

الرؤية

أن نكون المعيار في تقديم الرعاية الصحية التخصصية.

الرسالة

نسعى لتقديم رعاية صحية عالية التخصص قائمة على البراهين وأمنه. كما نحرص على أن تكون مدعومة بالتعليم والتدريب والبحوث.

مدينتي

نشرة شهرية تصدرها إدارة العلاقات العامة والشؤون الإعلامية

مدينة الملك فهد الطبية

أكتوبر 2016 • العدد العاشر

الإيجابية وبيئة العمل

يُجمع خبراء تطوير الذات على أن الإيجابية هي سر نجاح الموظف والمؤسسة. فحرص الإدارة على توفير البيئة الإيجابية يعد أحد أهم عوامل النجاح، وكلما كانت بيئة العمل طاردة للمناخ السلبي بلغت ذروة المثالية.

للإيجابية تأثيرات لا حصر لها في الحياة المهنية، ومنها تحقيق الإنتاجية العالية. فمعدلات الإنتاج تزداد لدى الموظف الإيجابي الذي لا يتقيد بساعات الحضور والانصراف فقط، بل يُقيد نفسه بإنهاء كل ما هو مطلوب منه حتى لو كان ذلك يزيد عن وقت عمله، ولا يكون محركه الأساسي من منطلق شخصي فقط، بل يكون دوماً مبادراً إلى مساعدة الآخرين وطرح الأفكار والرؤى والمقترحات لتطوير العمل.

تسهم الإيجابية بنصيب كبير في تحقيق الأهداف الشخصية للفرد، إلى جانب الأهداف الاستراتيجية للمؤسسة ككل. ويعد العمل بروح الفريق من ثمار انتشار ثقافة الإيجابية، ويتحقق ذلك من خلال التعاون فيما بين الموظفين على تحقيق الأهداف المنشودة ودعم كل منهم للآخر بالأفكار، والسير على الخطط التي تم رصدها على المستويين القريب والبعيد.

أسرة التحرير

الكلية الأمريكية لعلم الأمراض «CAP» تزور المدينة



الرياض - بدر العروان

زار وفد من الكلية الأمريكية لعلم الأمراض «CAP» مختبرات مدينة الملك فهد الطبية للتأكد من استيفاء المعايير، وتمهيداً لمنحها الاعتماد. جاءت الزيارة عقب أن قدمت المدينة قائمة معايير ومقاييس للكلية الأمريكية لأطباء علم الأمراض «CAP»، والتي تعد منشأة طبية تخدم أكثر من 17000 طبيب ومختبر حول العالم، وهي أكبر جمعية في العالم تضم أطباء علم الأمراض ومعتمدة على نطاق واسع كجمعية رائدة في مجال ضمان جودة المختبرات الطبية، وهي الوحيدة المتخصصة في المختبرات عالمياً. ويلزم الحصول على اعتمادها ضمان توفير أعلى معايير الخدمات المخبرية بأعلى جودة لجميع المرضى والأطباء.

أكد د. موسى علي فقيه، مدير إدارة علم الأمراض والمختبرات الطبية، أن حصول مدينة الملك فهد الطبية على شهادة اعتماد بحجم «CAP» يعد نقلة نوعية وبوابة واسعة للحصول على العديد من الاعتمادات والاعترافات الطبية للمدينة. فهناك منظمات صحية دولية مهمة ومتنوعة تعد الحصول على هذا الاعتماد شرطاً من شروطها الأساسية، والحصول على الاعتماد سيساهم بشكل فعال في جعل مدينة الملك فهد الطبية مركزاً داخلياً وخارجياً لتدريب القدرات والكفاءات الطبية وتأهيلها، وسيلعب دوراً أساسياً في أن تصبح المدينة من الوجهات المفضلة للكوادر الطبية المتميزة. وأشار د. موسى إلى أن حصول إدارة علم الأمراض والمختبرات الطبية في المدينة على الاعتماد كان ثمرة عمل تراكمي وجهود دؤوبة من جميع أفراد الإدارة والبالغ عددهم 290 موظفاً وموظفة، إذ عملت الإدارة على تنظيم أكثر من 30 جلسة تحضيرية، و3 اختبارات وفحوصات تجريبية.

وأوضح الأستاذ علي عبدالله العنزي، المدير الإداري لإدارة علم الأمراض والمختبرات الطبية، أن الحصول على اعتماد «CAP» يسير بخط متوازٍ وتوافقي مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030. فالاعتماد يعكس توفير المختبر لخدمات عالية الجودة وبأقل التكاليف، وفي متطلبات برنامج الاعتماد التابع للكلية الأمريكية لعلم الأمراض.



في هذا العدد

4
المدينة تحتفل
باليوم الوطني



3
تأثير الضجيج في
سلامة المرضى



2
جائزة التميز





تدريب المقيّمات على إجراءات الإخلاء



عبر رسائل البريد الإلكتروني والتي يتم إرسالها من قبل شعبة العلاقات مع المقيمين. وشدّدت الرسائل على ضرورة إلزام كل المقيّمات بتلك التعليمات لتصبح لديهن القدرة على التعامل مع الحرائق.

وضعت إدارة الإسكان، بالتعاون مع إدارة السلامة البيئية، جدول دورات تدريب إجراءات الإخلاء في حال حدوث حريق للمقيّمات في المساكن. وتم وضع تلك الجداول في الطوابق الأرضية في كل برج، كما تم إبلاغ المقيّمات بالتدريب



ممرضات مستشفى التأهيل الطبي يحصلن على جائزة التميز



منح مستشفى التأهيل في مدينة الملك فهد الطبية 43 من الممرضات العاملات في المستشفى جائزة التميز تقديرًا لالتزامهن بتقديم الرعاية الممتازة للمرضى، وحصلن على شهادات تقدير. فقد حققن نجاحًا باهرًا في تنفيذ برنامج الأمعاء والمثانة ومشروع التأهيل للسكنة الدماغية في المستشفى.

أكد الدكتور أحمد ظاهر قرشي، رئيس قسم الطب الطبيعي والتأهيل، أن الأهداف الرئيسة لمنح جائزة التميز تتمحور حول زيادة رضا الموظفين وإلهام الآخرين.

وأشار قرشي إلى أن قسم التمريض في مستشفى التأهيل الطبي يطور برامج تعليمية ومشاريع جديدة بهدف تحفيز الممرضات بشكل مستمر لتقديم الرعاية ذات الجودة العالية.



نصائح للإقلاع عن التدخين

إعداد: بدور العبيلي
إخصائية تثقيف صحي

• كن إيجابيًا: أخبر الجميع بأنك لا تدخن. حتى رائحة جسمك ستصبح أفضل. وبعد أسابيع قليلة ستشعر بشعور أفضل، وستتمكن من تذوق الطعام بشكل أفضل، كما ستقل حالات السعال، وستوفر المزيد من المال.

• يشعر بعض الناس بالقلق من زيادة الوزن عند الإقلاع عن التدخين حيث قد تتحسن الشهية. فكن مستعدًا، وحاول الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة أو السكرية والوجبات السريعة. ويمكن الاعتماد على علكة خالية من السكر والفواكه بدلًا من ذلك أو السواك.

• هناك أدوية مختلفة قد تساعدك على الإقلاع عن التدخين. وتشمل هذه الأدوية بدائل النيكوتين والتي تأتي على شكل علكة، ورذاذ أنفي، ولصقات، وحبوب، وأقراص استحلاب، وأدوات استنشاق. يمكنك شراء بدائل النيكوتين دون وصفة طبية. وهناك أدوية أخرى يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين مثل بوبروبيون (زايبان) وفارينيكلين (شامبكس)، ولكن هذه الأدوية بحاجة إلى وصفة طبية، ويجب أن تؤخذ بعد استشارة الطبيب.

• يوجد كثير من العيادات المتخصصة للمساعدة على الإقلاع عن التدخين التابعة لوزارة الصحة المنتشرة في جميع مناطق المملكة.

• قد يلجأ الشخص إلى التدخين مجددًا بعد الإقلاع عنه عند الشعور بالتوتر أو الملل أو الغضب. لذلك عليك أن تتبعد عن هذه الظروف، وتذكر أن سيجارة واحدة قليلة بالانتكاسة.

• لا تيأس إذا فشلت في الإقلاع عن التدخين مرة واحدة، بل ابحث عن الأسباب وحاول مرة أخرى.. فالدخون السابقون نجحوا في الإقلاع نهائيًا بعد عدة محاولات.

ترك التدخين من أصعب الأمور في مراحلها المختلفة وصولاً إلى الإقلاع، ولكن إذا علم المدخنون كيف تتحسن الوظائف العضوية بأجسامهم، فإن الأمر سيصبح مشجعًا لهم على تركه.

من النصائح التي تساعد على الإقلاع عن التدخين:

- حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين وتوقف تمامًا. (يفضل بعض الأشخاص فكرة تخفيض عدد السجائر تدريجيًا. ومع ذلك، فقد أثبتت البحوث أنه إذا كنت تدخن سجائر أقل من المعتاد، فمن المحتمل أنك تدخن جزءًا أكبر من السيجارة، وبالتالي فإن مستويات النيكوتين ستبقى نفسها تقريبًا، لذلك من الأفضل التوقف مرة واحدة وإلى الأبد بدءًا من موعد محدد).
- حاول الابتعاد عن أي مواقف اجتماعية يوجد فيها أشخاص مدخنون، لأن ذلك قد يضعف قرارك بالإقلاع عن التدخين.

• أخبر الجميع بأنك ستقلع عن التدخين، ففي كثير من الأحيان يساهم الأهل والأصدقاء في تقديم الدعم.

• تخلص من طفايات السجائر والولاعات، وجميع علب السجائر في البيت وفي السيارة.

• كن مستعدًا لبعض أعراض الإقلاع عن التدخين. عندما تتوقف عن التدخين، فمن المحتمل أن تعاني أعراضًا انسحابية مثل: الشعور بالمرض، والصداع، والقلق، وسرعة الانفعال والحنين إلى السيجارة. تحدث هذه الأعراض بسبب نقص النيكوتين الذي اعتاده جسمك، وغالبًا ما تصل إلى ذروتها بعد 24 ساعة إلى 48 ساعة من التوقف، ومن ثم تبدأ بالانخفاض تدريجيًا على مدى أسبوعين إلى أربعة أسابيع.

• تجنب الحالات التي قد ترغب فيها بالتدخين (شرب كوب من القهوة بعد تناول وجبة الطعام) فحاول تغيير نشاطاتك الروتينية اليومية خلال الأسابيع القليلة الأولى.

الغذاء
والصحة

يعد البيض غنيًا بالفيتامينات مثل فيتامين D و B6 و B12، والسيلينيوم، بالإضافة إلى معادن الزنك، والحديد، والنحاس. كما يحتوي صفار البيض على نسبة أكبر من السعرات الحرارية والدهون، لذا يعد مصدرًا للكوليسترول.



موظف العدد

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

مي الصويغ: الإخلاص وحب العمل أساسان لتحقيق الجودة



شرطان أساسيان لإنجاز العمل وفقاً لأعلى معايير الجودة. والعمل في المدينة الطبية يخلو من الصعوبات. فالمدينة تسمى دائماً لتقديم جميع سبل النجاح وتذليل كل الصعوبات. فمسابقة الزمن خلال اليوم لإنجاز المهام هو العامل الوحيد الذي يدخل في التحدي دائماً للتغلب عليه.

قصة نجاح

حققت «مي» العديد من النجاحات داخل المدينة. ومن أبرز تلك القصص المشاركة في حصول المدينة على الاعتمادات المحلية والدولية للمنشآت الصحية، وتصنيف القسم مرجعاً للخدمات الغذائية من قبل كثير من الجهات والمنظمات الصحية.

المعيار والنموذج

ما تفكر فيه «مي» حالياً هو أن تصبح مدينة الملك فهد الطبية المعيار والنموذج على مستوى المملكة والشرق الأوسط في تقديم مستوى الخدمات الغذائية للمرضى، بما يتواءم مع تطلعات الإدارة العليا حتى تصبح المدينة الطبية بأكملها معياراً ونموذجاً في الرعاية الصحية، متمنية أن يتحقق ذلك بتضافر الجهود خلال الفترة المقبلة.

نصائح للجدد

تنصح «مي» الملتحقين بالعمل حديثاً بضرورة التحلي بعدة صفات من أهمها: المثابرة، الصبر، الإخلاص، عدم استعجال النتائج.

شغلت «مي أحمد الصويغ» العديد من المناصب القيادية داخل مدينة الملك فهد الطبية، ومن تلك المناصب: رئيس قسم خدمات الغذاء والتغذية في مدينة الملك فهد الطبية، رئيس لجنة سلامة الغذاء، عضو اللجنة الخاصة بالخطوة الاستراتيجية لمستشفى الأطفال في مدينة الملك فهد الطبية، رئيس شعبة الإنتاج الغذائي، رئيس شعبة السلامة الغذائية والتوزيع في مدينة الملك فهد الطبية.

الانضمام إلى الصرح الكبير

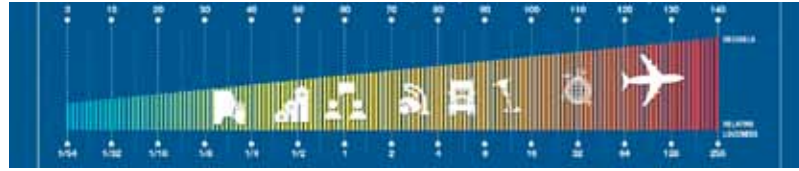
«مي» حاصلة على شهادة مدقق مراجع على نظام إدارة سلامة الغذاء في المنشآت الغذائية، ومعتمدة من السجل الدولي للمدققين المعتمدين من المملكة المتحدة في لندن. التحقت بالعمل في مدينة الملك فهد الطبية منذ أربع سنوات فقط. فعقب تخرجها في جامعة الملك سعود، علوم الأغذية وتغذية الإنسان، عملت لفترة وجيزة اختصاصية تغذية بإحدى العيادات الخاصة، وسنحت لها الفرصة للانضمام إلى مدينة الملك فهد الطبية.

معايير جودة عالية

عن بيئة العمل داخل المدينة تقول «مي» إن الدافع الإنساني والمعنوي هو أبرز سمات العمل في مجال خدمات الغذاء والتغذية. فالكل ودون استثناء يقدم كل ما يملك من طاقة ومهارات لتوفير أفضل الخدمات الغذائية بأعلى جودة غذائية ممكنة للمرضى على مستوى الوجبات اليومية المطلوبة. فالإخلاص وحب العمل

تأثير الضجيج في سلامة المرضى

الضجيج يرفع مستويات ضغط الدم، ويحرم المرضى من النوم، ويؤثر سلباً في الحالة النفسية.



العالمية ينصح بألا يتجاوز الضجيج حول المريض مقدار 35 ديسيبل في الصباح، وألا يتجاوز 30 ديسيبل في الليل.

وتعد سدادات الأذن وسيلة فعالة نسبياً لتقليل الضجيج في المستشفيات أو المحال العامة ومراكز التسوق. ولكن كلما زادت مستويات الضجيج مثلما يوجد في المطارات والمصانع وجب استخدام مستلزمات الوقاية السمعية الأكثر تخصصاً.

ويعول كثيراً على الوعي بوجود مشكلة الضجيج أو الضوضاء وتوافر قياسات محددة لمعدلات الضجيج في المستشفى، والعمل على تغيير بعض سلوكيات المحادثة سواء بين العاملين في المستشفى من فريق طبي أو بين المرضى ومرافقيهم.

ومن الإجراءات الأخرى تغيير البيئة المحيطة لتصبح أكثر هدوءاً وتقلل من مستويات الضجيج. ومن الحلول التي يمكن الاستفادة منها تغليف الأرضيات والجدران ومنافذ التكييف بمواد تمتص الضجيج أو تقلل من مستواه، وضبط المنبهات الإلكترونية أو الهواتف الأرضية على مستويات معتدلة وأمنة صوتياً.

عبارة عما لا يرتاح لسماعه الإنسان، إذ ينفر تلقائياً منه لعدم تقبله له، وهو بالتالي عبارة عن أصوات ذات تردد عال وتؤدي إلى اهتزاز طبلة الأذن بشدة. يقاس الصوت بوحدة الديسيبل وهو مقياس لوغاريتمي للتعبير عن مستوى ضغط الصوت، وبالتالي زيادة 10 ديسيبل في الضجيج مثلاً تمثل زيادة عشرة أضعاف في حدته.

يصبح الضجيج أو الضوضاء مؤذياً ابتداءً من 80 ديسيبل، ويشكل خطراً حقيقياً على سمع الإنسان ابتداءً من 90 ديسيبل إلى 110 ديسيبل وهو ما يعادل صوت المنشار الكهربائي. فمثلاً توصف غرفة أنها هادئة إذا كان مستوى الصوت فيها أقل من 30 ديسيبل، وعادة يكون مستوى المحادثة بين شخصين بالغين من 50 ديسيبل إلى 60 ديسيبل، و80 ديسيبل يعادل الضجيج على طريق عام في حال كان مسموعاً على بعد عدة أمتار.

ووفقاً لإرشادات منظمة الصحة

للمريض بل يتعدى ليؤثر في الحالة العضوية له مثل رفع مستويات ضغط الدم والتنفس. أيضاً التعرض المستمر للضجيج، خصوصاً في وقت الليل، قد يمنع المرضى من النوم بهدوء ولفترات كافية بالليل، ما يجعلهم يشعرون بالتعب خلال النهار وبصفة مستمرة، وبالتالي قد يؤثر ذلك في سرعة وتيرة عملية الشفاء.

وإذا ما أردنا أن نعرف الضجيج والضوضاء، فهما



يعاني المرضى والعاملون في المستشفيات آثار الضجيج داخل الأقسام وغرف المرضى والمكاتب، ولم يكن يُعرف في السابق الآثار السلبية للضجيج سوى الانطباع العام لدى الناس عن أهمية الهدوء والراحة للمرضى والموظفين. لذلك تبنت الإدارة التنفيذية للتكامل وتحقيق رضا المرضى مشروع «الحد من الضجيج في المدينة الطبية» كمبادرة للتوعية بالآثار السلبية للضجيج على الصحة النفسية والجسدية والتي تتدرج بين اضطرابات النوم وارتفاع ضغط الدم، وقد تصل إلى ضعف الأداء الوظيفي وحدوث الأخطاء الطبية.

وحول تأثير الضجيج على سلامة المرضى حاورت الزميلة، سهى عبدالله الشهراني من قسم مراقبة الجودة ودعم المشاريع، أخصائية السمعيات بمستشفى التأهيل الطبي، آيات أبو سليمان. والتي أكدت على أن موضوع تأثير الضجيج في سلامة المرضى حظي بدراسات مستفيضة في مستشفيات عدة في العالم. وكذلك أهمية توفير الهدوء للمرضى وعلاقته بسرعة الشفاء. فهناك اتفاق بالجملة بين معظم هذه الدراسات على أن الضجيج يؤثر سلباً ليس فقط في الحالة النفسية





KEMC Riyadh



ART GALLERY

معرض الرسومات



Painting by:
Manal AlNumri
Admin Assistant
Associate Executive
of Medical Ancillary
Services

SPORTS ACTIVITIES

Activity/Program	Targeted Audience	Location	Trainer/Coach	Details
Football school	From 5 to 18 years	Football field	Captain Ali Hasan Captain Mustafa Yasri	We aim at practicing a collective sport loved by everyone in an organized way and in conformity with international scientific and academic standards.
Swimming school	5 years and above	Covered pool	Captain Mustafa Al-Shayib	Spread and teach swimming for children and young people in addition to eradicating the water illiteracy through teaching and training.
Tennis school	5 years and above	Tennis court	Captain Ma'moun Khoudari	Spread the basics and principles of tennis among the employees, their families and their relatives.
Fitness	15 years and above	2B	Captain Mohammad Abd-Al-Rahman	Raise the health and fitness levels for the KFMC employees and their families.
Bodybuilding	18 years and above	2C The recreational Hall for group 3	Captain Fawzi Taha Captain Alaa Diab Captain Mohammad Baaqil	Increase the fitness levels and spread the idea of body building among the employees and their families in addition to providing professional experts in this domain.
Self-defense games	5 years and above	2F	Captain Mohammad Kishik Captain Amro Abbas	Spread the basics of self-defense and spend the spare time in a useful way for everyone.



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



Saudi Specialized Publishing Company

A company of



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Administration

P.O. Box: 65701 Riyadh: 11566

Kingdom of Saudi Arabia

Tel.: +966 11 212 8005

Fax: +966 11 440 1367

editorial@sspc.com.sa



تحتفل
لوطني

NATIONAL DAY
AT KFMC

New Borns

Doudin had Musa

Our colleague
Mohammed Doudin
from the Executive
Administration of Nursing
Services had a baby boy
that he named Musa.



دودين رزق بموسى

رزق الزميل محمد دودين،
من الإدارة التنفيذية
لخدمات التمريض، بمولود
سماه «موسى».



Weddings

Marriage of Ali AlShehri

Madinati family would like to congratulate our
colleague Ali AlShehri from the Emergency
Medical Administration on the occasion of his
marriage and would like to express its warmest
wishes for a happy family life.

زواج علي الشهري

أسرة نشرة «مدينتي» تبارك للزميل علي الشهري، من
إدارة طب الطوارئ، بمناسبة زواجه، وتتمنى له أطياف
الأمانيات بحياة أسرية سعيدة.



Marriage

Madinati family
and deepest b
Pagsulingan
Nursing Service
wou
wi

بلقان

كأت وأعطرها
تنفيذية لخدمات
الأمانيات بحياة

Food
Facts

The human body takes 6 hours to digest a high fat meal
and it takes 2 hours for a carbohydrate meal.





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.

May Al-Sowaygh: Loyalty and Love of Work are the Foundations Toward Achieving Quality

May Ahmad Al-Sowaygh held numerous leadership positions at King Fahad Medical City namely: Chairperson of Nutrition Department at King Fahad Medical City, Chairperson of Food Safety Committee, member of the Strategic Plan for Specialized Children Hospital Committee, Head of Food Production Section and Head of Food Distribution and Safety Section at King Fahad Medical City.

Joining KFMC

May holds a degree in auditing the food safety management systems in food establishments. She is certified by the International Register of Certificated Auditors located in London in the United Kingdom. Following her graduation at King Saud University in Food Science and Human Nutrition, she worked for a brief period of time as a Nutrition Specialist in a private clinic, then 4 years ago she seized the opportunity and joined King Fahad Medical City.

High Quality Standards

When asked about the work environment at King Fahad Medical City, "May" said that the humanitarian and moral driver is the most striking features of work in the field of food and nutrition services. She added that everyone, without exception, is putting all his energy and skills to provide the best food services at the highest possible levels of food quality to offer high quality daily meals for the patients. She noted that loyalty and love of work are the two main foundations toward achieving the work according to the highest quality standards.

May said that working in King Fahad Medical City is free of difficulties because the City had always sought to provide all means of success and eliminate all kind of difficulties. May stated that the only challenge that they are facing is to work hard and compete with the time during the day to complete all the required tasks.

Success Story

May has succeeded in many areas within King Fahad Medical City and namely she participated in the success of King Fahad Medical City which led to receiving domestic and international accreditation for its health facilities and in making the Department a reference for many agencies and health organizations in terms of Food Services.

Standard and Model

May is currently thinking of making King Fahad Medical City the standard and the role model institution in the Kingdom and the Middle East in terms of providing quality food services for the patients in conformity with the City's senior management expectations and therefore, the whole Medical City would become a standard and a model for the health care institutions. May hopes that the employees will join their efforts during the coming period.

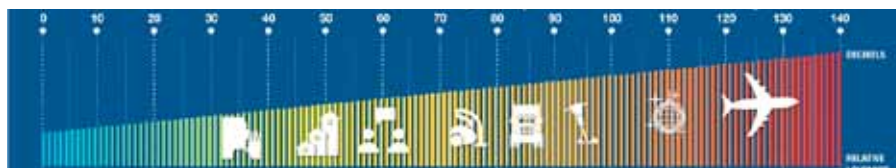
Tips for the Newcomers

May advise to the new employees is to have several characteristics such as: perseverance, patience and loyalty adding that they should not rush the results.



Noise Impact on Patients' Safety

Noise raises blood pressure levels and deprives patients from sleep which negatively affects their psychological condition



Patients and staff in hospitals suffer from the effects of noise within the departments, patient rooms and offices. In the past, the only known negative impact of the noise was a general impression about the importance of calm and comfort for the patients and staff. Therefore, the Executive Administration of Patient Experience has adopted "the reduction of noise in the King Fahad Medical City" project as an initiative to raise awareness about the negative effects of noise on the mental and physical health, ranging between sleep disorders, high blood pressure and the weakness in the functionality and the occurrence of medical errors.

About the noise impact on patients' safety, our colleague **Suha Abdullah Ali Al Shahrani** from Quality and Project Oversight Department, has interviewed **Audiologist Aayat Ahmad Mahdi Abusulaiman** of the Rehabilitation Hospital.

Aayat emphasized that the noise impact on patients' safety and the importance of providing a calm environment for patients and its relationship to the fast recovery process was extensively studied

in several hospitals around the world. Most of these studies agree that the noise will negatively affect not only the psychological condition of the patient but also his physical condition. For example, it can raise blood pressure and breathing levels. It is to note that the continuous exposure to noise, especially at night may deprive the patient from sleeping quietly at night and for enough time which will make them feel continuously tired during the day and thus affecting the speed and pace of the healing process.

If we want to define the noise we can say that it is everything that the human ear cannot tolerate, and humans will automatically dislike it and not accept it. Therefore, it is high-frequency sounds that can cause the eardrum to vibrate strongly. The sound is measured in decibels, it is a logarithm to express sound pressure level. For example, increasing 10 dB in noise equal increasing the intensity of the sound by 10 times.

When the noise exceeds the 80dB it becomes harmful and constitutes a real danger to human

hearing. The 90 to 110 decibels is equivalent to the sound of an electric saw. For example, a room is described to be a quiet room if the sound level is less than 30 dB. Usually, the sound of a conversation between two adults is around 50-60 decibels and 80 decibels is equivalent to the noise of a heard from few meters away.

According to the World Health Organization guidelines, the noise around the patient shall not exceed 35 dB in the morning and 30 decibels at night.



It is to note that the ear plugs are considered to be a relatively efficient way to reduce the noise in hospitals or public stores and shopping malls. However, the higher the noise levels are the more specialized audio-prevention kit should be used like in the airports and factories.

In this context, hospitals should be aware of the presence of the noise problem and should provide specific tools to measure the noise levels in the hospital. In addition to that, hospitals, should work on changing the communication behavior between the staff, the medical cadres or between the patients and the people accompanying them.

We can name some of the other measures and solutions that could be adopted by hospitals to change the surrounding environment to a quieter one and to reduce noise levels such as: isolating the floors, walls and air-conditioning outlets with sound absorbing materials and adjusting the sound of the electronic alarms and landlines telephones to moderate and safe levels for the ear.

Human
Organ

In humans, a normal kidney contains 800,000 to 1.5 million nephrons. Its chief function is to regulate the concentration of water and soluble substances like sodium salts by filtering the blood, reabsorbing what is needed and excreting the rest as urine. A nephron eliminates wastes from the body, regulates blood volume and blood pressure, controls levels of electrolytes and metabolites, and regulates blood pH.





The Housing Administration Encourages Single Female Residents to Take Part in the Fire Drill



Having all residents from different towers obliged to join this drill was an essential lesson on how the resident should react and handle if they are in the actual situation.

The efforts of the Environmental Safety Team as well as the residents who gave their time and support for this drill are very much appreciated and always encouraged.

The Housing Administration, with the coordination of Environmental Safety Administration, scheduled single female residents for a fire drill last August 30, 2016.

A schedule for each tower was posted in ground floors. And they were informed also through emails from Residents Relations Section.



Tips to Quit Smoking

Budur Al-Obili
Health Education Specialist

It is very difficult to quit smoking, every stage of the quitting process is hard. However, if smokers would be aware of how quitting smoking will improve their organic functions they will be encouraged to quit.

Some tips to help you quit smoking:

- Select a date to quit smoking and stop it completely. (Some people prefer the idea of gradually reducing the number of cigarettes. However, research has shown that if you smoke less cigarettes than usual, it is likely that you are smoking a greater part of the cigarette and thus the nicotine levels will remain roughly the same. Therefore, it is better to stop once and for all starting from a specific date).

- Try to avoid any social gathering where you find yourself surrounded with smokers because it might weaken your decision to quit smoking.

- Tell everyone that you are quitting smoking. Most of the time, your family and friends will help you and support you in your decision.

- Get rid of ashtrays, lighters and cigarettes at home and in the car.

- Be prepared to feel some of the withdrawal symptoms. When you stop smoking, it is likely to suffer from withdrawal symptoms such as feeling sick, headaches, anxiety, irritability and craving for cigarettes. These symptoms are caused by the lack of nicotine to which your body was accustomed. These symptoms would often reach their peak 24 to 48 hours after stopping smoking. These symptoms will start to decrease gradually over 2 to 4 weeks.

- Avoid situations where you might want to smoke (drinking a cup of coffee after a meal), try changing your daily routine and activities during

the first few weeks.

- Be positive: Tell everyone that you do not smoke. Even the smell of your body will be better. Few weeks later you will feel better and you will be able to taste the food better. You will cough less and you will save more money.

- Some people will be worried about gaining weight when quitting smoking as it may improve their appetite. So be ready and try to stay away from eating fatty foods or sugary fast food. Instead you can resort to the sugar-free gum, fruits or tooth cleanser.

- There are different drugs that may help you quit smoking. These medications include nicotine substitutes that come in the form of chewing gum, nasal spray, patches, pills, sucking tablets and inhalers. It is to note that you can buy nicotine substitutes without a prescription. In addition to that, there are other medicines that can help you quit smoking, such as bupropion (Zyban) and varenicline (Champix), but these drugs need a prescription, and must be taken after consulting a doctor.

- There are several specialized clinics to help you quit smoking. They are affiliated to the ministry of health and they are widespread in all the Kingdom's regions.

- Some people will resort back to smoking after quitting whenever they feel stressed, bored or angry. Hence try to avoid such circumstances, and remember that one cigarette is enough to relapse.

- Never despair if you fail to quit smoking from the first attempt. However, find the reasons and try again. All former smokers have succeeded in finally quitting their habit after several attempts.

Rehab Nurses Awarded for Excellence

A total of 43 staff nurses were awarded by Rehabilitation Hospital in King Fahad Medical City in August 18, 2016 for their commitment towards excellent patient care. They were acknowledged for the successful implementation of Bowel and Bladder Program and Stroke Rehabilitation Dining Project in the hospital. According to Dr. Ahmad Zaheer Qureshi, Chairman of Physical Medicine and Rehabilitation Department, the main goals of the event were to increase staff satisfaction and to inspire others. The nurses received a certificate and a token of appreciation during the program and it ended with a breakfast for all. Educational Programs and projects are now being developed by Rehab Nursing Department to continuously motivate nurses to deliver quality care.



The
Senses

A condition called synesthesia can cause senses to overlap. In other words, some people can taste words or hear colors. Many people with synesthesia use their experiences to aid in their creative process, and many non-synesthetes have attempted to create works of art that may capture what it is like to experience synesthesia.





KFMC Vision

To be the benchmark in provision of specialized healthcare.

KFMC Mission

We are dedicated to provide highly specialized, evidence-based and safe healthcare, enhanced by education, training and research.

College of American Pathologists (CAP) Visits King Fahad Medical City



Riyadh-Bader Alarwan

A delegation from the American College of Pathologists (CAP) has visited the King Fahad Medical City laboratories, to ensure that all the standards are met and as a prior step for granting it the accreditation. The visit came after the KFMC submitted to the CAP a list of criteria and standards. It is to note that the CAP is a medical facility serving more than 17,000 physicians and laboratories from around the world, it is the largest association in the world for pathologists, it is widely adopted as a leading association in the field of ensuring the quality of the medical laboratories and it is the only association in the world specialized in laboratories. In order to be granted the CAP accreditation, the laboratories should ensure the provision of the highest standards of laboratory services with the highest quality for all patients and doctors.

Dr. Moussa Ali Fakih, Director of Pathology and Clinical Laboratory Medicine Administration, confirmed that the CAP accreditation is a quantum leap and it shall open the door for many other medical accreditations. He noted that several important international health organizations consider having this accreditation a necessity and therefore, this accreditation will effectively contribute in making the King Fahad Medical City an internal and external center for training and rehabilitating the medical capacities and competences thus playing a key role in making KFMC one of the favorite destinations for the best medical cadres.

Dr. Musa noted that the joint work and the tireless efforts deployed by all the 290 administrative employees led to this achievement knowing that the administration thrived to organize more than 30 preparatory sessions and 3 experimental tests.

Mr. Ali Abdullah Al-Anzi, Managing Director of the Pathology and Clinical Laboratory Medicine Administration, explained that the CAP accreditation process is in parallel and in harmony with the VISION 2030 for the Kingdom of Saudi Arabia, because it confirms that the laboratory is providing high quality services at the lowest cost and meets the requirements of the American College of Pathologists accreditation program.



Positiveness and the Work Environment

The self-development experts agree that the positiveness is the secret key for the success of the employee and the company as well. Therefore the administration's keenness on providing a positive environment is considered to be one of the main success factors. The more the work environment repels negativeness the more it reaches its full and ideal potential.

It is to note that positiveness has countless effects on the professional life and namely in terms of achieving the highest possible productivity. The production increases when the employee is positive which means that he would do the extra mile beyond just coming and leaving on time. He would commit himself to finish everything required from him even if it requires him to work overtime. The positive employee would never be self-centered. However, he will reach out to help others and propose new ideas, visions and suggestions to develop the work.

In addition to that, positiveness greatly helps in achieving one's goal as well as the company's strategic goals in general. Working as a team is the result of spreading the positive culture. This could be achieved through the cooperation between the employees to achieve the aspired to goals, support each other's ideas and abide by the plans set forth for the long and short terms.

Editorial Team

IN THIS ISSUE



2
Rehab Nurses
Awarded
for Excellence



3
Noise Impact on
Patients' Safety



4
National Day
at KFMC