

مشروع خير جليس

إعداد الأسرة لرعاية كبار السن

المستوى الأساسي

حقيقية
المتدرب



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الوحدة الأولى

بناء المهارات الذاتية في
رعاية كبار السن

الوحدة الخامسة

الجانب الاجتماعي
والترفيهي في رعاية
كبار السن

5

الوحدات
التدريبية

2

الوحدة الثانية

الجانب الديني في رعاية
كبار السن

4

3

الوحدة الرابعة

الجانب النفسي في رعاية
كبار السن

الوحدة الثالثة

الجانب الصحي في رعاية
كبار السن

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yosr Association For Family Development

الوحدة الأولى الموضوع الأول

التعريف والمفهوم
بمصطلح كبار السن



الوحدة الأولى

بناء المهارات الذاتية في رعاية كبار السن

التعريف والمفهوم

بمصطلح كبار السن وتوضيح
الأمراض المصاحبة لكل فئة



نشاط رقم 1

عصف ذهني جماعي

أعزائي الأبطال الصغار ماذا تعرفون عن كبار السن ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. التعريف والمفهوم بمصطلح كبار السن وشرح نظام حقوق كبار السن

يرى خبراء علم النفس والاجتماع أنّ الأب والأم يعيشان الأبوة والأمومة مع أطفالهما في حلوها ومُرّها، وأنه يجب أن يظل الأطفال من وقت إلى آخر في حياة الكبار، مهما زاد بهم العمر، ليمنحهم وجودهم طاقة تمكنهم من البقاء أطول وقت ممكن في رحاب أقرب الناس إليهم.

ويؤكد العلماء أن المرحلة الفيصلية في حياة المسن هي مشاهدة حفيده أو ابنه، فالجد يشعر بحنين جارف للماضي عندما جرب شعور الأب للمرة الأولى. وتوصلت دراسة أجريت في جامعة «ليبيج» البلجيكية إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بعلاقة جيدة مع ذويهم يصبحون أقل ميلا لأخذ مواقف سلبية تجاه كبار السن

وعندما نقوم بدمج الأطفال مع المسنين يترتب على ذلك تعزيز الفوائد التعليمية والاجتماعية في تشجيع بناء العلاقات بين الأجيال.

المُسنّ، أو كبير السنّ، أو الكهل مصطلحات تعني الرجل الكبير، حيث يُقال: أسنّ الرجل؛ أي كَبُرَ، وكَبُرَتْ سِنُّهُ، وكبار السنّ، أو المُسنّين جمعُ لكلمة (المُسنّ)، علماً بأنّ هذه الكلمة ترتبطُ عند علماء الاجتماع بسنّ مُعيّنة، وهو سنّ السّتين عاماً؛ فالرجل المُسنّ هو من تجاوز عُمره السّتين

عاماً، كما أنّ كبار السنّ هم: الأفراد الذين تجاوزوا العُمر الرسميّ للإحالة إلى العَاش؛ أي وصلوا إلى سنّ التقاعد ويتراوح هذا السنّ بين 65-70 سنة. **بالإضافة إلى أنّ المُسنّ هو:** من دخل طور الكِبَر الذي يُمثّل حقيقة بيولوجيّة تُميّز التطوّر الختاميّ في مراحل حياة الإنسان، وبعضهم من يُعرّف المُسنّ على أنّه: كلُّ فرد غير قادر على رعاية نفسه، وخدمتها؛ بسبب التقدّم في السنّ، وليس لوجود إعاقة، أو مرض مُعيّن، ومن الجدير بالذكر أنّ هناك من يُصنّف الكهولة إلى: الكهولة الأولى وتكون بين 65 - 74 سنة، والكهولة المُتقدّمة 75 سنة فأكثر.

كبير السن هو من تقدّم به العمر وأصبح عجوزاً، واعتبرت منظمة الصحة العالمية أنّ مرحلة الكهولة أو الشيخوخة تبدأ من عمر الخامسة والستين فما فوق، وعادة ما يقلّ نشاط الأفراد في هذه المرحلة ويغلب على أجسامهم الضعف والوهن ويعتبرون أنفسهم غير منتجين بعد أن كانوا أساساً للعطاء.

وقد يظنّون بأنهم أصبحوا عالّة على المجتمع بشكل عام وعلى أسرهم بشكل خاص، وكل هذه الأمور تنعكس سلباً على صحتهم وحالتهم النفسيّة، وتبدأ مرحلة القلق والتفكير في المستقبل وما يخبئه لهم.



الامراض المصاحبة لفئة كبار السن

عندما يصبح الشخص كبيراً في السن يصبح هناك تغيرات على حالته الصحية والجسمانية والنفسية لذلك يجب علينا مراعاته جيداً.

ومن هذه التغيرات :

- ضعف وظائف القلب والأوعية الدموية
 - وضعف الجهاز التنفسي
 - خلل في وظائف الرئة
 - ضعف الخواص الحسية لديهم، وزيادة مشاكل ضعف السمع والبصر.
- ويمكن ان يصاب كبير السن بضعف الذاكرة بالنسبة لما يحدث حوله حالياً ولكنه يتذكر أحداث الماضي بشدة.
- وقد يصاب كبير السن بتغيرات نفسية وذلك بسبب عدم قدرته على التكيف مع وضعه الجديد فعادة ما يشعرون باليأس من الحياة، وبالوحدة والانعزال وقد تتطور حالته إلى الاكتئاب لدرجة انه لا يستطيع التكيف والتأقلم مع واقعه.
- ويصبح كبار السن أكثر عرضة للأمراض من غيرهم من الفئات العمرية، ومن هذه الأمراض:

مرض الزهايمر: (الضرف) وهو الأكثر انتشاراً بين كبار السن ويمثل ما يقارب 50% إلى 80% منها.

الاكتئاب: وهو الأكثر شيوعاً بين كبار السن، والذي قد يؤدي إلى ضعف في الأداء الجسدي والعقلي والاجتماعي



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الأولى الموضوع الثاني

التعرف على الحالات
المزاجية لكبار السن
ومؤانستهم والتعامل معها



2. الحالات المزاجية لكبار السن والتعامل معها

مع التقدم بالسن تتغير الحالة المزاجية للإنسان حيث يصاب بالاكتئاب والقلق والعديد من التغيرات المزاجية.

الاكتئاب عند كبار السن:

الاكتئاب من الأمراض النفسية الأكثر شيوعًا بين كبار السن، والذي قد يؤدي إلى ضعف في الأداء الجسدي والعقلي والاجتماعي، مما يزيد حدة الأمراض المزمنة ويؤخر التحسن ويزيد فترة البقاء في المستشفى، ويزيد الأدوية المستخدمة.

أعراض الاكتئاب

مرض الاكتئاب ليس مجرد حالة عابرة من الحزن، بل تتعدى ذلك ليواجه الشخص الأعراض التالية:

الحزن المستمر.

الانسحاب من الأنشطة التي كانت ممتعة سابقًا.

صعوبة في النوم.

الشعور بعدم الراحة.

اليأس.



يرتبط القلق غالبًا بالاكتئاب، أي أن أغلب الذين تم تشخيصهم بالاكتئاب يعانون القلق كذلك، ويصعب تشخيص القلق عند كبار السن لأنه غالبًا يظهر كأعراض جسدية وليس شكوى نفسية.

القلق عند كبار السن:

اضطرابات القلق المستمرة قد تُشكل خطرًا على الصحة خاصة في سن متقدمة ويجب التأكد من أن الطبيب يعرف المشكلة ويدرك تأثيرها على الحياة اليومية للمسِن، ويجب على أفراد الأسرة أن يقدموا الدعم في التعامل مع كبار السن في حالات القلق من خلال:
الإصغاء والاستضافة.

استخدام الكلمات المشجعة.

عدم تجاهل علامات التحذير أو السلوك الشاذ.

الأشخاص المسنون الذين يعانون من اضطرابات القلق يجدون صعوبة في اتخاذ القرارات حتى في القرارات اليومية البسيطة، وهنا يأتي دور أفراد الأسرة لدعم وتشجيع اتخاذ أي قرار من مكان تناول وجبة الغداء وحتى اختيار مكان دار المسنين.

ما مدى انتشار حالات القلق لدى كبار السن؟

أسباب حالات القلق لدى كبار السن

بشكل عام لاضطرابات القلق لدى كبار السن عوامل تركز على ثلاثة مجالات رئيسية هي:

1. الصحة: كبار السن تظهر لديهم علامات القلق بشأن صحتهم، فهم يميلون للخوف من تدهور أدائهم الوظيفي ومن الأمراض التي قد تحرمهم من القدرة على العيش والأداء بشكل مستقل.
2. الاستقلال المالي: أشارت الدراسات إلى أن لدى المسنين تزايد لديهم حالات القلق حول الاستقلال الاقتصادي، ودخل الأولاد، وإمكانية العيش دون قدرة حقيقية على العمل.
3. الضغوطات اليومية / والتي تتمثل في بعض المهام الروتينية اليومية.

سؤال / ما هي الأعراض الجسدية لاضطرابات القلق؟



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يسر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الأولى الموضوع الثالث

التعرف على لغة الجسد
عند كبار السن



3. التعرف على لغة الجسد عند كبار السن

يفقد الكثير منا المهارة الكافية على قراءة لغة الجسد وتفسيرها بشكل صحيح لدى كبار السن، بسبب اختلاف الأجيال، وتغيّر معاني الحركات واستخداماتها، وتغيّر طبيعة الناس وثقافتهم، ولكن هذا لا يعني أنّ البعض منهم يصل إلى درجة المهارة العالية بما يسمّى بالحكمة والخبرة في قراءة لغة جسد الآخرين.

هناك معلومات خاطئة مرتبطة بالتقدم في السن منتشرة بين بعض الناس، وقد يؤدي انتشار مثل هذه المعلومات الخاطئة إلى تكوين أفكار خاطئة عن كبار السن، ويؤدي انتشار المفاهيم الخاطئة عن المسنين إلى معاملتهم بشكل يؤذيهم نفسياً في المقام الأول، ويقلل الاستفادة منهم ويحجم قدراتهم، ومن هذه المعلومات الخاطئة والخرافات المنتشرة بخصوص التقدم في السن ما يأتي:

- معتقد أن كبار السن لديهم طرق قديمة للتفكير.
- معتقد أن كبار السن يفقدون ذاكرتهم مع التقدم في السن.
- خرافة أن بعض الأمراض الجينية لا يمكن تجنبها مع تقدم العمر.
- معتقد أن كبار السن لا يحبون المغامرة والسفر.
- خرافة أن كبار السن أقل إنتاجية.

- الاعتقاد بأن كبار السن أقل إبداعًا.
- خرافة أن كل كبار السن يعانون من الاكتئاب ويشعرون بالوحدة.



• كبار السن والتكنولوجيا

لا شك أن كل زمن وكل جيل له مميزات وخصائص مختلفة عن الجيل السابق، ويتسم عصرنا الحالي بسيطرة التكنولوجيا ووسائل الاتصال. وفي الوقت الذي يغلب استخدام الشباب ومغار السن لهذه الوسائل، إلا أنها بدأت تشغل حيزاً لا بأس به من اهتمام كبار السن.

• السمات النفسية لكبار السن

قد توجد العديد من الفروقات الفرديّة بين الأفراد من المرحلة العُمريّة نفسها (الشباب مثلاً)، إلا أن كبار السنّ يتشابهون فيما بينهم في بعض السمات الرئيسية، والتي من أهمها:

• الحساسية الزائدة

- يجعل كبار السن من ذواتهم مركزاً للاهتمام، وبؤرة أساسية للحب، والكراهية، والاهتمام

• الإعجاب بالماضي

- يتميز كبار السنّ بالإعجاب المستمر بماضيهم، ويظهر للآخرين مدى الإعجاب بالمآثر، والبطولات، والقرارات القاطعة، والمواقف الحاسمة التي نفذها في الماضي.

• اللامبالاة من الذات

- يتجه معظم كبار السنّ إلى حالة من اللامبالاة.



نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

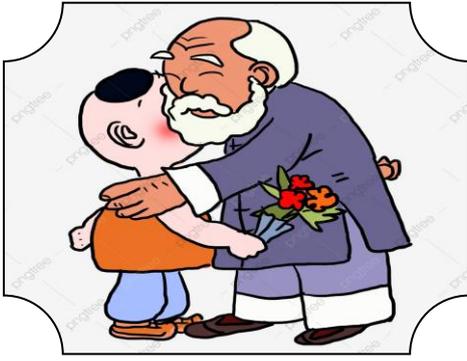
الوحدة الأولى الموضوع الرابع

تحمل المسؤولية وآداب
التعامل مع كبار السن



4. تحمل المسؤولية وآداب التعامل مع كبار السن مع مراعاة الفارق العمري واختلاف الأجيال

آداب التعامل مع كبار السن:



- الاحترام.
- التواصل الفعال.
- الرعاية الدائمة.
- مُراعاة مشاعر المُسن.

التركيز على أهميته: حيث أنّ هذه المرحلة تُعد نتاج وحصاد ما مرّ به الإنسان من مراحل وسنوات حياته، وإنّ فقدان الإنسان لدوره في المجتمع بعد كل التضحيات التي قدمها هو أمر مُحبط، لذا لا بدّ من التركيز على أهمية المُسن ودوره الفعال من خلال المشورة الدائمة، والإشراك باتخاذ القرارات.

تلبية الاحتياجات الأساسية: وذلك من خلال تلبية الاحتياجات المادية والجسدية والمعنوية والاجتماعية.

مُراعات التغييرات لدى المُسن فقد تختلف الثقافات الفكرية من جيل لجيل، وقد تظهر بعض التغييرات لدى الشخص نفسه من مرحلة عمرية لأخرى، وعلى الآخرين الذين يتعاملون مع هذه الفئة مُراعاة هذه التغييرات وعدم انتقادها أو التجريح بها.

وهناك عدة أمور يجب اتباعها في التعامل مع كبار السن تتمثل في:
الحرص على حُسن استقبالهم وينطوي تحتها العديد من التفاصيل، ما هي يا أعزائي؟



نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة الأولى الموضوع الخامس

التعامل مع الحالات الحرجة
وغير الحرجة وثقافة الصبر



5. التعامل مع الحالات الحرجة وغير الحرجة وثقافة الصبر

معظم كبار السن حين يقبلون رعاية الآخرين يتخلون بذلك عن خصوصيتهم واستقلاليتهم. بالتالي سيتكيفون مع عادات جديدة لم تكن موجودة في حياتهم من قبل.

وهذا ما يشعروهم بالخوف والضعف وأحياناً الغضب، نتيجة حاجتهم الآخرين أو أنهم عبئ على من يعتني بهم فيحاولون مقاومة تلك الأفكار برفض ما يقدمه الآخرون لهم من دعم.

وربما تدفعهم بعض المشاكل الذهنية كفقدان الذاكرة (الزرف- الزهايمر) إلى صعوبة التعبير عما يحتاجون فيتجنبون الاستعانة بالآخرين.

أفضل الطرق الممكنة التي تجعل كبار السن يقبلون رعايتك لهم، أن تحاول التقرب منهم ثم التحدث معهم بلطف دون قلق أو حرج.

واسألهم عن احتياجاتهم التي يريدونها باستمرار وحفزهم أن يطلبوا ما يريدون من دون أن يفكروا بشيء، بعد ذلك اكتشف بنفسك ما يلي:

حاول أن تحدد نوع المساعدة المطلوبة من قبلهم بشكل دائم وما الذي يحتاجونه بالضبط لتقوم به على أكمل وجه.

كن جيد الاستماع لهم واختر الوقت المناسب للتحدث معهم كي تفهمهم جيداً.

استفسر عن الأشياء والخدمات المفضلة لديهم، كي تقوم بها من أجلهم قدر المستطاع في حال عجزت عن القيام ببعضها. **اطلب العون من أصدقائك أو أفراد أسرتك**، فمن الممكن أن يتمكن أحد غيرك من إقناعهم بقبول المساعدة. **احذر أن تستسلم إن لم يتجاوبوا معك** بالحديث في هذه المرة، وحاول أن تحادثهم في وقت لاحق.

وهناك تصرفات لابد من تجنبها أثناء التعامل مع كبار السن في أكثر الأحيان يقوم كبار السن بتصرفات محرجة وغير مقبولة، بل ربما يصل من يعتني بهم إلى مرحلة الجنون من شدة غرابة تصرفاتهم. رغم ذلك علينا أن نعتني بهم ونحترمهم دائماً دون أن نشعرهم بأنهم مزعجين، وهناك تصرفات يجب علينا ألا نسلكها عندما نتعامل مع المسنين:

عدم مناقشتهم بشكل مستمر حول شيء أو موضوع ما عجزوا عن تذكره، فغالباً ما ينسى كبار السن ما قد قاموا به منذ فترة سواء كانت طويلة أو قصيرة، فربما يُصابون بفقدان الذاكرة.

احذر من الضغط عليهم بكلامٍ قاسٍ عندما لا يتمكنون من القيام ببعض المهام بأنفسهم، فمثلاً إن عجز والدك المسن عن إحضار كوب ماء وطلب منك ذلك معبراً عن عدم قدرته على جلبه، لا تلمه بأنه لا يريد أن يخدم نفسه بنفسه.

لا تسخر أو تسبب لهم الإحراج عندما لا يتمكنون من استخدام بعض الأجهزة التكنولوجية الحديثة.

**عدم إشعارهم بأن حديثهم سخيف، وقم بالإطغاء إليهم جيداً.
تجنب أن تتذمر منهم عندما يكررون الأحداث والأحاديث المعتادة
وقصص حياتهم من الماضي.
لا تجيب على أسئلتهم بطريقة غير لائقة عندما يسألونك حول
موضوع ما.**



الوحدة الثانية الجانب الديني في رعاية كبار السن



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الثانية الموضوع الأول

أحكام الطهارة والصلاة
لكبار السن



1. تعليم احكام الطهارة والصلاة لكبار السن

ومن المتعارف عليه أن الصلاة هي عماد الدين، ويجب على كل مسلم مؤمن بالله أن يحافظ عليها، والمعرفة الكاملة بكل شيء يخص الصلاة

قال الله تعالى : حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ [البقرة: 238] وقال سبحانه: وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ [البقرة: 43] وقال سبحانه: وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرُّسُلَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ [النور: 56] ، ويجب علينا كأطفال ان نساعد كبار السن في التعرف على الطريقة الصحيحة للوضوء الصلاة:

الوضوء يُعزّف الوضوء بالمسح والغسل على أعضاء مخصوصة، أو إيصال الماء للأعضاء الأربعة؛ وهي: الرأس، واليدين، والوجه، والرجلين،

ولا بُدّ من الإشارة إلى كيفية الوضوء، ويكون ذلك بمعرفة ما فرضه الله تعالى من فرائض للوضوء، وقد اتفق أهل العلم على أنها مجموعة في قول الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا)،

وهي: غسل الوجه، وغسل اليدين إلى المرفقين، ومسح الرأس، وغسل الرجلين إلى الكعبين.

الصلاة تعرّف الصلاة بالعبادة المخصوصة المبيّنة حدود أوقاتها في الشريعة، والمفروض منها خمس صلوات.

شروط صحة الصلاة: يُعرّف الشرط بالشيء الذي يتوقّف وجود الشيء على وجوده، ويلزم من عدمه عدم الحكم، وللصلاة شروطاً لا بُدّ من الإتيان بها، إذ إنّ تعمّد تركها يُبطل الصلاة، وهي:

• الطهارة من الحدّين الأصغر والأكبر.

• دخول الوقت

• طهارة البدن والمكان.

• ستر العورة.

• استقبال القبلة.

• النية: ومحل النية القلب.



أركان الصلاة: هي مجموعة من الأعمال والأقوال الواجب عملها خلال الصلاة، وإذا تُرك شيءٌ منها عمداً بطلت الصلاة، وهي: القيام مع القدرة: وهذا الركن يسقط في حال العجز عن القيام، كما أنّه فرضٌ في الفرائض.

تكبيرة الإحرام.

قراءة الفاتحة: ويجب قراءة الفاتحة في كل ركعة.

الركوع: ويجب أن يكون الركوع مع الطمأنينة فيه. الاعتدال من الركوع:
ويجب الطمأنينة فيه.

السجود مع الطمأنينة. التشهد الأخير.

التسليمة الأولى.

واجبات الصلاة: يمكن التفريق بين الواجب والركن بما يُجبر تركه في حالة النسيان، حيث إنَّ الركن لا يُجبر تركه سهواً إلاَّ الإتيان به، ثمَّ سجود السهو، بينما يُجبر نسيان الواجب بسجود السهو دون الإتيان بالواجب المنسي، وفيما يأتي ذكر واجبات الصلاة: تكبيرات الانتقال: إذ يجب التكبير بين بدء الانتقال وانتهائه.

التسميع؛ أي قول الإمام: (سمع الله لمن حمده)، وذلك عند الرفع من الركوع. التحميد؛ أي قول: (ربنا ولك الحمد).

التسبيح؛ أي قول: (سبحان ربي الله العظيم)، وذلك في الركوع، وقول: (سبحان ربي الأعلى) في السجود. التشهد الأول، والجلوس له. الاستغفار بين السجدين، بقول: (رب اغفر لي).

نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يسر
جمعية يسر للتنمية الاسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الثانية الموضوع الثاني

أثر القرآن الكريم على
تحسين الوجدان لكبار السن



2. أثر القرآن الكريم على تحسين النفسية لكبار السن

**من أعظم المكاسب التي يحققها القرآن الكريم «ضبط
الحالة النفسية للإنسان» وإضفاء حالة من الطمأنينة
والسكينة عليها.**

لذلك نجد تجد الله تتردد في كل مكان تذهب إليه من مستشفيات ومراكز
صحية وتجارية وسيارات ومنازل وغير ذلك..
فالكل يستريح لسماع القرآن ويتبارك به.

فالقرآن يغرس في نفوس المستمعين إليه الصفاء الروحي والرضا بكل ما
يقدره الخالق سبحانه وتعالى للإنسان في هذه الدنيا، حيث يؤكد الحق
سبحانه في العديد من الآيات القرآنية ذلك، فكل شيء في هذه الحياة
خاضع لقضاء الله تعالى وقدره وإرادته، وواجب المؤمن الصادق أن يكون
شاكرا عند الرضاء، صابرا عند البلاء.

من فوائد حفظ القرآن

إن كل من يحفظ شيئاً من كتاب الله ويداوم على الاستماع إلى القرآن يشعر بتغيير كبير في حياته، وأقول: إن حفظ القرآن يؤثر على الصحة الجسدية أيضاً، حيث ثبت لدي من خلال التجربة والمشاهدة أن حفظ القرآن يرفع النظام المناعي لدى الإنسان ويساعده على الوقاية من الأمراض. ويمكن أن أعد لكم بعض فوائد حفظ القرآن كما رأيتموها وعشتها أنا وغيري ممن حفظوا كتاب الله تعالى:

- 1- صفاء الذهن.
- 2- قوة الذاكرة.
- 3- الطمأنينة والاستقرار النفسي.
- 4- الفرح والسعادة الغامرة التي لا توصف.
- 5- التخلص من الخوف والحزن والقلق...
- 6- قوة اللغة العربية والمنطق والتمكن من الخطابة.
- 7- القدرة على بناء علاقات اجتماعية أفضل وكسب ثقة الناي.
- 8- التخلص من الأمراض المزمنة التي يعاني منها الإنسان.
- 9- تطوير المدارك والقدرة على الاستيعاب والفهم.
- 10- الإحساس بالقوة والهدوء النفسي والثبات.

نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الثانية الموضوع الثالث

وسائل تعزيز الجوانب
الروحانية والدينية
لدى كبار السن



3. وسائل تعزيز الجوانب الروحانية والدينية لدى كبار السن

تدريس علم الدين وتعليم قراءة القرآن الكريم ضرورة لكبار السن ومجاملتهم بلطيف الكلام والمؤانسة، والإكثار من الدعاء لهم بطول العمر والصحة والقوة؛ لأن في ذلك تطيباً لخواطرهم وإراحتهم نفسياً واجتماعياً. ومن ثم، مواصلة تعريفهم بالأحكام الدينية التي يحتاجها في عبادتهم ومعاملاتهم وأحوالهم، وتقوية صلواتهم بربهم وحسن ظنهم بعفو ربهم ومغفرتهم.

ومن أفضل طرق تعليم كبار السن الجوانب الدينية هي حلقات تلاوة القرآن الكريم:

حلقة القرآن الكريم مفيدة وضرورية لكل الفئات العمرية من الناس مثلاً الأطفال، والشباب، والكهول، والمسنون لذلك يجب علينا اصطحاب كبار السن الى حلقات الذكر لكي يتخلصوا من القلق والكآبة والحزن والغضب والاضطرابات النفسية .

فلذلك يهتم علماء النفس بعامل علاج النفسي هو تلاوة القرآن الكريم،

لأن القرآن الكريم كلام الله المعجز فيه الهدى والنور يزيد به الإيمان بالله ورسوله وملائكته وكتبه والبعث بعد الموت. فتحيا القلوب بتلاوته. ويظهر

حسن الخلق من الذي يقوم بأوامره ويحفظ نفسه من نواهيهِ؛ مثل الماء الذي يحيي الأرض بعد موتها ويخرج منها نبات كل شيء. فتلاوة القرآن الكريم تبعث في النفس السكينة والهدوء.



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
المركز
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يسر
جمعية يسر للتنمية الاسرية
Yosr Association For Family Development

الوحدة الثانية الموضوع الرابع

طرق تهيئة الأجواء
الروحانية لكبار السن



4. طرق تهيئة الأجواء الروحانية لكبار السن

لجعل كبار السن أكثر تقبلاً لمساعدتنا نحن الاطفال، يجب علينا الالتزام بحقوقهم أولاً كما جاءت في القرآن الكريم والسنة النبوية، حيث إن من المكارم العظيمة، والفضائل الجسيمة البر والإحسان إلى كبار السن، ورعاية حقوقهم، والقيام بواجباتهم، وتعاهد مشكلاتهم، والسعي في إزالة المكدرات والهموم والأحزان عن حياتهم، إن هذا من أعظم أسباب التيسير والبركة، وانصراف الفتن والمحن والبلايا والرزايا عن العبد، وسبب للخيرات والبركات المتتاليات عليه في دنياه وعقباه، ومن الأمور الواجب مراعاتها لهم:

- توقيره وإكرامه.**
- عدم التقليل من شأن الكبير والاستخفاف به.**
- احترام آرائه.**
- طيب معاملته.**
- يدّؤه بالسلام**
- خفض الصوت عند التحدث معه**
- شكره وتوقيره**
- تقديم الرعاية له.**
- احسان خطابه**
- تقديمه في الكلام**
- الدعاء له**
- مراعاة وضعه وضعفه**
- طيب معاملته**



ويتطلب من الأطفال في هذه المرحلة ان ينتبهوا الى صحة كبير السن، ووضع البدني والنفسي، بسبب الكبر والتجاوز في العمر؛ فإن هذه المرحلة من الحياة تتطلب منا العناية والاهتمام الكبير من الأقارب؛ فإن الضعف يسري ويجري في الإنسان كجريان الدم، فيضعف بدنه، وصحته، وحواسه، فما يصدر منه من خطأ فبمقتضى هذه السن المتقدمة، بل إن تصرفاته في هذه السن المتقدمة لكثرة وهنه وضعفه، بل ضعف قواه أشبه ما يكون بتصرفات الصغير.

لذلك علينا أن نراعي حقوقهم، ولا نتركهم ولا نضعهم في دور المسنين من غير رقيب ولا رفيق، بل يتعين علينا رعاية حقهم مقابلته الإحسان الذي قدموه لنا ولآبائنا.



الوحدة الثالثة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

تعريف الأبناء بالتغيرات
الجسدية والذهنية

1

تعليم أساسيات
الإسعافات الأولية
للتعامل مع الحالات
الطارئة

5

موضوعات
الوحدة
الثالثة

2

تعريف الأبناء بالأمراض
والأعراض
المرضية لدى كبار السن

4

3

تعليم الأبناء أساسيات
التمريض

تعريف الأبناء بالأمراض
الذهنية

رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الثالثة الموضوع الأول

التغيرات الجسدية
والذهنية والاجتماعية
لدى كبار السن



1. التغيرات الجسمانية والذهنية والاجتماعية لدى كبار السن

تُعتبر مرحلة الشيخوخة من أصعب المراحل التي يعيشها الإنسان وأكثرها حساسيةً على الإطلاق، حيث أنّ الإنسان المُسنّ يُعاني في هذه المرحلة من الضعف الشديد إن كان نفسياً أو جسدياً، لذلك فإنّ أغلب الأسر تُعاني العديد من المشاكل بسبب عدم معرفتها للطرق الصحيحة التي يجب اتباعها عند التعامل مع الإنسان المُسن، وفي إطار هذا الموضوع سنعرفك على أهم التغيّرات التي تطرأ على الإنسان المسن، وأهم الطرق التي يجب اتباعها للتعامل مع هذه المتغيرات:

التغيّرات النفسية:

كثيراً ما يُعاني الإنسان المسن من التعب النفسي، وذلك بسبب إحساسه بالضعف وعدم مقدرته على العناية بنفسه.

التغيّرات الجسدية:

يُعاني الإنسان المسن من الضعف العام في جسده، وعدم قدرته على القيام ببعض الوظائف الطبيعيّة.

التغيّرات الغذائية:

يُعاني الإنسان المُسن من بعض المشاكل الصحيّة التي تترجمه من تناول بعض الأنواع من الأطعمة التي قد كان يُحبها في السابق.

التغيرات الاجتماعية:

يُعاني الإنسان المسن من العزلة والوحدة، وذلك لعدم قدرته على الخروج من المنزل، أو الجلوس مع أصدقائه وجيرانه كالسابق، لذلك يجب على أهل أن يجتمعوا وبشكلٍ دائمٍ حولهُ حتّى لا يشعر بالعزلة والحزن.

التغيرات الصحيّة:

يُصاب الإنسان المسن ببعض الأمراض الطبيعية في فترة الشيخوخة كأمراض القلب، الضغط، والسكر.



نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة الثالثة الموضوع الثاني

الأمراض والأعراض
المرضية لدى كبار السن



2. الأمراض والاعراض المرضية لدى كبار السن

هناك العديد من الأمراض الجسدية والنفسية يكون كبار السن أكثر عرضة لها يجب على الأطفال التعرف عليها قبل التعامل مع كبار السن وهذه الامراض منها:

أمراض القلب

تعتبر الأمراض القلبية، وخصوصا احتشاء عضلة القلب، السبب الأول في وفاة كبار السن، لاسيما السيدات، ويعاني بعض كبار السن من أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل قصور القلب، وانسداد الشريان التاجي، وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية بالدم، لذا ينبغي المتابعة مع الطبيب الاختصاصي.

ضغط الدم

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم شائع للغاية لدى كبار السن وأكثر خطورة لأن لديهم بالفعل ظروف صحية للتعامل معهم، والعلاج في الوقت المناسب يمكن أن تحدث فرقا كبيرا بالنسبة لهم.

وهو مشكلة شائعة لدى معظم الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، وكان يعتقد أن ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن ظاهرة فيسيولوجية يزداد فيها ضغط الدم مع تقدم العمر ولا يحتاج إلى علاج، ومع ذلك أظهرت الأبحاث طويلة الأجل أن ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن هو عامل

مهم يضر ببقاء كبار السن، ويمكن أن يقلل العلاج النشط بشكل كبير من مخاطر حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية العامة مثل السكتة الدماغية.

التهاب المفاصل الضموري

يعد التهاب المفاصل الضموري من أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعًا وخاصةً لدى فئة المسنين، وهو اعتلال مزمن يصيب الغضاريف وهي الأنسجة الضامة التي تبطن وتحمي أسطح العظام في موقع التقائها لتكوّن المفاصل، وكذلك بعض الأنسجة التي تحيط بالمفصل. يمكن أن تشمل أعراض التهاب المفاصل الضموري الألم، والتصلب، وإعاقة الحركة الكاملة للمفصل، حيث يكون تيبس المفاصل أكثر حدة في الصباح ثم يقل تدريجيًا بعد نصف ساعة.

الإمساك

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة بالإمساك لدى كبار السن، مثل ضعف عضلات القولون، أو انسداده، أو ضعف الأمعاء، أو عدوى بالجهاز الهضمي، أو تناول غذاء غير متوازن، وقلة تناول الماء (أقل من لترين يوميًا)، بالإضافة إلى الأعراض الجانبية لبعض الأدوية، مثل أملاح الحديد وبعض مضادات الحيوية.

التبول الليلي

إحدى مشكلات كبار السن هي التبول الليلي، وهناك أسباب مرضية له، مثل مشكلات المثانة، وعدم القدرة على التحكم في عضلات الجسم، كما أن الإصابة بالسكري من الأسباب التي قد تؤدي إلى عدم التحكم في التبول الليلي.

السكر والقدم السكري

هو أحد الأمراض الشائعة بين كبار السن، ومن مشكلاته أن تفاقم مرض السكري يسبب فقداناً جزئياً للإحساس وخصوصاً بالأطراف، ما يجعل المسن عرضة للإصابة بالقدم السكري، وقد تصل مضاعفاته إلى بتر الساقين.

أمراض الأسنان واللثة

يصاب معظم كبار السن بالتهابات اللثة ونزفها، كما يمكن أن يصابوا بتخلخل الأسنان وتساقطها، ويتعرضون لالتهاب تجويف الفم، وعدم تطابق أسنانهم، والعض على اللسان في أثناء الكلام أو النوم.

ضعف السمع

على مدار سنوات تتأثر الأذن بالعديد من العوامل، ما يؤدي إلى الإصابة بالتهابات الأذن الوسطى، وقناة استاكيوس، الأمر الذي يؤدي إلى مشكلات بالسمع، قد تتفاقم إلى الإصابة بالصمم.

ضعف البصر

يعاني بعض كبار السن من ضعف البصر، وعدم وضوح في الرؤية، وقد يخيل إليهم رؤية أشباح أو أشياء وهمية، وقد يصابون بضعف عضلات العين، وارتفاع الجفن العلوي للعين، وقد يصاب البعض بتغير في لون القرنية فتصبح رمادية اللون.

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبدالعزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الثالثة الموضوع الثالث

المشكلات الذهنية
لكبار السن وكيفية
التعامل معها



3. المشكلات الذهنية لكبار السن وكيفية التعامل معها

تظهر مشاكل الذهنية لدى كبار السن وغالباً ما ترتبط بالاكتئاب والقلق، اللذان يتمثلان في الخوف من الوحدة والمستقبل والموت.

وتبرز مشكلة الأرق عند المتقدمين في السن التي يكون باطنها قلقاً فلا يتمكنون من النوم، أو اكتئاباً، فيستيقظون باكراً يومياً.

من أهم خصائص الأمراض الجسمية في الشيخوخة ارتباطها المباشر وغير المباشر بالعلل النفسية والعصبية والعقلية، وقد يكون هذا الارتباط وثيقاً بحيث يصعب التفريق بين ما هو جسدي من الأعراض المرضية، وبين ما هو عارض من أعراض الشيخوخة في حد ذاتها.

مرض الزهايمر (النسيان)

مرض الزهايمر هو حالة مرضية تصيب الخلايا العصبية في المخ وتؤدي إلى إفسادها وإلى انكماش حجم المخ.

كما يصيب الجزء المسئول عن التفكير والذاكرة واللغة. وغالباً ما يحدث للأشخاص فوق سن الستين، ولكنه يمكن أن يصيب أشخاص في سن الأربعين. ويتسبب في أمراض أخرى (اختلال العقل) وانخفاض القدرات

العقلية لكبار السن ومشاكل الخرف لا تتعلق بالذاكرة وحدها، كما قد يظن البعض، وإنما هي نقص في القدرات العقلية التي تشمل النسيان والقدرة على التحليل والتوجه في الزمان والمكان والتفكير، إضافة إلى الذاكرة.

الاكتئاب

يمكن للاكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة ويؤدي إلى ضعف الأداء في الحياة اليومية. والاكتئاب أحادي القطب يحدث لدى 7% من عموم الأشخاص المسنين، وهو مسؤول عن 5.7% من سنوات العمر التي تقضى مع العجز بين من تجاوزوا سن الـ 60. هناك نقص في كل من تشخيص الاكتئاب ومعالجته في مواقع الرعاية الصحية. وإن أعراض الاكتئاب لدى كبار السن غالباً ما يتم التغاضي عنها وعدم معالجتها لأنها تتزامن مع غيرها من المشاكل التي يواجهها كبار السن.

ومن الجدير بالذكر أن كبار السن المصابون بأعراض اكتئابية يقومون بأداء أضعف مقارنةً مع أولئك المصابين بحالات طبية مزمنة؛ مثل أمراض الرئة أو فرط ضغط الدم أو السكري. كما أن الاكتئاب يزيد من تصور سوء الحالة الصحية، ومن الانتفاع بالخدمات الطبية، ومن تكاليف الرعاية الصحية.

اضطرابات النوم: عند كبار السن تكون الساعة الحيوية أقصر من الطبيعي مما ينتج عنه النوم مبكرا خلال الليل والاستيقاظ مبكرا (فمثلا قد ينام كبير السن الساعة التاسعة مساء ويستيقظ الساعة الثانية صباحا). كما أن أسلوب الحياة الذي يتبعه بعض كبار السن من قلة الحركة والضمول خلال النهار وعدم التعرض للضوء الخارجي يؤثر على جودة النوم.



الوحدة الثالثة الموضوع الرابع

تعليم الأبناء
أساسيات التعامل
في الحالات المرضية
لكبار السن



4. تعليم اساسيات التمريض (قياس الضغط وقياس سكر الدم)

قراءة ضغط الدم الطبيعية عند كبار السن
ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى الإصابة بنوبات قلبية وسكتات دماغية وأمراض الكلى وغيرها من المشكلات الخطيرة، بما في ذلك خطر الإصابة بالخرف.

نصائح عند قياس ضغط الدم لكبار السن
ذا طلب منك الطبيب قياس ضغط الدم لأحد كبار السن في المنزل فضع في اعتبارك هذه الأمور:

- اسأل الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي عن الجهاز الأفضل وكيفية استخدامه، فهناك العديد من أجهزة قياس ضغط الدم المنزلية للبيع.
- اطلب من الشخص الذي تقيس له الضغط تجنب التدخين والتمارين الرياضية والكافيين قبل نصف ساعة على الأقل من فحص ضغط الدم.
- تأكد من أن الشخص يجلس مع وضع قدميه على الأرض، وأن ظهره مستريح على شيء ما.
- اطلب من الشخص الاسترخاء لمدة خمس دقائق قبل فحص ضغط الدم.

- احتفظ بقائمة بأرقام ضغط الدم التي تقوم بقياسها للشخص، ووقت قياس ضغط الدم، وموعد تناول دواء ضغط الدم، لا تنسى مشاركة هذه المعلومات مع الطبيب.
- تأكد من أن القراءة في صورة رقمين بوحدة ملليمتر زئبق، وأنها ضمن نطاق الضغط الطبيعي لكبار السن، عادةً ما يُولي الأطباء الاهتمام بالقراءة العلوية وهي ضغط الدم الانقباضي، فهي عامل خطر رئيس لأمراض القلب والأوعية الدموية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا.

قياس سكر الدم:

الأشخاص من تجاوزت أعمارهم الـ 60: يصبح المعدل الطبيعي للسكر في الدم هو 160 مغم / دل.

كيف تقوم بإجراء اختبار سكر الدم؟

يمكنك قياس مستوى السكر في الدم بطريقتين، إما باستخدام مقياس السكر في الدم أو جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر.

يستخدم جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر جهاز استشعار لقياس مستويات السكر في الدم، حيث يقوم الطبيب بإدخال المستشعر تحت الجلد، عادة ما يكون في البطن أو الذراع، وينقل المستشعر المعلومات إلى شاشة تعرض مستويات الجلوكوز كل بضع دقائق.

يقيس جهاز قياس السكر في الدم كمية الجلوكوز في قطرة دم، عادة من الإصبع.

رؤية VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يسر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yosr Association For Family Development

الوحدة الثالثة الموضوع الخامس

أساسيات الإسعافات
الأولية للتعامل مع
الحالات الطارئة



5. اساسيات الإسعافات الأولية للتعامل مع

الحالات الطارئة

يُعد كبار السن هم الأكثر عرضة لمواجهة الأمراض ويحتاجون

لإسعافات طارئة ومختصة ويعود ذلك للعديد من الأسباب:

يُسبب كِبَرُ السنِّ قصور في أداء المهمات الجسمانية وضمور في بعض أعضاء الجسم، مما يصيب كبار السن بالكثير من الأمراض ويجعلهم بحاجة لمن يعتني بهم عناية دائمة.

يرافق الأمراض التي تصيب المسنين إهمال شخصي منهم في الاعتناء بأنفسهم، ويحتاجون إلى شخص يقوم برعايتهم واعطائهم الأدوية في مواعيدها وغيرها الكثير.

الإسعافات الأولية لكبار السن

يمكن للأطفال القيام بالإسعافات الأولية البسيطة لكبار السن لكن اذا تعدى الامر ذلك يجب الاستعانة بمن هم اكبر منهم سنا من افراد العائلة، اعتمادًا على طبيعة الحادث، يجب اتخاذ إجراءات معينة أو غيرها. لهذا، من الضروري معرفة ما يجب القيام به في كل حالة لتقليل خطر حدوث مضاعفات. فيما يلي المواقف الأكثر شيوعًا.



نشاط عصف ذهني

كيف تتصرف في حالة حدوث تصادم

حقيبة إسعاف أولي

لتكون قادرًا على إجراء الإسعافات الأولية لكبار السن، من الضروري أن يكون لديك مجموعة أدوات في المنزل. من الناحية المثالية، يجب أن يكون لكل عائلة واحدة. أكثر من ذلك إذا كان هناك شخص مسن في المنزل. يجب أن تتضمن هذه المجموعة عددًا من العناصر الأساسية.

على سبيل المثال، الكمادات، والمقص، والجص، والملاقط. من المهم أيضًا أن يكون لديك شريط لاصق ومناديل مطهرة ومطهر. أخيرًا، المثالي هو أن يكون لديك مقياس حرارة وعلبة ثلج.

من ناحية أخرى، يجب أن تحتوي الصيدلية على سلسلة من الأدوية العامة. على سبيل المثال، الأدوية المضادة للالتهابات ومسكنات الآلام وخافضات الحرارة وحتى الكريمات المطهرة.

بالإضافة إلى ذلك، إذا كان الشخص مصابًا بمرض السكر ويتلقى العلاج بالأنسولين، فمن الضروري تناول الجرعة الدقيقة. يوصى أيضًا بجهاز قياس ضغط الدم أو جهاز قياس السكر في الدم.

ما يجب أن يؤخذ في الاعتبار هو أن معرفة تدابير الإسعافات الأولية الأساسية لدى كبار السن يمكن أن يمنع العديد من المضاعفات وحتى ينقذ الأرواح. لذلك، من الضروري التصرف باستبصار وسرعة.

من الناحية المثالية، يجب أن يكون كل مقدم رعاية على دراية بالمخاطر التي يتعرض لها الشخص. اعتمادًا على الأمراض التي تعاني منها، فمن المرجح أن تتعرض لبعض الحوادث أو غيرها.



نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة الرابعة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

التعريف بالأمراض والعلل
النفسية والسلوكية
الكآبة والتوتر والخوف لدى

1

موضوعات
الوحدة
الرابعة

توضيح مفهوم
العافية (الجسم،
العقل، الروح)
وفق الأسس العلمية

2

التعريف بأنماط
شخصيات المسنين
وسبل التعامل مع كل
منها

4

3

تعريف الأبناء بطريق التعامل
مع
العمية والتقلبات المزاجية

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الرابعة الموضوع الأول

التثقيف بالأمراض والعلل
لدى كبار السن



1. الأمراض والعلل النفسية والسلوكية (الكآبة والتوتر والخوف) لدى كبار السن

يعاني بعض المسنين من صعوبة التكيف والتوافق النفسي مع مستجدات الحياة وما تتطلبه من علاقات وأنماط سلوكية جديدة مع عدة أجيال مما يجعله يعاني من صعوبات التوافق الضروري للحياة العادية، وتبدأ المشاكل بالظهور.

وتتأثر أغلب حواس المسن مع تقدم العمر وخاصة السمع والنظر مما يؤثر على اتصاله بالآخرين ويؤثر على حالته النفسية ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب واضطرابات القلق.

حيث أن الاضطرابات العصبية النفسية لدى كبار السن مسؤولة عن 6.6% من مجموع حالات العجز الكلي (سنوات العمر المصححة باحتساب العجز) في هذه الفئة العمرية، وحوالي 15% من البالغين بأعمار 60 سنة فما فوق يعانون من اضطراب نفسي.

ومن الأمراض النفسية التي تواجه كبار السن: الخرف

الخرف هو متلازمة يوجد فيها تدهور في الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرة على أداء الأنشطة اليومية. وهو يصيب بشكل رئيسي الأشخاص المسنين، على الرغم من أنه ليس جزءاً طبيعياً من الشيخوخة.

وهناك العديد من القضايا الاجتماعية والاقتصادية مرتبطة بالخرف، من حيث التكاليف المباشرة للرعاية الطبية والاجتماعية وغير الرسمية.

الاكتئاب

يمكن للاكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة ويؤدي إلى ضعف الأداء في الحياة اليومية وأعراض الاكتئاب لدى كبار السن غالباً ما يتم التغاضي عنها وعدم معالجتها لأنها تتزامن مع غيرها من المشاكل التي يواجهها كبار السن. ومن الجدير بالذكر أن كبار السن المصابون بأعراض اكتئابيه يقومون بأداء أضعف مقارنةً مع أولئك المصابين بحالات طبية مزمنة. كما أن الاكتئاب يزيد من تطور سوء الحالة الصحية.

القلق:

اضطرابات القلق لدى كبار السن هي أمر شائع جداً، حيث وُجد أن حوالي 20% من كبار السن يعانون من اضطرابات القلق بدرجات متفاوتة. وهناك عدة أعراض نفسية للقلق تتمثل في الآتي:

- الأفكار القاتمة.
- العصبية.
- الشعور بالعجز.
- الإحساس بالذنب والخوف.
- عدم القدرة على النوم.
- الحساسية الزائدة.
- الارتباك.

• صعوبة التركيز.

اما التوتر فهو ناتج عن الامراض السلوكية السابقة فالاكتئاب والقلق يولدان التوتر وكلما زادت هذه الامراض كلما زاد التوتر.



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الرابعة الموضوع الثاني

مفهوم العافية
وفق الأسس العلمية



2. مفهوم العافية (الجسم، العقل، الروح) وفق الأسس العلمية

الصحة النفسية لها تأثير على الصحة البدنية والعكس بالعكس؛ فعلى سبيل المثال، كبار السن الذين يعانون من ظروف صحية بدنية مثل أمراض القلب لديهم معدلات اكتئاب أعلى من أولئك الذين هم في حالة طبية حسنة. وعلى العكس من ذلك، فإن عدم معالجة الاكتئاب لدى شخص مسن مصاب بمرض القلب يمكن أن يؤثر سلباً على نتيجة المرض البدني.

تعريف العافية: هي كلمة مأخوذة من جملة عافاه الله، وهي تعني الشفاء من الأمراض والعلل والفتن وأي سوء يصيب الفرد، وليس القصور بها فقط العافية الجسدية، بل يقصد بها أيضا العافية في سلوك ، فالعافية شاملة الجسد والعقل والنفوس والفتن وجميع الشرور، لذلك فهي أشمل من مفهوم الصحة.

أنواع العافية عافية العقل:

عقل سليم نقي قادر على التركيز والتفكير، وقادر على إسعاد نفسه، وقادر على أن يوجه جسده إلى وجهات سليمة في غذائه ونشاطه ونفسيته حتى يمنع جسداً سليماً من جميع الجهات .

وهو حالة من العافية على الصعيد العاطفي والنفسي والاجتماعي، وهي تؤثر على شعور الشخص وتفاعله وتأقلمه مع الحياة وأحداثها. كما أنها تحدد كيفية تعامل الشخص مع الضغوطات وكيفية اتخاذ قراراته.

العافية البدنية:

وهي تشير إلى انسان خالي من الامراض، يستطيع ممارسة حياته بطريقة طبيعية.

العافية النفسية:

وهي عبارة عن خلو الانسان من الأمراض النفسية والتمتع حالة من الصفاء النفسي.

عافية الروح:

إذا مرضت روح الإنسان، مرضت حياته، واضطربت نفسه، واختل ميزان الحياة عنده، وسهل اقتحام الغموم والغموم لساحة قلبه، وربما مرض جسده تبعاً لمرض روحه، وأصبح معتلاً بأثماً.

عافية الروح مرتبطة بالإيمان، والتقوى، وحب الخير للناس، والسعي في مصالحهم، والعدل والإنصاف، والصدق والوفاء، والبذل والسخاء، ويا لها من عافية تتعافي بها حالات الأمم والشعوب، وتصفو بها القلوب، وترقى بها همم، وتتوقد بها الطاقات، وتسعد بها المجتمعات.



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الرابعة الموضوع الثالث

التثقيف بطرق التعامل
مع العصبية والتقلبات
المزاجية للمسنين



3. طرق التعامل مع العصبية والتقلبات المزاجية للمسنين

يعاني بعض المسنين من صعوبة التكيف والتوافق النفسي مع مستجدات الحياة وما تتطلبه من علاقات وأنماط سلوكية جديدة مع عدة أجيال مما يجعله يعاني من صعوبات التوافق الضروري للحياة القادرة , وتبدأ المشاكل بالظهور. في أكثر الأحيان يقوم كبار السن بتصرفات محرجة وغير مقبولة، بل ربما يصل من يعتني بهم إلى مرحلة الجنون من شدة غرابة تصرفاتهم.

رغم ذلك علينا أن نعتني بهم ونحترمهم دائماً دون أن نشعرهم بأنهم مزعجين، ومن أهم التصرفات التي يجب ألا تسلكها عندما تتعامل مع المسنين:

- ❖ ا تناقشهم بشكل مستمر حول شيء أو موضوع ما عجزوا عن تذكره، فغالباً ما ينسى كبار السن ما قد قاموا به منذ فترة سواء كانت طويلة أو قصيرة، فربما يُطابون بفقدان الذاكرة.
- ❖ حذر من الضغط عليهم بكلامٍ قاسٍ عندما لا يتمكنون من القيام ببعض المهام بأنفسهم، فمثلاً إن عجز والدك المسن عن إحضار كوب ماء وطلب منك ذلك معبراً عن عدم قدرته على جلبه، لا تلمه بأنه لا يريد أن يخدم نفسه بنفسه.

- ❖ لا تسخر أو تسبب لهم الإحراج عندما لا يتمكنون من استخدام بعض الأجهزة التكنولوجية الحديثة.
- ❖ عدم إشعارهم بأن حديثهم سخيف، وقم بالإصغاء إليهم جيداً.
- ❖ تجنب أن تتذمر منهم عندما يكررون الأحداث والأحاديث المعتادة وقصص حياتهم من الماضي.
- ❖ من أكثر المواضيع التي تزعج والديك المسنين، أن تتحدث معهم حول موضوع الإرث قبل مماتهم بطريقة جارحة تشعرهم بالحزن والانزعاج.
- ❖ لا تجيب على أسئلتهم بطريقة غير لائقة عندما يسألونك حول موضوع ما.



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبدالعزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يسر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الرابعة الموضوع الرابع

أنماط شخصيات المسنين
وسبل التعامل مع كل منها



4. أنماط شخصيات المسنين وكيفية التعامل معها

أن شخصية الإنسان المتكامل تتفاعل جوانبها مع البعض، وأي إعاقة تصيب إحداها فإنها تؤثر على بقية الجوانب، ومن هنا نستطيع أن نقول أن التغيرات التي تصيب المسنين نتيجة التقدم في العمر تؤثر بالتالي على الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية.

خصائص كبار السن وصفاتهم:

هناك صفات وخصائص وجدانية وانفعالية عامة تظهر لدى كبار السن بعد سن الستين على الأغلب، ونستطيع أن نحدّد هذه الخصائص في ما يلي:

1- الحساسية الزائدة: يسحب المسنّ الكثير من وجدانه من الموضوعات الخارجية ومن الاهتمامات الاجتماعية ويوجهه إلى ذاته، حتى أننا نجد الكثير من الفلاسفة والأدباء عندما يتقدّم بهم العمر يؤلّفون الكتب التي تدور حول ذاتهم، حيث يلتفت الوجدان حول الذات، وبمعنى آخر تصبح الذات مركزاً لاهتمام الشخص وبؤرة أساسية لاهتمامه بل لحبّه وكراهيته.

2- الإعجاب بالماضي: هذه الصفة والخاصية تظهر في عدة أشكال، فكبير السنّ قد يُعجّب بمن أنجبه من الأبناء وقد يكون إعجابه عن تاريخه الحافل بالمآثر والبطولات والمواقف الحاسمة أو بالقرارات القاطعة

المفيدة التي حوّلت مجريات الأمور، أو التي كان لها أكبر الآثار وأعظم الفوائد لعدد كبير من الناس. وقد تأخذ السيدة المُسِنَّة مثلاً بتذكير نفسها، والناس من حولها بما كانت تتمتع به من نشاط وجمال ورشاقة في أيام الشباب.

3- اللامبالاة من الذات: غالباً ما يكون كبير السنّ في موقف المُتَهَكِّم من كلِّ شيء، والساخر من الناس حتى من نفسه، فلا هو ناقدٌ على ذاته، ولا هو معجب بها، بل هو ساخر من أيِّ شيء يدعو إلى السخرية. والواقع أنّ الشخص لا يستطيع أن يتّخذ مثل هذا الموقف الساخر إلاّ إذا كان مُتَجَرِّداً من التحيُّز إلى جانب نفسه أو مُتَحَيِّزاً ضدها، فاللامبالاة كموقفٍ هي التي تسمح للشخص بأن يتّخذ الموقف التّهكُّمي من نفسه.

4- اهتزاز في تقدير الذات: بوجه عام نجد أنّ اهتزازاً يحدث لدى كبار السنّ في تقديره لذاته، لأنه كثيراً ما يكون قد فقد الكثير من أهدافه. فهو إمّا أن يكون قد حقّق بالفعل الغالبية العظمى من أهدافه التي سبق أن رسمها لنفسه، وإمّا أن يكون قد فشل في تحقيق تلك الأهداف المرسومة، وبالتالي فإنه يكون قد أنهاها من مركز انتباهه، ولم تعد تشكّل عنده مثلاً أعلى يُجاهد في سبيل تحقيقها وتحويلها إلى واقع ملموس يجني ثمارها.

بالإضافة إلى أن كثيراً من كبار السن لا يجدون أهدافهم ليس لأن طبيعة كبار السن تفتقر إلى القدرة على تجديد الأهداف بل لأن الواقع الاجتماعي من حولهم يوصي لهم بأنهم بلا فائدة من تجديد الأهداف، ولأن فترة الحياة الباقية قصيرة، ولأن المستقبل الضئيل المتبقي محفوف بالظلام وضعف الطموح والأمل.



الوحدة الخامسة الجانب الاجتماعي والترفيهي في رعاية كبار السن

سبل ومهارات التواصل
مع المسنين أو ضعاف الحواس

1

موضوعات
الوحدة
الخامسة

3

التعريف بوسائل التعامل مع
المريض في حالات المرض

2

تعليم كيفية التعامل
مع الشخصيات
الصعبة من المسنين

رؤية VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الاسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الخامسة الموضوع الأول

سبل ومهارات التواصل
مع المسنين أو ضعاف
الحواس منهم



1. سبل ومهارات التواصل مع المسنين او ضعاف الحواس منهم

وتتأثر أغلب حواس المسن مع تقدم العمر وخاصة السمع والنظر مما يؤثر على اتصاله بالآخرين ويؤثر على حالته النفسية

لذلك يجب الاستعانة أولاً بطبيب متخصص، والقيام بفحوصات ومعالجة كل المشاكل العقلية أو العاطفية، وأخذ الدواء المناسب.

التحقق من الصحة البدنية والعاطفية من خلال إيجاد نمط حياة صحي لهم، فحرمان أجسادهم من النوم يمكن أن يزيد من غضبهم، لذا من الضروري أن يناموا لمدة لا تقل عن ست إلى ثماني ساعات كل ليلة. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والتي تعتبر طريقة فعالة لتفريغ الضغط الداخلي والتخلص من التوتر الذي قد يؤدي إلى نوبات الغضب. فمن الأمور المفيدة لصحتهم الجسدية القيام بالتمارين من عشرين إلى ثلاثين دقيقة كل يوم، وحتى لو مارسوها لبضعة أيام خلال الأسبوع.

التصرفات التي يجب تجنبها أثناء التعامل مع كبار السن
في أكثر الأحيان يقوم كبار السن بتصرفات محرجة وغير مقبولة، بل ربما يصل من يعتني بهم إلى مرحلة الجنون من شدة غرابة تصرفاتهم.

رغم ذلك علينا أن نعتني بهم ونحترمهم دائماً دون أن نشعرهم بأنهم مزعجين، أهم التصرفات التي يجب ألا تسلكها عند التواصل والتعامل مع المسنين:

- لا تناقشهم بشكل مستمر حول شيء أو موضوع ما عجزوا عن تذكره، فغالباً ما ينسى كبار السن ما قد قاموا به منذ فترة سواء كانت طويلة أو قصيرة، فربما يُصابون بفقدان الذاكرة.
- احذر من الضغط عليهم بكلامٍ قاسٍ عندما لا يتمكنون من القيام ببعض المهام بأنفسهم، فمثلاً إن عجز والدك المسن عن إحضار كوب ماء وطلب منك ذلك معبراً عن عدم قدرته على جلبه، لا تلمه بأنه لا يريد أن يخدم نفسه بنفسه.
- لا تسخر أو تسبب لهم الإحراج عندما لا يتمكنون من استخدام بعض الأجهزة التكنولوجية الحديثة.
- عدم إشعارهم بأن حديثهم سخيف، وقم بالإصغاء إليهم جيداً.
- تجنب أن تتذمر منهم عندما يكررون الأحداث والأحداث المعتادة وقصص حياتهم من الماضي.
- لا تجيب على أسئلتهم بطريقة غير لائقة عندما يسألونك حول موضوع ما.



نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة الخامسة الموضوع الثاني

كيفية التعامل مع
الشخصيات الصعبة
من المسنين (العصبي،
الانطوائي، اليأس)



2. كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة من المسنين (العصبي، الانطوائي، اليأس)

في حياة أغلب الناس شخص مُقَرَّب كالأب والأم أو الجدّ والجدة،
الذين قضوا حياتهم في سبيل حياة أولادهم أو أحفادهم، ووصل
بهم الحال بسبب المرض أو التقدّم في السن إلى الاعتماد على
المُقرّبين منهم لرعايتهم.

مقاومة الرعاية عند كبار السن:

لا يمكن الاعتقاد أنّ رعاية الشخص المريض أو كبير السن ستكون سهلة،
حيث تُمثّل مقاومة الرّعاية أحد أصعب التّحديات التي يمكن أن تواجهنا
عند رعاية المُسنين، فقد يشعر هؤلاء بمزيج من المشاعر المُختلطة بين
اليأس والحزن والشعور بفقدان الاستقلالية أو حتى قُرب الموت، ممّا
يجعل التعامل معهم صعباً وينطوي على تحديات كبيرة

الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع مقاومة كبير السن للرعاية

قد يكون من الصعب إقناع أحد المُقرّبين لنا من المُسنين بقبول
المساعدة، ويمكنك تجربة الخطوات التالية لتشجيع التعاون:

❖ لا تطلب من كبير السن اتّخاذ قرار نهائي وفوري حول نوع الرعاية
التي سيحصل عليها، حيث يُمنح فرصة التجريب لاختبار الأمر وتجربة
فوائد المُساعدة.

- ❖ الإشارة إلى فترة الرعاية المؤقتة بوصفها نشاطاً سيحبها، والتحدّث عن الشخص الذي سيقدم الرعاية بصورة جيدة بوصفه صديقاً وليس مُكلفاً لإتمام عمل ما.
- ❖ الطلب منه قبول الرعاية لجعل حياته أسهل قليلاً، وتذكيره أنه سيتوجب عليه في بعض الأحيان تقديم تنازلات بشأن مسائل معينة شأنه شأن باقي البشر
- ❖ بذل قصارى الجهد لفهم وجهة نظر كبير السن، والتركيز على الأمور الأهم، وتجنّب الخلاف حول القضايا الثانوية المتعلقة برعايته.
- ❖ الشرح له كيف يمكن للرعاية أن تُطيل أمدّ الاستقلالية، فقد يساعد قبوله بعض المساعدة في البقاء في بيته لأطول فترة مُمكنة.
- ❖ الشرح له أن فقدان الاستقلالية ليس إخفاقاً شخصياً، ومُساعدته على البقاء نشيطاً، وفي الحفاظ على العلاقات مع المهتمين به من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وتطوير اهتمامات جديدة مناسبة له جسدياً.



الوحدة الخامسة الموضوع الثالث

التثقيف بوسائل التعامل
مع مرضى كبار السن في
الحالات المرضية المتقدمة



3. وسائل التعامل مع المريض في حالات المرض المتقدمة

من المؤكد أن الطبيب المتخصص في مجال طب المسنين النفسي هو الملاذ الآمن للسيطرة على أعراض وأسباب الاضطرابات النفسية للمسنين وكبار السن، ولا يمكن أن يتم المجازفة بتشخيص هذه النوعية من الحالات مع أي طبيب ينتمي للمجال بشكل عابر، فالمتخصص هنا هو الفيصل.

أما عن علاج أمراض كبار السن النفسية والسلوكية، فيبدأ بإجراء تقييم وفحص طبي شامل للمريض، ويتضمن الفحص تقييم القدرة العقلية والذهنية للمسن، ثم تبدأ الخطة العلاجية المناسبة للحالة بحسب المرحلة العمرية، والظروف الصحية، ودرجة المرض النفسي والسلوكي الذي يُعاني منه المريض.

ثم يقوم الطبيب بوصف بعض الأدوية والعقاقير الطبية التي تُساعد المريض على مواجهة الاضطرابات، ويلجأ الطبيب المُعالج إلى الجلسات الفردية، وأحياناً الجماعية، باستخدام العلاج المعرفي السلوكي، لتغيير الأنماط والدوافع والأفكار التي أدت إلى الاضطراب النفسي لدى المسن. يلي تلك المراحل السابقة مرحلة المتابعة الخارجية للمريض، حتى تسوء حالته، ويستسلم للمرض الجسمي والنفسي مرة أخرى.

ويُعد برنامج الإرشاد الأسري لعائلة المريض هو الاساس الحقيقي لنجاح البرنامج العلاجي، لأن الدعم النفسي من الأهل والعائلة والأصدقاء والمُقربين يُسهم بصورة كبيرة في تحقيق نسب شفاء مرتفعة ومستقرة

