

World Heart Day



27 September 2009



Kuwait Heart Foundation

Kuwait Heart Foundation (KHF) is a Non-Governmental Organization (NGO) was established to fight heart diseases, by preventive and curative measures, including scientific research and health education programs.

It aims at:

- Fighting heart diseases.
- Raising public awareness regarding heart diseases mainly in reducing heart risk factors.
- Supporting the Ministry of Health and the School of Medicine in providing the highly specialized medical staff specially in heart surgery and treatment.
- Conducting scientific researches in the medical field related to heart diseases.
- Granting scholarships in this field.
- Organizing medical conferences at the national and international levels related to heart diseases.
- Allocating financial support for the best medical research project related to heart diseases in Kuwait.
- Sharing with the governmental and the private sector authorities in their preventive activities, to raise the public awareness related to heart diseases.

About World Heart Day

Heart disease and stroke are the world's number one killer, claiming 17.5 million lives each year. That's why World Heart Day was created, to increase public awareness of the risk of heart disease and stroke and to promote preventive measures.

World Heart Day 2009 will be held on Sunday, 27 September, with the theme, «**WORK WITH HEART**» Activities run by World Heart Federation members and partners will include walks, runs, public talks, scientific forums, exhibitions, sporting events and much more.

For more details, visit:
www.khf.org.kw



Most of us spend over half our waking hours working. A workplace that encourages healthy habits can reduce your risk of many diseases, including heart disease and stroke – the leading cause of death worldwide.

This is why World Heart Day 2009 is calling on everyone to “Work with Heart” – encouraging you to make small changes that together could make a big difference in favour of greater health and productivity.

Many businesses have recognized the importance of employee health to achieve core business objectives and have committed to include health promotion on their corporate agenda. However, it is still mostly large corporations that offer workplace health programmes. In smaller businesses or where people are self-employed, it is the individual who has to take action.

How you can take steps towards a healthier workplace...

- Be physically active during your day. Create, or participate in an existing sport or fitness group and tell your colleagues about it.
- Walk around your building or exercise during your lunch break. Include physical activity in your working schedule and encourage others to do so too.
- Provide your colleagues with information about the benefits that they can gain from being physically active on a regular basis.
- Help others who want to be active to make their first moves.
- Insist on a smoke-free environment.
- Ask for healthy food at your work canteen, or find nearby cafes or restaurants that serve healthy meals.
- Talk with your human resources or line manager about how to establish a healthy workplace policy.



Tips for devising your own personal workplace programme...

- **Healthy food intake** – Eat at least five servings of fruit and vegetables a day. Make smart choices, like choosing the “healthy menu” in your canteen or bringing your own food from home.
- **Get active and take heart** – Even 30 minutes of activity can help to prevent heart attacks and strokes and your work will benefit too. Take the stairs, go for a walk during your break, or get off the bus a couple of stops earlier and walk the rest of the way.
- **Use less salt and avoid processed foods** – Try to limit your salt intake to about a teaspoon per day. Be wary of processed foods, which often contain high levels of salt.
- **Say no to tobacco** – Your risk of coronary heart disease will be halved within a year and will return to a normal level over time.
- **Maintain a healthy weight** – Weight loss, especially together with lowered salt intake, leads to lower blood pressure. High blood pressure is the number one risk factor for stroke and a major factor for approximately half of all heart disease and stroke.
- **Know your numbers** – Visit a health-care professional who can measure your blood pressure, cholesterol and glucose levels, together with waist-to-hip ratio and Body Mass Index. Once you know your overall risk, you can develop a specific plan of action to improve your heart health.

Now, it's up to you to lower your risk of heart disease and stroke!

4 good reasons to work with heart

When it comes to thinking about the things that we do that affect our health – like what we eat, how physically active we are, and whether we consume tobacco – it makes sense to think about the way that our workplaces affect our behaviour.

1. Save lives. Almost half of those who die from chronic diseases, including heart disease and stroke, are in the productive period of their lives – between 15 and 69 years old. Yet many of the causes of these diseases – tobacco, unhealthy diet, or not being physically active – are factors we can control.

2. Increase personal well-being. Employees engaged in physical activity have greater enjoyment of their work, increased concentration and mental alertness, and better rapport with colleagues. Activity stimulates endorphins, nature's natural mood boosters, giving you plenty of enthusiasm for your leisure when you've finished work. Staying active while you cope with life's ups and downs relaxes the mind and body, and helps to reduce the build-up of tension.

3. Enjoy social benefits. Activities in groups, with colleagues, clubs or leisure centres, are great for meeting people outside your usual team and expanding your network of friends. Feeling healthy and developing new skills builds confidence and can help you feel more in control of your life.

4. Economic payback. A healthy workforce can contribute to the health of a business in many ways – even in times of economic slow-down. Benefits include:

- increased productivity
- reduced absenteeism rates – up to 20% fewer days lost
- lower medical costs (for both employers and employees)
- fewer workplace injuries
- a positive corporate image
- improved morale and loyalty
- enhanced staff retention.

Promoting physical activity and healthy eating, and discouraging smoking and other forms of tobacco use in and around the workplace can be simple and inexpensive.

مكان العمل وصحة قلبك



٢٧ سبتمبر ٢٠٠٩



ترجمة واعداد الدكتور راشد العويش
أمين سر جمعية القلب الكويتية

جمعية القلب الكويتية

- هي إحدى جمعيات النفع العام وقد أنشئت للسعي لمكافحة أمراض القلب بالوسائل الوقائية والعلاجية بما فيها العملية والإعلامية ومن أهدافها:
- مكافحة أمراض القلب.
- توعية الرأي العام بالنسبة لأمراض القلب والأمراض المسببة لها وكيفية تجنبها.
- القيام بالأبحاث العلمية ومساندتها في هذا المجال.
- توفير منح دراسية في هذا الميدان.
- تنظيم المؤتمرات على الصعيد المحلي والعالمي في مجال دراسة القلب.
- تخصيص مكافأة لأفضل بحث بأمراض القلب.
- مشاركة الجهات الرسمية وغير الرسمية في النشاطات التي تهدف إلى الوقاية من أمراض القلب ورفع الوعي الصحي.

عن يوم القلب العالمي

تعتبر أمراض القلب والسكتة الدماغية من أكبر مسببات الوفاة في العالم حيث تقدر أعداد الوفيات سنويا ١٧,٥ مليون شخص الأمر الذي يستدعي الأهتمام وتحديد يوم عالمي للقلب بهدف الى زيادة وعي عامة الناس عن المخاطر ولتعزيز سبل الوقاية منها وشعار يوم القلب العالمي لعام ٢٠٠٩ الذي سيوافق يوم الأحد ٢٧ سبتمبر ٢٠٠٩ هو «مكان العمل وصحة قلبك» والذي يقام بالتعاون مع الاتحاد العالمي للقلب ويشمل يوم القلب العالمي نطاق واسع من الأنشطة مثل المشي، الجري، نط الحبل، مسابقات اللياقة، محاضرات للعامة، حلقات علمية، معارض، دورات رياضية والكثير من ذلك.

للمزيد من التفاصيل قم بزيارة الموقع على الانترنت
www.khf.org.kw



يمضي معظمنا نصف ساعات استيقاظه في

العمل. ويمكن لمكان العمل الذي يشجع على

اتباع العادات الصحية السليمة أن يقلل من خطر

الإصابة بأمراض عديدة، بما فيها أمراض القلب

والسكتة الدماغية التي تشكل السبب الرئيسي

للوفاة في العالم.

لهذا السبب يحدّ يوم القلب العالمي للعام ٢٠٠٩

الجميع تحت شعار "مكان العمل وصحة قلبك"

وهي حملة تشجعك على إجراء تغييرات صغيرة في

مكان العمل يمكن أن تحدث فرقا كبيرا مع بعضها

البعض لصالح المزيد من الصحة والإنتاجية.

اعترفت العديد من الشركات بأهمية صحة العاملين من أجل تحقيق الأهداف الأساسية للأعمال كما التزمت بادراج مسألة تعزيز الصحة ضمن جدول أعمالها حيث لا يزال توفير البرامج الصحية في أماكن العمل يقتصر في معظم الأحيان على الشركات الكبيرة. أما في الشركات الصغيرة أو حيثما يعمل الناس لحسابهم الخاص، فإن المسؤولية تقع على عاتق الفرد نفسه لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها نحو مكان عمل صحي؟

- كن نشيطا بدنيا خلال يومك. قم بتنظيم أو المشاركة في نشاط رياضي متوفر أو ضمن فريق اللياقة البدنية وأخبر زملائك عن هذا الموضوع.
- قم بالمشي حول مبنى عملك او تدريب خلال استراحة الغداء. أدخل النشاطات البدنية الى برنامج عملك وشجع الآخرين على عمل ذلك ايضا.
- أطلع زملائك على المعلومات الخاصة بالمنافع التي يمكن الحصول عليها من خلال بقائك نشيطا بدنيا على نحو دائم.
- ساعد الآخرين على خطو الخطوة الأولى ليكونوا نشيطين بدنيا.
- قم بالاصرار على جو عمل خالي من التدخين
- اطلب من مقصف العمل احضار اطعمة صحية أو حاول العثور على مطعم أو مقهى قريب يقدم الوجبات الصحية.
- تكلم مع الموارد البشرية او رئيسك حول امكانية إرساء سياسة عمل صحية.



نصائح حول وضع برنامج لمكان العمل الخاص بك

- **تناول الغذاء الصحي:** تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضروات كل يوم. وقم باختيار ذكية كاختيار "القائمة الصحية" من المقصف او احضار طعامك من المنزل.
- **كن نشيطا وشجاعا:** إن قيامك بنشاط مدته ثلاثون دقيقة سيساعدك على تجنب النوبات القلبية والسكتات الدماغية بالإضافة الى استفادة عملك من ذلك. قم بصعود الدرج أو امش خلال استراحة الغداء أو بإمكانك النزول من الباص قبل وصولك لمكان العمل بوقتتين والمشي باقي المسافة.
- **استخدم كمية ملح اقل في غذائك وتجنب الاطعمة المملحة:** حدد المقدار المأخوذ لديك من الملح بملعقة طعام واحدة يوميا وكن حذرا عند تناول الاطعمة المملحة الغنية بكميات كبيرة من الملح.
- **قل لا للتدخين:** ينخفض خطر إصابتك بمرض القلب التاجي إلى النصف في عام واحد ليسترجع المستوى الطبيعي مع مرور الوقت.
- **قم بالمحافظة على وزن صحي:** تؤدي خسارة الوزن يدفعها التقليل من المقدار المأخوذ من الملح الى ضغط دم منخفض. علما بأن ضغط الدم المرتفع هو السبب الاول للسكتات الدماغية والسبب الرئيسي لأكثر من نصف حالات الجلطات القلبية والسكتات الدماغية.
- **اعرف ارقامك:** قم بزيارة مركز صحي متخصص لقياس ضغط دمك ومستويات الكوليسترول والجلوكوز فيه مع معرفة مؤشر كتلة جسمك. ويمكنك تطوير خطة عمل معينة لتحسين صحة قلبك ما أن تتطلع على الخطر الإجمالي الخاص بك.

الامر عائد اليك الآن لتخفيض خطر اصابتك بالجلطات القلبية والسكتات الدماغية

أربعة أسباب جيدة للعمل مع القلب

عندما يتعلق الامر بالتفكير بالأشياء التي نفعها للتأثير على صحتنا كنوعية غذائنا ومدى نشاطنا بدنيا وما إذا كنا نستهلك التبغ فمن المنطقي ان نستنتج بأن مكان عملنا يؤثر على سلوكنا الغذائي.

١. **إنقاذ الأرواح:** نصف الذين يموتون من الامراض المزمنة كالجلطات القلبية والسكتات الدماغية هم من الشباب أي تتراوح أعمارهم بين ٦٩ و١٥ تقريبا، ومع ذلك فمن الأسباب الأخرى لهذه الأمراض والتي يمكن التحكم بها للتقليل من خطر الاصابة هي استهلاك التبغ والحمية غير الصحية وعدم ممارسة النشاطات البدنية.

٢. **قم بزيادة الرفاهية الشخصية:** يكون الموظفون المنضمون لنشاطات جسدية، أكثر استمتعا وتركيزا بأعمالهم، ويحافظون على علاقات جيدة مع زملائهم. ويعود السبب في ذلك الى ان هرمون الاندورفين- معزز المزاج الطبيعي- يقوم باعطائك الكثير من الحماس عند انتهائك من العمل. علما بأن بقاءك نشيطا يساعد جسدك وعقلك على الحصول على الراحة من متقلبات الحياة وعلى التقليل من التوتر الناتج بسببها.

٣. **تمتع بالمزاي الاجتماعية:** تشكّل النشاطات الجماعية مع زملاء العمل أو مع الاندية والمراكز الترفيهية فرصة جيدة للقاء الناس خارج المحيط الاعتيادي وزيادة عدد الاصدقاء. كما أنّ شعورك بالصحة وتطويرك لمهارات جديدة يقوي ثققت بنفسك ويساعدك على التحكم بحياتك أكثر.

٤. **المردود الاقتصادي:** يساهم مكان العمل الصحي بالحفاظ على استمرار نشاط العمل بشكل صحي حتى في فترات الركود الاقتصادي، وتتضمن هذه المنافع التالية:

- زيادة الانتاجية.
- التقليل من معدلات الغياب (لحد ٢٠٪ أقل)
- التقليل من التكاليف الطبية (للموظف والمسؤول على حد سواء)
- التقليل من اصابات العمل.
- وجود صورة عمل ايجابية لدى الموظف.
- زيادة الولاء والمعنويات
- تعزيز بقاء الموظفين

تشجيع النشاط البدني والأكل الصحي وعدم التدخين واستهلاك أشكال أخرى من التبغ في مكان العمل او في محيطه، سهلا وغير مكلف على الاطلاق.