



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الكشف المبكر  
لسرطان الثدي والأمعاء

BREAST & BOWEL  
SCREENING

# النشرة الدورية

## الكشف المبكر لحياة صحية

العدد ٨

صحتك غالية  
افحصي

## الكشف المبكر لسرطان الثدي

عن طريق الماموغرام  
للسيدات من عمر ٤٥ إلى ٦٩

حملة أكتوبر للتوعية بسرطان الثدي تحت شعار...  
"صحتك غالية... افحصي"

الوحدة المتنقلة للكشف المبكر تواجدت في أماكن عديدة  
وقدمت الفحص لـ ٣٠٠ سيدة

الإعلامية أسماء الحمادي زارت جناح الكشف في مركز لعبيب الصحي  
بهدف نشر رسالة البرنامج

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



البرنامج الوطني  
National Cancer  
Program  
لسرطان



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



## رسالة من مكتب المدير العام



تعمل مؤسسة الرعاية الصحية الأولية على توفير معارفها وسنوات خبراتها الطويلة لضمان توفير أعلى مستويات الرعاية الصحية لسكان دولة قطر؛ حيث تواصل بذل جهود دؤوبة لتحقيق رسالتها النبيلة. وكان ٢٠١٨ عاماً حافلاً بالعديد من الإنجازات والمساعي الرامية إلى تحقيق هدفنا الأكبر المتمثل في بناء مجتمعٍ ينعم بالصحة والعافية في قطر.

وانسجاماً مع أهداف رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠، اتخذنا سلسلة من الإجراءات لتعزيز أنماط الحياة الصحية والسليمة، وذلك من خلال عياداتنا المخصصة للكشف المبكر في كل من مركز الوكرة الصحي ومركز لعيبب الصحي ومركز روضة الخيل الصحي،

بالإضافة إلى الوحدة المتنقلة للكشف المبكر عن مرض السرطان. حيث تقدّم هذه العيادات خدمات صحية متقدمة، كما وتشجع الناس على تبني أنماط حياة صحية عبر إجراء الكشف المبكر. بالتوازي مع ذلك، نواصل التعاون مع الجهات الحكومية وشركات القطاع الخاص بهدف تعزيز الوعي حول أهمية إجراء الكشف المبكر في الوقت المناسب بين أوسع شريحة ممكنة من الجمهور.

في هذا السياق، قمنا بتنظيم سلسلة من المحاضرات التثقيفية، بالإضافة إلى استضافة فعاليات وأنشطة توعوية ركزت على أهمية إجراء الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء. وقد حصدت حملتنا التوعوية على مدى شهر أكتوبر، والتي حملت عنوان "**صحتك غالية، افحصي**"، نجاحاً لافتاً لجهة تثقيف الناس حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي. ويسعدنا أننا تمكنا من جذب مشاركة حوالي ١٠٠٠ شخص في المحاضرات، بالإضافة إلى قيام نحو ٣٠٠ شخص بالتسجيل لإجراء الكشف المبكر، وذلك لدى زيارة الأجنحة التوعوية التفاعلية التي تم نشرها في مواقع مختلفة. كما وشهدت الوحدة المتنقلة للكشف المبكر استجابة كبيرة، وقام فريق الوحدة بتوفير خدمات تصوير الثدي الشعاعي (الماموجرام) مجاناً لحوالي ٣٠٠ سيدة ضمن الفئات العمرية المستهدفة.

وكلنا ثقة بأن هذه الجهود والمساعي ستمكنا بشكل تدريجي من تحقيق رؤيتنا النبيلة التي تستهدف بناء مجتمع ينعم بأعلى مستويات الصحة والسلامة والعافية في دولة قطر. وفي إطار هذه المسيرة الطموحة، تشرفت المؤسسة بتقديم الدعم لمواصلة نشر الوعي والتثقيف حول برامجنا ومبادراتنا التوعوية، وترسيخ مفاهيم العناية الفائقة بالصحة بهدف تمكين الجميع من التمتع بحياة مملوئة بالسعادة والعافية. وسنواصل التعاون سوياً للحد من الإصابات بسرطان الثدي وسرطان الأمعاء، ورسم آفاق واعدة تضمن للجميع حياة قائمة على الازدهار والنمو!

نتمنى لكم جميعاً حياة مملوئة بالصحة والعافية والسعادة!

**الدكتورة مريم علي عبد الملك**

مدير عام مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

# حملة التوعية بسرطان الثدي

صحتك غالية... افحصي



أطلق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' حملته السنوية للتوعية بسرطان الثدي التي استمرت على مدى شهر كامل تحت شعار 'صحتك غالية، افحصي'، وذلك تزامناً مع الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي خلال شهر أكتوبر ٢٠١٨، والذي يمثل مبادرة سنوية عالمية تحشد خلالها آلاف الشركات والمؤسسات جهودها للتأكيد على أهمية التوعية بسرطان الثدي، ودعم الجهود التثقيفية والأبحاث المتعلقة بهذا المرض. ويجسد شعار الحملة رسالة نبيلة يُعبر من خلالها الأطفال عن حُبهم العميق لأمهاتهم واهتمامهم البالغ بصحتهن وعافيتهن؛ كما تعكس إدراكهم الكبير لضرورة توعية جميع الأمهات دون استثناء بأهمية أخذ زمام المبادرة للاهتمام بصحتهن عبر تشجيعهن على إجراء الكشف المبكر عن سرطان الثدي.

وقد تم نشر فيديو توعوي لتعزيز نشر هذه الرسالة التوعوية على الشاشات في المراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، وأجنحة الكشف المبكر التابعة لبرنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية'، وكذلك على مواقع التواصل الاجتماعي.



وانسجاماً مع الالتزام بنشر رسائله النبيلة وإثراء الوعي حول أهمية الكشف المبكر ودوره في إنقاذ الأرواح، قام فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' بتنظيم ٣٠ محاضرة توعوية في مختلف أنحاء قطر، والتي حضرها حوالي ٩٥٠ شخص. حيث قام فريق البرنامج خلال هذه المحاضرات بتوعية المشاركين حول سرطان الثدي ومراحله المختلفة، ودور الكشف المبكر في إنقاذ الأرواح، وتعزيز فرص الشفاء من المرض بنسبة قد تصل إلى ٧١٪.





وتتم إجراء بعض هذه المحاضرات ضمن فعاليات شاملة تتضمن أنشطة توعوية مختلفة، منها محاضرة عُقدت في مقر 'لجنة رياضة المرأة القطرية'، وأعقبها جلسة حول طهي الأطعمة الصحية والتي قدمتها **الشيخة عائشة النيمي**، وهي إحدى الناجيات من مرض سرطان الثدي وأحد الداعمين الدائمين لبرنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية'.



كما وتضمنت الحملة نشر أجنحة توعوية تفاعلية ضمن مواقع مختلفة، منها أهم المراكز التجارية والمراكز الصحية الرئيسية في قطر، ومكتبة قطر الوطنية، وهو ما ساهم في توفير منصة فريدة للتفاعل بشكل مباشر وبناء مع الجمهور وتزويدهم بفرصة قيّمة من أجل تسجيل بياناتهم لإجراء الكشف المبكر. وأثمرت هذه الجهود عن قيام ٣٠٠ سيدة بتسجيل بياناتهن في تلك الأجنحة التوعوية من أجل إجراء الكشف المبكر.



وللمرة الأولى، تم اختيار برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' ليكون الشريك الصحي لفعاليات 'معرض هي للأزياء العربية'، حيث حظيت الزائرات والمشاركات في المعرض بفرص التسجيل لإجراء الكشف المبكر عن سرطان الثدي؛ كما تم إدراج شعار مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في المنشورات والكتيبات الخاصة بالمعرض، وكذلك صفحات المعرض على مواقع التواصل الاجتماعي.





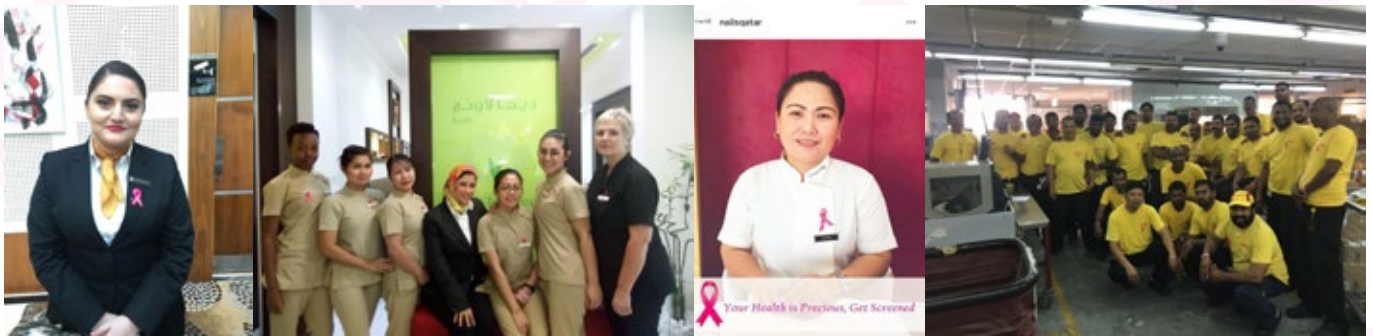
علاوةً على ذلك، فقد قام فريق الوحدة المتنقلة للكشف المبكر، التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، بزيارة ٢٠ موقعاً مختلفاً، بما شمل الجهات الحكومية وشركات القطاع الخاص، وذلك ضمن إطار برنامج زيارات مُحددة مسبقاً؛ علماً أن الوحدة المتنقلة تواجدت لأكثر من يوم في بعض المواقع نظراً لارتفاع الطلب على إجراء الماموجرام. وقام فريق الوحدة المتنقلة بتوفير خدمات تصوير الثدي الشعاعي (الماموجرام) مجاناً لحوالي ٣٠٠ سيدة ضمن الفئات العمرية المستهدفة، متيحاً لهن إجراء الكشف المبكر في أماكن عملهن أو سكنهن بكل سهولة وخصوصية، وبالتالي اختصار الكثير من الوقت والجهد. وللعام الثالث على التوالي، شاركت الوحدة المتنقلة خلال شهر أكتوبر في أنشطة توعوية ومبادرات تثقيفية استضافتها العديد من المؤسسات والشركات، بما فيها شركة راس غاز في مجمع الخور السكني، وفندق إنتركونتيننتال ذا سيتي، وكلية شمال الأطلسي بقطر، ومؤسسة قطر، ومستشفى أستر، وشركة قطر للبترول في مدينة دخان، وأكاديمية أسباير، والتوسعة الشمالية لمستشفى أسبيتار، وغيرها الكثير.



واستضافت أجنحة الكشف المبكر أنشطة مختلفة خلال الحملة؛ مثل تزيين العيادات بالبالونات والشوكولاتة الوردية. كما وطلب من السيدات اللواتي خضعن للكشف المبكر خلال شهر أكتوبر المشاركة في سحب للفوز بجوائز قيمة في نهاية الشهر.



وقد أظهرت العديد من الجهات والشركات دعمها لرسائل التوعية عبر تشجيع الموظفين في مقرات عملها على ارتداء الشريط الوردي خلال شهر أكتوبر، ووضع الروول أب الخاص بالحملة في مكاتبهم. وشملت تلك الجهات **صالون نيلز للسيدات، وشركة 'دي إتش إل'، وصالون ديزرت برنسيس**.



وكما جرت العادة، تم تخصيص تغطية إعلامية لجميع أنشطة الحملة، وذلك من خلال نشر بيانات صحفية في الصحف، وإجراء مقابلات على شاشات التلفزيون وفي الصحف.



ويتوجه فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' بخالص الشكر إلى جميع الشركات والجهات التي دعمت حملة التوعية خلال شهر أكتوبر، ونخص بالشكر كلاً من:

- فيلاجيو مول
- جلف مول
- لاندمارك مول
- المرقاب مول
- ديزاين كريبيشنز
- إنتركونتيننتال ذا سيتي
- مكتبة قطر الوطنية
- بنك الخليجي
- دليل 'مرحبا إنفورميشن' للمعلومات



## زيارة الإعلامية أسماء الحمادي إلى مركز لعبيب الصحي

سعد أعضاء فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' باستقبال أسماء الحمادي، الإعلامية والمذيعة التلفزيونية والناشطة على مواقع التواصل الاجتماعي، والتي زارت جناح البرنامج في مركز لعبيب الصحي. وجالت الإعلامية الحمادي على جميع أقسام جناح الكشف المبكر، واستمعت إلى شرح وافٍ من فريق البرنامج حول مراحل الكشف المبكر عن سرطان الثدي. وخلال الجولة، قامت الحمادي بتصوير مقطع فيديو، قدّمت خلاله شرحاً عن المزايا الفريدة للجناح، وفوائد الكشف المبكر ودوره في إنقاذ حياة العديد من النساء. وقامت الحمادي بنشر مقطع الفيديو على حساباتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

ونود بهذه المناسبة أن نعرب عن بالغ امتناننا وشكرنا للإعلامية أسماء الحمادي لزيارتها جناح الكشف المبكر ومساهمتها في تعزيز الوعي حول أهمية الكشف المبكر ودوره في إنقاذ الأرواح.



## حملة نوفمبر العالمية - شهر نوفمبر

عمل فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' خلال مبادرة 'نوفمبر العالمية' على تشجيع الرجال والسيدات الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٧٤ عاماً على الخضوع إلى الكشف عن سرطان الأمعاء في أحد أجنحة الكشف المبكر التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية ضمن مراكز الوكرة ولعبيب وروضة الخيل الصحية. وتمثل مبادرة 'نوفمبر' حملة عالمية تنطلق خلال شهر نوفمبر من كل عام بهدف تعزيز الوعي حول صحة الرجال. وتمثل هذه المبادرة فرصة مهمة للوصول إلى أوسع شريحة ممكنة من المجتمع المحلي بهدف تعزيز التثقيف حول أهمية إجراء الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء. وقامت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بإصدار بيان صحفي خاص بهذه المناسبة.

## فريق عمل التوعية بالسرطان

تشارك مؤسسة الرعاية الصحية الأولية كلاً من وزارة الصحة العامة ومؤسسة حمد الطبية والجمعية القطرية للسرطان بالعمل على زيادة التوعية بالسرطان، حيث تم إطلاق تقويم موحد للتوعية بالسرطان، حيث يساهم التقويم في حشد الجهود لمكافحة هذا المرض، وتوحيد حملات التوعية ضمن أجندة موحدة وشاملة، وتم الإعلان عن التقويم الجديد خلال مؤتمر صحفي عُقد يوم ٤ ديسمبر في مقر وزارة الصحة العامة. وتوازياً مع ذلك، شددت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية على ضرورة الاستفادة من تقويم التوعية بالسرطان الجديد من أجل تنسيق وحشد جهود الشركاء والمعنيين كافة، وتوجيهها نحو تحقيق الهدف الذي حددته الاستراتيجية الوطنية للصحة ٢٠١٨-٢٠٢٢، والمتمثل في الحد من الوفيات المبكرة الناتجة عن الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة الأخرى بنسبة ٢٥٪ بحلول عام ٢٠٢٥. وسيتيح التقويم لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية مواصلة تطوير حملات ومبادرات التوعية والتثقيف التي تضمن تحقيق أفضل النتائج، والتفاعل بشكل إيجابي مع أوسع شريحة ممكنة من الجمهور.

وفي وقت سابق من شهر نوفمبر، شارك فريق برنامج الكشف المبكر لحياة صحية في ورشة عمل نظمتها وزارة الصحة العامة خصيصاً لمدراء المدارس، وذلك تحت عنوان: "التوعية بمرض السرطان وتصحيح المفاهيم الخاطئة". وقدّم ممثلو البرنامج لمحة عن خدمات الكشف المبكر المتاحة في قطر، كما شددوا على أهمية إجراء الكشف المبكر ودوره في إنقاذ الأرواح.



## الوحدة المتنقلة للكشف المبكر تتواجد في مركز غرافة الريان الصحي بمناسبة اليوم الوطني لدولة قطر

احتفاءً باليوم الوطني لدولة قطر، نظم مركز غرافة الريان الصحي فعالية صحية شارك فيها فريق برنامج الكشف المبكر لحياة صحية، حيث قدّم خدمات الكشف المبكر للسيدات ضمن الفئة العمرية المستهدفة، وذلك في الوحدة المتنقلة للكشف المبكر. وتوافد إلى المركز العديد من السيدات اللواتي خضعن للكشف المبكر، وأعربن عن سعادتهن بالحصول على هذه الخدمة المميزة، إلى جانب الخدمات الصحية الأخرى التي يقدمها المركز.

ومن خلال المشاركة في مثل هذه الفعاليات المؤثرة، يهدف برنامج الكشف المبكر لحياة صحية إلى إثراء الوعي حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء، بالتزامن مع احتفالات اليوم الوطني لدولة قطر، وذلك في إطار مساعي البرنامج الحثيثة لبناء مجتمع صحي ومُعافى.

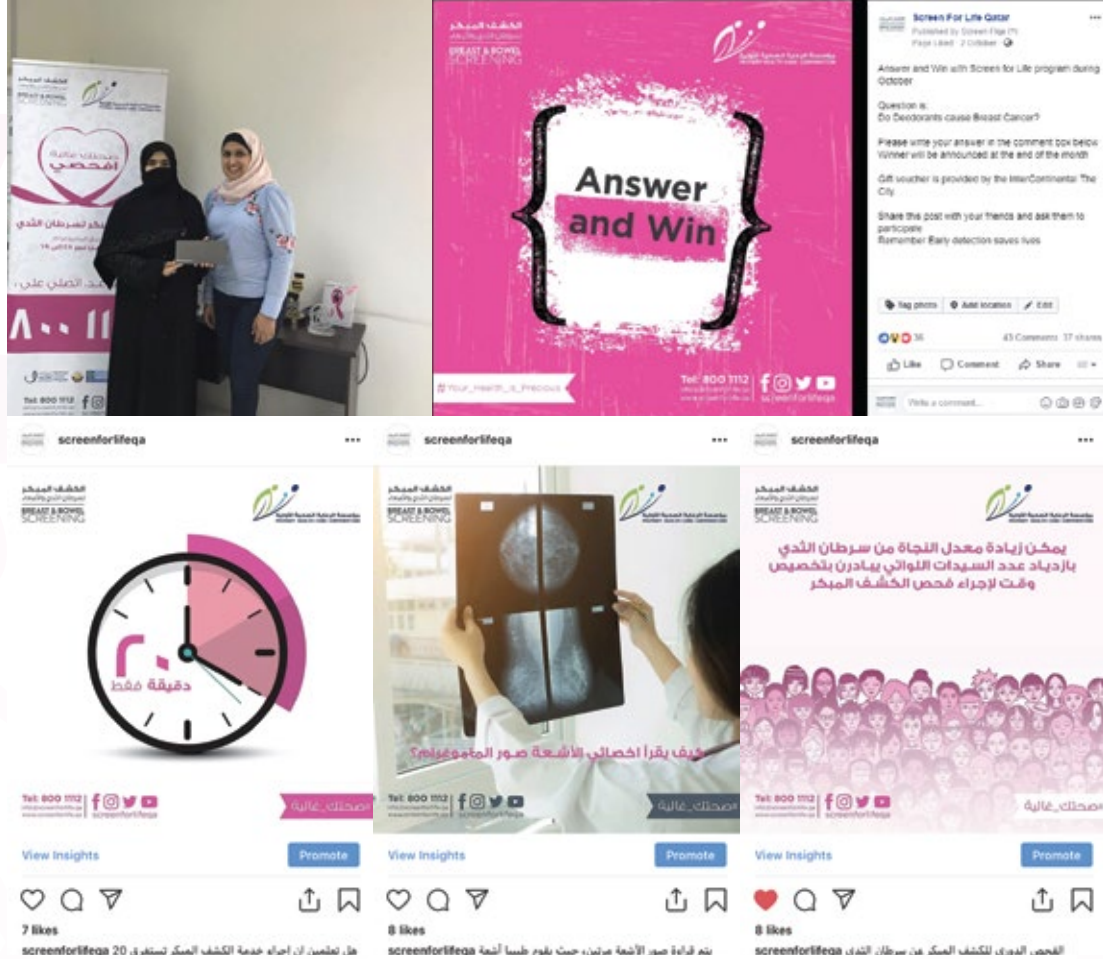


# أهمية متزايدة لمواقع التواصل الاجتماعي

لطالما بذل فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' جهوداً دؤوبة لتعزيز قنوات التواصل مع أوسع شريحة ممكنة من الجمهور، سواء عبر وسائل الإعلام المطبوعة أو المحاضرات التوعوية أو عبر منصات التواصل الاجتماعي. وفي الآونة الأخيرة، اكتسبت هذه المنصات أهمية متزايدة بالنسبة لاستراتيجيات التسويق لدى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، وذلك بهدف تشجيع الشباب على أوسع نطاق ليكونوا جزءاً من جهود التغيير الإيجابي. وقد شهدت مساعينا وحملاتنا ومبادراتنا استجابة واسعة من المستخدمين على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة مع امتلاكنا لقاعدة تضم أكثر من 12,800 متابع على موقع 'فيسبوك' وأكثر من 1,100 متابع على 'تويتر'، وما يزيد عن 2,600 متابع على 'إنستغرام'. وبفضل هذه المنصات، استطاع البرنامج التواصل مع أكبر شريحة ممكنة من الجمهور وتوعيتهم حول رسائلها الرئيسية، والتي تركز على أهمية الكشف المبكر، والتمارين الرياضية المنتظمة، بالإضافة إلى تقديم نصائح سريعة وسهلة لاتباع نظام غذائي صحي.

كما وساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في تسليط الضوء على مجموعة من الرسائل والنصائح العملية مثل: 'الكشف المبكر عن سرطان الثدي يستغرق 20 دقيقة فقط من لحظة الوصول إلى المركز الصحي وحتى إجراء الفحص؛ ويجب تكرار الكشف مرة واحدة كل 3 سنوات!'. ولعبت هذه النصائح دوراً مهماً في توعية الجمهور والتشجيع على إجراء الكشف المبكر في المراكز التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية. علاوة على ذلك، ساعد التفاعل الإيجابي لمشاهير التواصل الاجتماعي مع مبادرات وحملات برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية'، في جذب المزيد من الأشخاص وتشجيعهم لدعم وتبني تلك المبادرات.

وبهدف تعزيز مستوى التفاعل، قام فريق برنامج 'الكشف المبكر لحياة صحية' بتنظيم مسابقة على مواقع التواصل الاجتماعي خلال شهر أكتوبر، حيث تم طرح سؤال في بداية الشهر، والذي سجل عدداً كبيراً من الإجابات التي تضمنت ما يزيد عن 100 إجابة صحيحة. وتم اختيار الفائز بعد إجراء سحب خاص بالمبادرة.



## آراء الجمهور!

لا يمكن أن تكتمل أهداف برنامج الكشف المبكر إن لم نحقق الرضا والسعادة للمشاركين. وبهدف قياس التأثير المنشود لبرنامجنا، قمنا بلقاء مختلف المعنيين والشركاء، وطلبنا آراءهم في هذا السياق.

إن الأشهر القليلة الماضية قد شهدت تحقيق العديد من النتائج المتميزة للغاية من حيث تعزيز نطاق مساعينا النبيلة ومواصلة مسار نمونا المنشور. لقد حقق البرنامج نمواً من حيث حضوره وعدد الأفراد الذين تمكنوا من الوصول إليهم بهدف تغيير حياتهم للأفضل.



الدكتورة شيماء أبو شيماء  
مديرة برنامج السرطان  
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

يدرك الجمهور اليوم أهمية الفحوصات الصحية الوقائية بشكل عام، وضرورة الاهتمام بالكشف المبكر عن السرطان بشكل خاص، وهذا سيسهم في تحقيق رؤية قطر في بناء مجتمع ينعم بالصحة والعافية.

الدكتورة منى السعدي  
مديرة مركز لعيبب الصفي  
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

نلتزم سنوياً بالعمل مع برنامج 'الكشف المبكر لصحة صيئة'، ويسعدنا جداً التعاون مع فريق البرنامج لإثراء سوية الوعي والمساهمة في تقديم فحوصات الكشف المبكر للسيدات في المركز الطبي لدى شركة 'قطر للغاز' ضمن مجمع الفور السكني.



الدكتورة هلا جابر  
طبيبة، شركة قطر للغاز

كانت تجربة الكشف المبكر عن سرطان الثدي سهلة وسريعة، حيث كان الفريق الطبي بمتوى الاحترافية واللف. نشكر الجميع على اهتمامهم الكبير.

السيرة إيمان  
إحدى المستفيدات من فحوصات  
الكشف المبكر في مركز لعيبب الصفي



أود أن أشكر البرنامج وكادر العمل؛ فالجميع هنا متعاون ولطيف جداً. ونتمنى لهم دوام التوفيق والازدهار.

#### السيدة عائشة

إحدى المستفيدات من فحوصات الكشف المبكر في مركز لعيب الصبي

نشكركم جداً على توفير مثل هذه الفحوصات المميزة. لقد أجريت الفحص في الوحدة المتنقلة الرائعة، كانت الممرضات هناك بمتنوى اللطف وعرضن علي تزويدي بمعلومات مفيدة عن هذه التجربة، كما أن أفصائية الماموجرام قامت بإجراء الكشف بكل لطافة وعرضت علي ألا أشعر بأي ألم أو إزعاج.

#### السيدة ميل باتريشيا دونكان

إحدى المستفيدات من فحوصات الكشف المبكر في الوحدة المتنقلة للكشف المبكر في المدرسة المتوسطة - أكاديمية قطر

أود أن أشكركم على تقديم هذا الفحوصات الرائعة! لقد بلغت في الأسبوع الماضي ٤٥ عاماً، وقد كان الوقت لإجراء تصوير الثدي الشعاعي. وقد جاءت هذه التجربة في توقيت مثالي، خصوصاً وأنني أعمل كمدرسة ولا أجد الوقت الكافي لإجراء الكشف المبكر.



#### السيدة أمي براونر

إحدى المستفيدات من فحوصات الكشف المبكر في الوحدة المتنقلة للكشف المبكر في المدرسة المتوسطة - أكاديمية قطر

# مقابلة مع الدكتورة حكمت بوغرين

مديرة التشغيل

برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء

تمثل العمليات التشغيلية مهمة صعبة؛ هلاً أخبرتنا عن دورها في تحقيق أهداف البرنامج؟



يهدف البرنامج إلى خفض معدلات الإصابة والوفيات المرتبطة بسرطان الثدي والأمعاء، وذلك عن طريق إجراء الكشف المبكر عن السرطان ضمن إطار برنامج كشف دوري. ويتم تحقيق ذلك عبر مواءمة سياسات البرنامج مع المعايير والسياسات والمبادئ التوجيهية الدولية، وباستخدام اختبارات الكشف المتقدمة والدقيقة، بالإضافة إلى الاعتماد على كوادر إدارية وسريرية متخصصة، والتركيز على التدريب المستمر للموظفين، وتثقيف الأطباء بهدف زيادة عدد الإحالات لإجراء الكشف المبكر، وتعزيز الوصول إلى أوسع شريحة من السكان ضمن الفئات العمرية المستهدفة، فضلاً عن زيادة معدل المشاركة والحد من المخاوف المرتبطة بالكشف المبكر.

كيف تنظرين إلى التقدم الذي يحرزه البرنامج منذ انضمامك إلى العمل؟

نعمل بشكل مستمر على إجراء مراقبة منهجية منتظمة وتقييم الأهداف السنوية للبرنامج، وذلك بهدف رصد مدى التغطية وتقييم النتائج، وتحديد مستوى المشاركة على أساس سنوي ومعدلات الكشف عن السرطان في المراحل المبكرة، وذلك بما يعكس تزايد الوعي العام وتقبل الجمهور لإجراء الكشف المبكر عن السرطان. كما نقوم بتقييم خدمات الكشف المبكر عبر إجراء إحصاء لرصد رضا المشاركين بالكشف، ونقوم بمراجعة تقارير هذه الإحصاءات بشكل منتظم. ويسعدنا القول بأننا رصدنا معدلات تحسن مشجعة في العديد من المجالات؛ ومع ذلك، نؤكد أنه لا يزال أمامنا بذل الكثير من الجهود في هذا السياق.

كيف تقيمين مستوى العمليات في عام ٢٠١٨ مقارنة بعام ٢٠١٧؟

يمثل العام التشغيلي الثالث لبرنامجنا. وعلى مر هذه السنوات الثلاث، أصبح للبرنامج خبرة واسعة النطاق على كافة المستويات. ونقوم حالياً بدعوة الشريحة المستهدفة لإجراء الفحص للمرة الثانية. ونحن سعداء جداً بالاستجابة الواسعة التي نلمسها من جانب المشاركين. ونؤكد أن هذه النتائج الإيجابية جاءت ثمرة لتنامي الوعي والتجربة الممتازة التي اختبرها الأشخاص الذين أجروا الفحص خلال الجولة الأولى، والتي ستشجعهم بلا شك على إعادة تكرار تجربة الكشف المبكر مرة أخرى.

ما هو تعليقك على معدلات الكشف المبكر؟

يُعتبر برنامج 'الكشف المبكر لحياتنا صحية' المبادرة الأولى من نوعها للكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء على مستوى المنطقة، بما يشمل جميع الدول العربية ودول مجلس التعاون الخليجي. ومنذ إنطلاقه في يناير من عام ٢٠١٦، ساهم البرنامج في توفير خدمات تصوير الثدي الشعاعي (الماموجرام) لنحو ٢٤,٧١٥ سيدة؛ كان من ضمنها ٣,٣٧٧ نتيجة غير طبيعية تم إحالتها لإجراء مزيد من الفحوصات التشخيصية في مؤسسة حمد الطبية، الأمر الذي كشف عن ١٥٧ حالة سرطان ثدي بمراحل مختلفة. أما بالنسبة للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء، فقد تم إجراء الكشف لنحو ١٩,٣٤٤ شخص منذ إنطلاق البرنامج كان من ضمنها ١,٣٨٩ نتيجة غير طبيعية تم إحالتها لإجراء مزيد من الفحوصات التشخيصية في مؤسسة حمد؛ فيما وصل إجمالي حالات الإصابة بسرطان الأمعاء إلى ١٣ حالة. وكان المشاركون سعداء للغاية بخدمات الكشف المبكر؛ حيث أظهر استطلاع رضا المشاركين بالفحص تسجيل معدل رضا بلغ ١٠٠٪، مما يعكس جودة الخدمات المقدمة في عيادات وأجنحة الكشف المبكر.

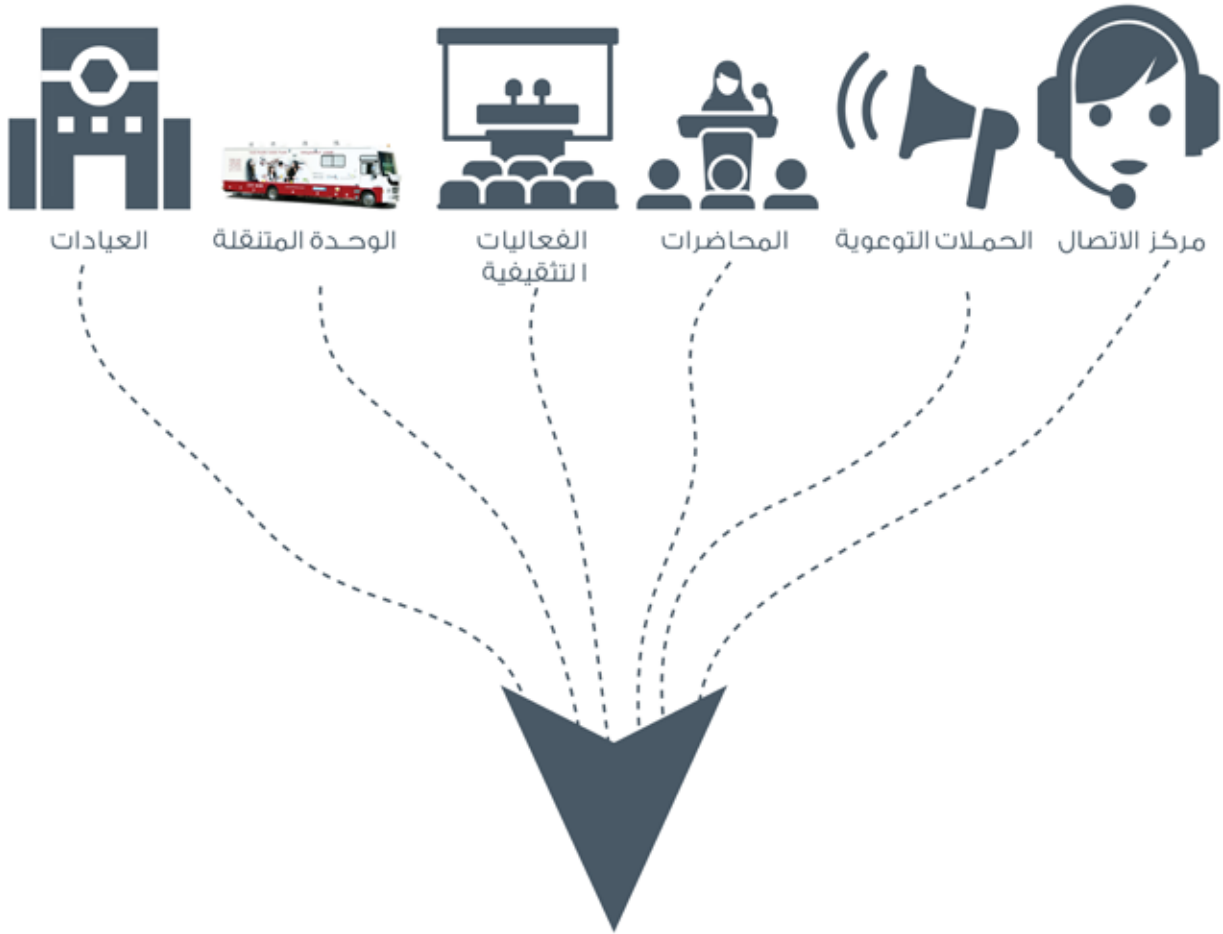


## ماهي خططكم للبرنامج خلال عام ٢٠١٩؟

تهدف خططنا لعام ٢٠١٩ إلى مواصلة تحسين خدمات الكشف المبكر، حيث نعمل حالياً على زيادة استيعاب أجنحة الكشف المبكر قريباً في كل من مركز لعيبب الصحي ومركز روضة الخيل الصحي. وسنعمل أيضاً على زيادة تشجيع الفئة العمرية المستهدفة لإجراء الكشف، والحد من المخاوف والتصورات المغلوطة بين السكان حول الكشف المبكر عن السرطان، وذلك عبر زيادة الوعي حول منافع الكشف المبكر وتعزيز توافر خدماته وجعلها أكثر سهولة وراحة.

### هل ترغبين بإضافة أي شيء آخر؟

أود أن أشكر جميع العاملين في برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء على جهودهم الدؤوبة، ونتطلع قديماً إلى مواصلة العمل على تحسين جودة حياة السكان من خلال توفير أفضل خدمات للكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء في دولة قطر. ونؤمن جميعاً بأن الكشف المبكر يمثل وسيلة حقيقية وفعالة للوقاية من هذا المرض العضال واختيار الطرق العلاجية المناسبة له.



الكشف المبكر للثدي  
٢٤,٧١٥

الكشف المبكر للأمعاء  
١٩,٣٤٤

## نصائح صحية لعام ٢٠١٩

### مواجهة التحدي للتعلم بلياقة بدنية

بدلاً من الاعتماد على نظام 'كيتو' الغذائي الذي يحظى بشهرة واسعة، أو غيره من الأنظمة الغذائية التي لا تحتوي على الكربوهيدرات، فإن الخطوة الأهم للتعلم بلياقة بدنية وحياة صحية تكمن في إجراء تغييرات صغيرة، مثل المشي بشكل يومي، وإضافة الفاكهة إلى فطور الحبوب، وشرب الكثير من الماء، وتخفيف تناول المأكولات الدسمة، كالاكتفاء بتناول طبق واحد من البطاطا المهروسة مع الزبدة. ولجعل نمط حياتكم أكثر صحة، يجب التركيز على تعزيز النشاط والحركة. ونقدّم فيما يلي خطوات سريعة وسهلة لمساعدتكم على التعلم بحياة ملؤها الصحة والسعادة.

### الاستعداد لتحدي اللياقة البدنية

كما يلاحظ الجميع اليوم، تعج مواقع التواصل الاجتماعي بتحديات اللياقة البدنية التي تستمر لمدة ١٢ يوماً أو ٣٠ يوماً؛ والتي تمثل خطة رائعة لممارسة الرياضة في المنزل، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضيق الوقت ولا يمكنهم زيارة النوادي الرياضية بشكل ثابت. وتستهدف هذه الخطط مناطق معينة من الجسم، أو تساعد في تحسين قدرة الجسم على التحمل. ولا شك أن هذه المبادرات ستشجعكم على جعل الرياضة جزءاً أساسياً من روتين حياتكم اليومي.

### الحفاظ على الحركة المستمرة



ينشغل معظمنا بالعمل خلف المكاتب طوال اليوم، مما يؤثر سلباً على صحتنا. إذ أن عدم التحرك والجلوس لفترات طويلة خلال اليوم يؤدي لعدم توازن في شكل الجسم، والمعاناة من آلام الظهر وزيادة الوزن، ومجموعة من المشاكل الصحية الأخرى. لذا يجب تخصيص الوقت للحركة في المكتب لأن ذلك ينطوي على أهمية كبيرة بالنسبة لصحة الجسم. حيث يمكنكم المشي إلى مبرد المياه لملء الماء أو المشي إلى مكتب زميلك في العمل بدلاً من إرسال بريد إلكتروني، واستخدام الدرج بدل المصعد، والسير لمسافة قصيرة بعد الغداء واستغلال هذا الوقت بالتعرف على زميلك في العمل. وتتمحور الفكرة من هذه الأنشطة في تعزيز نشاطكم البدني وجعله جزءاً من عاداتكم اليومية.

### الحفاظ على مستويات سوائل الجسم



يُعتبر الماء من أفضل الوسائل لتعزيز آلية عمل أجسامنا خصوصاً عندما نشعر بالتعب أو نكون في حالة معنوية متدنية. حيث يحتاج كل فرد لشرب حوالي ١,٥-٢ ليتر من الماء يومياً. كما يشكل الماء نسبة كبيرة من أجسامنا، ولذلك نحن بحاجة ماسة إلى شرب الكثير منه لكي نتمتع بالصحة.

### تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات



من المهم جداً الحفاظ على نظام غذائي متوازن من خلال تناول جميع الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها أجسامنا. إذ أن الجسم السليم يتطلب جرعة يومية من ٥ أنواع على الأقل من الخضروات أو الفواكه. وقد يبدو الأمر مهمّة شاقة، ولكن يمكن تحقيق ذلك بسهولة عند تقسيم نظامنا الغذائي إلى ٣ وجبات رئيسية. ومن المهم أيضاً تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من البروتينات والحديد، مثل الأسماك واللحوم الحمراء. كما ينبغي التركيز على تناول الأطعمة المطهّوة في المنزل، والتي تزخر بالكثير من العناصر والمواد الأساسية المغذية، فضلاً عن اصطحاب المأكولات الخفيفة مثل الفاكهة المجفّفة للحد من تناول الوجبات السريعة الضارة.



## أخذ قسط كاف من الراحة



تحتاج أجسامنا لقسط كاف من الراحة كي نواصل العمل بكل نشاط وحيوية. وينصح خبراء الصحة بأن ينام البالغون لمدة ٨ ساعات متواصلة ليحافظوا على صحتهم وعافيتهم ويكونوا أكثر قدرة على تأدية الأعمال اليومية بنشاط وحيوية، وتلافي أي مظاهر للتعب والكسل والنعاس خلال اليوم. كما أن النوم في وقت مبكر والاستيقاظ في وقت مبكر في الصباح يعزز من الانتاجية خلال اليوم وبالتالي يعزز الشعور بالسعادة. ومن الضروري العمل على تجاوز العقبات التي تحول دون النوم باكراً مثل إيقاف تشغيل الهاتف قبل ساعتين من النوم أو إخراج التليفزيون من غرفة النوم.

## إجراء الفحوصات المنتظمة



للحفاظ على صحة وعافية أجسامكم، من الضروري جداً إجراء فحوصات روتينية للجسم، لأن ذلك يضمن التنعم بحياة صحية واتباع نظام غذائي سليم، وتجنب الإصابة بأي أمراض غير متوقعة. وتشتمل هذه الفحوصات على فحص الدم وضغط الدم والسكري والكشف المبكر عن السرطان، وغيرها، وذلك خلال فترة زمنية منتظمة.

## كتاب يستحق القراءة

### سبل الوقاية من السرطان وعلاجه بالطب الطبيعي

يعتبر الدكتور مايكل موراي من أشهر الكُتّاب المتخصصين بمجال الرعاية الصحية، ولا سيما العلاجات الطبية بالأدوية الطبيعية.

ويقدم كتابه بعنوان سبل الوقاية من السرطان وعلاجه بالطب الطبيعي منهجاً عملياً وشاملاً لمحاربة السرطان والوقاية منه.

واستناداً إلى الرؤى المتعمّقة التي يقدّمها الكتاب، يمكن للقراء تقييم حجم المخاطر المُحدّقة بهم من خلال استبيان الكشف المبكر، وتعلم كيفية تغيير بيئتهم الداخلية لمكافحة السرطان، بالإضافة إلى استكشاف العلم الكامن وراء العواطف والمواقف والسلوكيات التي تلعب دوراً هاماً في الوقاية والعلاج.

ويتألف الكتاب من ٣ أقسام هي:

-الوقاية

-العلاج

-التأقلم مع التأثيرات الجانبية للعلاج

كما ويقدم الكتاب وصفات دقيقة من الأطعمة والفيتامينات والأعشاب والمعادن والمكملات الغذائية التي تعزز الوقاية ضد السرطان، بالإضافة إلى برنامج شامل للوجبات اليومية، وقوائم للتسوق، فضلاً عن توصيات محددة حول سرطان الثدي والبروستات والرئة والأمعاء.

ونشجع جميع عشاق الكتب - الذين يبحثون عن نصائح عملية وسهلة للتنعم بصحة جيدة ومواجهة الأمراض المميتة - على قراءة هذا الكتاب الذي يمكنه لعب دور كبير في إنقاذ حياة الكثيرين.

reatment Centers of America

Prevent

Treat

Cancer

th

Medicine

Fighting Tools for Prevention,  
ng with Side Effects,  
thorities on Natural Medicine

unique screening questionnaire  
nment so cancer can't survive  
e emotions and attitudes that play  
vention and treatment

**Dr. Michael Murray**

author of *The Healing Powers of Herbs*  
and coauthor of *Encyclopedia of Natural Medicine*

**Birdsall** National Director of Naturopathic Medicine  
and Research, Cancer Treatment Centers of America

**ZZORNO** coauthor of *Encyclopedia of Natural Medicine*  
of America's most prestigious college of natural medicine  
physician, Seattle Cancer Treatment and Wellness Center

# A BOOK WORTH READING

## HOW TO PREVENT AND TREAT CANCER WITH NATURAL MEDICINE

Dr. Michael Murray has been the most sought-after writer in the healthcare space and especially natural medicines.

His book, "How To Prevent And Treat Cancer With Natural Medicine", offers a comprehensive and practical approach to combating and preventing cancer.

With the help of the insights presented in the book, readers can assess their risks through a screening questionnaire, learn to change their internal environment to prevent cancer, and discover the science behind the emotions and attitudes that play a significant role in prevention and treatment.

The book is segregated into three sections:

- Prevention
- Treatment
- Coping with side effects of treatment

How to Prevent and Treat Cancer with Natural Medicine offers precise combinations of food, vitamins, herbs, minerals, and supplements; daily meal plans; and shopping lists, as well as specific recommendations for breast, prostate, lung, and colon cancer.

All the book enthusiasts who are looking for practical and easy tips to remain healthy and prevent any deadly disease, must read this book, which can prove to be life savior for many.

Endorsed by the Cancer Treatment Centers of America

How to

and T

Cancer

with

Natural Medicine

A Natural Arsenal of Disease-Prevention, Treatment, and Coping Strategies from America's Foremost Authorities

- Assess your risk through a comprehensive screening questionnaire
- Change your internal environment to prevent cancer
- Discover the science behind the emotions and attitudes that play a significant role in prevention and treatment

Dr. Tim

Dr. Joseph E. P...  
and co-founder of

Dr. Paul Reilly co-founding



## Rest Well

Our body needs rest and plenty of it to function well. Health experts advise 8-hours of undisturbed sleep for adults to remain fit & healthy and carrying out daily activities with ease and lot of energy & enthusiasm. Otherwise, the entire day sounds dull. Practice going to bed early and getting up early in the mornings to make the day cheerful and bright. Figure out your biggest deterrents to sleep and come up with a system to change them, for example, turning off your phone two hours before bed or taking your TV out of your bedroom.



## Regular Check-ups- A Must

To keep your physical well-being in check, you must go for routine body check-ups as regular screening helps in avoiding any unforeseen disease coming your way and helps you lead a healthy life with proper diet in place. Check-ups such as blood test, blood pressure, cancer screening, diabetes, etc., should be done at a regular interval.



# TIPS FOR A HEALTHY 2019

## Take the challenge of a FITTER YOU

Rather than going for a much-publicized Keto diet, and other no carb diets, the trick to fitness and healthy living lies in making small changes such as taking more steps each day, adding fruit to your cereal, having an extra glass of water, or saying no to that second serving of buttery mashed potatoes. In order to make your lifestyle healthier, you should start moving more. Here are quick and easy steps to help you lead a healthy and happy life:

## Gear Up for A Fitness Challenge

As you must have seen, social media is abuzz with 12-day or 30-day fitness challenges, especially for people who are hard pressed on time and can't visit gyms frequently, this can be a great plan to work out at home. These plans target certain areas of the body or help to improve stamina. Such initiatives also help motivate you towards making sports a part of your daily routine.

## Get Moving

Most of us are stuck behind a desk all day, which takes a toll on our health. Sitting all day with limited movement has been linked to bad posture, back problems, weight gain, and a host of other health issues. Make an effort to move around the office because even small movements matter. Walk to the cooler to refill your bottle or walk to your co-worker's desk instead of sending an email. Take the stairs instead of the elevator and catch up with colleagues during a walk after lunch.



## Keep Yourself Hydrated

As they say, water is the best medicine to flush out your system when you are under the weather. Every individual needs to drink around 1.5 - 2 liters of water a day. Our bodies are made up of mostly water anyway, so we need plenty of it to function healthily.



## Eating plenty of fruits & vegetables

It is extremely important to maintain a balanced diet, in order to get all the vitamins and minerals that your body needs. A healthy body needs a daily dosage of at least five veggies or fruits. It may sound daunting, but it's not a lot when you break it down into your three main meals. It's also important to get lots of protein and iron into the body, so fish and red meats can be perfect. Indulge into a habit of eating home cooked food, which is enriched with essential nutrients and keep the dry fruit munchies with you handy in office to curb junk food binges.



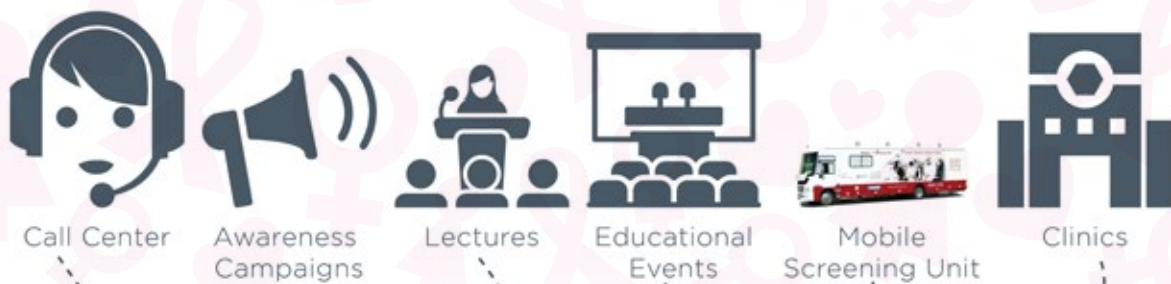
## What are your plans for the Program for 2019?

Plans for 2019 are more towards the improvement of screening services. We are currently working on increasing screening clinics' capacity in both Leabaib and Rawdat Al Khail suites. Both will be launched soon.

We will also increase the invitation rate to the eligible population and reduce public fear of cancer screening by increasing awareness on the benefits of cancer screening and making the service more accessible and accommodative.

## Would you like to add anything else?

I would like to thank all the staff of the Breast and Bowel Screening Program for their efforts, and I look forward to working on enhancing the quality of life through the early detection of breast and bowel cancer in Qatar. We all believe that early detection is the real prevention and cure.



Breast Screening  
**24,715**

Bowel Screening  
**19,344**



# INTERVIEW WITH DR. HEKMET BUGREIN

## CLINICAL ADMINISTRATION - DIRECTOR OF OPERATIONS BREAST AND BOWEL SCREENING PROGRAM

### Operations is a hard task, what can you tell us on its role in delivering the Program's aspirations?

The Program is striving to achieve reductions in morbidity and mortality associated with breast and bowel cancer by early detection of cancer through an organized screening program. This is achieved by adaptation and alignment of the Program's policies to the international policies and guidelines, using advanced and sensitive screening tests, having a dedicated administrative and clinical staff, continuous staff training, physicians' education to increase number of referrals, improving eligible population coverage, increasing participation rate and reducing the fear of screening.



### How can you assess the Program's progress since you joined?

We conduct continuous systematic monitoring and evaluation of the Program's annual target to assess the coverage, outcomes, year by year increase in participation rate, increase in cancer detection in earlier stages, which reflects the increase in public awareness and acceptance of cancer screening. We also assess the screening services by conducting a short satisfactory survey after screening and reviewing the survey reports on regular basis. We are glad that there have been encouraging improvements in many areas; however, there is still plenty of work to be done.

### How do you see Operations in 2018 compared to 2017?

The year 2018 is the third operational year of the Program. Over the years, the Program built a solid experience on all levels. We are now in the recall phase, i.e., we call people for the second screening round. We are very happy with the very high acceptance of participants. This is, of course, due to the rising awareness and the excellent experience they had during the first round, which made it much easier to come for screening again.

### What can you say about the screening figures?

'Screen For Life' is the first organized screening program implemented in the whole region (all Arab countries including Gulf). Since its launch in January 2016, the total screening mammograms delivered were **24,715** and the total abnormal mammogram results reported were **3,377**, which were referred for further diagnostic investigations in Hamad Medical Corporation (HMC). There were **157** breast cancer cases detected in different disease stages.

As for bowel cancer screening, **19,344** people got screened since the launch of the Program and the total abnormal results reported were **1,389**, which were referred for further diagnostic investigations in Hamad Medical Corporation (HMC). The total positive bowel cancer cases detected were **13**.

Participants were very happy with the service; the satisfaction survey shows a 100% satisfaction rate, which reflects a high-quality service ability of the clinics.

*Ms. Aisha*  
Participant in Screening  
at Leabaib Suite

I would like to thank the Program and the staff. Everybody here is very cooperative and warm. I wish you prosperity.

*Mrs. Jill Patricia Duncan*  
Participant in Screening  
onboard mobile unit at  
Qatar Academy Middle School

Thank you for organizing this. I have just been to the rather lavish 'truck'. The ladies were friendly and informative, and the radiographer was sensitive to the fact that it can be painful, so she was very gentle.



*Mrs. Amy Brawner*  
Participant in Screening  
onboard mobile unit at  
Qatar Academy Middle School

I just wanted to thank you for organizing this! I turned 45 last week and was due to get a mammogram. Being a teacher, I hardly have time to schedule anything at all—so it was perfect timing!

## WHAT PEOPLE THINK!

The entire journey can remain largely unfulfilled if we don't have happy and smiling faces at the end of all our delivery. In order to gauge the desired impact of our Program, we met with different Program's stakeholders and asked them for their sincere opinion.



*Dr. Shaikha Abu Shaikha*  
Manager Screening Programs,  
PHCC

“The last few months have proven to be extremely special for us in enhancing the scope & expanse of our endeavors. The Program has grown and became a movement to change people's lives.”

*Dr. Muna Al Saadi*  
Director of Leabaib Health Center,  
PHCC

“The audience now realizes the objective and importance of the preventive health services in general and the cancer screening in specific. This will help achieve Qatar Vision of a Healthy Population.”



*Dr. Hala Gabir*  
Medical Doctor, Qatar Gas

“Working with 'Screen For Life' is an annual event, we are very happy to work with the Program to raise awareness and offer screening for the ladies in Qatar Gas Medical Center in Al Khor Community.”

*Ms. Eman*  
Participant in Screening at  
Leabaib Suite

“Breast cancer screening was an easy and quick test, the ladies in the clinic are very professional and friendly. Thank you for being so caring.”

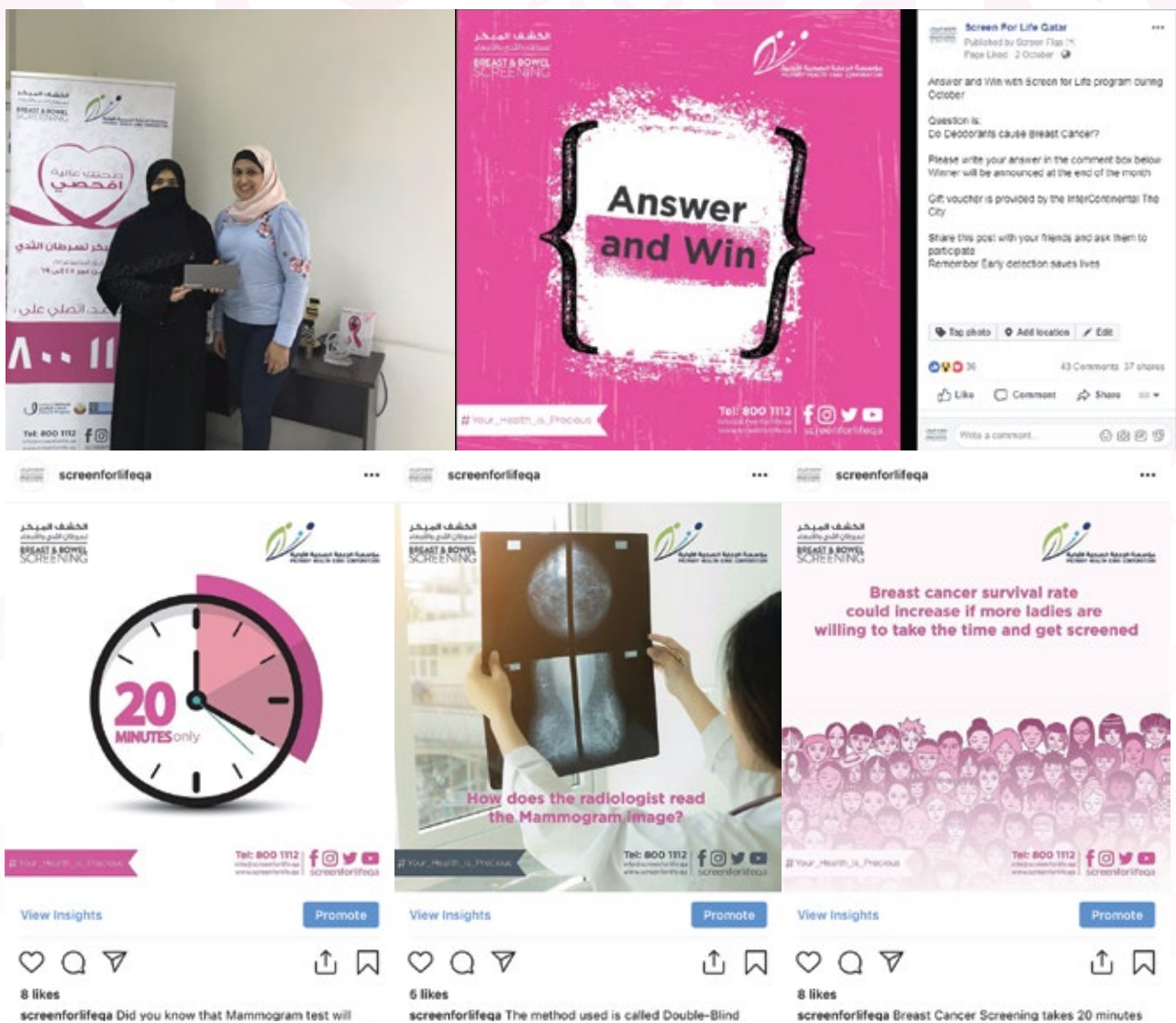


# SOCIAL MEDIA INCREASING IMPORTANCE

'Screen For Life' has been taking numerous efforts to reach out to masses. Be it print media, lectures or even having an established presence on social media platforms. Of late, social media has been finding increasing importance in the marketing strategies of PHCC to drive maximum youths to be a part of the change. With **12800+** followers on Facebook, **1100+** followers on Twitter, **2400+** followers on Instagram, our endeavors and campaigns have been well received by social media users. Through these platforms, the Program has been reaching out to masses with key messages such as the importance of early screening, regular exercise, quick and easy tips to follow healthy diet, so on and so forth.

Practical tips on social media platforms such as "Breast cancer screening takes only **20 minutes** from the time you arrive at the Health Centre until your screening is done. All of this is **once every 3 years!**", ignited vigor among people and were successful in inspiring them to undergo screening at PHCC's dedicated centers. Social media influencers' engagement helped in raising more awareness about 'Screen For Life' initiatives and campaigns and triggered greater audience traction towards such movements.

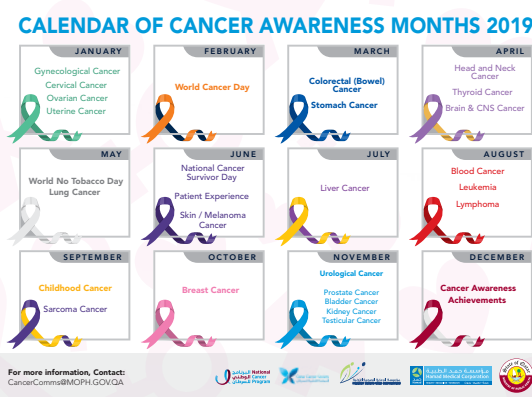
To make it even more interactive, the Program ran a contest on social media through October where a question was posted at the beginning of the month. We received a huge number of answers, among which there were over a hundred correct ones. The winner was selected by running a raffle draw.



# CANCER COMMUNICATION WORKING GROUP

PHCC joined hands with the Ministry of Public Health (MOPH), Hamad Medical Corporation (HMC) and Qatar Cancer Society (QCS) to unify the cancer awareness months into one calendar which was announced at a Press Conference held on December 4th at MOPH. It is crucial to use this calendar to co-ordinate and synergize the efforts of all partners to reduce early deaths from cancer and other chronic diseases by **25%** by 2025, which is the target, set by the National Health Strategy 2018-2022. This calendar also allows PHCC to further develop its awareness drives and outreach initiatives to achieve maximum results and engage with a wider audience.

Earlier in November, the Program participated in the workshop organized by MOPH for the schools' principals, which was entitled: "Cancer Awareness and Myths Refutation". The Program presented the screening services offered and discussed the importance of early detection.



## MOBILE SCREENING UNIT AT GHARRAFAT AL RAYYAN ON QATAR NATIONAL DAY

On the occasion of Qatar National Day, Gharrafat Al Rayyan health center organized a health event. The Program participated in the event and offered screening for ladies onboard the mobile unit. Many ladies attended the screening and were happy to have this service along with other services provided by the health center.

By participating in such impactful events, the Program aims to raise awareness on the importance of early screening for breast and bowel cancer specially coinciding with Qatar National Day as it endeavors to achieve a healthy community.



## ASMA AL HAMMADI VISIT TO LEABAIB HEALTH CENTER

The Program was pleased to receive the TV presenter and social media activist, Asma Al Hammadi who visited the Program's suite in Leabaib Health Center. Ms. Al Hammadi toured the whole screening suite and the team explained the process of breast cancer screening. During the tour, she was video shooting the whole process and explaining the features of the screening suite and the benefits of screening to the ladies. The videos were posted on her social media accounts.

We would like to extend our gratitude to Ms. Asma Al Hammadi for visiting the screening suite and help raise awareness on the importance of screening.



## MOVEMBER - NOVEMBER

During the 'Movember' initiative, 'Screen For Life' encouraged men and women 50 -74 years old to undergo screening for bowel cancer at one of the three dedicated 'Screen For Life' screening suites at Al Wakra, Leabaib and Rawdat Al Khail Health Centers. Movember is a key global initiative, which is held during the month of November, to raise awareness of men's health issues and represents an essential opportunity to reach out to the community to continue raising awareness of bowel cancer screening. A special press release was launched on this occasion.



Many companies showed their support to the message by wearing the pink ribbon during October and placing the campaign rollups at their premises. Among these are; **Nails Salon, DHL and Desert Princess Salon.**



As usual, there was a media coverage of all the campaign activities through press releases in newspapers and interviews on television and in newspapers.



'Screen For Life' would like to thank all the companies and entities that supported October campaign. Special thanks to:

- Villaggio Mall
- Gulf Mall
- Landmark Mall
- Al Mirqab Mall
- Design Creazionz
- Intercontinental The City
- Qatar National Library
- Al Khaliiji Bank
- Marhaba Information Guide



Furthermore, the mobile screening unit had a full calendar of pre-scheduled visits. The unit visited more than 20 different locations (both government and private sectors) and spent more than a day in some locations due to the high demand. The unit offered complimentary mammograms to around **300** eligible women, who were happy to receive the service at their workplace or area of residence and save time and effort. Among the places visited; Qatar Gas Housing Community in Al Khor, Intercontinental The City and the College of North Atlantic - Qatar for the third year in a row; in addition to Qatar Foundation, Aster Hospital, Qatar Petroleum -Dukhan, Aspire Academy, Aspetar North Expansion and many others.



The screening suites held activities during the campaign; the clinics were decorated with pink balloons and chocolate. Also, the ladies who participated in screening during October were asked to enter a raffle draw and win prizes at the end of the month.





Some of these lectures were conducted as part of an awareness event with different activities, like the event held at Qatar Women’s Sports Committee when the lecture was followed by a “Healthy Cooking” session presented by **Chef Aisha Al Tamimi**, a breast cancer survivor and a continuous supporter of the Program.



Other activities conducted throughout the campaign included activation of awareness booths in different locations (like shopping malls, health centers and Qatar National Library). These booths were a good platform to interact directly with people and offer them the chance to register for screening. Around **300** people registered for screening at these booths.



For the first time, the Program was the Health Partner in Heya Arabian Fashion Exhibition. Visitors of the exhibition had the chance to register for screening, and PHCC logo was included in Heya leaflet, social media and wall of fame.





# BREAST CANCER AWARENESS CAMPAIGN

## Your Health is Precious... Get Screened

As part of October Breast Cancer Awareness month, a worldwide annual campaign involving thousands of organizations, to highlight the importance of breast awareness, education and research. The 'Screen For Life' held a month-long campaign 'Your Health is Precious, Get Screened', to mark Breast Cancer Awareness Month in Qatar. The tagline is a message from the children to their mothers, urging them to get screened for breast cancer. It shows the love and concern the children have, and the level of awareness they have on the health of their mothers.



A special video was made to spread the message and was posted on TV screens in PHCC health centers and the Program's screening suites, in addition to the social media.



In line, with the goal, to extend its message and increase awareness of the benefits of early detection through screening and potentially saving lives, the 'Screen For Life' team delivered a total of **30** awareness lectures across Qatar which were attended by around **950** people. During those lectures, the outreach team enlightened the audience about breast cancer, its different stages and how early detection through screening can lead up to **100%** survival rate.



## FROM THE MANAGING DIRECTOR'S OFFICE

Armed with years of experience and expertise in providing the people of Qatar with the highest level of health care, Primary Health Care Corporation (PHCC) has been working ardently to achieve its mission. The year 2018 has been yet another exemplary year in terms of our achievements and our efforts towards realizing our dream of a healthier and happier Qatar.



In tune with the Qatar National Vision 2030, we have taken several measures to promote healthier lifestyles. Our Clinics for early screening in Al Wakra, Leabaib, Rawdat Al Khail and the Mobile Unit, offer healthy-living support. These clinics provide advanced services and encourage people to adopt healthy lifestyle through early screening. In order to create awareness among people on the timely screening, we are associating with governmental organizations as well as private corporations.

We have been organizing many lectures as well as hosting various events and activities on the importance of breast and bowel cancer screening. Our month-long campaign in October **'Your Health is Precious, Get Screened'**, met with huge success towards educating people on the importance of breast cancer screening. We take pride in sharing with you that we reached out to almost **1,000** people through lectures, around **300** people registered to screening through awareness booths in various locations and our mobile screening unit received tremendous response and offered complimentary mammograms to around **300** eligible women.

We believe that all these endeavors would cumulatively enable us to successfully deliver our vision of creating a healthier nation sooner. In this journey, we would need your constant support to keep spreading awareness about our programs as well as about the notion to take extreme care of your health in order to lead a happy life. Together we can drastically minimize the instance of breast and bowel cancer and create a promising horizon for one and all to prosper and grow!

**PHCC wishes everyone a Happy & Healthy life!**

**Dr. Mariam Ali Abdulmalik**  
Managing Director, PHCC

الكشف المبكر  
لسرطان الثدي والأمعاء

BREAST & BOWEL  
SCREENING



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# SCREEN FOR LIFE NEWS

Issue 8

Your Health is Precious

# Get Screened

## Breast Cancer Screening

through Mammogram  
for ladies aged 45 - 69

October Breast Cancer Awareness Campaign Under the Tagline...  
“Your Health is Precious... Get Screened”

Mobile Screening Unit Visited Many Locations and  
**300 Ladies were Screened Onboard**

**Asma Al Hammadi Visits Leabaib Screening Suite**  
to Promote the ‘Screen For Life’ Message



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

