

## Minister of Health Honors 356 KFMC Graduates



### How to Overcome Procrastination & Delaying?

Delaying tasks and tending to procrastinate them are problems that many individuals suffer from across communities. Nonetheless, things may get to a more complicated stages, when certain easily- performed tasks such as replying to an email are prioritized, whereas other complex major tasks are delayed. Some people may believe that this phenomenon occurs due to a time stress or being busy carrying out other tasks. However, the fact says that the cause of that may be due to apathy and the avoidance of performing necessary tasks.

Furthermore, several factors may help to overcome procrastination habit and the most important of which is to encounter the negative impacts of laziness including planning your day by dividing the tasks to be accomplished with a specific time period for each task. Therefore, the task should be completed during the time you have set. Moreover, you should set deadline- based goals; this step will beat your delaying completely if you are serious in committing it. Other influential contributors that may help to get rid of delaying tasks is to remove what distract you from your working space, since the busy working environment is often disperses your ideas. Thus, it may increase the procrastination. Therefore, you have to create a working environment free from any distractions.

Finally, how would you feel when you have done such task? When we follow the previous strategy while performing any task that we may delay, and draw to ourselves a beautiful mental image of the benefits that we will get when we accomplished this task, this method will help us to get out of the state of ineffectiveness that we sometimes find ourselves stuck in it. For instance, if there is a phone call you are trying to delay or a message you postpone writing it, thus you should stimulate your mind by visualizing your self - satisfaction after accomplishing this task, and also visualize the satisfaction of the concerned party when he/she gets what he needs from you.

Editorial Team

The Minister of Health, Dr. Tawfiq Al-Rabiah, revealed the increasing number of KFMC specialized services beneficiaries from 250.000 to 500.000 individuals over the past three years. 30.000 people were hospitalized during the last year. The beds increased from 1000 1600- beds as KFMC become one of the largest medical centers in KSA, he added yesterday during 2017 - 2016 KFMC Training Program Graduates Ceremony, in the presence of a number of Ministry of Health's officials and health sector professionals.

Al Rabiah added: "I am delighted to be here in this distinguished edifice which makes us feeling proud, where I extend my thanks to all its employees for this creativity and excellence. KFMC is a significantly growing facility over the past period. I would like also to extend my thanks to our colleagues in the Saudi Commission for Health Specialties for their efforts to upgrade the capacity and quality of health practitioners, and expand specialties while maintaining and improving quality. We are so proud of all health practitioners as they are the real wealth of this Country".

Dr. Al Rabiah addressed graduates as saying: "We came here today to celebrate 356 graduates. I extend all my thanks and appreciation and congratulate you for your accomplishments, further we and our nation are so proud of you and your accomplishments.

On his part, Dr. Mahmoud Al Yamany, KFMC Chief Executive Officer, announced the establishment of KFMC Family Medicine Academy in partnership with the Saudi Commission for Health Specialties and the Royal College of Family Medicine in Ireland. The Academy would undertake the qualifying and development of high competencies and enhance training opportunities.

Al Yamany added: "KFMC seeks to raise the health care level through training and scholarship, as reflected in the adoption of local and international training programs and entering into partnerships and agreements to enable health practitioners to consolidate the quality of KFMC specialized health care services.

Dr. Al Yamany highlighted KFMC increasing cooperation with international medical and educational centers, as well as universities and colleges specialized in the medical field since KFMC prioritizes its employees' development and qualifying.

On his part, Osama Al-Shaya, Executive Director of Academic and Training Affairs, emphasized that 524 students had graduated from scholarship programs in the specialists of residency and fellowship medicine, sub-specialties, nursing, pharmacy, etc. over the last ten years.

Dr. Al-Shaya talked about local programs as saying; there are 26 programs for resident physicians, -32fellowship programs of sub-specialties under the umbrella of the Saudi Commission for Health Specialties and 26 internal training programs. The number of graduates over the last two years reached 256 resident physicians and 100 physicians under fellowship and sub-specialty programs.

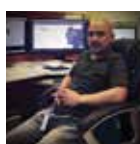
He added "The number of MA graduates in the Executive Master of Healthcare Administration from the University of Minnesota in 2017/2016 was (26) graduates, by virtue of agreements we concluded with international institutions and universities. The number of health training programs' graduates reached 317 graduates in 41 programs in the specialties of pharmacy and nursing, and health diplomas such as Phlebotomy Program diploma, Central Sterile Services Department Program, neurophysiology, and other specialists.

2

**Initiatives to Develop Health Service and Improve Patient Experience**

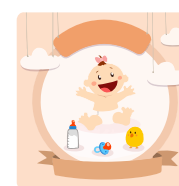


3



**Edgardo: My Family is the Source of My Inspiration**

4



**Inside KFMC**





## Initiatives to Develop Health Service and Improve Patient Experience

Dr. Mahmoud Al Yamany, CEO of King Fahad Medical City (KFMC), has launched the Patient Experience Award "Mobadarah" (Initiative), which aims at adopting and supporting creative initiatives and spreading the culture of societal participation through launching an internal initiative that urge all employees of the medical city to put forward ideas and proposals, which serve the health service.

Dr. Al Yamany expressed happiness for the launch of this initiative, which is compatible with KFMC plans to build a health society, in which the modern technologies are associated with the

medical cadres to provide a health service that is tangibly reflected on the patients.

For his part, Dr. Ali Asiri, Executive Director of Patient Experience, said that the Patient Experience Award aims at honoring initiatives that have contributed to improving the patient experience in KFMC and achieved positive results, which have greatly helped to satisfy patients and their families and improve their experience in the health service provided.

The award included 10 initiatives as follows: One stop shop clinic, Women's Support Group

TAJROBATI, Electronic Medical Refill Requests Toward Excellence in Patient Experience, Enhancing Nurse-Sitter Holistic Relationship, NIDCAP Nursery Certification Program, Child Friendly Hospital Environment, Cancer Female Oasis, Quite Talk, Tahoor, and Cognitive Group Therapy.

The initiative is meant to provide a direct specialist service through putting forward scientific projects and ideas that are applied in reality through the efforts of KFMC staff, including concerned individuals, experts and supporters.

## Dr. Al Yamany Meets With all Employees

King Fahad Medical City held a monthly staff meeting at the main auditorium in 4th March 2018 with the attendance of the Chief Executive Officer Dr. Mahmoud Al Yamany and a number of KFMC leaders. The meeting discussed the health transformation in the second health cluster, which represents one of the 2020 initiatives in order to deliver the most comprehensive and cohesive health services for all population groups.



In most cases, stuttering disorder affects the person's daily tasks, but the extent of its effect depends on the reaction of the person who is suffering from stuttering, the reaction of others and the people around him





# Employee of the Month



## Edgardo: My Family is the Source of My Inspiration

The guest of this edition, the creative and inspiring designer, Edgardo, was born and raised in the suburbs of Manila City, Philippines. He left his mark on the development of KPMC's administrations by virtue of his own magic works and designs, in addition to his sophisticated dealing with all his colleagues and coworkers in our great edifice.

### Journey of Change

Since our guest have had a great passion for creativity and arts, he joined the College of Fine Arts and majored in advertising. He was also a member of a music band at his university while he was studying. During study, Edgardo and six of his colleagues full with youth energy decided to have a memorable experience

of traveling to a coastal village about 8 hours away from their city, despite lacking the necessary monies or supplies. They were hitchhiking vehicles in the way until they arrived to their destination where they were hunger and cold most of the time, and they even begged for food and water. No one cared about them which made them to return to their homeland with the same strenuous way. Despite this experience marked joyful and beautiful moments in Edgardo's memory, it significantly influenced his personality and instilled a deep sense of wisdom to be modest in dealing with and taking care of people, even if they are strangers.

### Behind every great man is a "Family"

Edgardo believes that the family is the most important aspect in the life of every human. He considers his family, consisting of his wife Jenifer, son Lucian, and daughter Neomi, as the dearest beloveds and the only source of his inspiration, power and wisdom. He spends most of his time with them after work, and they accompany him in his outings with friends.



### Career

Edgardo develops his skills continuously and recommends the same particularly for those taking their first steps in a career. He advises them to acquire the knowledge facilitating the development of their performance, continue learning, engage with good people around them, and seek inspiration from their values and ideals.

### Edgardo Experience in King Fahad Medical City

Edgardo considers the period he spent at King Fahad Medical City as the greatest accomplishment in his career as he has participated in the works of this great human edifice, contributed to define and communicate its vision and accomplishments, and overcame the accompanying pressure and sharp deadlines. He pointed out to such touching and motivating moments when he is appreciated by

his colleagues or received memorial awards.

Further, Edgardo's knowledge was increasingly enhanced during this experience since he engaged with people of different cultures and religions, and shared experience with them. Edgardo considers his beloved ones and colleagues' suffering during their experience and problems while he could not help them as the hardest challenges during this rich experience.

### After Retirement

There is nothing Edgardo would like after retirement more than to build a house in his own farm and plant it. He always thinks he will be a good farmer.

### Edgardo's Last Words

Always be a good-hearted person to inspire others, and show faith, hope and love wherever you go to be showered by Allah's mercy.

Three commandments make us better:

1. Be nice and respectful person.
2. Listen before you talk.
3. Put yourself in the shoes of others before judging them.

#### HOME

المنزل



#### PRIMARY CARE

الرعاية الصحية الأولية



#### SECONDARY CARE

المستشفى العام



#### MEDICAL CITY

المدينة الطبية



- Build Population Health Strategy
- Build Integration of services
- Develop disease-category-specific continuum of care improvement plans (Clinical Care Model)
- Continue to deliver for out of cluster patients for specific referrals
- Train healthcare providers

- Leverage Technology
- Care Delivery Model
- Horizontal Healthcare Plan
- Population Health Management
- Cluster-Reference Clinical Role
- Quality, safety & Patient Experience
- Consumerism

If you are suffering from one of the heart disease, we recommend you to continuously follow up with your physician and to know your risk factors to avoid them.







**An employee encounters a fainting visitor..**  
**What would you do if you were him/her?**

**Fainting may occur as a result of a sharp drop in blood sugar, but the heart does not stop immediately. However, in cases of heart arrest the following actions should be taken:**

Call the Emergency Medical Services Department-Ext.: 33333. If you do not have an extension, please dial 0012889999 ext. 33333 from your mobile phone. Then, tell your nearest nurses, physicians or any health staff and ask for help immediately.

While waiting for the arrival of paramedics, the proper action should be as follows:  
First, you need to know if the patient is breathing or not. If not and there is no pulse, please perform the cardiac pulmonary resuscitation immediately at a rate of 100 pressure at least per minute until the rescue team arrives. When you call the Emergency Medical Department, you must follow the following actions:

- 1 / Inform them about the location of the patient.
- 2 / The main complaint of the patient.
- 3 / Patient status; is he conscious or not? Is he breathing and does he have a pulse?
- 4 / The department extension where the patient is.

The winner of this question  
Congratulations to:  
Raid Abushuniq

The prize is provided by  
**Lamba Studio**

King Fahad Medical City | kfm\_c\_riyadh | Kfmc Riyadh

**Marriage**  **زواج**

**Marriage of Ninette Alvarez**  
Our colleague Ninette Alvarez from King Salman Heart center got married. On this occasion Madinati family would like to express its warmest wishes for a happy family life.

**عقد قران**  
تم عقد قران الزميلة نينيت الفارز من مركز الملك سلمان لطب وجراحة القلب. أسرة نشيرة مدينتي تتمنى لها حياة سعيدة

**General Supervisor**  
Dr. Mahmoud Al-Yamany

**Team**  
Internal Communication Department  
Public Relation and Corporate Communication Administration

**Contact information:**  
madinati@kfmc.med.sa  
Ext.: 10063 / 10061





 [www.kfmc.med.sa](http://www.kfmc.med.sa)  King Fahad Medical City  
 @KFMC\_RIYADH  KFMC Riyadh  
 Kfmc Riyadh  kfmc\_riyadh

**Did you hear about Yammer?**

**Yammer is a social networking tool!**

Do you have any questions, suggestions, or ideas that you would like to share with your KFMC colleagues?

Registration is easy. Just enter your KFMC username and password!

Yammer is also available at IOS and Android devices.

**DOWNLOAD YAMMER AND STAY CONNECTED.**

Available on the App Store | GET IT ON Google Play



It is difficult to diagnose the pain because it differ from one person to another. Since it sometimes occurs without a known cause or after a long period of illness recovery.





## KFMC Ambassadors

### سفراء مدينة الملك فهد الطبية

موظف أصيب امامه أحد الزوار بحالة إغماء ..  
ماذا ستفعل لو كنت مكانه .. ؟

الإغماء قد يحصل نتيجة هبوط حاد في السكر كذلك لكن لا يتوقف القى  
على الفور ، أما في حالات توقف القلب في التصرف يكون كما هو آتي :

١- الاتصال على قسم الخدمات الطبية الطارئة تحويلة : ٢٢٢٢٢٢ أو إن لم يكن لديك تحويلة الاتصال من جوالك  
٢- تحويلة ٢٢٢٢٢٢ بعد ذلك ابغ الممرض المتواجدين بالقرب منك أو الطبيب أو أي كادر ص  
قريب من المكان وطلب المساعدة على الفور  
٣- في حال الانتظار لتوصيل المسعفين فالتصرف السليم يكون كالتالي :  
أولاً رجب معرفة إذا ما كان المريض يتنفس أو لا يتنفس ، إذا كان لا يتنفس ولا يوجد نبض  
فوراً ابدا بعمل انعاش قلبي رئوي بمعدل لا يقل عن ١٠ ضغطه في الدقيقة حتى وصول الفريق الاسعافي .  
عند الاتصال على قسم الخدمات الطبية الطارئة يجب اتباع التالي :  
١- الاختيار عن مكان المريض  
٢- الشكوى الأساسية للمريض  
٣- وضع المريض هل هو واعي أم لا هل هو يتنفس ولديه نبض  
٤- تحويلة القسم الذي يوجد فيه المريض .

الفائز بهذا السؤال  
مبارك للزميل  
Raid Abushuniq

Public Relation and Corporate Communication Administration / Internal Communication Department

Participate with us in

## “Madinati competition”

to win valuable prizes

In wich issue of Madinati KFMC  
Participate in the Arab Health  
Exhibition?

Participate with us and send your answer  
to [madinatii@kfmc.med.sa](mailto:madinatii@kfmc.med.sa)

شاركو معنا لفرصة الفوز بجوائز قيمة في

## "مسابقة نشرة مدينتي"

في أي عدد من نشرة مدينتي شاركت مدينة الملك  
فهد الطبية في معرض ومؤتمر صحة العرب ؟

شارك معنا وأرسل إجابتك على [madinatii@kfmc.med.sa](mailto:madinatii@kfmc.med.sa)

## المواليد الجدد Newborns

Our Colleagues, Murad Al Shehri from Faculty of  
Medicine, Educational Labs , is a proud father of a  
baby boy named Sultan

نبارك للزميل مراد الشهري ، من كلية الطب  
قسم المختبرات التعليمية ، بقدهم مولوده  
سلطان جعله الله من مواليد السعادة.



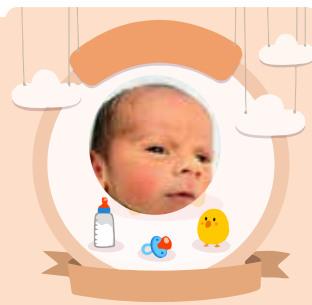
Our Colleagues, Abdullah Aljwee from Medical  
laboratory , is a proud father of a baby boy  
named Rayan.

نبارك للزميل عبدالله الجوي ، من  
المختبرات الطبية ، بقدهم مولوده ريان  
جعله الله من مواليد السعادة.



Our Colleagues, Mustafa AlRawashdeh , is a  
proud father of a baby boy named Zain.

نبارك للزميل مصطفى الرواشدة ، بقدهم مولوده زين جعله  
الله من مواليد السعادة.



المشرف العام

الدكتور محمود اليماني

فريق العمل

قسم الاتصال الداخلي

إدارة العلاقات العامة والاتصال المؤسسي

للتواصل :

[madinati@kfmc.med.sa](mailto:madinati@kfmc.med.sa)

تحويلة : ١٠٠٦٣/١٠٠٦١

[www.kfmc.med.sa](http://www.kfmc.med.sa)

King Fahad Medical City

@ KFMC\_RIYADH

KFMC Riyadh

Kfmc Riyadh

kfmc\_riyadh



يصعب تشخيص الألم لاختلاف الشعور به من شخص لآخر. و لأنه في بعض  
الأحيان يحدث بدون سبب معروف أو بعد فترة طويلة من الشفاء بعد الإصابة



## موظف العدد



## ادقاردو: أسرتي.. هم مصدر "إلهامي"!!

## حياته العملية

يهتم ادقاردو في تطوير مهاراته بشكل مستمر ويوصي ذلك بشكل خاص لمن هم في بداية تجربتهم العملية وأن يغذوا أنفسهم بالمعلومات التي تساهم في تنمية إنتاجيته والاستمرار في التعلم، وينصحهم أيضاً بالانخراط مع الناس الجيدين والطيبين من حولهم واستيحاء القيم والمثل منهم..

## تجربته في مدينة الملك فهد الطبية

يعتبر ادقاردو الفترة التي قضاها في مدينة الملك فهد الطبية هي أكبر إنجازاته في مسيرته العملية بمشاركته في أعمال هذا الصرح الإنساني العملي العظيم والإسهام في خلق ونقل رؤيته وإنجازاته والتغلب على ضغوطات ذلك ومواعيده النهائية الضيقة وتلك اللحظات المؤثرة والمحفزة له كثيراً عندما يرى التقدير من زملائه أو حصوله على الجوائز التذكارية..

ناهيك عن توسع مداركه أثناء هذه التجربة باختلاطه واجتماعه مع اناس من ثقافات متفرقة ويحملون معتقدات مختلفة ومشاركتهم التجارب،

ويصنف ادقاردو أن أصعب التحديات التي واجهته خلال هذه التجربة الثرية في المدينة عندما يرى أحبائه وزملاءه يعانون خلال تجاربهم ومشاكلهم وهو غير قادر على مد يوم العون لهم..

## ما بعد التقاعد

ليس هناك من شيء يرغب ادقاردو في فعله بعد أن يتقاعد من العمل مستقبلاً أكثر من بناء منزل في مزرعة خاصة به واسرته والقيام على زراعتها، فهو يعتقد دائماً بأنه سيصبح مزارعاً مزدهراً.

## كلمة أخيرة لادقاردو

كن طيب القلب دائماً تكن مصدر إلهام للآخرين : احمل الايمان والأمل والحب أينما ذهبت يحيطك الله برحمته..  
ثلاثة وصايا تجعلنا أفضل:

- ١- كن لطيفاً ومحترماً.
- ٢- إستمع قبل أن تتحدث.
- ٣- ضع نفسك مكان الآخرين قبل اصدار الاحكام عليهم.

بين ضواحي مدينة مانيللا في الفلبين ولد وترعرع ضيف هذا العدد المصمم الخلاق والملمهم "ادقاردو"، الذي كان له بصمة في عمل إدارات المدينة وإيرازه بما ينثره من سحره الخاص بين ثنايا أعماله وتصاميمه وتعامله الراقي مع جميع زملائه ومن يعمل معهم في صرحنا العملاق..

## رحلة التغيير

بحكم نهم ضيفنا ادقاردو بالابداع و شغفه في الفنون التحق في كلية الفنون الجميلة واختار أن يكون "الإعلان" هو تخصصه الدقيق، وكان أيضاً عضواً في إحدى الفرق الموسيقية في جامعته إبان دراسته فيها.

خلال مرحلته الدراسية قرر هو وستة من زملائه الذين تتدفق حيوية الشباب في دمائهم بخوض تجربة غريبة.. هي السفر الى إحدى القرى السياحية التي تبعد عن

مدينتهم قرابة الثمان ساعات رغم عدم امتلاكهم للمال ولا المؤونة اللازمين لذلك، فكانوا يتنقلون من خلال استوقافهم للمركبات الكبيرة المارة في الطريق وطلبهم بأن يقلوهم معهم الى محطاتهم التالية حتى وصلوا الى وجهتهم التي كانوا في أغلب فترات وجودهم فيها يشعرون بالجوع والبرد، حتى أنهم اضطروا للتوسل من أجل الحصول على وجبة طعام أو كوب ماء لكن لم يأنس بهم أحد مما حدا بهم الى أن يعودوا الى موطنهم وبذات الطريقة المضنية، على الرغم من أن تلك التجربة خلدت ذكرى لحظات ممتعة وجميلة في ذاكرة ادقاردو، إلا أنها أثرت على شخصيته بشكل كبير و غرزت بداخله حكمة بالغة العمق في أن نكون متواضعين مع الناس وأن نهتم لهم وإن كانوا غرباء عنا.

## خلف كل رجل عظيم أسرة

يرى ادقاردو أن الأسرة أهم شيء في حياة كل إنسان، فهو يعتبر أسرته المكونة من زوجته جينيفر وابنه لوسيان وابنته نيومي أغلى ما يملك والمصدر الوحيد الذي يستمد منه الإلهام والقوة والحكمة، وهم من يقضي معهم جل أوقاته خارج عمله ويرافقونه في تنزهاته برفقة الاصدقاء.

## اعتماد بلان تري العالمي

هو البرنامج الوحيد في العالم الذي يعترف رسمياً بالتميز في مجال الرعاية المركزة على المريض في كافة مراحل سلسلة الرعاية الصحية.

## معايير اعتماد بلان تري:

تنقسم معايير الاعتراف إلى ١١ قسم تغطي جميع خدمات التحسين:



## لماذا ترغب مدينة الملك فهد الطبية بالحصول على اعتراف بلان تري؟

تعتبر مدينة الملك فهد الطبية واحدة من أفضل المؤسسات الصحية في العالم، وهي ملتزمة بتقديم الرعاية الصحية المتميزة للمرضى، والحصول على اعتراف بلان تري هو الخطوة الأولى نحو تحقيق هذا الهدف.

تعتبر مدينة الملك فهد الطبية واحدة من أفضل المؤسسات الصحية في العالم، وهي ملتزمة بتقديم الرعاية الصحية المتميزة للمرضى، والحصول على اعتراف بلان تري هو الخطوة الأولى نحو تحقيق هذا الهدف.

إذا كنت مصابة بأحد أمراض القلب ننصحك بالمتابعة المستمرة مع طبيبك و معرفة عوامل الخطر لديك لتفاديها







## مبادرات لتطوير العمل الصحي وتحسين تجربة المرضى

كرّم المدير العام التنفيذي لمدينة الملك فهد الطبية د. محمود اليماني الفائزين بجائزة تجربة المرضى "مبادرة" والتي تعنى بتبني ودعم المبادرات الإبداعية ونشر ثقافة المشاركة المجتمعية من خلال إطلاق مبادرة داخلية تحث كافة منسوبي المدينة الطبية في تقديم الأفكار والمقترحات التي تخدم الجانب الصحي.

وأعرب د. اليماني عن سعادته بتكريم هذه المبادرات والتي تتماشى مع خطط المدينة الطبية لبناء مجتمع صحي ترتبط فيه التقنيات الحديثة بالكوادر الطبية

لتقديم خدمة صحية تظهر نتائجها بشكل ملموس على المرضى. من جهته، أوضح الدكتور علي عسيري المدير التنفيذي للتكامل وتحقيق رضا المرضى، أن جائزة تجربة المرضى "مبادرة" تهدف إلى تكريم المبادرات التي ساهمت في تحسين تجربة المرضى في مدينة الملك فهد الطبية والتي ظهرت جلياً في تحقيق نتائج إيجابية ساعدت إلى حد كبير في جلب رضا المريض وذويه وتحسين تجربته في الخدمة الصحية.

وبين عسيري أن الجائزة شملت ١٠ مبادرات كانت على النحو التالي: عيادة المحطة الواحدة، تجربتي لجنة دعم المرأة، إعادة صرف الدواء إلكترونياً، تعزيز العلاقة الشمولية بين التمريض والمرافق، برنامج NIDCAP لاعتماد الحضنة، بيئة المستشفى الصديقة للطفل، واحة المرأة، وقت الهدوء، ظهور، مجموعة العلاج الإدراكي. وتهدف المبادرة إلى الوصول لخدمة تخصصية مباشرة من خلال طرح مشاريع وأفكار علمية يتم تطبيقها على أرض الواقع بواسطة سواعد وطاقات منسوبي المدينة من مهتمين وخبراء وداعمين.

## د. اليماني يجتمع بعموم الموظفين

عقدت مدينة الملك فهد الطبية في ٢٠١٨/٣/٤ اجتماع عموم الموظفين الشهري في قاعة الاحتفالات الكبرى بحضور المدير العام التنفيذي الدكتور محمود اليماني وعدد من قياديي المدينة الطبية، ودار نقاش هذا الاجتماع حول التحول الصحي في التجمع الصحي الثاني الذي يمثل أحد مبادرات ٢٠٢٠ سعياً لتقديم أفضل الخدمات الصحية الشاملة والمتكاملة لجميع الفئات السكانية



في أغلب الحالات، يؤثر اضطراب التأثأة على القيام بمهام الشخص اليومية، ولكن مدى تأثيره يعتمد على ردة فعل الشخص المصاب بالتأثأة وردة فعل الآخرين والأشخاص من حوله





## وزير الصحة يُكرم ٣٥٦ خريجاً و خريجة في مدينة الملك فهد الطبية



### كيف تتغلب على التسويف و التأجيل ؟

تأجيل الأعمال والميل إلى التسويف هي مشكلة يعاني منها الكثير من الأفراد في كافة المجتمعات، وقد تصل الأمور إلى مراحل متقدمة من ذلك، بإعطاء الأولوية لمهام بسيطة يمكن أدائها بسهولة في أي لحظة، كالرد على الرسائل الواردة في البريد الإلكتروني مثلاً، وإهمال مهام كبيرة و معقدة و تأجيلها لوقت لاحق، والبعض يعزو ذلك إلى شعوره بضيق الوقت، أو الانشغال بأمور أخرى، في حين أن الواقع يقول بأن سبب ذلك قد يكون اللامبالاه و تفادي تنفيذ الأمور الضرورية.

هناك العديد من العوامل التي تساعد في التغلب على عادة التسويف، أهمها مواجهة الآثار السلبية للتكاسل، ومنها التخطيط ليومك بتقسيم المهام المطلوب إنجازها، ووضع مدة زمنية محددة لكل مهمة، على أن تنهي تلك المهمة خلال الوقت الذي وضعته، بالإضافة لذلك، عليك وضع مجموعة أهداف مرتبطة بمواعيد محددة، فإن هذه الخطوة ستقتل التأجيل لديك تماماً إذا كنت جاداً بالالتزام بها، كما أن من الأمور المهمة التي تساهم في التخلص من التأجيل، هي إزالة ما يلهيك عن مساحة العمل الخاصة بك، فبيئة العمل المزدهمة غالباً ما تشتت الأفكار وبالتالي تشجع على المماطلة والتسويف، ولهذا عليك أن تخلق بيئة عمل خالية من الملهيّات والمشتتات.

خاتماً، كيف سنشعر حين تنتهي من هذه المهمة؟

حين تتبع الإستراتيجية السابقة عند التعامل مع أي مهمة نحاول تأجيلها، ونرسم لأنفسنا صورة ذهنية جميلة عن المنافع التي سنجنحها حين نفرغ منها، سنساعدنا هذه الطريقة للخروج من حالة عدم الفعالية التي نجد أنفسنا أحياناً عالقين فيها، فإن كانت هنالك مكاملة تتفادي القيام بها أو رسالة تؤجل كتابتها، فإن عليك أن تساعد نفسك عن طريق تصوّر ذلك الشعور بالرضا الذي ستحضره فور انتهائك من المهمة، وأن تتصوّر كذلك نظرة الارتياح على وجه الطرف الآخر المعني حين يحصل على ما يحتاجه منك.

أسرة التحرير

كشف وزير الصحة الدكتور توفيق الربيعة، عن زيادة عدد المستفيدين من الخدمات التخصصية في مدينة الملك فهد الطبية من ٢٥٠ ألف إلى ٥٠٠ ألف شخص خلال الثلاث أعوام الماضية، فيما تم تنويم ٣٠ ألف شخص خلال العام الماضي، مشيراً إلى زيادة عدد الأسرة من ١٠٠٠ سرير إلى ١٦٠٠ سرير لتصبح المدينة من أكبر الصروح الطبية في المملكة.

جاء ذلك خلال حفل خريجي البرامج التدريبية لعامي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ في مدينة الملك فهد الطبية، بحضور عدد من مسؤولي وزارة الصحة وأهالي الخريجين والمهتمين في القطاع الصحي.

وأضاف الربيعة " سعيد أن أكون في هذا الصرح المتميز الذي نفتخر به، والذي أقدم فيه لكل العاملين به بالشكر على هذا الإبداع و التميز. فمدينة الملك فهد الطبية منشأة تنمو ونمو كبيراً خلال الفترة الماضية، كما أشكر الزملاء في هيئة التخصصات الصحية على جهودهم التي يقدمونها لتطوير قدرات وجودة الممارسين الصحيين، والتوسع في التخصصات مع المحافظة على الجودة وتحسينها، فجميع الممارسين الصحيين نفتخر بهم، كونهم الثروة الحقيقية لهذا البلد".

ووجه معالي الدكتور توفيق كلمة مباشرة للخريجين والخريجات قال فيها: "جئنا جميعاً هنا اليوم لنحتفل بـ ٣٥٦ خريج وخريجة أقول لهم لكم مني كل الشكر والتقدير، وأهنئكم على ما تحصلتم عليه وأنجزتموه، فالوطن ونحن فخورون بكم وإنجازاكم".

من جانبه، أشار د. محمود اليماني المدير العام التنفيذي لمدينة الملك فهد الطبية إلى إستحداث أكاديمية طب الأسرة في المدينة الطبية بالشراكة مع الهيئة السعودية للتخصصات الصحية والكلية الملكية

الإيرلندية لطب الأسرة، تتولى مهام التأهيل وتطوير الكفاءات العالية، إضافة إلى زيادة فرص ومقاعد التدريب، وبين اليماني أن المدينة الطبية تسعى لرفع مستوى الرعاية الصحية من خلال عنصري التدريب والابتعاث، والذي يظهر في تبني برامج التدريب المحلية والعالمية وعقد الشراكات والاتفاقيات لتمكين الممارسين الصحيين من المساهمة في جودة خدمات الرعاية الصحية التخصصية والتي تقدمها مدينة الملك فهد الطبية.

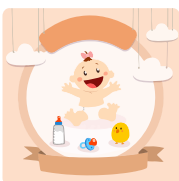
وقال د. اليماني، أن ازدياد التعاون مع المدينة الطبية من مراكز عالمية طبية وتعليمية، إضافة إلى الجامعات والكليات المتخصصة في المجالات الطبية وذلك ليقينهم بأن المدينة تضع تطوير وتأهيل العاملين من أولوياتها.

من جهته، أكد د. أسامة الشايح المدير التنفيذي للشئون الأكاديمية والتدريب، تخريج ٥٢٤ مبتعث ومبتعثة من برامج الإبتعاث في تخصصات الطب لمرحلتي الإقامة والزمالة والتخصصات الدقيقة، إضافة إلى التمرير و الصيدلة وغيرها من التخصصات خلال العشر سنوات الماضية .

وعن البرامج المحلية بين الشايح، وجود ٢٦ برنامج للأطباء المقيمين، و ٣٢ برنامج زمالة تخصص دقيق تحت مظلة وإشراف الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، إضافة إلى ٢٦ برنامج تدريبي داخلي ، بلغ عدد الخريجين خلال العامين الماضيين ٢٥٦ طبيب مقيم و ١٠٠ طبيب لبرنامج الزمالة والتخصص الدقيق.

وأضاف " : بلغ عدد خريجي حملة ماجستير الإدارة الصحية من جامعة مانيسوتا لعامي ٢٠١٦/٢٠١٧ (٢٦) خريج، من خلال الإتفاقيات التي قمنا بها مع المؤسسات والجامعات العالمية، كما بلغ عدد الخريجين من برامج التدريب الصحي ٣١٧ خريج في ٤١ برنامج في تخصصات الصيدلة والتمرير، والدبلومات الصحية مثل دبلوم سحب الدم، التعقيم، الفسيولوجيا العصبية، وغيرها من التخصصات".

من داخل المدينة



٤

ادقاردو: أسرتي.  
هم مصدر "إلهامي"!!



٣

مبادرات لتطوير العمل الصحي وتحسين تجربة المرضى



٢