

SOUVENIR XXVII

شهادة
لا
شهادته



يختلف معنى الشهادة عندما تتناول هذه الكلمة شهداء الصليب الأحمر. بالرغم من أنّ غيابهم كان حقا في سبيل إنقاذ جريح، أو انتشار غريق، أو مساندة مريض... إنّما رسالتهم لا تحدّها فكرة خسارة حياتهم في سبيل حياة أخرى.

فالرسالة التي حملها 15 شهيدا في الصليب الأحمر اللبناني مختلفة، وأعمق ممّا نتصوّر.

هم بشهادتهم شهدوا لنا!

شهدوا على أنّ عملنا الإسعافي رسالة تحمل في طياتها تضحية كبرى.

شهدوا على أنّ جهوزيتنا حاضرة لتلبية النداء مهما اختلف... ومهما صعب!

شهدوا على أنّ مسعف مؤسسة الصليب الأحمر اللبناني يلبي النداء... إلى ما وراء الواجب!

حتّى بتنا قادرين أن نؤكّد أنّ "حياة شهدائنا... شهادة حياة حقّة".

مطلوب ممّا اليوم - مسعفو الصليب الأحمر الحاليين- أن نشهد بطريقة مختلفة.

أن نشهد من خلال عملنا على تلك الأمانة التي سلّمها لنا شهداؤنا.

أن نقوم بأصغر مهمّاتنا بتفان وإخلاص،

ألا نتلکأ في تقديم مساعدتنا على أكمل وجه.
شهادتهم سيرة حياة لا تنتهي،

هم غابوا وتركوا لنا المعنى الحقيقي للإنسانية،

لذا مطلوب ممّا أن نشهد كلّ سنة، وكلّ سنة، في احتفال SOUVENIR السنوي،

على أنّ ذكرى شهدائنا باقية بيننا، وأننا حريصون على رسالتهم في مبادئنا وأعمالنا.

إحتفال "Souvenir 2011"



٢٧ نيسان... تاريخ حفر لنفسه مكانةً مهمةً في قلب
وحياة كل مسعف، في قلب وحياة كل عائلة مسعف، في
قلب وحياة كل مريض محتاج، في قلب وحياة كل انسان!!

ينظّم وككل سنة، للسنة السادسة والعشرين على
التوالي، مركز قرنة شهوان إحتفال الذكرى الوطنية
لشهداء الصليب الأحمر اللبناني... لتكريم شهدائنا الذين
سقطوا تبعاً مع مرور السنين، بهدف تلبية طلب نجدة و
مساعدة قريب، بهدف تلبية نداء الواجب وإنقاذ مصاب...
تلبية هذا النداء... إلى ما وراء الواجب!

مسعفون مثلي ومثلكم، مبادؤنا واحدة، جهوزيتنا واحدة،
هدفنا واحد، ولكن مصيرنا... فمختلف! فهؤلاء اختاروا
التضحية بأعلى ما يملكون مقابل تقديم العون لمجهول.
هؤلاء اختاروا خسارة أعلى ما لديهم بهدف محاولة
إغاثة مجهول... فسقطوا واحداً تلو الآخر واصبحوا ١٥!
فهل خسرت إذا مؤسسة الصليب الأحمر اللبناني ١٥
مسعفاً؟؟؟ كلا كلا، ١٥ مرةً كلا!!! فصحيح اننا خسرننا
وجودهم الفعلي، ولكننا كسبناهم، كسبنا مسعفين إلى
الأبد...

سنة 2011 كانت السنة الخامسة والعشرين لشهيدين، فارس لبس شهيد مركز قب الياس، وسليم خيرالله شهيد
مركز الجميزة. وقد تخلل ذلك الإحتفال تقرير عن الشهيدين وحياتهم الاسعافية. تكلم في التقرير مسعفون قدامى
وحاليون وأخبرونا عن مسيرتهم مع الشهيدين، عن تأثير الشهداء على حياتهم الاسعافية، عن الدفع الذي أعطاه
استشهادهم للمؤسسة عامةً وللمسعفين بالخاص.

ومن أهم ما قيل أن الشهداء ال ١٥ وبالرغم من موتهم، هم الذين يعطوننا الاندفاع لنكمل المسيرة لأن مسيرتنا لا
يمكن أن تتوقف، بل على العكس، مسيرتنا مكتوب لها أن تكمل بالرغم من كل شيء!! كذلك سمعنا آراء أصدقائهم
وعائلاتهم الذين عبروا عن حبهم للصليب الأحمر، فقالت والدة الشهيد فارس لبس: "ضحى بحياتو كرمال الصليب
الاحمر، مزبوط بس أنا بحب شباب الصليب الاحمر لأنو بشوف وجو فيهم. بس شوفك... كأنو شفت ابني!"

تجلى "souvenir" ال 2011 بموضوع الوقت، فتخلل الإحتفال تقارير حيث أعطى الكثير من الناس والمسعفين آراءهم
عن الوقت و أهميته لهم. البعض فسر أن "الوقت هو عامل إنضباط وهو يحدد نسبة نجاحنا وفشلنا"، آخرون قالوا إنَّ
الوقت يركض دائماً ونحن نحاول اللحاق به أو محاربته. "كل شيء إلو وقت، في وقت... الوقت!" فالوقت يمر بسرعة
خاصةً أننا في عالم التطور والسرعة! أما بالنسبة لإنهاء الوقت، فالبعض قالوا أن الوقت ينتهي بعد مغادرتهم الحياة،
أما آخرون قالوا إنَّ الوقت لا ينتهي أبداً!!

أما التركيز فكان على وقت المسعفين: وأغلبيتهم اعتبروا إنَّ لا وقت فراغ لديهم بما أن الاسعاف أصبح أولوية في
حياتهم! فالاولوية في وقت الفراغ إذا تصبح للإسعاف. بسبب ذلك، يعطي كل مسعف الكثير من الوقت للصليب الأحمر
بدون قصد وعلى حساب أمور مهمة أخرى. ولكن صحيح أن المسعف يعطي الكثير من الوقت للاسعاف ولكن هذا
الوقت لا يدوم! فعاجلاً أم آجلاً يأتي يوم يصبح فيه هذا الشخص مسعف قديم له علاقة بالاسعاف.... ولكن شهداءنا
قدموا وقتهم، كل وقتهم،

لا بل كل الوقت الموجود في العالم للصليب الأحمر... للعالم... لنا!! فهم بدأوا مسعفين وماتوا مسعفين في الصليب
الأحمر... لذا هم "مسعفون إلى الأبد!"

وعادة ما يتضمن الإحتفال توزيع نصب تذكاري لاهل الشهداء لتذكيرهم بعظمة اولادهم ومحاولة تكريمهم. أما الذكرى
السادسة والعشرون، فكانت الفكرة الطاغية فيها أن "مرور الشهيد في الصليب الأحمر اللبناني لا ينتهي". فكان
المجسم عبارة عن حلزونة تمثل الأبدية وتمتد منه يد تجسد يد الشهيد الممدودة دائماً للعطاء، سواء أكان موجوداً
أو غير موجود!

في الختام، مثل المسعفون مسرحية صغيرة تجلّى فيها وجود الشهداء مع كل مسعف وفي كل مهمة!
هم اليد التي يحتاجها المسعف لاتمام المهمة، هم اليد التي يمدّها المسعف للمريض، هم مصدر البسمة التي
تطمئن المريض فور وصولنا، هم اليد التي يسلم بها المسعف على عائلة المريض. هم مصدر القوة التي يملكها
المسعف بعد دوام متعب، هم الصوت الذي يساعد المسعف على تخطي المواقف الصعبة التي يواجهها...هم كل
شيء!!!



منذ ٣١ سنة، منذ سنة ال ١٩٨١، سقط أول 3 شهداء، وواحداً تلو الآخر اصبحوا ١٥! ١٥ مسعفاً، أخاً، ابناً، زوجاً، والداً
وصديقاً خسرتهم عائلاتهم، مراكزهم وخسرناهم بيننا، ولكننا كسبناهم مسعفين إلى الأبد... أشخاص ضحوا بكل
وقت العالم من أجل محتاج فاصبحوا خالدين... مسعفين إلى الأبد...عظماء إلى الأبد...

لتدرك قيمة سنة واحدة، إطرح السؤال على تلميذ رسب صفه

لتدرك قيمة ٩ أشهر، أطرّح السؤال على أمّ أنجبت لتوها

لتدرك قيمة 7 أشهر، إطرح السؤال على شخص يعيش في القطب الشمالي

لتدرك قيمة شهر واحد، إطرح السؤال على موظف إستلم راتبه للتو

لتدرك قيمة يوم واحد، إطرح السؤال على شخص ولد في ٢٩ شباط

لتدرك قيمة ثلاث دقائق، إطرح السؤال على شخص نجا من سكتة قلبية

لتدرك قيمة جزء من ألف من الثانية الواحدة، إطرح السؤال على عدّاء فاز بالميدالية الذهبية

أما لتدرك قيمة الأبدية... فلا بدّ لك أن تقدّر من وهب حياته لينقذ حياة من هو بحاجة إليه!!!



حسين همدر... 25 سنة مرت

لا يتميّز كل إنسان بحمل رسالة الانسانية والخدمة، انما للمسعف رسالة تلبية نداء الانسانية... منهم من يسلك مسيرة العطاء الى ما وراء الالتزام والواجب فيحيا بها في كل زمان ومكان. هكذا هي درب شهداء الصليب الأحمر اللبناني وحياة الصديق، المسعف، والشهيد حسين همدر. ولد حسين همدر في 7/11/1964 في منطقة الغبيرة، والده سامي همدر ووالدته ناجية عقيل. كبر حسين حاملاً بداخله حب العطاء وتميّز بإنسانيته العظيمة، مما دفعه للانضمام الى مؤسسة "الصليب الأحمر اللبناني - فرع المريجة 104" بتاريخ 14/7/1986 وكان يبلغ من العمر اثني وعشرين عاماً وهو في عز عطائه. نما في داخله حب التطوع والعون حتى الاستشهاد. ولم يتلأ يوماً عن إتمام واجباته الإسعافية حتى في أصعب الظروف.

في 16/2/1987 أتى حسين إلى مركز الإسعاف "104" ليمضي بعض الوقت مع زملائه واصدقائه المسعفين قبل مغادرته البلاد، إذ كان قد قرّر السفر إلى الخارج. وفي ذلك الحين طرأت مهمة اسعافية وكان حسين أول من استعد للإطلاق، فقد كان متحمساً دائماً مهما كانت الظروف. وفي ذلك المساء لم يكن من فرصة لتفادي الوداع، لأن حسين قرر الذهاب، انما ليس لمتابعة الدراسة بل لإستكمال المسيرة التي بدأها! المسيرة الإسعافية... وفي ذلك المساء ولدى تلبية نداء الإغاثة، إستشهد المسعف حسين همدر حاملاً في قلبه حبه للإسعاف.

واليوم، وفي الذكرى الخامسة والعشرين على استشهاده، في القلوب غصة، انما في العقول يقين أن حسين همدر باق معنا ومسيرته مستمرة الى ما وراء الالتزام والواجب. كما وإن ذكراه تبقى خالدة في قلوب مسعفي مركز المريجة وحروف كلامهم أسمى دليل على ذلك.



الإهداء

عذراً، حسين فالكلمات لا تكفي... والعبارة لا تفي....
أخيها وصديقها حسين...
في ذكركه...
جمعنا لك من دموع الشتاء دمعين...
من أفواه الأطفال بسمتين...
ومن الشمس خصلة شعر ذهبية...
ومن القمر خيوطه الفضية...
ومن الأزهار خلاصة عطرها...
ومن السماء صفاهها...
ومن الطبيعة ألوانها...
ومن أصنافنا كل الحب والحنين...
لتكون إهداءً متواضعاً لروحك المتأرجحة في جنات النعيم، نرسلها لك مع الطيور المسافرة نحوك، لتحمل لك أخبار أصدقائك المسعفين والمسعفات، ولتتأكد بأن رسالة إخوتك ما زالت على العهد ماضية، والتي يعيشونها كل لحظة تحت شعار.....

* إلى أبعد من الواجب.....*

خمسة وعشرين عام مرّوا على شهادة حسين

وبعداً على ذكرك بكي كل عين
كنت رايح تسعف الناس المجرحين
وما لقيت مين يسعفك يا نور العين
صار ذكرى أليمة عند
16 شباط من كل عام
والدين
يساريت الزمن بيرجع لورا كم سنة
كنا زفيناك على الكتاف
ورسينا عليك الورد عالميلين

المسعف أحمد منصور

Assistance to the Syrian refugees



With the unfolding of tragic events in Syria, a refugee crisis had emerged on the borders of Lebanon. The Emergency Medical Services (EMS) of the Lebanese Red Cross were present to respond to this humanitarian disaster.

One mobile station was set up in Wadi Khaled to offer medical services (with a financial contribution from the IFRC /DREF) yet it was closed on September 2011 due to the increasing pressure in the area. To respond to this change, services were thus delivered from the nearest station: Kobeyat. The evacuation process of the wounded started from Al Qaa Projects region to cover Akkar and Tripoli in North Lebanon, crossing a distance of about 300 Km.

With the increase in the flow of refugees, a second mobile station was set up in Fakiha / Ras Baalbek to cover the transportations from Al Qaa projects and from Ersal to Akkar.

The decreasing pressure, coordination and financial contribution from the ICRC gave way to the possibility of resuming the operations from Wadi Khaled.

As a result, the Emergency Medical Services (EMS) of the Lebanese Red Cross (LRC), has provided ambulance transportations and on site first aid to the sick and wounded.

Throughout all these missions the LRC was coordinating with relevant authorities (Lebanese Army, General Security Forces, Internal Security Forces, different parties on the field, etc.) to ensure the safety and the protection of the wounded Syrians being transported as well as the safety of its staff and volunteers. Regarding other relief operations such as, shelter, PSP and RFL and Health, the concerned departments in the LRC are preparing a contingency plan to face the situation.

	Total 2011	2012			Total
		Jan	Fev	*March	
Transport of sick & wounded	135	31	105	90	361
First aid on site	40	0	0	0	40
Transport of dead	9	3	2	3	17
First aid in homes	5	0	0	0	5
Others (from hosp. to hosp.-emergency transp. & from hosp. to homes)	10	4	23	14	51
Total	199	38	130	107	474

Statistics till March 22, 2012



Notre Calendrier Annuel



Mrs. Rosy Boulos

Comme chaque année, Mme. Rosy Boulos est l'une des principales personnes à informer la revue « Souvenir » de toutes les réalisations du département des secours et des urgences. Cette année le calendrier annuel produit par la Croix Rouge Libanaise, qui est devenu un outil servant à mieux faire connaître notre département au grand public, a vu le jour, et se trouve au cœur de notre sujet.

Pour commencer, quel est le but de ce calendrier ? Et comment son idée a-t-elle émergé ?

Le 12 Juillet 2006 c'est la guerre avec Israël. La Croix Rouge Libanaise est en déficit budgétaire.

Le département d'urgences et secours est dépourvu d'équipements pour faire face à cette terrible agression: pas de gilets pare-balles, pas de casques anti-éclats, des ambulances usagées la plupart ayant plus de sept ans d'âge.

Pour convaincre, trouver ou remercier des donateurs, il était absolument indispensable pour moi d'avoir des photos, des textes qui expliquent et montrent comment travaillent ces admirables et exceptionnels jeunes volontaires qui ont pour nom "les secouristes de la Croix Rouge Libanaise".

Le jour où ma fille m'a offert un superbe calendrier en plexiglass composé de douze pages avec les photos de mes petits enfants l'idée s'est concrétisée. Je l'ai réalisé en étroite collaboration avec un formidable secouriste Nabih Jabr. Pour l'imprimer, j'ai eu recours à Photo Vidéo Center où j'ai eu la chance de tomber sur une ancienne secouriste pleine de talents Désirée Zoghbi.

Depuis combien de temps vous publiez ce calendrier ?

Grâce à la Bank Med nous publions chaque année et depuis quatre ans déjà 700 calendriers par an.

De quels sujets traitent chacun des calendriers ?

Le premier calendrier publié en 2007 avait pour but de faire connaître au grand public le département des urgences et secours et de montrer par des photos qui ne heurtent aucune sensibilité et des textes très simples comment les secouristes se sont surpassés en allant jusqu'au "martyr" et bien au-delà de leur devoir qui est leur devise. Voici des extraits:



Convoy of ambulances in snow conditions

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Comparative Statistics 1990 - 2005

Year / Type of Mission	1990	2005
Medical emergencies, wounded & medical transport	30100	58442
First Aid in mobile stations & centers	53325	88161
First Aids in homes	2543	8790
Miscellaneous (Corpses, blood units, materials, civilians)	16909	4583
TOTAL	102877	159976

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



Evacuation using army helicopters

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Roles of EMS (Secouristes) in disasters according to Lebanese Army plan 10/05:

1. Coordinate and carry out rescue and first-aid efforts on site.
2. Triage and transport of patients to appropriate hospitals.
3. Establish advance medical post.
4. Transport and identification of corpses.
5. Prepare of detailed intervention report.
6. Assign a delegate to the disaster management operations room.
7. Contact hospitals and regulate flow of victims to appropriate facilities.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



Michael's colleagues carrying his coffin

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Lebanese Red Cross:

- 32 local committees
- 43 medico-social clinics
- 15 mobile clinics
- 4 nursing institutes
- Two health and nursing assistant schools
- 9 blood banks
- 43 Emergency Medical Services centers
- 1 prosthetic limb workshop
- 34 youth clubs
- 1 relief coordination room

The EMS Department (Secouristes) is composed of:

- 43 Sectors and 3 operation rooms
- Central administration
- More than 203 ambulances

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



Le second calendrier publié en 2008 avait pour thème la stratégie des cinq ans propre au département d'urgences et secours, son but était d'expliquer et de faire comprendre tous les points étudiés et soulevés par cette stratégie et de fixer un délai.



The LRC EMS is also ready to intervene in difficult terrain using its 4x4 vehicles

Fleet

Standardization and renewal of the fleet of ambulances

- The LRC EMS has 256 ambulances of different brands and models.
- 161 are more than 7 years old.
- Two vehicle models adopted as a standard.
- Conversion and equipment specifications developed according to international standards.
- 35 new standardized ambulances donated in 2007
- If donations are secured, all older ambulances should be replaced by 2012.

Current Partially achieved with the help of donors	Future To be accomplished if funding is secured
3 Dispatch Centers	4 Dispatch Centers (Opening of Dispatch Center for Bekaa in Feb 08)
43 Stations	55-60 stations
35 day shift teams	70 day shift teams
80-100 night shift teams	100 night shift teams

In collaboration with the International Committee of the Red Cross (ICRC), the EMS Department developed a 5-year strategic plan (2008-2012) to increase its capacity to fulfill its humanitarian mission.

The 8 elements of the strategy:

- Fleet
- Equipment
- Training
- Human resources
- Rehabilitation of stations
- Communications and Reporting
- Legal basis
- Quality assurance



Five-Year Strategy (2008-2012)



Lebanese Red Cross
Emergency Medical Services
(Département Secouristes)

sponsored by:
SOLIDERE
Lebanese Red Cross

Strategy Achievements

One year and a half after the beginning of the implementation of the strategy:

Vehicles and equipment:
45 new standardized and fully equipped ambulances, 16 refurbished ambulances, 40 old ambulances removed from service.

Rehabilitation / Infrastructure:
11 EMS stations built, purchased or rehabilitated, opening of 1 new station in Bologna and 3 stations being renovated.

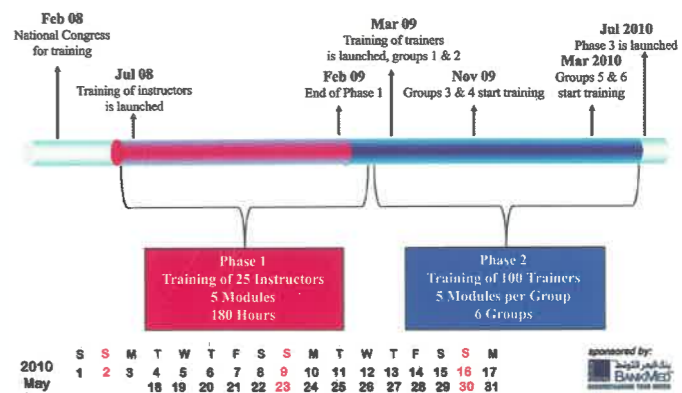
IT and communications:
All stations equipped with computers, printers and backup systems
Computer training courses for volunteers
Emailing system for stations
SMS alert system for stations.

Training:
23 instructors trained in basic pre-hospital emergency care.
2 groups of trainers recruited, assessment and preparations for launching of cadres training project.

Human resources:
Recruitment of 7 new staff in EMS HQ to assist in implementation of strategy.
Preparations for a national recruitment of volunteers campaign.

Legal basis:
Workgroup to review internal regulations of LRC EMS according to the statutes of the Lebanese Red Cross.

By end 2012, all LRC EMS volunteers will be trained and certified according to international best practices.



Above and Beyond the Call of Duty

Boulos Maamari
Halba
1982-2007

Haytham Sleiman
Halba
1981-2007

Lost their lives on June 6 2007, in Nahr El Bared

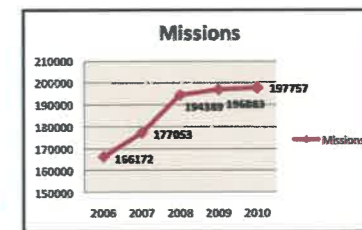


Quant au **quatrième calendrier** publié en 2011 il est consacré au training school dont Nabih Jabr est en charge. Le département sera bientôt doté d'un centre "training school" grâce à Mr. Raymond Najjar qui assume tous les frais nécessaires à la construction et à l'équipement de ce centre. Nous lui adressons toute notre profonde reconnaissance et tous nos chaleureux remerciements.

EMS Statistics and Missions

Missions

- Emergency medical response all over the country 24/7: pre-hospital care for cardiac and medical patients, road accidents and trauma victims.
- Transport of patients to and from hospitals.
- Interventions in special circumstances: disasters, multiple casualty incidents, mountain and snow rescue.
- Patient care at home and in stations.
- Mobile first-aid posts during mass public gatherings and sports events.
- Transport of blood units, supplies, evacuation of civilians during conflicts.



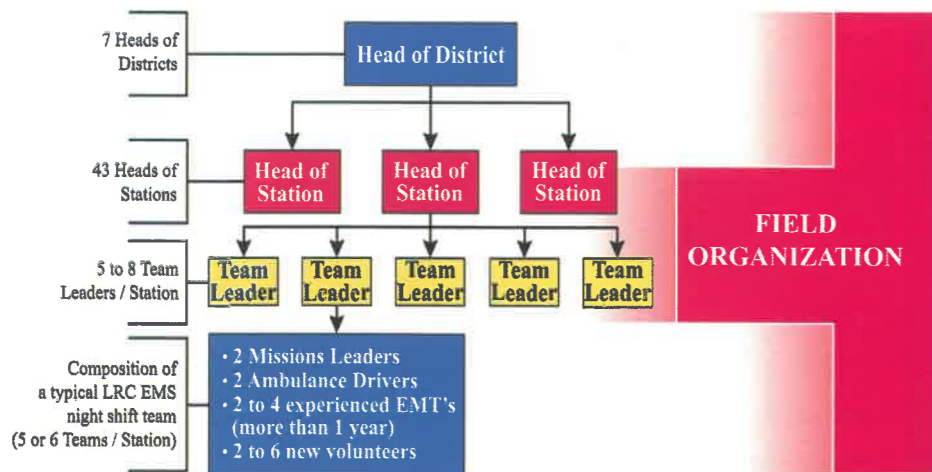
Number of missions increased when number of day shift teams was raised to 38. At least 15 more day shift teams needed to respond to all calls.

Day shift teams: 38
Night shift teams: 70 - 100

140
FREE
Emergency
Number



Le troisième calendrier publié en 2009 donne le compte rendu de toutes les réalisations achevées selon le plan fixe.



Information Technology

Integrated IT Solution



Also installing computer equipment and internet connections in all EMS stations, the next step is to develop an integrated software to facilitate the work of the EMS volunteers in the stations and modernize the management practices in EMS headquarters.



Emergency Care Training



- Training by Swiss experts:** +2 emergency physicians, +2 nurses, +2 paramedics, +1 competent pedagogy
- Training by instructors:** +Supervision by SDC experts and LRC medical committee
- Training by trainers:** +Training by instructors, +Supervision by SDC experts

Completed Completed 2011-2012

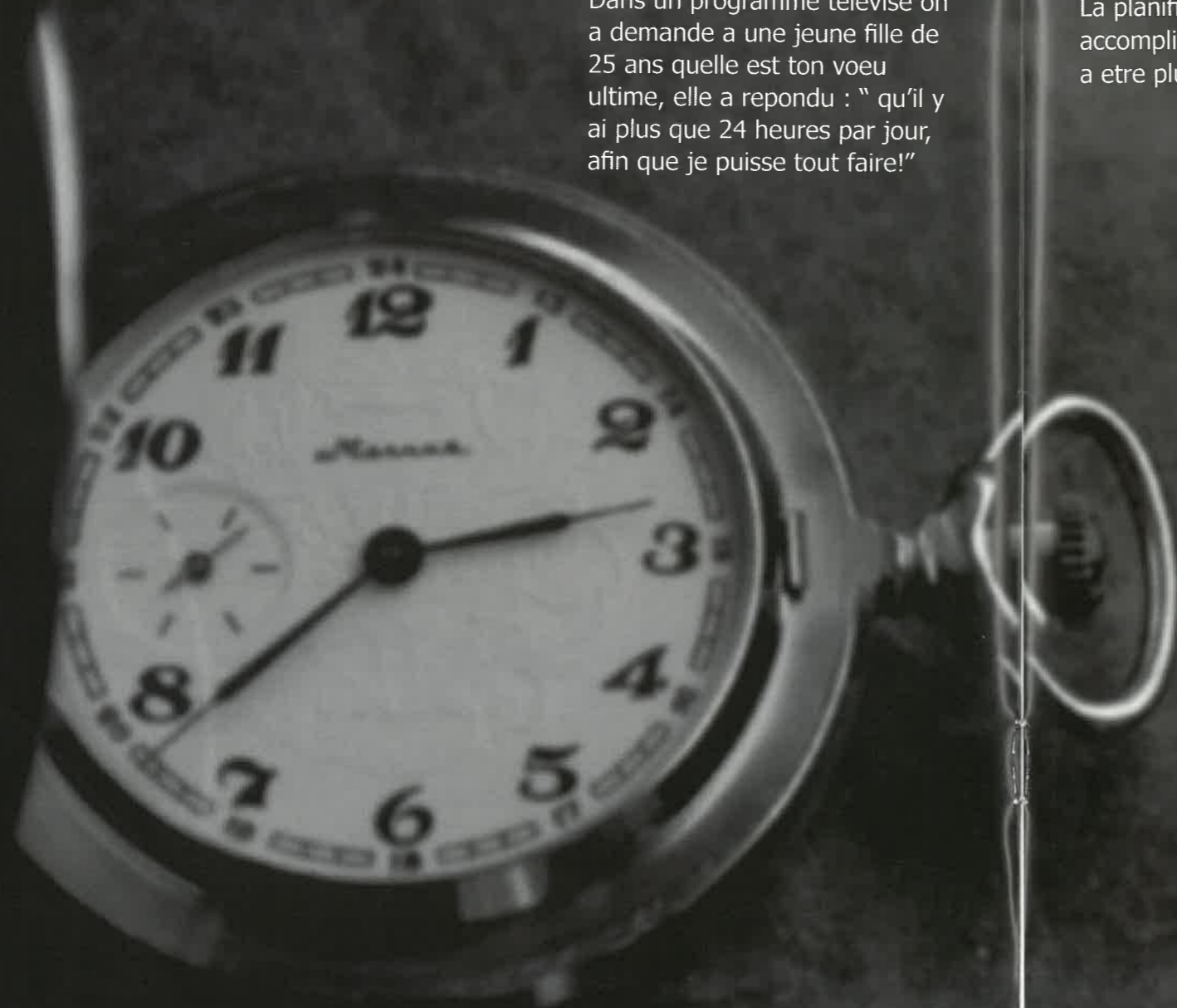
La gestion du temps

"Le paradoxe du temps c'est que rares sont ceux qui estiment en avoir suffisamment, alors que chacun dispose de sa totalité".

(J.L. Servan-Shreiber)

Le temps! on a toujours peur de ne pas être à temps au travail, à nos rendez-vous... Ne pas avoir suffisamment de temps pour nos études, nos projets universitaires... on a toujours peur de ne pas avoir suffisamment le temps pour pouvoir tout terminer.

Dans un programme télévisé on a demandé à une jeune fille de 25 ans quelle est ton vœu ultime, elle a répondu : "qu'il y ait plus que 24 heures par jour, afin que je puisse tout faire!"



Nous, secouristes, le problème est encore plus aggravé pour nous, en plus des préoccupations et activités normales de tout le monde, tel le travail, les études ou autres, nous assumons des responsabilités à la Croix-Rouge. Commençons par notre permanence, nos week-ends, nos activités techniques... et beaucoup d'autres. Est-ce que le fait d'avoir plus que 24 heures par jour pourrait-il vraiment résoudre cette difficulté quotidienne?! Ou réside vraiment le problème? Est-il le temps lui-même ou notre gestion du temps?!

MAUVAISE GESTION DU TEMPS

En effet le temps est plus que suffisant, mais c'est la bonne gestion du temps qui nous manque, et comme dit Parkinson, "Plus on dispose de temps pour faire un travail, plus ce travail prend du temps."

CAUSES et conséquences DE LA MAUVAISE GESTION DU TEMPS

Les causes essentielles de la mauvaise gestion du temps sont nombreuses, certaines physiologiques et d'autres psychiques, on pourra en citer certaines: la fatigue, la mauvaise évaluation du temps nécessaire, la crainte de l'échec ou du succès, le sentiment d'impuissance, la difficulté à dire non, la difficulté à déléguer, le manque de planification et la difficulté à discerner les priorités. Cela engendre des conséquences néfastes, au niveau moral et physique, tel le stress, le manque d'efficacité, le sentiment d'incapacité (ne pas être à la hauteur de la tâche), le manque de confiance en soi, en plus des problèmes de santé causés par le stress... En conclusion on sera victimes d'un cercle vicieux.

POURQUOI GERER SON TEMPS?!

La planification et l'organisation du temps nous permettent d'atteindre tous nos objectifs et accomplir nos activités les plus rentables et performantes en un minimum de temps. Bref, ça nous permet d'être plus efficace..

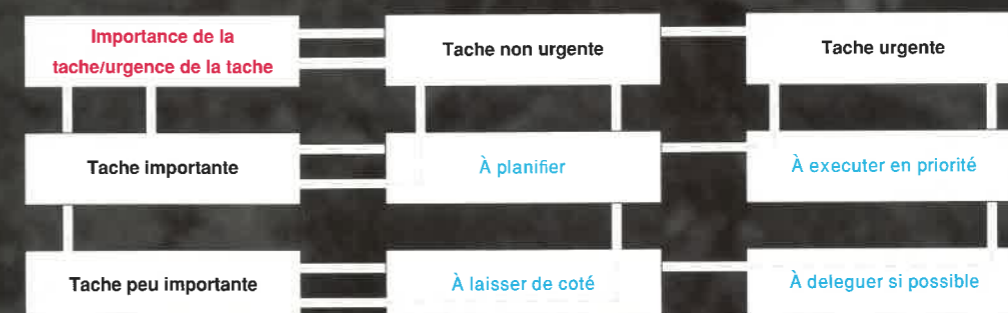
COMMENT GERER SON TEMPS?!

Pour assurer une bonne et efficace planification du temps, il faut suivre les démarches suivantes:

1. Déterminer les objectifs à atteindre
2. Fixer des délais (une durée de temps bien précise)
3. Trouver une motivation
4. Préparer un plan détaillé du travail
5. Exploiter le temps disponible et essayer de réduire le temps de l'exécution
6. Étudier les problèmes essentiels et classer les tâches selon leur importance et priorité
7. Être conscient de son propre cycle d'efficacité (la période où on travaille le plus vite et le mieux: quel jour de la semaine? quelle heure de la journée? Le matin ou le soir.)
8. Se concentrer chaque fois exclusivement sur une tâche
9. Éviter de laisser des tâches inachevées.
10. Et à chaque étape il faudra contrôler le déroulement du travail : vérifier les résultats et comparer ce qui était prévu par ce qui a été réalisé.

COMMENT DETERMINER L'URGENCE ET L'IMPORTANCE DES TÂCHES

La matrice de priorité, connue sous le nom de Principe d'Eisenhower est un outil très efficace pour établir nos priorités en tenant compte de l'importance et l'urgence:



Enfin, bien planifier son temps et savoir classer ses tâches selon le degré d'importance facilite le travail, et nous aide à éviter le stress, et beaucoup d'autres problèmes qui y sont liés, mais surtout nous aide à organiser notre vie quotidienne. Il est peut-être temps pour nous secouristes, de moins se plaindre du manque de temps, et plus planifier nos préoccupations, et comme le dit Alain Lakein: "Maîtriser son temps, c'est maîtriser sa vie".

When the Medic becomes the Patient

-Part 2-



Back Pain: Prevention and Therapy

"Watch out for your back!"(*Lebanese colloquialism) This is probably the precautionary advice most commonly given to old and new rescuers. As this issue has been previously tackled, back pain is one of the most prominent problems facing rescuers in the Lebanese Red Cross today due to the nature of their work. Therefore it is pivotal to shed light on both preventive and therapeutic interventions that must be taken in order to minimize the health risks of this important problem. No matter how much a rescuer pays attention to the techniques of correct weight lifting, the circumstances of certain emergencies force him into false lifting. This "false lifting" results in over activity of the back's muscles leading to overstretching of the back's muscles and fibers hence risking back injury.

Here lies the importance of the preventive exercises that mainly aim at strengthening these muscles in order to endure this strenuous activity. In addition, it enhances the strength of the abdominal bracing which are the muscles that encircle the central region which in turn protect the muscles of the spine. The Exercises listed below help strengthen the muscles of the lower back which are used primarily while lifting:



Basic curl up: Maintain a neutral spine and abdominal brace with the curl up. Keep ears and shoulders in alignment. Curl up through the upper back, not the neck. Hold for 2-5 seconds, repeat sets of 10 as able. (fig 1.0)

(fig 1.0)



Basic side bridge: Maintain a neutral spine and abdominal brace with the side bridge. Lift both legs, hold 2-5 seconds, and repeat sets of 10 as able. (fig 1.1)

(fig 1.1)

Basic bird dog exercise: Maintain a neutral spine and abdominal brace with the bird dog exercise. Lift one arm then the other. Hold for 2-5 seconds, repeat sets of 10 as able.

Basing our approach on "better safe than sorry", it is crucial to learn how to strengthen our leg muscles as well, in order to prevent resorting to our back for compensating this weakness. Numerous exercises help in strengthening the legs. These include:

a) **Squats:** Standing, position barbell on back of shoulders, descend until thighs are parallel to floor then raise until legs are straight.

b) **Lunge:** Standing, position barbell on back of shoulders, lunge forward with one leg landing on heel then forefoot, lower down until knee of other leg nearly touches floor. Return to standing position and repeat with other leg.

c) **Leg Extension:** Seated on bench, place pads in front of and just above ankles, extend knees until legs are straight, then lower back down.

It can therefore be concluded that back health is one of the most important factors in a rescuers life. A stronger back enables the rescuer to carry on his duties for a longer time with ease, while accumulated back problems hinder the accomplishment of these duties and jeopardizes the commitment of the rescuer.

Reflecting upon what has been discussed previously, the preventive and therapeutic interventions should be taken into great consideration for a better back health in order to accomplish our Rescuers' Duties and beyond. However, it is worth to note that lifting is not the only stress that can hurt your back. Mental and behavioral stress can be just as damaging as physical stress. Stress can also aggravate muscular tension. Hence, it is crucial to reduce emotional pressure by all kinds of soothing activities. These include exercising and walking. Walking in an upright position is very important in relieving back pain since a healthy workout is better than a bad rest. Meditation and others can also help reduce the stress that accompanies rescuers on their duty and apart in their personal life. This shows the interference of emotions in the life of the rescuer, but to what extent is this psychological factor evident?

Post Traumatic Stress Disorder



In last year's edition of "Revue Souvenir", the psychological well-being of EMS volunteers was tackled. Why do paramedics and volunteers take on such a job despite it being demanding on both physical and psychological levels? The concept of post-traumatic growth was also introduced, and the questions: "What is PTG? And how can a traumatic experience be transformed into growth?" were answered.

Today the issue at hand is quite the opposite but just as serious, or even more so. Research in the field of psychology is always moving forward, and diseases, especially the ones resulting from a trauma, are being looked at more closely. We used to have "depression" as the only result of a trauma and misdiagnosis due to lack of research and knowledge. Diagnosis today are more specific and instead of only "depression", a wide range of disorders exists.

In order to cover all the questions we had regarding this subject, we held an interview with Dr. Rony N. AbouDaher (psychotherapist, couple-family and institutional therapist) who helped us find the answers we need:

What exactly is PTSD?

Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) is the development of characteristic symptoms following exposure to an extreme traumatic event or terrifying ordeal involving immediate threat to one's life, actual death, or serious physical injuries. The causes of trauma in this case involve: - a threat to one's physical integrity (the body image one has of him/herself); - witnessing an event that involves death, injury, or a threat to the physical integrity of another person which will unconsciously reflect back on one's own self-image; this trauma will inevitably cause stress, which will become pathological if the symptoms persist for more than 6 weeks according to Dr. Rony N. AbouDaher.

What are the symptoms to look out for?

- **Intrusive recollection:** It's the most distinctive and identifiable symptom of PTSD. The traumatic event remains a dominating psychological experience. Emotions are manifested in daytime fantasies, traumatic nightmares, and psychotic reenactments known as flashbacks. Any kind of stimuli (Auditory, visual, tactile, olfactory) can trigger a reaction. One may re-experience sudden, painful onslaught of emotions that seem to have no cause.
- **Avoidance Behaviorally,** one may avoid stimuli that will remind him/her of trauma. Cognitively the person may cut off the conscious experience of trauma.
- **Hyper arousal:** this includes: anger, insomnia, irritability, hyper-vigilance, increased startle response, lack of concentration, and memory troubles.



Other symptoms associated with PTSD may include:

- Feelings of shame and guilt.
- Mood disturbances (depression, anxiety, grief, hostility).
- Addictions to substances.
- Somatic complaints (headaches, hypertension, allergies, arthritis, ulcers, gastric stomach, exhaustion, et cetera).
- Overcompensations.
- Death anxiety.
- Repetitive compulsions.
- Self-destructive behaviors (eating disorders, gambling, exercise, shopping, sexual behaviors, suicidal ideation).

How can we, Red Cross volunteers, avoid or alleviate the risks of PTSD?

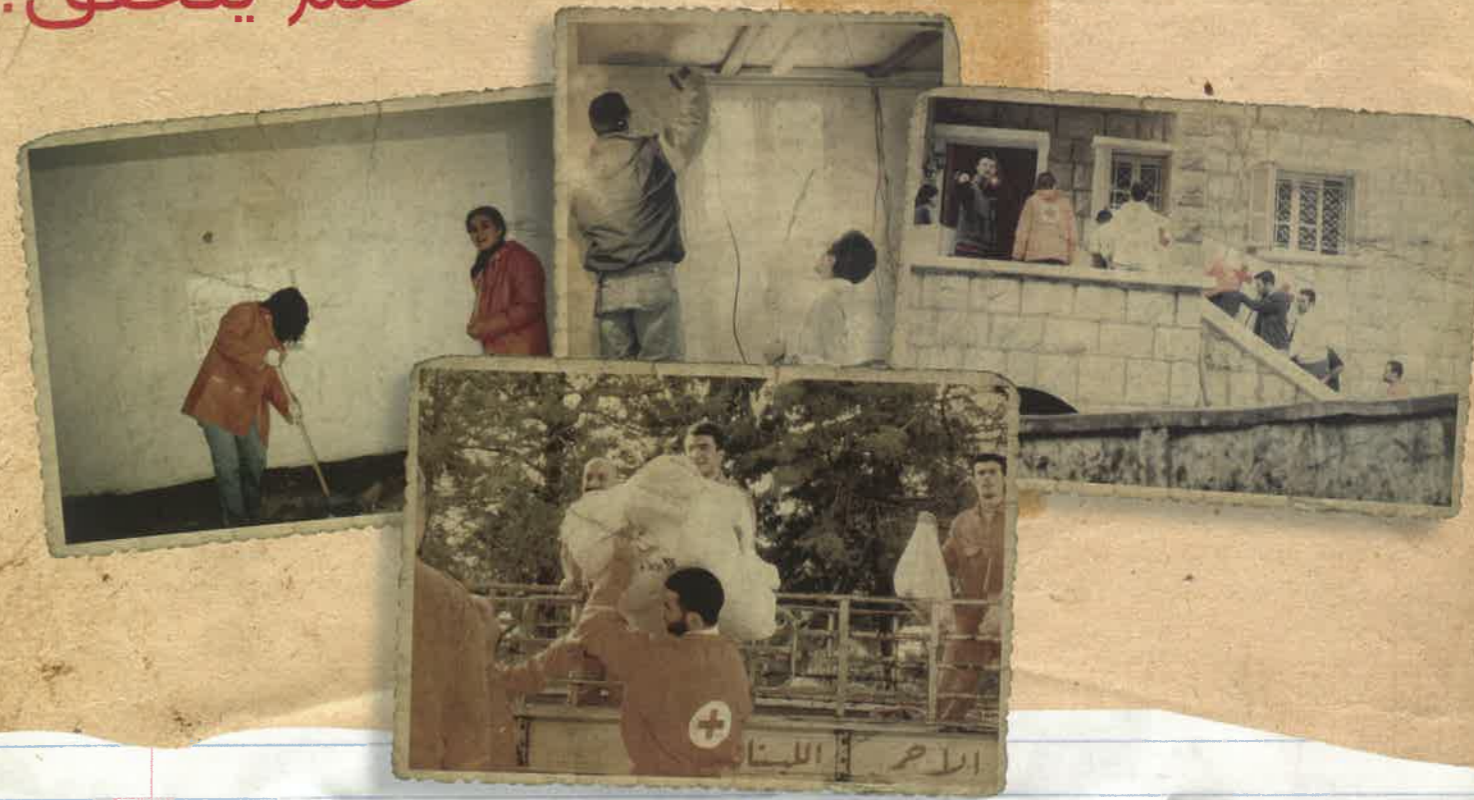
According to Dr. Rony N. Abou Daher, peer help is the key in our work as teams in decreasing the risks of PTSD. Talking among peers helps exteriorizing the pressure. The person reformulates his experience, exteriorizes it, and finds compassion among his colleagues who can relate to their own bad experiences they might have encountered on the job. It can help the people in need of expressing themselves and relieving their stress if we start by sharing our own experience first. This will encourage them to talk and feel and helps them feel that they are not alone.

Additionally, group therapy is one of the most successful therapeutic methods when it comes to trauma. Again, people with similar traumatic experiences sit together and share their experiences and feelings, in the presence of a professional moderator. In group therapy, members feel they are all on the same boat which helps them in expressing themselves without the fear of being judged or misunderstood.

Finally, the rescuer is in need of positive energy to be able to balance all the stress he/she is under on the job. Good memories shared with his peers, group activities done during the shift or outside, help compensate for that stress. It is important to have positive and good memories to talk about and share in addition to talking about the emergencies they have been called on. Furthermore, paying attention to little details like the architecture of the station from the colors of the rooms to the pictures they hang on their walls, can also make a difference. Instead of looking at the pictures on their walls and be reminded of the war and traumatic experiences they had together, hanging pictures of group activities like summer camp can help bring back good memories.

Last but not least, it is important to be able to recognize that we are in trouble or that we need help. We cannot always recognize that that specific incident affected us. The number one sign of stress, especially critical stress, is denial. We most frequently say that everything is fine because we have this illusion that we have everything under control. We are heroes, for goodness sake, we help people and save lives therefore, we don't need help or need to be saved. This is where we go wrong, by not admitting we need help sometimes, and therefore, we end up dealing with painful and crippling consequences of a trauma or accumulated stress. What we have to keep in mind is that not all wounds are visible, and that not all scars fade with time.

حلم يتحقق!



سبعة مراكز، 13 رئيس منطقة، أكثر من 750 مسعف ومسعفة.. 37 عاماً والرسالة واحدة: خدمة الإنسان والمصاب... لم يتأخر مسعفو مركز قرنة شهوان يوماً عن تلبية نداء الواجب، رغم الصعاب والمشقات الكثيرة: من حروب و أوضاع سيئة وانتقال من منزل إلى آخر وكل ما يتأتى مع ذلك من تعب، إضافة إلى صعوبة التأقلم ونقل المعدات والسيارات وإعادة تأهيل البيوت لتصبح صالحة للسكن وإستقبال المرضى .. لكن شيئاً لم يقف في طريق مسعفي عائلة الـ 203 الذين أعطوا حتى أقصى حدود العطاء، فكان للمركز شهيدان جوزيف وميشال.. فالحلم الذي رافق كل مسعف انتسب يوماً إلى عائلة الـ 203- واحد هو نفسه حلم جوزيف وميشال، وحلم كل مسعف قديماً كان أم حديثاً... حلم كبير مع الأيام حتى بات هاجساً لدينا... لذلك وعدنا أنفسنا، عاهدنا شهداءنا، وأخذنا على عاتقنا تحقيق هذا الحلم: أن يكون لدينا مركز دائم، ومستقر.. 3 اعوام على التوالي والصليب الأحمر، فرع قرنة شهوان ينظم عشاء يعود ريعه إلى المساهمة في بناء المركز. ويلقى العشاء مساهمة ومشاركة الكثير من الأشخاص الذين يقفون إلى جانبنا في كل حين، من إدارة الصليب الأحمر و سيدات المؤسسة والمراكز الأخرى، الجمعيات الأهلية والمدنية وعائلات المسعفين وأصدقائهم وأهالي المنطقة... ففي نيسان 2010 تم وضع حجر الأساس للمركز الجديد. واليوم يمكننا أخيراً الاعتراف بأن مرحلة الانتقال من مركز إلى آخر ولت:



من التنقل إلى الاستقرار

إن مركز الصليب الأحمر اللبناني - فرع قرنة شهوان - قد إنتقل، لأول مرة، إلى مركزه الجديد الثابت، بعد الانتقال، طيلة السنين السابقة، بين سبعة أماكن مؤقتة؛ وقد أصبح على وشك الإكتمال، ليحمل أسمى الشهيدين ميشال مكرزل. "HARDY" و جوزف الخوري "CAPTAIN". تحقق هذا الإنجاز بفضل أبرشية أنطلياس المارونية التي أمنت الأرض اللازمة، برعاية سيادة المطران يوسف بشارة، وبالشراكة مع الجمعية السويسرية للتنمية والتعاون "SDC"، وبمساعدة ودعم إدارة الصليب الأحمر اللبناني وإدارة فرق الإسعاف والطوارئ وهمت المتبرعين المستقلين والخيرين.

الهدف من هذا البناء الجديد، ليس وجوداً حجرياً ثابتاً وحسب، بل تثبيت مكان لقسم الصليب الأحمر اللبناني في قرنة شهوان، والوفاء لشهادته.

يؤمن المركز الجديد:

- تكثيف تدريبات المسعفون لتأمين استعدادهم وجهوزيتهم للقيام بالرسالة الموكلة إليهم.
 - تأمين مساحة لإيواء الآليات، وغرف لحفظ المعدات، وأخرى لحسن عمل المسعفين.
 - توفير غرفتين مجهزتين للعناية الصحية المركزية في الحالات العادية والطارئة.
 - إمكانية استعمال بعض غرفه ومساحاته لتكون مركزاً اجتماعياً وثقافياً ذا نشاطات مدنية تخدم البلدة والجوار.
- وأفضل ما في المشروع أنه بني وفق المواصفات الدولية عامة، والسويسرية خاصة، المعتمدة في مراكز الإسعاف وأهمها: تحمل أضرار الحروب والكوارث الطبيعية والشروط الأساسية لتسهيل خدمات الإسعاف والعناية فيه.

رئيس منطقة قرنة شهوان: جورج ابي راشد

"The Swiss Agency for Development and Cooperation (SDC) has a long history in supporting the Lebanese Red Cross Society. It is an honor and a great pleasure to be involved in this issue of the journal for the Kornet Chehwan Section of the Red Cross.

In 2006, together with the Swiss Red Cross, SDC funded the reconstruction of an Emergency Medical Services (EMS) station in Mreijeh, South Beirut which was destroyed during the war in July 2006. SDC is also contributing to the EMS five-year strategy through the establishment of a new "EMS Training Division" (instructors, trainers, and training equipment, reference materials and curriculum) that can meet all of the department's training requirements.

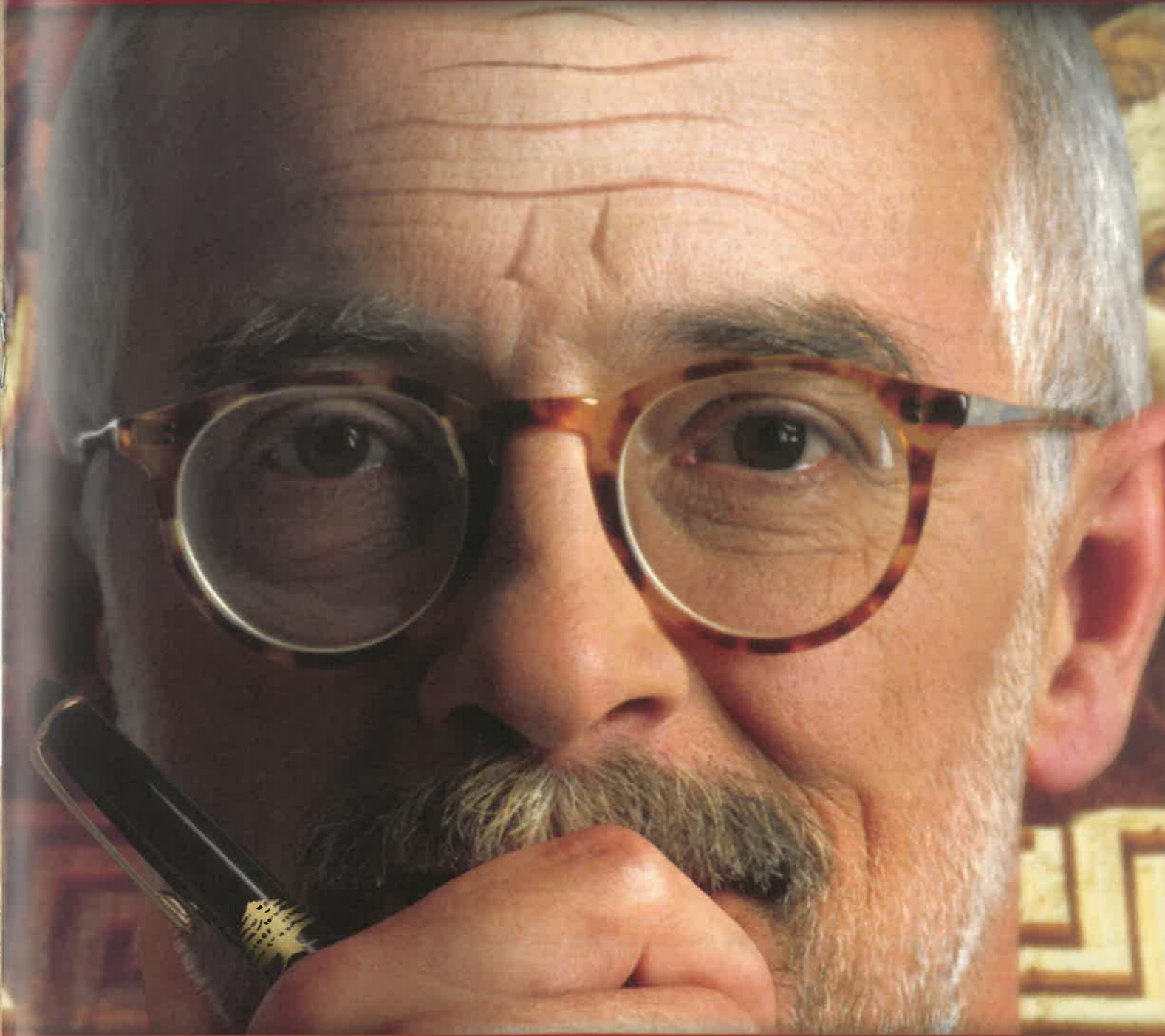
We believe that effective and standardized emergency and health services provided by the LRCS EMS station in Kornet Chehwan to the population in the Northern Metn area of Lebanon should be assured. This is why we decided to support the rehabilitation of a permanent and dedicated facility, and the EMS.

With this EMS station, more than 150,000 persons in the Metn area will benefit from the emergency response and patient transport services offered by the station. Moreover, patients visiting the station to change dressings and bandages or for basic services such as cleaning of post-operation care will be provided with better facilities and easier access (especially for physically challenged patients). This station will also have the capacity to host local and international trainings and conferences.

But most importantly, active and reservist volunteers of the station will work in adequate and completely functional facilities.

As SDC, we are very excited about the opening of the Kornet Chehwan EMS Station and wish to thank all the volunteers for their dedication and professional service to the community!"

Heba Hage Felder
Head of Office
SDC Beirut



Lebanon, home of culture, art and creativity



7 summits... 1 goal

Team Lebanon is a Lebanese team whose members are of diverse professional backgrounds with one common goal: **"To be the first Lebanese team to climb 7 of the world's highest summits and raise the Lebanese flag."** On their journey, the team will also raise awareness for the Lebanese Red Cross by rallying both hearts and minds to join the cause and by raising funds to support them. We met up with some of the team members to learn more about their expeditions.

Revue souvenir: How did it all begin?

Team Lebanon: It all began two years ago. We used to do adventurous activities every Sunday with Avedis and his group. So this is how we met and got to know each other more and eventually realized our common passion. So we launched our team of 8 members and began our first adventure; the **Aconcagua Expedition**.

R.S: Why did you choose to help the Lebanese Red Cross through your climbing?

T.L: Five of us used to be members of the LRC. We know how a "secouriste" thinks, what he does, and how much of himself he gives. It is our way of thanking and admiring the LRC's mission.

R.S: Tell us about the Aconcagua Expedition... First of all, did you undergo specific training before your journey?

T.L: Five of us effectively climbed the mountain on the expedition (Avedis Kalpaklian, Peter Mouracade, Georges Mikhael, Joyce Azzam, Lindos Daou). The three other members helped us in other ways. The five of us are used to sport activities so we didn't need specific training per se. Never the less each one of us started training his body in his own way. For example Avedis started biking with an oxygen mask regulating it to decrease the tendency of oxygen in the atmosphere and Peter climbed 125 steps daily with 35 kg of weight on his back.

R.S: What were the difficulties you encountered and how did you cope with them?

T.L: The difficulties we had to deal with were physical, moral and psychological difficulties. Some of us had to back down but as a team we made it "We are not going to lie it was exhausting and excruciating, sometimes we felt that we were at the verge of breaking down and giving up. But our commitment to the LRC urged us to go on."

George : "I didn't expect any difficulties at the beginning, it was kind of easy ... although time was passing by very slowly. One day I woke up with pain in my feet due to an injury I had. It started bothering me the day before and did not improve during the rest day. I had to make a very hard, and quick decision to stay behind and catch a ride on a helicopter that was on its way to evacuate 2 very critically ill climbers from Base-camp. Eventhough I was acclimatizing well."



Joyce "I woke up the day of the final climb with a terrible headache that wouldn't allow me to continue. I stayed at camp and waited for the team to come back ,which was a very heart-aching decision.

Avedis: " We were never all in a good shape at one time. When I was feeling bad Peter was feeling good and vice versa. I felt recurring strong headaches, nausea, dizziness, extreme fatigue but the bad feelings would pass away eventually. I was ready on the last trip: CANALETA. I had climbed 6850 km out of 7000km when my body started giving up. I started throwing up repetitively .The guide said that it was too risky for me to make it. if I decide to continue and my condition becomes worse, the team will have to lose one guide to take me back and that would jeopardise our goal of reaching the summit, so I went back and waited at camp. It was so difficult to leave Peter and Lindos at that moment, we got very emotional ."

Peter and Lindos:"We felt the same symptoms as Avedis many times but fortunately on the last trip we felt good. When Avedis left us we felt really down but looking up at the summit we realized that we still have only 170 meters to go, so we pulled ourselves together and persevered. The last few meters were difficult and the road very narrow.



R.S: How did you feel when you reached the summit and on the way back?

T.L: Finally when we reached the summit, it was like the best feeling ever. We were more than exhausted but flabbergasted with happiness. Once we set our feet on the summit we forgot all our fatigue. We embedded the Lebanese Flag at the peak and we were so proud of ourselves. It was a feeling of overwhelming joy and happiness. We also felt sad because not all the team was up there. 15 days of suffering were all erased by 15 seconds of happiness at the peak. "Going back down was kind of boring and we had to be very careful because it was dangerous, there were a lot of steep drops." All the team agrees that it was a very nice experience because they had to go back to basics of survival. We had to worry about needs we usually take for granted as in sleeping, eating, and even breathing. . Also the best moment and the most emotional was when all the team reunited at camp. **"It was great!!!"**

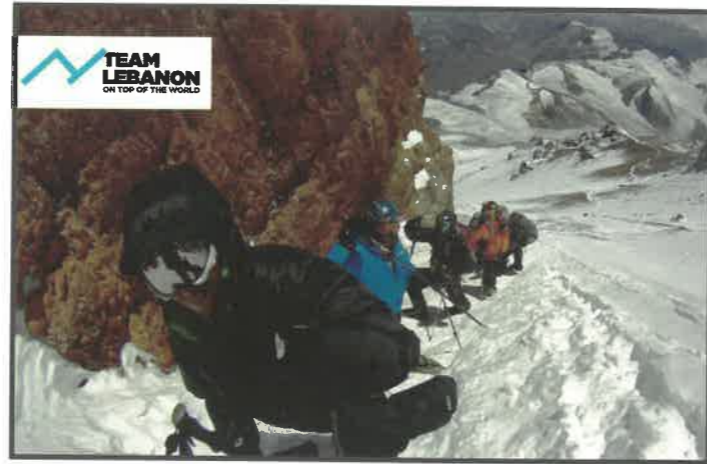


R.S: What were the conditions up there?

T.L: The conditions were obviously very harsh. At high altitudes oxygen pressure decreases which makes it much harder to breath and dehydration easily happens without us noticing. Because of that, we had to drink up to 6 L of water per day and we had to constantly check our vitals to make sure everything is ok. In addition our body burns up up to 3000 calories per day. Also we had to wear 6 layers of clothing and our backpacks weighted around 25 kg. Getting ready for each climb took us about 2 hours.

R.S: How do people pay in order to encourage you and the LRC?

T.L: Payment happens online on the website directly between donors and LRC's account at Audi Bank. We are planning on starting a new payment method via SMS. We hope that every rescuer would encourage people in his entourage to donate money even if it is of a symbolic value, every dollar is equivalent to a step towards our goal. Around 10500\$ has been donated till now



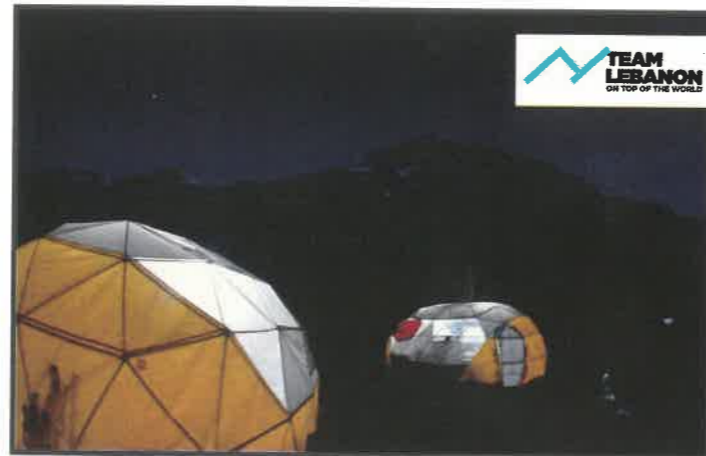
R.S: Where and when is your next expedition?

T.L: ELBRUS mountain in Russia. From 1st till 8th of July.

R.S: Is there any message you would like to say for people and for the Lebanese Red Cross?

T.L: We as Team Lebanon' believe in the importance of the LRC. We want to contribute to the Lebanese people through helping the LRC. We know that the LRC has constant needs and we admire their principles. It was our first and main motivation to accomplish the project. The LRC has always been a sincere part of our lives and it always will be.

Most importantly the message we'd like to both send and prove to the Lebanese people especially the youth is that "Everyone can set a goal and fight for it to the end."



MCI (multi casualty incident):

وباتت الخطة موحّدة

تعدّدت الأسباب... والمطلوب واحد: إنشاء خطة موحّدة للصليب الأحمر اللبناني للتمكن من مواجهة كلّ الكوارث ذات الإصابات المتعدّدة.

بدأت إدارة الصليب الأحمر اللبناني فريق الإسعاف والطوارئ، العمل منذ سنة 2005 على إنشاء هذه الخطة بالتعاون مع خبراء أوروبيين. حتى توصلنا في يومنا هذا إلى الخطة النهائية، بعدما تمّ اختبار الخطط المختلفة ميدانياً واستنباط العبر اللازمة.

في بادئ الأمر، من الضروري تحديد دور الصليب الأحمر اللبناني وخطة عمله في حال كارثة، على الشكل التالي:

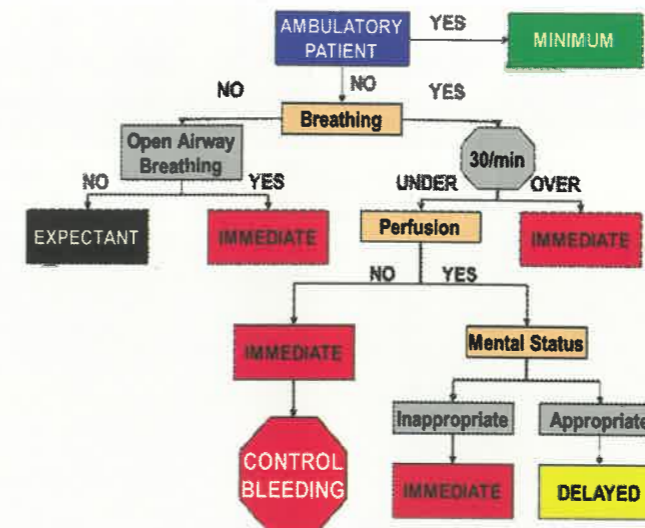
1. تأمين الإسعافات وإخلاء الإصابات من مكان الكارثة والمساعدة في عمليات الإنقاذ.
2. نقل المصابين إلى المستشفيات بعد فرز حالاتهم بحسب الأهمية بدءاً بالحالات الأكثر خطورة.
3. نصب خيمة مستشفى ميداني في محيط الكارثة.
4. نقل الجثث إلى برّادات المستشفيات والمساعدة على كشف هويّاتها.
5. تزويد المحقق بتقرير مفصّل عن نتيجة الأعمال في مسرح الكارثة بموجب محاضر منظمة بحسب الأصول.
6. فصل مندوب إلى غرفة العمليات الميدانية المشتركة لتنسيق العمل الميداني.
7. الإتصال بالمستشفيات خلال عملية الإسعاف لمعرفة عدد الأسرّة الفارغة والحالات التي يمكن إستيعابها في كل مستشفى.

وأهمّ ما في الأمر، أنّه يتمّ تحديد المبدأ الأساسي الذي يجب أن يتمّ العمل بموجبه خلال كارثة متعدّدة الإصابات، ألا وهو: التمكن من إنقاذ وإسعاف أكبر عدد من المصابين.

عند تلقي إتصال يشير إلى كارثة، تتوجّه سيارتيّ إسعاف إلى مكان الحدث، الأولى تهتمّ بتنظيم الأرض، والثانية تنظم عملية نقل المصابين بحسب الأولوية.

يهدف تطبيق مبدأ أولوية الإصابات بفعالية يجب أن يتمّ فرز المصابين على أساس مدى خطورة حالتهم ومدى ضرورة خضوعهم لعلاج طبيّ. فتتم عملية الفرز بالاستناد إلى المؤشرات الحيوية الخاصة بكل منهم.

عند وصول أول فرقة لمكان الحدث يتولى مسؤول المهمة منصب مسؤول الأرض ويبدأ بإدارة مكان الكارثة.



من مسؤولياته ومهامه: إرسال تقرير أولي، تنظيم الميدان والتأكد من أنّ عنصر الخطر قد زال، ثم البدء بفرز المصابين بعد تقسيم مساحة الكارثة إلى أكثر من قسم، تحديد أماكن للمستشفى الميداني وموقف لسيارات الإسعاف، تحديد مسؤولي الأقسام وطريقة التواصل ما بين داخل الكارثة وخارجها.

يعتمد الفرز الأولي على مؤشرات: النفس، النبض، والوعي (RPM)، ويتم توجيه أمر شفهي لكل مصاب قادر على المشي للتوجه إلى المستشفى الميداني.

خلال عملية الفرز يقتصر عمل المسعف على تصنيف حالات المصابين، ويمتنع عن تقديم الإسعافات الأولية، باستثناء: إيقاف نزيف، فتح المجاري الهوائية، ورفع الأطراف المصابة.

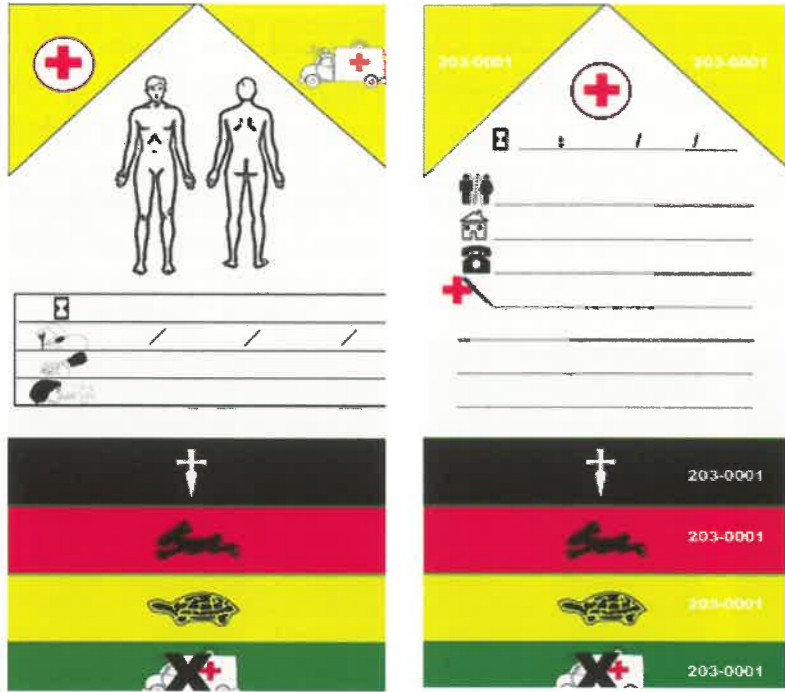
تتكرر هذه العملية أكثر من مرة لمراقبة ثبات حالة المصاب أو تدهورها. يتم تصنيف المصابين بحسب الألوان، على الشكل التالي:
يحصل المصاب الذي لا يعاني من أي خلل في نفسه أو نبضه أو درجة وعيه، بالإضافة إلى أنه قادر على المشي، على اللون الأخضر. وفي حال ثبات مؤشرات الحيوية إنما معاناته تكون إصابة في جهازه المحرك، يصنف باللون الأصفر، أما المصابون الذين يعانون من أي خلل في النفس أو النبض أو الوعي، تعتبر حالتهم ذات أولوية، ويصنفون باللون الأحمر. وأخيرا المصابون الذين فقدوا القدرة على التنفس، بالرغم من محاولة فتح المجاري الهوائية، فيصنفون باللون الأسود.

يتم نقل بالأولوية: من يحمل اللون الأحمر أولا، من ثم حامل اللون الأصفر، والأسود أخيرا. مع الإشارة إلى أن حامل اللون الأخضر ينتقل بنفسه إلى المستشفى الميداني.

يتم نصب المستشفى الميداني: في مكان آمن، مريح وعملي، ذات مداخل ومخارج مؤمنة. يقسم المصابون داخل المستشفى الميداني بحسب حاجتهم لنقل سريع إلى المستشفى، أو إمكانية تأخير نقلهم، أو معالجتهم ميدانيا، ومن ثم الأهتمام بالجثث.

يجب أن يستوعب كل مستشفى ميداني 10 إصابات على الأقل. تحدد وحدة النقل (staging unit) مكانا لتجمع سيارات فرق الإسعاف، وتعين موقعا لإخلاء المصابين بالتعاون مع المستشفى الميداني.

كما تهتم بتوزيع المصابين بشكل متساو على المستشفيات، وذلك بالتنسيق مع غرفة العمليات الميدانية. تتولى هذه الأخيرة، بالإضافة إلى تأمين الإمدادات اللازمة من سيارات الإسعاف، وتوجيهها إلى مكان الحادث، رفع تقرير دوري مفصل لمسؤول الأرض، بعدد المصابين الذين تم نقلهم، بالإضافة إلى معلومات حولهم.

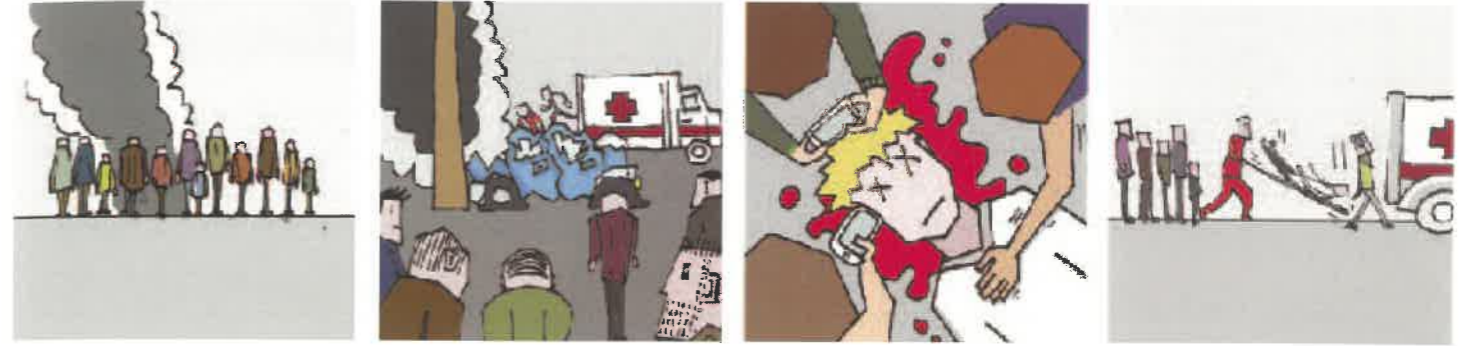


Triage Tag

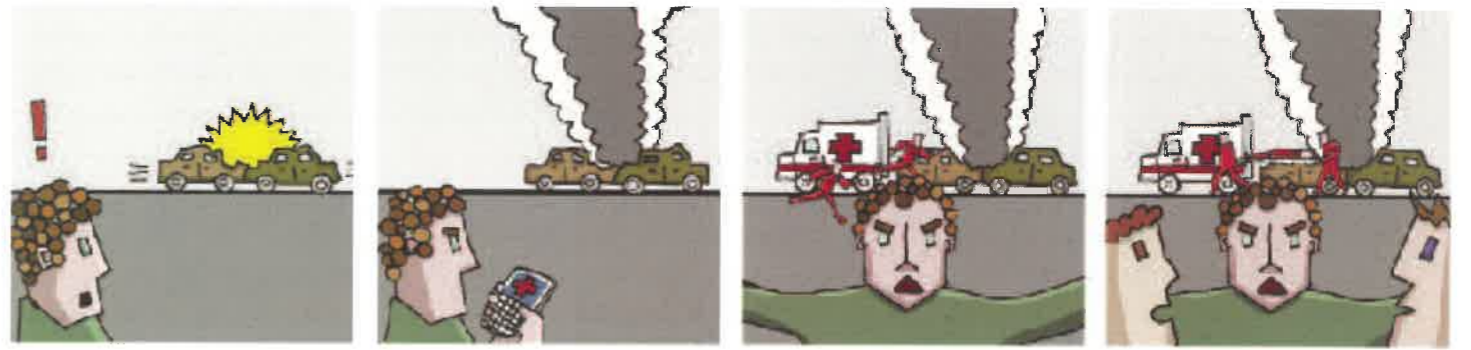
من الضروري في حالات كارثية مماثلة التأكد من سلامة مكان الحادث قبل التدخّل، ويتم ذلك بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة.

تلك كانت نظرة مختصرة حول الخطة المعتمدة في حال كارثة متعددة الإصابات، يبقى علينا كفرق إسعاف تطبيقها بمناورات متعددة، حتى نصبح قادرين على تطبيقها بفعالية كبرى، في حال اضطر الأمر إلى اللجوء إليها.

لا يقتصر نجاح خطة العمل بالكوارث المتعددة الإصابات على المسعفين فقط، والأجهزة المختصة الأخرى، إنما أيضا على مدى وعي وإدراك الأشخاص المدنيين، للطريقة السليمة للمساهمة في إنجاح خطة العمل. إليكم ما يجب تفاديه:



وإليكم ما يجب على شخص ناضج اتّباعه:

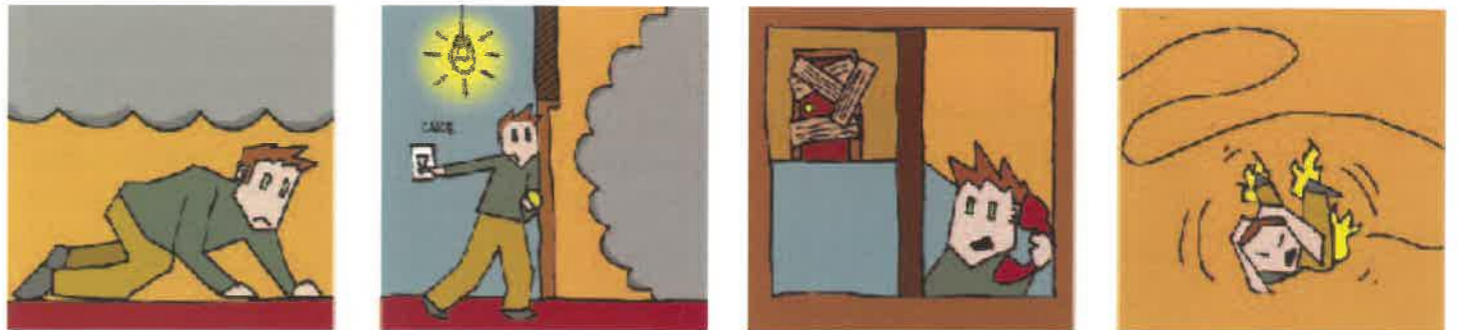


كما أنّ هناك بعض التصرفات التي يستحسن على الأشخاص القيام بها في حالات كوارث معينة، من الممكن أن تخفف من مدى أديتتهم،

إليكم ما يجب تفاديه في حال زلزال أو هزة أرضية:



وما يجب فعله في حالة حريق:



شهادة مسعف

يتساءل المسعف خلال حياته الإسعافية عمّا سيكون عليه يوم ينتقل إلى حياة إجتماعية تبعده إلى حدّ ما عن أجواء الإسعاف والمؤسسة، هل سيبقى قريب في ذهنه وعقله وقلبه إلى فرق الإسعاف أم سينتقل حكماً إلى مرحلة أخرى عندما يترك فرق الإسعاف الأولي وهو يجهل معالم تلك المرحلة إلى حدّ بعيد؟



أسئلة طالما راودت فكرنا كمسعفين قدامى في الصليب الأحمر. ولكن المرحلة التي ينتقل إليها المسعف بعد اعتزاله الإسعاف يمكن أن تكون ذات وجهين. الأول أنه يمكن للمسعف أن يبتعد كلياً عن جَوّ الإسعاف والمسعفين إذ أنه لا يبقى على صلة دائمة ومباشرة بالمسعفين القدامى والحاليين وذلك يعود إلى ظروف إجتماعية قد تبعده فكرياً أو جغرافياً عن أجواء المؤسسة، ولكن هذا المسعف يبقى في ذهنه وفكره ومنهجية حياته اليومية مسعفاً ورسول قيم ومحبة وسلام إذ أنه متأكد أنه لو سنحت الفرصة لأي مسعف قديم أن يعود إلى المؤسسة لما بقي واحداً منهم إلا وعاد من جديد إلى فرق الإسعاف.

أما الوجه الثاني فهو ذلك المسعف الذي يبقى في المؤسسة بشكل أو بآخر حتى ولو كان سبق له أن قرر خروجه من فرق الإسعاف الأولي. هو ذلك المسعف الذي يأخذ مهام إدارية أو دعائية أو إسعافية ضمن الهيكلية التنظيمية للمؤسسة بحيث تسمح له ظروفه على اختلافها بالبقاء ضمن كنف المؤسسة هذا بغض النظر عن مسائل أخرى كحبه للمؤسسة مبادئاً وشعاراً. إن هذا النوع من المسعفين الذين لست أنا منهم يشكلون بالنسبة للمؤسسة طاقة إيجابية وخميرة ممتازة يمكن أن تدفع بالمؤسسة أداءً وخبرةً أشواطاً كبيرة إلى الأمام. لقد قدّم مركز قرنة شهبان "203" العديد من المسعفين الرسل إذا صحّ التعبير الذين كانوا ولا يزالون قاعدة أساسية ترتكز عليها الكثير من دعائم الصليب الأحمر اللبناني. أما اليوم ما عادت أسئلة الماضي أيام كنا لا نزال في صفوف فرق الإسعاف الأولي تشكل لنا عائقاً من الفهم.

فيا زميلي المسعف الحالي يجب عليك أن تدرك أمراً في غاية الأهمية، هو أنه لا يمكن لك في ما بعد أن لا تكون أحد المسعفين إما الأول أو الثاني. ولكن إعرف أنه لا يمكنك بعد اليوم أن لا تكون مسعفاً، فالمسعف منذ بدء تكوينه قدّر له أن يكون مسعفاً وهي نعمة لا يمكن أن تكون لكل الناس إذ أن المسعف عنصر متميز في مجتمعه يحمل على كاهله الكثير من المسؤوليات التي يجب أن يعيها جيداً، وحامي مبادئ ومرتكزات ثابتة. فنحن المسعفون ما جئنا من عدم إذ أنّ مكمّن قوتنا ألا وهو شهادتنا، رصيد كبير ودعامة لنا في أوقات التحديات والصعوبات كما كانوا دائماً. من هنا ندرك أن شهادتنا أحياء دائماً يابون على أي مسعف أن يترك المؤسسة يوماً.

ماريو جمّيل

يومها، في ٢٧ نيسان ٨٥، كان في عرس ل تين مسعفين من منطقة جونية، وكانوا Hardy و Captain عم يغسلو السيارة بمنطقة قرنة شهبان ت يحضرو حالن ويروحو ع العرس. ناداهن الواجب، لبوا النداء، وطلعو بالمهمة لإسعاف شخص واقع بالبير بمنطقة مار موسى - الدوار... وصار يلي صار. وصلنا ع مستشفى يحنس، وكان بعد عنا أمل أخير. وقفوا المسعفين بّرا وصرنا نحاول واحد ورا الثاني نعمل (CPR) الإحياء القلبي الرئوي لكل واحد ممن ... بلكي ... ونحاول ... معقول؟؟ ما في جواب... من يومها لليوم، ما عاشوا ... بس ما ماتوا كمان ...

لما بأيدي لمست صدرك يا شهيد
بمحاولة ت القلب شغلو يستعيد
ما شفت منك ولا ردة فعل
تضوي بعيني أمل يلمع من بعيد

وبعدي اجو بالدور كل المسعفين
كل واحد يجرب، وكلن بارعين
لا إنت تتجاوب ولا كابتن رضي
الساعات خلت جسمك بارد جليد

كنت جامد تخضع لضغط الصلوع
تنزل وتطلع، تبللا مني الدموع
وقلبي يصّرخ، قوم يا ميشال قوم
لكن صدى ما لقيت:
"شغلي مش مفيد"

بالوقت ذاتو بمنطقة جونية كمان
كان العرس ناظر حضور تين كان
بس القدر غير طريق الاتجاه
درب الشهادة هديتن عمر المديد
واسامح وعين
أخذوا سوا شهادة "المسعف للأبد"
ومع كل خفقة قلب،
تركوا الدني، تركوا الأهل، تركوا البلد
تركوا رسالي بعدهن للمسعفين:

ولمّا الأطباء استسلموا وتدخلوا
وكلمة "خلص" للموت فتحت مدخلو
رحتوا سوا، وترجع بلاكن يا شباب
ما كنت إقبل فكرة الموت الأكيد.



جورج حداد

From rescuer to witness...

Tears, smiles, pain, relief, death, life... We, rescuers, witness each one of these, and much more, in every mission we accomplish. Not only do we witness them, but we live them, we feel them. When we hold a patient's hand, it's more than just a mere skin-to-glove contact, emotions and energy flow back and forth between us two. He confides in us and even trusts us with his life. Most importantly, the gratefulness he generously expresses never ceases to overwhelm me. True, we are doing something that most people qualify as great: helping others, serving humanity. But what some of us fail to see is how much we are getting in return, in addition to all the rescuing techniques. I am certain that I speak for more than just myself when I say that I have acquired more skills than I ever dreamed of, from team building to conflict resolution to negotiation and communication skills. I learned the true meaning of values such as respect and love. I have discovered a whole new meaning to learning and teaching. And to top it all, I consider myself blessed to be a part of the 203 family, one in which no one is ever left behind. 17 years have passed but Captain, Hardy, you are with us every day, witnessing life unfolding in front of us.

Mayssa Chehab



Cet aprèm si je viens au centre, ce n'est pas pour monter en ambulance, sauver des vies ou préparer un atelier, cet aprèm je viens mettre un terme à six ans de volontariat au sein des rangs de la Croix-Rouge Libanaise, je viens déposer ma tenue, mon badge et ma carte de secouriste. Non, je ne suis pas chassé, mais le rythme de vie infernal infligé à tout jeune libanais de mon âge s'impose. On a beau pu organiser nos emplois de temps, mais hélas, il est temps d'appliquer le principe fondamental du secours: procéder par priorité.

Malheureusement, le secourisme ne peut être qu'une passion, acte qui n'est rémunéré que de satisfaction personnelle.

Cet aprèm je viens tourner une page sur une époque en or, sur une ère où la santé de chaque citoyen était une responsabilité personnelle du simple fait qu'il était à vue d'œil, sur une étape de ma vie qui a été gouvernée par les sept principes fondamentaux de la Croix-Rouge, sur un stade où j'ai dû m'absenter régulièrement des soirées du samedi et des déjeuner du dimanche pour être de service, sur une époque où mon centre et ses secouristes étaient ma deuxième maison et famille...

Cet aprèm je deviens vétéran, malgré moi, et même si mon bagage technique perdra sa valeur au cours des mois et des années, ma formation et mes souvenirs de temps forts au centre de Baabda m'accompagneront à jamais. Etre secouriste est plus qu'un engagement à temps partiel, c'est une vocation, une façon de vivre et une conviction, c'est si je me permets bien de le dire, une formation d'élite.

Mario Macaron

نحن التطوع
تتحقق الاحلام ان عشنا لها
والامنيات لسعيها تشناق
تحلو الحياة بنا وبزهر غرسنا
بالحب نعطي للعطاء مذاق
فرص العطاء كثيرة ابوابها
والخير مولود له عشاق
لن يتقن الاعمال

الا مخلص .. متبسم .. متفائل .. سباق
نحن التطوع والتطوع دربنا
للخير تأخذنا له الاشواق
نحن الذين تكاتفوا وتعاونوا
وبعزمهم معنى التميز فاقوا
لا اجر نبغي لاوساماً لاصدي
هي خطوة هي خبرة ورفاق
صار التطوع رايةً ووسيلةً
ولأجله عزّم لنا دفاق
لنعيد للندى انسامها
لتعود إحساناً لنا تنساق
كالغيم يعطي ثم يعطي شاكرنا
للأرض ثوباً وردةً براق
بدر التطوع يرتوي من خيرنا
من بذلنا تستنشق الاوراق
يا واحة الدعم اسقنا ... من ماءك
لتسير ودياناً وتنمو عطاء
انا الجندي المجهول
انا المتطوع .. انا المسعف ..

سلام حاج علي

In today's busy society, people are finding it harder to manage their times and fit in extra activities. I'm sure all of the Red Cross volunteers have heard continuous criticism from their surroundings complaining about the enormous time a volunteer gives to the organization. In their view, what we're doing is a complete waste of time that drifts us away from our families, friends and normal lives we used to lead.

The thing the external world doesn't understand is the immense personal benefits we unconsciously gain in this organization. There is no doubt that all volunteering activities have their advantages, but the experience lived in the LRC can't even be compared with the rest. One of its best benefits is the impact on the community. It can be described as a glue holding our community together.

The LRC helps you make new friends and increases your social and relationship skills. It increases your self-confidence and lessens the chances of feeling lonely or depressed since you're mostly around people.

One of the benefits we tend not to notice is our personal career growth. A lot of companies train their employees to become responsive, creative, honest, able to work in diverse teams, and capable of leading through not only technical but adaptive challenges as well. I personally realized the indirect training I was given, while being part of the LRC, when I was asked to give an example of teamwork during an interview. A simple example of the way we work during an emergency left members of a senior management team amazed with how a humanitarian organization can work that effectively and teach it's members the right discipline that organizations usually massively invest in. Although I had no work-related or educational background requested for the role I applied for, I was one of the 13 that were chosen globally...

I'm proud of the unique moments I experienced while being a LRC volunteer and I know that the short time I spent massively contributed in developing the person I am today. This organization gives you a lot...make sure you use it well.

Sara Mrad



ها هي Souvenir في الذكرى ال 27 لاستذكار شهدائنا الابطال نطل علينا اليوم، لتكون محطة نفق عندها لاستذكاركم انتم ملائكتنا ال 15 بدمائكم عمّدتكم قسما، فغدى بمتطويعيه صمام الامان في نجدة المتالمين في وطننا الحبيب.

الى شهيدنا الحبيب، شهيد حرب تموز 2006، الى مخايل جبيلي اتوجه اليك بالتحية واريد ان اخبرك بان مركز مخايل جبيلي للمسعفين في زحلة بالف خير يحمل اسمك بكل فخر واعتزاز ولكنه تنقصه حركتك وحيويتك. سلم على شهدائنا واخبرهم بان فرق الاسعاف والطوارئ بالف خير وبابهي حلتها بفضلكم مستمرة في العطاء والتطوير والتقدم في خدمة الانسانية الى ما وراء الواجب يا خميرة فرق الاسعاف والطوارئ، يا شهدائنا الابطال.

روي جرحي معلوف



I live in Beirut, I serve in 208 (Bolonia sector). I am not even from the area. Forty-five minutes away from home by car. I could have chosen another station to volunteer, one closer to home. It is easier and less time consuming. Yes, I know. Then why, you may ask? It all began on a summer vacation in the 208 surroundings, when the station was recruiting to open its doors. Registering my name on the list was enough to hook me. And that was it. It became an addiction I cannot and would not want to get rid of. I admit that the negativity of people surrounding me was able to get to me sometimes. In times, I thought about letting go. My life was already too much for me to handle. But among all the "charity begins at home" preaching, the "she can't make it tonight, she is saving the world" sarcasm, the "you never have time for us anymore" blame, the hectic work schedule and the stressful lifestyle, I chose to bear with all of this, every week, for 5 years now. I chose to give up a part of my social life, a part of my time for myself, and drive all the way up to 208 to see the faces of people I never thought I could love that much, of people I identify with to an extent, of brothers and sisters who are ready to give up 12 precious hours or more of their time, some of them on a daily basis, to stamp the lives of others who need them. Their readiness says a lot about them, about you all. Now you know why. Other than sacrifice, there is a bond linking each one of you to your station. The souvenir you have in every room; the dinner you prepared together in the kitchen, the maneuvers you worked on in the O.R and so on... It is the emergencies you went on together, the feelings you had about that certain patient, the pranks you pulled on each other and the stories you gathered to tell later on... And THAT is one of the many facades of living beyond the call of duty...

Jihane El-Khoury

و ما تعبنا بعد سنة مرت على اول مهمة يوم لبسنا الدرع و الخوذة و اتجهنا شمالا نحو الحدود... منطقة وعرة ، بلبلة سائدة و رصاص من كل صوب. و من هناك من على ضفة النهر الكبير الجنوبي بدأ مشوار الالف ميل. كان الجسر الغربي محطة دامت 15 يوما" تبعتها عدة اخلاءات في منطقة الكنيسة و غيرها، وصل خلالها المسعفون ليلهم بنهارهم منتظرين اي نداء استغاثة. و عندما قطعت الطريق، تركنا منطقة الوادي و انما اصبح نقل الجرحى خبزنا اليومي. سنة مرت و الجرحى يدخلون لبنان عن طريق وادي خالد والهرمل و مركز القبيات يلبي كل مهمة في كل ساعة. حتى الان تم نقل اكثر من 500 اصابة الى مستشفيات الشمال كما تم اخلاء العديد من النازحين و كما يقال الحبل على الجرار... مهمات كثيرة، تجاوز خلالها المسعفون كل الفوارق و وضعوا مبدأ الحيات اساسا" للتعامل مع كل الحالات، مما كسر الجليد و بنى جسور ثقة تجاه الصليب الاحمر من قبل الاهالي ، فأصبحوا يعتمدون علينا لنقل اي مصاب دون غيرنا من الجمعيات. سنة و المركز على استنفار دائم و المسعفون جاهزون لترك اشغالهم ، مدارسهم و عائلاتهم في اي وقت لتلبية نداء الواجب و الذهاب الى ما وراء الواجب... و ما تعبنا بعد.

موسعفو منطقة 507 (قبيات)

Lucky to be...

In school we learn moral and educational lessons...

College amends our knowledge and helps us build our career.

Work grants us experience... Family and friends offer us love, support, and care. However ...Red Cross is the incomparable school where humanitarian values are taught and merited...the finest college

that helps us build our character...it's an endless optimum experience!

It is our home, our shelter...it is a world of principles, cultures, and wisdom...

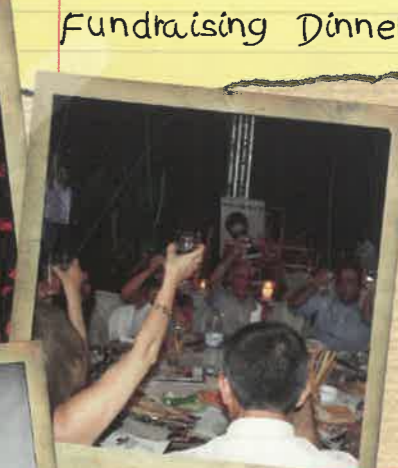
And being a rescuer made me become the better person I am today!



Fida Menhem

A year in review

Fundraising Dinner 2011



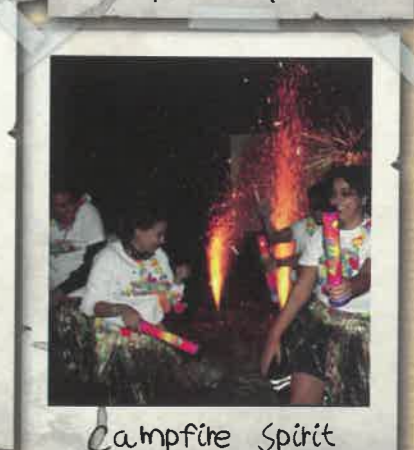
The annual dinner to raise money for our new center. Thank you to all those who contributed

Summer Camp 2011- Our 3 in 1. Sessions, training and fun...



MCI, Multiple Casualty Incident, training

Technique



Girl Power

Campfire Spirit

اشقتك اشقتك اشقتك يا اعظم انسان بالكون
بابا انا بحبك انا فخور فيك

~~Papa, je t'aime. je sais que tu me nous surveilles....~~



هلقت بلشت حس بقيمة كلمة بابا يلي
انحزمت منها. اعظم و اجمل كلمة بابا شو
مشتاق قولها بصوت عالي شو مشتاق
اشعر بهالجبل الكبير و السند الاكبر بحياتي.
وينك رحت و تركتنا، انا بحاجة إلك انا
مشتاقلك مشتاق لصوتك لأيديك يضموني
لاكتافك يحملوني، لعيونك يلي كلن حنان
يلي كانت تتطلع فيهن علي. بابا انا بحبك
انا فخور فيك و بتضحياتك بس انا مشتاقلك
كثير، يا ريت ما رحت يا ريت بقيت سندي
و بقينا نلعب سوى ونكمل حياتنا سوى انا
بحبك بحبك كثير انت اغلى انسان بحياتي
يا ريت ما رحت بابا انا اشقتك اشقتك
اشقتك يا اعظم انسان بالكون

Papa, je t'aime beaucoup. Ma vie sans toi est sans valeur, car tu n'es pas parmi nous. Je sais que tu nous surveilles du haut mais j'aimerais que tu sois près de nous, que je te serre entre mes bras et mette des bisous sur ton visage. Moi ce que je veux c'est être à la hauteur de tes aspirations car pour moi tu es la personne idéale. Tu sais Papa, je voulais être toujours le bon enfant à tes yeux car c'est très précieux pour toi, car tu voulais m'élever de cette façon. Ne t'inquiète pas maman suit le même chemin. Même si je trouve l'amour à cote de ma maman et mon petit frère mais tu as laissé le vide dans notre petite famille. Tu nous guide du haut des cieus, tu me donnes des ailes, tu es pour moi le modèle que je suis, tu es l'homme idéal que veux être dans l'avenir. Je veux être comme toi, serviteur, beau et pur. Je ne te le dis pas souvent mais je voudrais te le dire maintenant " je t'aime PAPA énormément"

Nicholas Mikhael Jbeily

visa 1 The entrance of new rescuers to the 203 family.
Welcome....



Brancardage



Mountain Rescue



car extrications



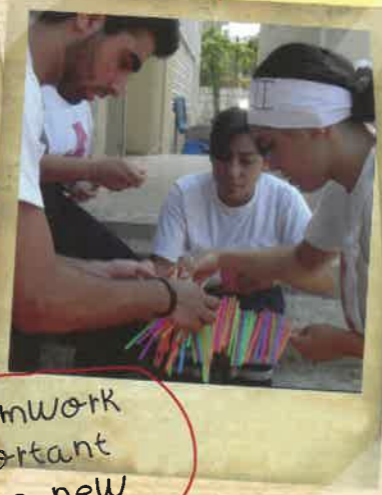
Q

and other important sessions were introduced to the new members

visa 2... 2010 "Dossards" finishing their exams and becoming "Overalls"... Mabrouk.



Leadership, teamwork and other important sessions for the new Overalls



Visaaaaaa 2

Ambulancier



grande Manoeuvre



Welcome



Moving to the new center



Packing and moving yaatikon laafye guys





He may not be your type, but you may be his.

Memac *Ogilvy*

Memac Ogilvy strongly support the Lebanese Red Cross since more than 10 years

Every minute of every day,
someone needs blood.
That blood can only come
from a volunteer donor, a
person like you who makes
the choice to donate •



donate blood

An Undeniable and highly appreciated thanks to

Mrs. Rosy Boulos

and

Mr. George Kettaneh

for making the Souvenir XXVII ceremony possible and for the publishing of

"Revue Souvenir".

It is because of their relentless effort and passion to serve that "Souvenir" is a continuous progress towards fulfilling our Martyrs' Mission and sacrifice.

Our heartfelt thanks for the support in organizing the Souvenir XXVII Ceremony and publishing this year's "Revue Souvenir" to:

Mr. Alexy Nehme, Mr. Ayad Mounzer, Mrs. Elham Haddad, Mr. Georges Haddad, Mr. Mario Gemayel, Mrs. Desiree Zoghbi, Mr. Joseph Chahine, Mr. Ohaness Batouzian, Mr. George Mrad, Mr. Adony Maalouf, Mr. Joseph Sassine, Mr. Raymond Gebara, Mr. Rony Abou Daher, Team Lebanon, Mr. Elia Francis, Saint Joseph School, Father Richard Abou Moussa, Mr. Fadi Ghazal, Mr. Tony Achkar, Mr. Refaat Tarabay, Mrs. Rita Sebaly, Wild Discovery, Ministry Of Tourism, Memac, MTV.

Revue Souvenir is dedicated to:

Hsein Hamdar who lost his life 25 years ago.

All the Martyrs of the Lebanese Red Cross.

All the local and international partners who are helping the LRC EMS in the implementation and execution of the strategy.

All the humanitarian workers around the world, and especially the volunteers of the Lebanese Red Cross.

Revue Souvenir is creatively designed by:

Mrs. Rachel Bou Khalil (*Graphic designer*).

The Team:

*Leyla Kharrat
Marie Therese Kettaneh
Marylee Ghorayeb
Mayssa Chehab
Rachelle El Hayek
Sarah Kettaneh
Fida Menhem
Teddy Jabbour
Pia Hannaoui*

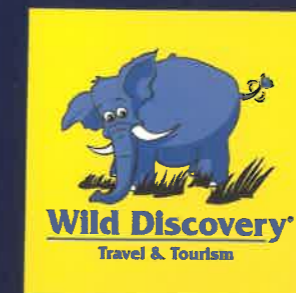


M S C
memorable sensational cruise

EXCLUSIVITY & PRIVACY IN A WORLD OF CHOICE



- Luxury Suites • 24-Hour Butler & Concierge Service • Dedicated Exclusive Lounges
- Bar & Pool Area • Complimentary Fine Dining & Beverages • Complimentary Mini Bar
- Daily Traditional English Tea • Complimentary Laundry



Gemayzeh +961 1 56 56 46

Verdun +961 1 802 888

Downtown +961 1 995 996

Furn El Chebback +961 1 285 888

Zahleh +961 8 802 888

Kaslik +961 9 835 222

Zalka +961 4 714 314

www.wilddiscovery.com.lb - info@wilddiscovery.com.lb