للصائمين على ما أنعم الله عليهم من صوم وبركات ونعم لا تحصى.



بحاجة إلى مصدر سكري سريع يدفع الجوع والعطش. كما أن التمر منجم غذائي يحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والحديد، وكذلك الألياف التي تقي من الإمساك، وتعطي الإنسان الشعور بالامتلاء حتى لا يكثر الصائم من تناول مختلف أنواع الطعام.

• يكثر الصائمون من شرب المنبهات مثل القهوة والشاي في أثناء وجبة الإفطار أو بعدها مباشرة. وهذا غير صحي، حيث إنه يعوق امتصاص الحديد والكالسيوم، ويقلل الاستفادة من الطعام.

أهلاً بـ رمضان شهر البركات والجدود والكرم، فيه يزداد الخير والمودة، ويعمر في النفوس البر والتقوى. قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون﴾.

ومع إطلاقه هذا الشهر المبارك لا بد من التذكير بالقواعد الغذائية السليمة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية السيئة حتى لا تؤثر سلباً في صحة الصائم.

وفيما يلي بعض القواعد الغذائية التي يجب اتباعها:

• يجب أن يتبع الصائم نظاماً غذائياً متوازناً يعتمد على توفير جميع العناصر الغذائية الضرورية اللازمة للجسم.

• على الصائم عدم الإسراف في تناول الطعام والشراب في شهر رمضان، وعدم ملء المعدة بعد فترة صيام طويلة، لأن ذلك مضر ومجهّد للمعدة، ويعوق وظيفتها الهضمية، ويقلل من استفادة الجسم للطعام قال تعالى: ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾.

• قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم: «لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور». في هذا الحديث حكمة نبوية رائعة، لأن الصائم يكون بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة في أثناء النهار، والتأخير يزيد من انخفاض سكر الدم ما يؤدي إلى الشعور بالهبوط والإعياء. كما يجب تأخير السحور لحاجة الجسم إلى الطاقة في أثناء الصيام، وللتخفيف من الشعور بالجوع والعطش. ومن المفاهيم الخاطئة عدم تناول وجبة السحور فلنأ أنها تساعد على خفض الوزن، وهذا غير صحيح. لذلك يفضل أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة قليلة في السعرات الحرارية مثل: اللبن الزبادي، والفواكه، والخضراوات، وغيرها.

• اتباع السنة النبوية في الإفطار بتناول التمر أو الرطب والماء، لأن الجسم

الأطعمة
المقلية

المعجنات المقلية (الدونات أو اللقيمات وأي عجين مقلي) ترفع
نسبة الإصابة بمرض السكر بنسبة ٤٠٪.



كبير فيمن حولها، وعندما تمتطي المرأة صهوة القيادة فهي جزء يسهم في عملية التغيير.

تعد المرأة نصف المجتمع، فهي فاعلة أيًا كان موقعها في العمل أو الحياة الخاصة، ولها تأثير

موظف العدد



«هيسدير برنارد» أيقونة الشغف

رحلة حافلة بالنجاحات بدأت في جنوب أفريقيا وألتهتها بمدينة الملك فهد الطبية.



التقدم لتحقيق الرعاية التخصصية وتحقيق أهداف مدينة الملك فهد الطبية ورؤيتها.

حققت هيسدير خلال فترة عملها رئيسة الممرضات في غرف العمليات لمدة 10 سنوات إنجازات باهرة، وكانت جزءاً مهماً في حصول مدينة الملك فهد الطبية على اعتراف الاعتمادات JCI - CBAHI.

نجاح مشعل

«عندما تكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح فلن يستطيع أحد إيقافك... تلك إحدى مقولات هيسدير. وتضيف «أن إطلاق العنان لإمكانية النجاح في المستقبل رؤية الناس يقومون بتغيير حقيقي، هو أكثر ما يجعلني أشعر بالفخر».

أحلام لا تنتهي

أنهت «هيسدير» مسيرتها العملية التي تجاوزت 46 عاماً بتاريخ 19 مايو 2016 في هذا الصرح الشامخ رغم التفاني والطموح الدؤوب للارتقاء بدقة الأداء وكفاءته، ولكن لم تنته قصتها مع أحلامها للتغيير.

الرياض - سديم الضراب

من جنوب أفريقيا إلى الرياض

عندما تركت «هيسدير برنارد» المستشفى الذي كانت تعمل به في جنوب أفريقيا وقررت الانتقال إلى المملكة العربية السعودية لم تكن المهمة بالنسبة إليها مهمة مستحيلة، بل كانت تحدياً كبيراً لها في التغيير، كما تقول الممرضة صاحبة الثلاثة والسنتين عاماً.

فقد كان لديها الدافع والحماس لتحقيق ذلك، وواصلت هيسدير عملها بلا كلل أو ملل مستعينة بتجربتها الطويلة في مساعدة المرضى في موطنها الأصلي جنوب أفريقيا.

فمنذ التحاقها بالعمل في عام 2004 في مدينة الملك فهد الطبية رئيسة الممرضات في غرف العمليات، لم تجد صعوبة في التأقلم في بداية مسيرتها العملية في المدينة. بل مثل هذا دافعاً لها لتحقيق مزيد من الإنجازات والنجاحات. فمنذ تاريخ تعيينها بمدينة الملك فهد الطبية حتى تاريخه لا هم لها سوى خدمة المرضى. وأصبحت تلبية خدمات المرضى مع مرور الوقت دافعاً لها يلهمها لبذل المزيد من

انعقاد الدورة الثانية للمجلس الاستشاري

للتواصل مع المرضى وذويهم، ويتم من خلال تلك القنوات الاستماع إلى ملاحظاتهم ومبرراتهم فيما يخص الخدمة المقدمة للمرضى، ومناقشة اقتراحاتهم لتحسينها وتطويرها. ولا يوجد سقف للحرية في المواضيع المطروحة في المجلس، ومن حق جميع الأعضاء التحدث في جميع القضايا لمعالجتها والحد من حدوثها. والأولوية للمشكلات والملاحظات التي تتكرر.

يبدأ المجلس الاستشاري للمريض والأسرة دورته الثانية مع تجديد عضوية ثلاثة أعضاء وانضمام سبعة أعضاء جدد، مع بقاء الأعضاء الممثلين لمدينة الملك فهد الطبية برئاسة المدير العام التنفيذي د. محمود يماني، والمدير التنفيذي لإدارة التكامل وتحقيق رضا المرضى د. علي عسيري، ومدير إدارة حقوق وعلاقات المرضى د. غانم الغانم.



مدينة الملك فهد الطبية تودع ٣٤ موظفة وتستقبل ٤٧ موظفة جديدة

استقبلت إدارة الإسكان بمدينة الملك فهد الطبية 47 موظفة جديدة وودعت 34 موظفة خلال شهر واحد من أبريل 2016 حتى مايو 2016. وتمت تلبية جميع احتياجات الموظفين الجدد وإطلاعهم على ما يجب القيام به خلال يومهم الأول في المدينة. وتابعت إدارة الإسكان إجراءات الموظفين الراجلات والتي تبدأ بالحصول على تصاريح الإخلاء، وتقديم نسخة من التصاريح الخطية مع رقم هوياتهن لدى مغادرتهن المكان حتى يتمكن من استرجاع جوازات سفرهن الأصلية وإقامتهن وتأشيراتهن حتى يتسنى لهن الحصول على الوثائق الأصلية من إدارة الإسكان، ومن ثم يقوم موظفو الإدارة بتفقد الغرف وأخذ المفاتيح منهن قبل رحيلهن.



افتتاح مكتب مركزي لخدمة السكان

افتتحت إدارة الإسكان مكتباً مركزياً في الأبراج السكنية يعمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع لخدمة السكان. ومن يرغب في التواصل مع المكتب الرجاء الاتصال على الأرقام التالية 58000 و 52000



بازار اليوم العالمي للمريض



افتتح المدير التنفيذي ريان محمد عسيلان بازار اليوم العالمي للمريض والذي نظم في قاعة الترفيه رقم 2 في أبراج الإسكان، واستمر ثلاثة أيام (15، 16، 17 مايو 2016). فتح البازار أبوابه من الساعة الواحدة بعد الظهر حتى الساعة العاشرة مساءً بمشاركة خاصة من مديرة التمريض السيدة ماريام م. هولسويلر التي ألقت كلمة خلال الافتتاح. وتفقد المهندس ريان بصحبة مديري العمليات جميع زوايا البازار وتفحصوا جميع المنتجات المعروضة. اختتم البازار فعالياته يوم 17 مايو 2016 بإقامة العديد من المسابقات، وتم إجراء سحبيات وتوزيع هدايا.

الغذاء والصحة

الألبان قليلة الدسم تفقد فيتامين (د) لأنه مرتبط بالدسم، وعند نزع الدسم يقل فيتامين «د»، لذا ينبغي التعويض بأغذية أخرى أو أقراص.



Share your Talents!

Send your participation at:
madinati@kfmc.med.sa
 or use the link below:

شاركنا موهبتك

أرسل مشاركتك على:
madinati@kfmc.med.sa
 أو استخدم النموذج الإلكتروني
 على الرابط التالي:

<http://intranet/sites/forms/PRMA/Site-Pages/KFMC-Internal-Newsletter.aspx>

مبارك المواليد
الجددخيال تضيء منزل
فرحان العنزي

رزق الزميل فرحان العنزي
 من إدارة حقوق وعلاقات
 المرضى بمولودة سماها خيال.



أحمد الصبابة رزق بتالا

رزق الزميل أحمد الصبابة من إدارة
 خدمات التمريض بمولودة سماها تالا.

الجوهرة تشع في
منزل العمر

رزق الزميل فهد العمر من قسم الإنتاج
 الإبداعي والسمعيات والبصريات بإدارة
 العلاقات العامة والشؤون الإعلامية
 بمولودة سماها الجوهرة.



الشهري رزق بوسن

رزق الزميل عجلان الشهري من
 مركز الملك سلمان لطب وجراحة
 القلب، بمولودة سماها وسن.

فيصل البقمي رزق بمنصور

رزق الزميل فيصل البقمي من قسم
 العلاقات الحكومية بإدارة الخدمات
 الإدارية بمولود سماه منصور.

شادي قاقيش رزق بفارس

رزق الزميل شادي قاقيش من إدارة
 تمريض مركز الملك سلمان لطب
 وجراحة القلب بمولود سماه فارس.



إبراهيم المطيري رزق بخالد

رزق الزميل إبراهيم المطيري من قسم المواعيد بإدارة
 خدمات المرضى الخارجية بمولود سماه خالد.

مبارك
الزواجمحمد العويص في قفص
الزوجية

أرق التبريكات والتهاني للزميل محمد
 العويص من قسم إدارة الكفاءات بإدارة
 الموارد البشرية بمناسبة زواجه، مع
 أطيب التمنيات بحياة أسرية سعيدة.

عقد قران مراد
الشهري

أرق التبريكات والتهاني للزميل مراد
 الشهري من كلية الطب بمناسبة عقد
 قرانه، مع أطيب التمنيات بحياة أسرية
 سعيدة.

زواج عبدالله العقيلي

أرق التبريكات والتهاني
 للزميل عبدالله العقيلي من
 إدارة الموارد البشرية بمناسبة
 زواجه، مع أطيب التمنيات
 بحياة أسرية سعيدة.



عروض خاصة لموظفي المدينة من «آني وداني»

النادي الاجتماعي بمدينة الملك فهد الطبية يزف
 للموظفين إمكانية حصولهم على عروض خاصة
 وبأسعار مذهلة من جميع فروع «آني وداني للشيكولاته».

الأنشطة والبرامج الرياضية
في شهر رمضان الكريم

يسر النادي الاجتماعي أن يهنئكم بقدوم شهر
 رمضان المبارك. أعاده الله علينا بالخير. ونعلن عن
 البرامج والأنشطة التالية:

بطولة مدينة الملك فهد الطبية الرمضانية لكرة القدم الرابعة عشر

بطولة كرة القدم الرمضانية للصغار

بطولة الاسكواش الرمضانية

بطولة التنس الأرضي الرمضانية

بطولة السباحة الرمضانية التثقيفية

بطولة تنس الطاولة الرمضانية

بطولة الكاراتيه للصغار

لمزيد من المعلومات:

د. محمد فتحي الشويل
 منسق التخطيط والبرامج الرياضية
 تحويلة رقم / 10475 - 10452
 هاتف 0565394240
melshewil@kfmc.med.sa

علماً أن آخر موعد للتسجيل بالبطولات المختلفة هو 5/9/1437 الموافق
 الجمعة 10/6/2016

الناشر



إحدى شركات



ص.ب: 65701 الرياض 11566
 المملكة العربية السعودية
 هاتف: 966 11 212 8005
 فاكس: 966 11 440 1367
editorial@sspc.com.sa

فريق العمل

المشرف العام

الدكتور محمود اليماني

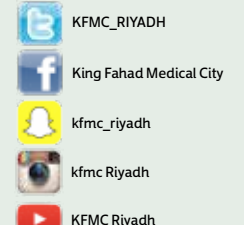
أسرة التحرير

قسم التواصل الداخلي

إدارة العلاقات العامة والشؤون الإعلامية

قيمنا الخاصة

- الاحترام.
- النزاهة.
- العمل الجماعي.
- الصدق.
- الولاء.
- التعاطف.



حياة
صحية

المالح ضروري وصحي لقوة الجسم ومناعته وكهربائية القلب، ونقصانه
 يضر بصحة الإنسان. والمالح الخشن الطبيعي الأفضل على الإطلاق للصحة. →
 أما المالح المعلب فهو فاقد للمعادن الضرورية للجسم.





New-Born Babies



Congratulations Ahmad for a healthy baby girl Tala

Our colleague Ahmad AlSababha from the Nursing Services Administration had a baby girl named Tala.

Congrats Farhan for an amiable girl Khayal

Our colleague Farhan Alonaizy from Patient Rights and Relations Administration had a baby girl named Khayal.



Congratulations Fahad for a cute baby girl Aljohara

Our colleague Fahad AlOmar from Creative Production and Audiovisual Department, Public Relations and Media Affairs Administration, had a baby girl named Aljohara.



Congratulations Ajlan for a cuddly baby girl Wasan

Our colleague Ajlan AlShehri from King Salman Heart Center, had a baby girl named Wasan.



Congrats Shadi for a healthy baby boy Fares

Our colleague Shadi F. Kakish from King Salman Heart Center, had a baby boy named Fares.

Congrats Faisal for an endearing baby boy Mansour

Our colleague Faisal AlBgami from the Government Relations Department, Administrative Services Administration, had a baby boy named Mansour.

Congrats Ibrahim for a cute baby boy Khalid

Our colleague Ibrahim AlMutairi from Appointments Department, Out-Patient Services Administration, had a baby boy named Khalid.

Newly Weds



Congratulations to Mohammed Awais

We would like to extend our warmest blessings and congratulations on the occasion of the marriages of our colleague Mohammed Awais from the Talent Management Department, Human Resources Administration.

Congratulations to Abdullah Al Okaily

We would like to extend our warmest blessings and congratulations on the occasion of the marriages of our colleague Abdullah AlOkaily from the Human resources Administration.

Congratulations to Murad Alshehri

We would like to extend our warmest blessings and congratulations on the occasion of the marriages of our colleague Murad AlShehri from the Faculty of Medicine.



وزارة الصحة
مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

KFMC_RIYADH

King Fahad Medical City

kfmc_riyadh

kfmc Riyadh

KFMC Riyadh

Teamwork

General Supervisor
Dr. Mahmoud Al-Yamany

Teamwork
Internal Communication Department
Public Relation and Media Affairs Administration

Our Values

- Respect.
- Compassion.
- Teamwork.
- Honesty.
- Loyalty.
- Empathy.

Publisher



الشركة السعودية للنشر المتخصصة
Saudi Specialized Publishing Company

A company of



P.O. Box: 65701 Riyadh: 11566
Kingdom of Saudi Arabia
Tel.: +966 11 212 8005
Fax: +966 11 440 1367

editorial@sspc.com.sa

ART GALLERY

معرض الرسومات



رسم:
ريزالينا لوبيز سومانجيل
Painting of:
Rizalina Lopez Sumangil
Respiratory Care Department



KFMC Employees Special Offers



Great News to Social Club members!
Get special offers and desirable prices now
from AANI & DANI Chocolatier branches.

Ramadan Sports Activities

Peace, mercy and blessings of God
Social Club is pleased to announce that this coming holy month of Ramadan. We will have the following programs and activities:

Ramadan Football for Youth

14th Ramadan Football Tournament

Ramadan Squash Tournament

Ramadan Tennis Tournament

Ramadan Swimming Competition

Ramadan Table Tennis Tournament

Karate Competition for Kids

For more information:

Dr. Mohammed Fathi Alshewil
Planning and sports programs coordinator.
Ext No. 10475 – 10452
Phone: 0565394240
melshewil@kfmc.med.sa

Note that the deadline for registration for activities 05/09/1437 H
corresponding to Friday 10/06/2016

Medical
Facts

→ Your brain uses 20% of the oxygen that enters your bloodstream. →





Employee of the Issue

Women are the second half of the society. Each woman is an effective leader regardless of her position at work or in her private life. She has a

significant impact on all the people around her and whenever she takes the lead she will be part of the change process.

Hester Bernard: A Passion Icon

A Journey Full of Success Started in South Africa and Ended at KFMC

Riyadh – Sadeem AlDarab

From South Africa to Riyadh

Sixty three years old, South African nurse "Hester Bernard" said that she never considered leaving the hospital where she was working in South Africa and deciding to move to Saudi Arabia to be an impossible task for her but she considered it to be a huge challenge for change. She had the motivation and enthusiasm to achieve this goal so she worked tirelessly and used her long experience to help the patients. Since she joined the team at King Fahad Medical City in 2004, as the OR head nurse she did not find it difficult to adapt, however she considered her career at the King Fahad Medical City to be a strong motivation pushing her to accomplish more and be successful.

Since her appointment at King Fahad Medical City until now, "Hester" had no other objective than to serve the patients. With years passing, it has become her motivation and inspiration to exert more efforts to give the patients the specialized care they need and

to achieve the King Fahad Medical City objectives and the vision.

During her tenure as head of nurses in the operating room for 10 years, "Hester" accomplished remarkable achievements and played a very important part in King Fahad Medical City receiving the CBAHI - JCI accreditation recognition.

A Burning Desire for Success

Hester said: "When you have a burning desire to succeed no one can stop you," adding that she feels proud when she sees people unleashing their capacity to succeeding in the future and achieve real change. She continued by saying that this story is still not complete but it is still steadily being written with confidence."

Endless Dreams

On May 19, 2016, Hester ended her career in this edifice that exceeded 46 years characterized by dedication, devotion and tireless ambition to accurately and efficiently raise performance. Nonetheless, the story of her dreams for change is not over yet.



The Second Advisory Board Session

The Patient and Family Advisory Board launches its second session with the renewal of the membership of three members, also seven new members joined the Board while the members representing King Fahad Medical City remained in the Board presided by the Chief Executive Officer, Dr. Mahmoud Al-Yamany, of Executive Director of Patient Experience, Dr. Ali Osseiri, and the Director of Patients Rights, Dr. Ghanem Ghanem.

The Advisory Board aims at finding proper direct channels to communicate with patients and their families. Their comments and visuals concerning service provided to patients are heard and their suggestions are discussed in order to improve and develop it. Freedom in the subjects proposed in the Board is unlimited and all members are entitled to discuss all issues in order to resolve them and limit their occurrence. Priority is allocated to reoccurring problems and comments.



Opening a Central Office for the Resident's Services

The Housing Administration would like to announce the opening of the central office in housing towers 24/7 a week to serve our residents in need. Contact number 58000 & 52000.

International Nursing Day Bazaar



Engr. Rayyan Mohammad Saleh Usailan Executive Director of operation opened the International Nursing Day Bazaar which was held in Recreation 2 inside the Housing Towers. This Bazaar will be on May 15, 16, until 17, 2016 opens from 1pm until 10pm.

On May 15, 2016 @ 1:00 pm was the opening ceremony with the special participation of Ms. Maria M. Holswilder Nursing Director who gave her opening remarks. Engr. Rayyan & all the operation Directors went in around in the all the bazaar corners Engr. rayyan committed.

They visited the entire bazaar and checked all their products. May 16, 2016 will be bazaar day that will start at 1pm until 10pm.

And on May 17, 2016 we will be having our last day celebration at 7pm with games, raffle draw, gift giving and buffet for all single female residents. With this success we are extending our thanks to our Executive Directors, housing administration, and nursing administration and staff that gave their full support and advise to make this bazaar a successful one.

New Arrivals and Exited Residents

With the span of 1 month from April 2016 till May 2016 we received 47 new arrivals and 34 of KFMC staff who exited.

In preparation to this we have to be sure that all of the needs of the residents is complete like the food, rooms and beddings. In addition to that we are informing new arrivals what they have to do during their first day in KFMC. For the new arrivals housing administration are happy to welcome you hope we can serve you better.

And for the exited staff after they are cleared with clearances they give us the copy of their clearance written their ID # and when they are leaving. So we can process and take their original passport, eqama and visa. In taking the original documents from housing operation, housing staff should check their rooms and take the key from them before they will leave.



Respiratory
System

→ Your left lung is smaller than your right lung to make room for your heart. →



During the International Nurses Day Nursing Executive Director: Half of the Employees in Kfmc are “Nurses.”



The Nursing Executive Director Maria Holswilder confirmed that nursing is an important part of the executive leadership at King Fahad Medical City and it is thus represented by several training nursing programs to support the Saudi graduates. Currently, more than 3,800 male and female nurses from 24 different countries work at the King Fahad Medical City and they make 50% of the workforce. Mrs Maria delivered her statement during the “International Nurses Day” event organized by the Nursing Executive Management in the Great Hall of the medical city with the presence of the Kfmc CEO Dr. Mahmoud Al-Yamany, who delivered a speech on this occasion. Al-Yamany stressed that he has postponed all his work coinciding on this same day in order to participate at the celebrations with all the nurses because he believes that they play an important and primary role in providing health care.

Holswilder explained that this event was organized in recognition of all the nurses’ work at the King Fahad Medical City providing care to patients and their families, enhancing the nursing image, encouraging the Saudis to celebrate nursing as a profession, and raising awareness about the different roles of nursing in health care.

The number of nurses beneficiaries of the nursing training programs at the King Fahad Medical City amounts at 697 nurse trainees in the Kingdom or sent on scholarships abroad, mostly to Australia, the United States, the United Kingdom and Ireland.



Tips to Avoid Feeling Thirsty during Ramadan

Health Education Administration

Due to the increase in temperatures this summer and with the holy month of Ramadan fasting hours stretching for more than 14 hours, we offer you dear employee some tips that will help you go through the fasting month of Ramadan especially during working days.

First: Healthy Food

It is recommended to eat a variety of food in order to provide the necessary nutrients to your body like: carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. It is to note that you should eat the appropriate amount of food to fulfil the needs of the body. However, if you eat a larger amount of food, the body would store the extra calories as fat. It is preferred to be moderate in eating sweets and sugary foods and avoid fried and saturated fat foods which may cause indigestion and heartburn.

In order to avoid feeling hungry and thirsty during Ramadan you should:

- Eat a lot of fruits and vegetables when having Sahoor (pre-dawn meal) because they contain low calories and large amounts of water and fiber; thus they will increase the feeling of satiety during the day.
- Reduce the amount of added salt in food and replace it with lemon.
- Avoid hot spices and salty foods, such as olives, pickles, salted nuts; because they increase the body’s need for water and thereby increase the feeling of thirst.
- Make sure to drink three liters of water and liquids



such as natural unsweetened juices and soups to maintain body moisture and to protect against drought.

- Avoid carbonated beverages and reduce the amounts of drinks that contain caffeine such as coffee and tea, and replace them with decaffeinated drinks such as: tisane, mint, anise, cinnamon and ginger.

- Delay Sahoor meal as much as possible, because delaying Sahoor is one of the prophetic Sunnah.

Second: Sports and Fasting

Exercising is considered to be a necessity for a healthy life since it helps burning calories and strengthening the body. It is advised to:

- Avoid extreme aerobic exercise during the day; because they cause loss of water during fasting and increase the feeling of thirst.
- Do some physical activities such as walking, climbing the stairs or muscles stretching exercises during the day.
- Take (20-30 minutes) to rest and digest food after breakfast and then do your favorite exercise: such as swimming, running, aerobic exercises and others.

Third: avoid being exposed to the summer heat

- It is advised not to exert much effort during the day in Ramadan.
- Avoid walking for long periods under the sun in the parking lots and other similar sunny places.
- Block the sun from entering the house during the afternoon by closing the curtains.
- Wear loose fitting, lightweight and light-colored clothing made of cotton to absorb sweat.
- Take some rest time a “nap” during the day to restore the body energy.

Iman Al-Amoudi
Nutrition Specialist
Head of Clinical Nutrition Dietetic Section
Clinical Nutrition Administration

Eating Habits during Ramadan

Welcome Ramadan, the month of blessings, generosity, and kindness and during which goodness and affection increase and righteousness and piety develop in souls. The Almighty said: “O ye who believe! Fasting is prescribed to you as it was prescribed to those before you, that ye may (learn) self-restraint.”

With the advent of this Holy Month, one must be reminded of the proper dietary regulations and correct bad concepts and habits so that they do not negatively affect the fasting person’s health.

The following are certain dietary rules that must be abided by:

- The fasting person must follow a balanced diet that bases on providing all nutritional elements necessary for the body.
- The fasting person must not overeat or drink during the month of Ramadan, and he must not fill his stomach after a long period of fasting since it harms and fatigues the stomach, hinders its digestive function and decreases the benefits that the body receives from food. The Almighty said: “Eat and drink but waste not by extravagance.”
- The Messenger of Allah (Peace Be upon Him) said: “My people will continue to prosper as long as they hasten to break the fast and delay Al Suhur.” A great prophetic wisdom exists in this Hadith because the fasting person desperately needs to make up for water and energy lost during the day and any delay increases the risk of reducing blood sugar thus leading to a feeling of weariness and fatigue. Al Suhur must also be delayed since the body needs energy during fasting and to reduce the feeling of hunger and thirst. One of the wrong concepts is not eating Al Suhur thinking that this might help in reducing weight, which is false. Therefore, it is preferable that Al Suhur meal includes low calorie food such as yogurt, fruits and vegetables, etc.)



- Follow the Sunnah of the Prophet in Iftar by eating dates or drinking water because the body needs a source of quick-sugar that stops hunger and thirst. Moreover, dates are a source of nourishment since they contain high quantities of potassium, calcium, magnesium and iron, in addition to fibers that prevent constipation and give a person the feeling of fullness so the fasting person does not over-eat different kinds of food.
- Fasting persons tend to drink a lot of stimulants such as coffee and tea during or directly after an Iftar meal which is unhealthy since it prevents the absorption of iron and calcium and reduce food benefits.
- Iftar must be on two phases because eating large quantities of food at once and in a fast way will lead to stomach bloating, abdominal distress and indigestion.

• Greasy sweets and nuts are frequently consumed during this Holy Month, which constitutes one of the bad nutrition habits because they contain a high level of fats and sugar, and over-eating them leads to increasing weight, therefore, they should be avoided and replaced with fresh fruits.

• Concentrated drinks and juices are frequently consumed during this Holy Month, in addition to soft drinks thinking they help in digestion, which is untrue and it is not recommended to consume them because these drinks contain high calories and lack nutritional value, so they should be replaced with fresh juices.

• In order to avoid the feeling of thirst during fasting, salty foods must be avoided, as well as those containing a lot of spices, and preserved and fast food, especially in Suhur.

• Ramadan is an opportunity to quit smoking. Certain fasting persons tend to smoke a cigarette during Iftar and they eat food afterwards. This is not recommended because the smoke that passes in the fasting person’s trachea harms it, prevents the secretion of digestive juices and reduces the appetite of the fasting person.

• Food must be consumed calmly and must be well chewed in order to facilitate digestion.

Finally, fasting is not the season for food considering that some show a physical laziness and psychological emotion during the day, and fullness, wakefulness and fun at night. Therefore, the Muslim must receive this Month with hospitality, in addition to prayer, worship and supplication so that souls become clearer and bodies healthier. Congratulations to all fasting persons on what Allah has bestowed upon them from fasting, and His countless blessings.

Sleep
Disorder

By 60 years of age,
60-percent of men and 40-percent of women will snore.



The Largest Medical Event in Saudi Arabia KFMC Participates in the 2016 Saudi Health Conference and Exhibition



King Fahad Medical City participated at the 2016 Saudi Health Conference and Exhibition with a health care ward. The ward exhibited the latest and modern medical simulation techniques and the patient services technology and health informatics. The ward also discussed the cooperation areas with the health sectors through the self-resourcing fund and through opening the volunteering opportunities for individuals in the medical city.



Ramadan Month of the Quran

Ramadan is the month of affection, compassion, reading the Quran and being tolerant. It is about praying at night and not sleeping or being lazy. It is the month to dream and not be angry because of thirst or lack of sleep. Whenever you feel angry because of thirst or hunger, just remember the poor Muslims. You are only fasting for a couple of hours whereas they feel hungry for days and nights until God sends them some charitable people to care for them and give them few bites to eat. In Ramadan we learn to be patient and to take control over oneself by being obedient. It is an opportunity for every believer to grow on the psychological and spiritual level. It is shameful if the thirst and hunger were the only thing you gain during the month of Ramadan as the prophet, peace be upon him, said: "It is probable that some fasting people will only be lucky to feel hunger and thirst". During the month of mercies, every Muslim seeks to receive God's forgiveness and mercy, to be spared the fire of hell and to win paradise.

The benefits of fasting go way beyond the spiritual and faith levels to improve the health. It has been scientifically proven that fasting is essential to the human health and to improving the efficiency of his vital functions' performance. Fasting is like breathing, sleeping, eating and drinking. If people will be sick whenever they are prevented from sleeping or eating, they will be ill if they did not fast as well.

Editorial Team



Gulf Microbiology Conference in Dubai KFMC Won First Place in the Field of Infectious Diseases

Riyadh – Hamad Alhanaya

King Fahad Medical City won the first place in the field of infectious diseases during the Gulf Medical Microbiology and Infectious Diseases Conference recently held in Dubai. The City deserved winning the first place for submitting an outstanding research study entitled: Antibiotic use pattern and the resistant microbes at King Fahad Medical City.

Dr. Mushira Anani, the medical director of King Fahad Medical City main hospital said that this achievement is added to King Fahad Medical City numerous achievements accomplished at the regional and international level in order to improve the quality of service provided and the safety of patients.

Dr. Anani explained that the main objective of the study was to measure the difference in the

antibiotics prescriptions and to develop the quality of the assistance provided during the medical interventions thus promoting the optimal use of antimicrobials. Then, the study will be repeated again in order to evaluate the effectiveness of such intervention.

The study was conducted as part of the initiative launched by the European Surveillance of Antimicrobial Consumption with the participation of 348 hospitals from 53 countries from 6 continents around the world according to the geographical regions defined by the United Nations: North America, South America, Africa, north, west, south and east Europe, west and central Asia, east and south Asia, Australia and New Zealand. The Kingdom falls in the west and central Asia region which include 22 hospitals in 8 countries.



Rehabilitation Hospital Receives CARF Accreditation

The Rehabilitation Hospital has been accredited by CARF for a period of three years for its several programs and namely for the inpatient rehabilitation program, the amputation rehabilitation program, the stroke rehabilitation program, the pediatric rehabilitation program and the traumatic brain injury rehabilitation program.

The hospital has received the accreditation after going through a review process and after demonstrating for the surveyors' team during an on-site visit that its programs and services are of the highest quality. This accreditation confirms that the Hospital meets the international standards for quality and is committed to pursuing excellence. It is to note that the accreditation decision represents the highest level of accreditation that can be awarded to a medical organization.



IN THIS ISSUE



2
Tips to Avoid Feeling Thirsty during Ramadan



3
International Nursing Day Bazaar



4
Ramadan Sports Activities