

# مشروع خير جليس

إعداد الأسرة لرعاية كبار السن

المستوى المتقدم

حقيقية  
المتدرب



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الوحدة الأولى

بناء المهارات الذاتية في  
رعاية كبار السن

## الوحدة الخامسة

الجانب الاجتماعي  
والترفيهي في رعاية  
كبار السن

## الوحدة الثانية

الجانب الديني في رعاية  
كبار السن

### الوحدات التدريبية

## الوحدة الرابعة

الجانب النفسي في رعاية  
كبار السن

## الوحدة الثالثة

الجانب الصحي في رعاية  
كبار السن

## برنامج اليوم الأول

ملاحظات	الوقت	الموضوع	الوحدة
<b>الجلسة الأولى</b>			<b>الأولى</b>
	35	التعريف والمفهوم، ومتى يطلق على الشخص كبير سن، وشرح نظام حقوق كبار السن	
	35	الحالات المزاجية لكبار السن والتعامل معها (التعرف على تطبيق استخدام مقياس بيك وتاييلور للاكتئاب والقلق)	
	35	إتقان لغة الجسد ومعرفة المعتقدات الخاطئة حول كبار السن	
	25	استراحة صلاة المغرب	
<b>الجلسة الثانية</b>			<b>الثانية</b>
	35	تحمل المسؤولية وأوقات الرعاية اللازمة وغير اللازمة	
	35	التعامل مع الحالات الحرجة وغير الحرجة وثقافة الصبر	
	35	حكم الإسلام في رعاية كبار السن	
	25	استراحة صلاة العشاء	
<b>الجلسة الثالثة</b>			<b>الثانية</b>
	40	أسباب ظهور المشكلات الدينية لدى كبار السن	
		طرق التعرف على جوانب الضعف الديني لدى كبار السن	

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 الأولى الموضوع الأول

التعريف والمفهوم  
بمصطلح كبار السن



# الوحدة الأولى

## بناء المهارات الذاتية في رعاية كبار السن

### التعريف والمفهوم

بمصطلح كبار السن

وشرح نظام حقوق كبار السن

التعامل مع الحالات  
المرجة وغير المرجة  
وثقافة الصبر

الحالات المزاجية لكبار  
السن وموانستهم  
والتعامل معها

## موضوعات الوحدة الأولى

تحمل المسؤولية  
وأوقات الرعاية اللازمة وغير اللازمة

لغة الجسد  
عند كبار السن

# نشاط رقم 1 عصف ذهني جماعي

عزيزي المتدرب ماذا تعرف عن الامراض المصاحبة لكبار السن ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

**المُيسنّ، أو كبير السنّ، أو الكهل** مصطلحات تعني الرجل الكبير، حيث يُقال: أسنّ الرجل؛ أي كَبُرَ، وكَبُرَتِ سِنُهُ، وكبار السنّ، أو المُسنّين جمعُ لكلمة (المُسنّ)، علماً بأنّ هذه الكلمة ترتبطُ عند علماء الاجتماع بسنّ مُعيّنة، وهو سنّ السنّين عاماً؛ فالرجل المُسنّ هو من تجاوز عُمره السنّين عاماً، كما أنّ كبار السنّ هم: الأفراد الذين تجاوزوا العُمر الرسميّ للإحالة إلى الصّعاش؛ 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 التطوُّر 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 يظنون بأنهم أصبحوا عالمةً على المجتمع بشكل عام وعلى أسرهم بشكل خاص، وكل هذه الأمور تنعكس سلباً على صحتهم وحالتهم النفسية، وتبدأ مرحلة القلق والتفكير في المستقبل وما يخبئه لهم.

**آثار الكهولة على المسن** عادة ما يرافق الكهولة تغيرات تنعكس بدورها على حالة المسن الصحية والنفسية لذلك ينبغي على مقدم الرعاية للمسن مراعاتها جيداً ومنها:

**التغيرات الفسيولوجية:** ومنها، ضعف وظائف القلب والأوعية الدموية، وضعف الجهاز التنفسي، ووظائف الرئة، وكذلك ضعف الخواص الحسية لديهم، وزيادة مشاكل ضعف السمع والبصر، وكذلك يصاب بضعف الذاكرة بالنسبة للأحداث الحالية وتذكر أحداث الماضي بشدة.

**التغيرات النفسية:** التي تصيب المسن بسبب عدم قدرته على التكيف مع وضعه الجديد فعادة ما يشعرون باليأس من الحياة، وبالوحدة والانعزال وقد تتطور حالته إلى الاكتئاب، وأحياناً يحدث انفصام عقلي يصعب على المسن فيه الاندماج بالواقع.

ضعف وظائف الجسم الحيوية: وفقدان الكثير من أجهزة الجسم خصائصها الطبيعية يصبح كبار السن أكثر عرضة للأمراض من غيرهم من الفئات العمرية.

**ومن هذه الأمراض:** مرض الزهايمر: ويعتبر نموذجاً من الخرف الأكثر شيوعاً بين كبار السن ويمثل ما يقارب 50% إلى 80% منها، ويمثل فقداناً عاماً للذاكرة وغيرها من القدرات الحيويّة الفكرية التي تؤثر على سلوكه في الحياة اليوميّة.



## 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 الثاني

التعرف على الحالات  
المزاجية لكبار السن  
ومؤانستهم والتعامل معها



## 2. الحالات المزاجية لكبار السن والتعامل معها

### 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 للمسن، 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.

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



يُسْر  
جمعية يسر للتنمية الأسرية  
Yusr Association For Family Development

# الوحدة الأولى الموضوع الثالث

التعرف على لغة الجسد  
عند كبار السن





## 3. لغة الجسد ومعرفة المعتقدات الخاطئة

### حول كبار السن

**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 إبداعاً.**

**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، حيث يوجهون الاهتمامات باستمرار من الموضوعات الخارجية، والاجتماعية إلى ذواتهم؛ ولذلك نجد أن الكثير من المفكرين، والأدباء في مراحل عمرهم المتقدمة يؤلفون كتباً، وروايات تدور حول ذواتهم.

## • الإعجاب بالماضي

يتميّز كبار السنّ بالإعجاب المستمر بماضيهم، ويظهر للآخرين مدى الإعجاب بالمآثر، والبطولات، والقرارات القاطعة، والمواقف الحاسمة التي

نفذها في الماضي، وكان لها الأثر الكبير في حياة فئة من الناس، وقد تذكر المرأة المسنة ما كانت عليه في الماضي من جمال المظهر، وفتنة، وجذب لأنظار الناس.

### • اللامبالاة من الذات

يتجه معظم كبار السن إلى حالة من اللامبالاة، وتتمثل هذه الحالة بأن يصدر المُسِنُّ موقف التهكم من كل شيء، والسخرية من الناس جميعهم، وكل ما يدعو إلى السخرية، وحتى من ذاته، فيضحك على كل فعل مضحك يصدر من الآخرين، أو من ذاته، وهو بذلك لا يكون ناقماً على ذاته، ولا معجباً بها.



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 الأولى الموضوع الرابع

تحمل المسؤولية وآداب  
التعامل مع كبار السن



## 4. تحمل المسؤولية و أوقات الرعاية اللازمة

### وغير اللازمة

يجب أن يحظى كبار السن بقدر كافٍ من الاهتمام، والرعاية من قبل الأهل، وحتى أفراد المجتمع، حيث يتمثل هذا بوسائل مختلفة، من أهمها:

#### • الوسائل الطبية

وتتمثل بعلاج الأمراض عند المسنين، وتصحيح القصور الموجود في أعضائه الحسية، ومنعه من استخدام الأدوية دون استشارة طبية، بالإضافة إلى توفير الأجهزة الطبية المساعدة، مثل: الكرسي المتحرك، وأدوات حفظ التوازن، والاهتمام بإجراء الفحوص الدورية.

#### • الوسائل البيئية

وتتمثل باستخدام الأدوات المنزلية التي تناسب مع حالة المسنين، وتحسين حالة الإضاءة، وعدم استخدام الأرضيات المصقولة، أو غير المستوية، واختيار الأحذية، أو النعال المناسبة للمسنين، وغيرها من الإجراءات التي تضمن سلامة، وصحة المسنين.

#### • أداء الأعمال الروتينية

أداء المُيسِّن للأعمال الروتينية خلال اليوم يُساهم بشكل كبير في تحسُّن صحَّته، والحفاظ عليها.

### • الاهتمام بالأنشطة الجسدية

يُمكن للمُيسِّن أن يقي نفسه من المشاكل الصحية، وذلك من خلال مُمارسة الأنشطة الرياضية التي تشتمل على حركة الجسم؛ فهي تُساعد على حرق الدُّهون، وتقوية العضلات، وتحسين حركة الأمعاء.

### • الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية

من خلال إبعاد المُيسِّن عن العزلة، وإشراكه مع الناس، ومساعدته على إيجاد أصدقاء من كبار السن، والحفاظ على صحَّته العقلية، وعدم الشعور بالاكئاب، من خلال التصفير العقلي، والذهني.

عدم إهمال حاجاتهم الجسدية، والعاطفية، والترفيهية، والروحية، والمالية.

طلب المساعدة في تقديم الرعاية أو الدعم النفسي من أفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء عند الحاجة

تحري وجود مجموعات يمكنها تقديم الدعم النفسي، أو يمكن أن تساعد في تقديم الرعاية (مثل دور الرعاية النهارية للبالغين، وبرامج الوجبات، والرعاية المؤقتة، والخدمات الاستشارية والصحية، وغيرها)

التحلي بالتسامح، وعدم إسائة فهم المُسن، أو اعتبار تصرفاته الخاطئة على أنها إسائة شخصية موجهة لمقدم الرعاية.







# 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 يشعدهم 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 لا بد 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

حكم الإسلام

في رعاية كبار السن

1

طرق تعليم كبار السن  
الجوانب الدينية  
باحترافية

5

موضوعات  
الوحدة  
الأولى

2

أسباب ظهور المشكلات  
الدينية لدى كبار السن

4

التعينة الروحية  
لكبار السن لتقبل التعلم  
من الآخرين

3

طرق التعرف على جوانب  
الضعف الديني  
لدى كبار السن

رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبدالعزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر  
جمعية يسر للتنمية الأسرية  
Yusr Association For Family Development

# الوحدة الثانية الموضوع الأول

حكم الإسلام في  
رعاية كبار السن



## 1. حكم الإسلام في رعاية كبار السن

**بَيَّنَت الشريعة الإسلامية الكثير من آداب التعامل** بين الناس وحثت على الأخلاق الفضية ونشر المودة والمحبة بينهم، وكذلك وضت برعاية كبار السن وبيَّنت أهميَّة احترامهم وحُسن معاملتهم، ومن أبرز التوصيات الإسلامية في رعاية كبار السن أمر الله تعالى للمُسلمين ببر الوالدين، والتركيز على ذلك في الكثير من الآيات القرآنية، ومن ذلك قوله تعالى: **“وَوَضَّيْنَا لِلْإِنْسَانِ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتُهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَيَّ وَهْنًا وَفِضَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ“**، حيث أن القرآن الكريم أكد على أن بر الوالدين في الكبر والصغر هو أمرٌ يُثاب عليه المسلم، ويؤثم تاركه، وكذلك كان المسلمون أثناء الحروب يمتنعون من التعرُّض للكبار بالسن، على الرغم من الاختلاف والعداوة بينهم، إلا أن الإسلام دينٌ يحترم كبير السن في كل الأحوال والظروف.

**كما أن تعاليم الإسلام تربي المسلمين** على أن ينظروا إلى الشيخوخة والتقدم في العمر على أنها نعمة من نعم الله: فقد ورد في الحديث ألا أخبركم بخياركم بخياركم؟ قالوا بلى. قال: خياركم أطولكم أعماراً وأحسنكم أعمالاً، كما ورد أيضاً: خير الناس من طال عمره وحسن عمله. كما أن الحياة في نظر المسلم ليست عبثاً بل إنها في جملتها ابتلاء واختبار. فطول العمر وقصره، والقوة والضعف، والقدرة والعجز كلها امتحان من الله تعالى يستلزم الشكر أو الصبر:

"الذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ"  
(الملك:2)

وكما ورد في الحديث: "إن أمر المؤمن كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له".

**فالإسلام يوجب الإحسان إلى الوالدين** والتأدب معهما فلا يقول الابن لهما ما يسبىء إليهما أو يجرح مشاعرهما، وأن يعاملهما برفق ورحمة.

وهذا الإحسان يمتد ليشمل الأبوين ولو كانا كافرين، إذ أمر الإسلام بمصاحبتهم بالمعروف والطاعة لهما اللهم إلا في أمر فيه معصية لله "وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَسَنَةً أُمُّهُ وَهُنَّ عَلَيَّ وَهْنٌ وَفِصَالُهُ فِي عَمَتَيْنِ إِن شَكَرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ، وَإِن جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا صَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ" (لقمان:14-15)





## الوحدة الثانية الموضوع الثاني

أسباب ظهور المشكلات  
الدينية لدى كبار السن



## 2. أسباب ظهور المشكلات الدينية لدى كبار السن

**يزداد في مرحلة الشيخوخة** تعلق الفرد واهتمامه بالأمر الدينية والمحافظة على العبادات وتحقيقه للواجبات الدينية، وذلك نتيجة طبيعية لشعور المُسن باقتراب النهاية، وما يُحتم عليه هذا الشعور من ضرورة التدين؛ فالتدين وجدان وعمل وأيضاً مظاهر سلوكية للتعبير عن الإيمان بهذا الدين ويكون موجّهاً نحو ما يُسمى بالمُقَدّس وينعكس في نسق من الاعتقادات والممارسات.

**نتيجة التمسك بالدين والإقبال على الطقوس الدينية** التي تغمر نفس المُسن تتولد لديه الرغبة في الخروج لإقامة العبادة والقراءة في الكتب الدينية وحضور حلقات الذكر والمناقشات الدينية، ولكن هناك بعض العقبات التي تواجه للمُسن في تحقيق ذلك منها ما يلي:

- ضعف القدرة الدينية في الالتزام النصي بالعبادات.
- ضعف القدرة المادية في أداء فريضة الحج أو العمرة وإيتاء الزكاة والمدقات.
- عدم توفر الكتب الدينية التي يحتاج إليها المُسن.
- عدم توفر الفرص لحضور حلقات الذكر والمناقشات الدينية.
- المرض والتعب الذي يمنعه من ممارسة شعائر دينهم الإسلامي.

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



يُسْر  
جمعية يسر للتنمية الأسرية  
Your Association For Family Development

## الوحدة الثانية الموضوع الثالث

طرق التعرف على  
جوانب الضعف الديني  
لدى كبار السن



## 3. طرق التعرف على جوانب الضعف الديني لدى كبار السن

يمكن التعرف على جوانب الضعف الديني لدى كبار السن من خلال مجالستهم ومناقشتهم في أمور دينهم ودنياهم ومعرفتهم بالقواعد الصحيحة للإسلام وأركانه.

**حيث أن للدين أبعاد مختلفة** تستوعب جوانب الإنسان والحياة، وقد يهتم بعض المتدينين بناحية مُعينة من الدين ويعتبرونها الجانب الأهم فيه، وأنها تشكل عُمقه وجوهره.

**فمثلاً** يركز بعض الناس على الجانب الفقهي، ويُولون قضاياه ومسائله الأهمية القُصوى باعتبار أن الفقه هو الأصل والأساس، بينما يوجّه آخرون عنايتهم نحو شعائر الدين وعباداته؛ كالصلاة، والصيام، والحج والزكاة لما ورد فيها من النصوص، والأحاديث.

**ويؤكد** بعض على تطبيق أنظمة الإسلام وقوانينه في إدارة المجتمع، وكلّ تلك الأبعاد مهمة وأساسية، غير أنّ هناك بُعداً آخر يحقّ لنا أن نعتبره عُمق الدين وجوهر التدين، وهو الحالة التي يستهدف الدين خلقها وإيجادها في نفس الإنسان ألا وهو (الوازع الديني) أو ملكة التقوى بحسب منطق القرآن الكريم، والنصوص الدينية، وما الفقه والعقيدة إلّا أرضية لإنتاج هذه الحالة، فإذا لم تحصل أصبحت العلوم الأخرى مُجرد معلومات مختزنة في ذهن الإنسان غير فاعلة ولا مؤثرة في حياته، وتلك

هي مشكلة بعض المعاندين الذين تنقصهم العلوم الفقهية والعقائدية كمعلومات وحقائق، لكنهم لا يُدعون لها في حياتهم لغياب هذا الوازع من نفوسهم.





## برنامج اليوم الثاني

ملاحظات	الوقت	الموضوع	الوحدة
<b>الجلسة الأولى</b>			<b>الثانية</b>
	35	التهيئة الروحانية لكبار السن لتقبل التعلم من الآخرين	
	35	طرق تعليم كبار السن الجوانب الدينية باحترافية	<b>الثالثة</b>
	35	التعرف على الجوانب الصحية الخطرة لكبار السن	
	25	استراحة صلاة المغرب	
<b>الجلسة الثانية</b>			
	35	معرفة العوامل الكامنة وراء ظهور المشكلات الصحية لدى كبار السن	
	35	التعرف على الأعراض الصحية لكبار السن	
	35	التغذية والرعاية الصحية المناسبة لكبار السن ومتابعتها	
	25	استراحة صلاة العشاء	
<b>الجلسة الثالثة</b>			
	40	التصرف السليم عند حدوث أعراض أو حالات طارئة لكبار 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 الرابع

التهيئة الروحانية  
لكبار السن لتقبل  
التعلم من الآخرين





## 4. التهيئة الروحانية لكبار السن لتقبل التعلم من الآخرين

**لجعل كبار السن أكثر تقبلاً لآرائنا** ورغبةً في التعلم فيما يدور من حولنا، 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

إن من تعاليم الإسلام في حق الكبير: توقيره وإكرامه، بأن يكون له مكانة في النفوس، ومنزلة في القلوب، وكان ذلك من هدي النبي صلى الله عليه وسلم، وقد حث رسول الله صلى الله عليه وسلم عليه، وجعله من هديه وسماته وصفاته، فقد أوجب نبينا صلى الله عليه وسلم احترام كبار السن، والسعي في خدمتهم، وعن معاذ بن جبل: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إذا أتاكم كبير قوم فأكرموه).

### طيب معاملته

إن من حقوق الكبير في الإسلام أن يُحَسَّن معاملاته، بحسن الخطاب، وجميل الإكرام، وطيب الكلام، وسديد المقال، والتودد إليه؛ فإن إكرام الكبير وإحسان خطابه هو في الأصل إجلال لله عز وجل.

### **يُدَّوهُ بِالسَّلَام**

إن من حقوق كبير السن إذا لقيناه أن نبدأه بالسلام من غير انتظار إلقاء السلام منه؛ احترامًا وتقديرًا له، فنسارع ونبادر بإلقاء السلام عليه بكل أدبٍ ووقار، واحترام وإجلال.

### **إِحْسَانُ خُطَابِهِ**

وإن من حقوق كبير السن إذا حدثنا كبير السن أن نناديه بألطف خطاب، وأجمل كلام، وألين بيان، نراعي فيه احترامه وتوقيره، وقدره ومكانته، بأن نخطبه بـ "العم" وغيره من الخطابات التي تدل على قدره ومرتبته ومنزلته في المجتمع بكبر سنه.

### **تَقْدِيمُهُ فِي الْكَلَامِ**

إن من حقوق الكبير في السن أن نقدمه في الكلام في المجالس، ونقدمه في الطعام، والشراب والدخول والخروج.

### **الدَّعَاءُ لَهُ**

وإن من إجلال الكبير وحقه علينا أن ندعو له بطول العمر، والازدياد في طاعة الله، والتوفيق بالسداد والصلاح، والحفظ من كل مكروه، والتمتع بالصحة والعافية، وبُحُسْنِ الخاتمة.

### **مِرَاعَاةُ وَضْعِهِ وَضَعْفِهِ**

الإنسان في بداية عمره وعنقوان شبابه يكون غَضًّا، طَرِيًّا، طَارِجًا، لين الأعطاف، قوي العضلات، بهي المنظر، ثم يشرع في الكهولة، فتضعف

قواه، فيتغير طبعه، ثم يكبر شيئاً فشيئاً حتى يصير شيئاً كبير السن، ضعيف القوى، قليل الحركة، يعجز عن المشي والحركة السريعة، فيتقدم إلى الأمام بطيئاً، ويتوكأ على العصي، فصور الله عز وجل هذه الأحوال في القرآن الكريم: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾ [الروم: 54] يعني أن الإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية: ضعف، ثم قوة، ثم ضعف، ولكن هذا الضعف الأخير هو الشيخوخة والكهولة.

لذلك علينا أن نراعي حقوقهم، ولا نتركهم ولا نطرحهم في دور المسنين من غير رقيب ولا رفيق، بل يتعين علينا رعاية حقهم مقابلة الإحسان عندما كنا صغيرين ضعفاء، فحملوا أعباءنا، وتحملوا مشاقنا، واهتموا برعايتنا كل الاهتمام حتى كبرنا وصرنا شباناً أقوياء، فأشار إلى حالنا الله عز وجل في كتابه العزيز: ﴿وَوَضَّيْنَا لِلْإِنْسَانِ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتُهُ أُمُّهُ وَهَنَّا عَلَيَّ وَهْنٍ وَفِضَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ [لقمان: 14].





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 الخامس

طرق تعليم كبار السن  
الجوانب الدينية باحترافية



## 5. طرق تعليم كبار السن الجوانب الدينية باحترافية

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

**حلقة القرآن الكريم** مفيدة وضرورية لكل الفئات العمرية من الناس مثل الأطفال، والشباب، والكهول، والمسنون. فقال السيد حسين نجيب محمد: «إن الإنسان مركَّب من جسد وعقل وروح، وأنَّ المرض هو خلل في أحد هذه الثلاثة وأنَّ الصحة هي الانسجام فيما بينها». أكَّد الطب الحديث خطورة الأمراض النفسية على صحة الإنسان، فالقلق والكآبة والحزن والغضب والاضطرابات النفسية لها آثار سيئة على أنسجة أعضاء الجسم وصحته.

إن القرآن الكريم كلام الله المعجز فيه الهدى والنور يزيد به الإيمان بالله ورسوله وملائكته وكتبه والبعث بعد الموت. فأحياء القلوب بتلاوته. ويظهر حسن الخلق من الذي يقوم بأوامره ويحفظ نفسه من نواهيها؛ مثل الماء الذي يحيي الأرض بعد موتها ويخرج منها نبات كل شيء.

### ما جاءت به السنة النبوية

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَذَرَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتُهُمُ الْمَلَائِكَةُ،

وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ». وعن أبي أمامة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «أَفْرَأُوا الْقُرْآنَ فَأِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ».

وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْمَاهِرُ بِالْقُرْآنِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ وَالَّذِي يقرأ الْقُرْآنَ وَيَتَتَعَتَعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ، لَهُ أَجْرَانِ».

**وفي الرواية الأخرى** وهو يشتد عليه له أجران. السفارة جمع سافر ككاتب وكتبة والسافر الرسول والسفرة الرسل؛ لأنهم يسفرون إلى الناس برسالات الله وقيل: السفارة الكتبة والبررة المطيعون من البر وهو الطاعة، والماهر الحاذق الكامل الحفظ الذي لا يتوقف ولا يشق عليه القراءة بجودة حفظه وإتقانه قال القاضي: يحتمل أن يكون معنى كونه مع الملائكة أن له في الآخرة منازل يكون فيها رفيقا للملائكة السفارة لاتصافه بصفاتهم من حمل كتاب الله تعالى قال: ويحتمل أن يراد أنه عامل بعملهم..



## الوحدة الثالثة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

### الجوانب الصحية

### الخطرة لكبار 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



يسر  
جمعية يسر للتنمية الاسرية  
Your Association For Family Development

# الوحدة الثالثة الموضوع الأول

التثقيف بالجوانب  
الصحية الخطرة لكبار السن



## 1. الجوانب الصحية الخطرة لكبار السن

هناك العديد من الأمراض الجسدية والنفسية يكون كبار السن أكثر عرضة لها، منها:

### أمراض القلب

تعتبر الأمراض القلبية، وخصوصاً احتشاء عضلة القلب، السبب الأول في وفاة كبار السن.

### الاضطرابات النفسية

نتيجة الأمراض العديدة التي تصيهم، يصاب بعض كبار السن باضطرابات نفسية، تورثهم حالة من القلق والخوف، فيستبقون الأحداث، ويفقدون الأمل بسرعة، وينصحون بالمتابعة مع الطبيب الاختصاصي.

### الزهايمر والنسيان

اضطرابات الذاكرة من المشكلات الكبيرة التي ترتبط بكبار السن، وقد يصاب المسنون بالنسيان الدائم، وتكرار المعلومات، وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بالزهايمر.

### 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 يومياً)، بالإضافة إلى الأعراض الجانبية لبعض الأدوية، مثل أملاح الحديد وبعض مضادات الحيوية.

## 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 الماء الأزرق "الجلوكوما"، والماء الأبيض "الساد"، ويتعرض نظره لضعف، وعدم وضوح في الرؤية، وقد يخيل إليهم رؤية أشباح أو أشياء وهمية، وقد يصابون بضعف عضلات العين، وارتداء الجفن العلوي للعين.

## نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الوحدة الثالثة الموضوع الثاني

معرفة العوامل الكامنة  
وراء ظهور المشكلات  
الصحية لدى كبار السن



## 2. العوامل الكامنة وراء ظهور المشكلات الصحية لدى كبار السن

**هناك العديد من العوامل** التي تزيد من ظهور وتفاقم المشكلات الصحية لدى كبار السن وتتنوع هذه العوامل بين العديد من العوامل منها:

- العوامل الفردية
- العادات والتصرفات.
- التغيرات المتعلقة بالتقدم في العمر.
- عوامل جينية.
- الإصابة بالأمراض.
- العوامل البيئية
- البيئة المنزلية.
- التقنيات المساعدة.
- المواصلات.
- المرافق الاجتماعية.

**كل تلك العوامل تؤدي الى تفاقم المشكلات الصحية لدى كبار السن، وتتمثل تلك المشكلات الصحية فيما يلي:**

## أولاً: المشاكل الصحية البدنية

**الأمراض المزمنة مثل:** داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، سلس البول، هشاشة العظام، ضعف البصر والسمع، السرطان، أمراض القلب، حوادث السقوط والكسور.

**أمراض الجهاز العضلي والحركي مثل:** التهاب المفاصل، فقد التوازن، اضطراب المشي، صعوبة الحركة أو عدمها. سوء التغذية (الهزال أو السمنة).

**أمراض الجهاز التنفسي مثل:** الأنفلونزا، والتهاب الرئتين. **أمراض الجهاز العصبي مثل:** الجلطة الدماغية، والرعاش (باركنسون).

**مشاكل الجهاز الهضمي مثل:** ضعف حاسة التذوق، انخفاض قدرة المعدة والأمعاء على هضم وامتصاص الطعام، الإمساك، الجفاف، **مشاكل الفم والأسنان مثل:** سقوط الأسنان.

## ثانياً: المشاكل العقلية والنفسية

الأمراض العقلية والنفسية مثل: الخرف، الزهايمر، الاكتئاب، الهذيان، اضطراب النوم.

## ثالثاً: المشاكل الاجتماعية

العزلة الاجتماعية. انخفاض مستوى الأداء الوظيفي.



## الوحدة الثالثة الموضوع الثالث

التعرف على الأعراض  
الصحية لكبار السن





## 3. الأعراض الصحية لكبار السن

يمكن التعرف على المشاكل الصحية لدى كبار السن من خلال متابعة التغيرات التي تطرأ على نشاطهم البدني والنفسي ومدى تقبلهم للتغيرات من حولهم وتفاعلهم مع البيئة المحيطة، ويمكن تجنب كل تلك الأمراض الصحية التي قد تصيبهم أو التخفيف من حدتها، وذلك عبر اتباع منهجية وخطوات سليمة لتحقيق شيخوخة صحية.

فالشيخوخة الصحية تعني:

**القدرة على القيام بالأنشطة اليومية الأساسية** مثل: تناول الطعام، وارتداء الملابس، والاستحمام، والمشي، واستخدام دورات المياه بدون مساعدة الآخرين لأطول فترة عمرية حتى وإن كان يستخدم أدوات مساعدة للمشي والتنقل مثل: العصا، ومشاية كبار السن.

الطريق إلى شيخوخة صحية

**يبدأ الاستعداد للشيخوخة الصحية** من عمر مبكر؛ حيث إن هناك

بعض الأمور التي تساعد الشخص على المحافظة على صحته عندما

يتقدم في السن، وتشمل:

**المحافظة على السلوكيات الصحية** مثل: النظام الغذائي المتوازن، والنشاط البدني المنتظم، والامتناع عن التدخين والتي تساعد على:

- الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

- تحسين القدرات البدنية والعقلية.
- المحافظة على الكتلة العضلية.
- الاحتفاظ بوظيفة الإدراك.
- تأخير الاتكالية.

• الوقاية من الأمراض المزمنة عبر مراحل الحياة يمنع تراكم الآثار السلبية لعوامل خطورتها؛ مما يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بمضاعفاتهما، وأهمها الإعاقة الجسدية والجلطة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية.

- الحرص على القيام بالفحوصات الطبية الدورية.
- الحرص على التحكم بالأمراض المزمنة.

**البيئات الداعمة** التي تساعد على القيام بالأعمال المهمة لهم بغض النظر عما فقدوه من قدرات، مثل: إتاحة المباني ووسائل النقل المأمونة والتي يسهل الوصول إليها، وطرق يسهل السير فيها. أخذ قسط كاف من النوم، حيث يشكو كثير من المسنين من مشكلات في النوم مثل: الأرق، والنعاس أثناء النهار، والاستيقاظ المتكرر أثناء الليل.





## الوحدة الثالثة الموضوع الرابع

التغذية والرعاية  
الصحية المناسبة  
لكبار السن ومتابعتها



## 4. التغذية والرعاية الصحية المناسبة لكبار السن ومتابعتها

**تحدث الكثير من التغيرات لجسم الإنسان** خلال مرحلة الشيخوخة؛ مما قد يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض، ولأجل الحفاظ على صحة جيدة وجسم سليم، فإنه يجب اتباع نظام غذائي مُحدّد. **يجب الاهتمام بنوعية غذاء المُسنّ**؛ حيث يجب أن يحتوي الغذاء على مُختلف العناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن، إذ يكون الإنسان في هذا السن بحاجة كبيرة للفيتامينات والمعادن بشكلٍ خاص. **حيث أن التغذية السليمة**، وخاصة لدى كبار السن، تساعد في الحفاظ على الصحة، والحد من تكون الأمراض المزمنة، تساهم في الحيوية والأنشطة اليومية، الطاقة والمزاج وتساعد في الحفاظ على استقلال وظيفي.

**ويجب تقديم طعامٍ لكبار السن** بحيث يكون متوازن متنوع ذي قيمة غذائية مرتفعة، مع مراعاة إضافة الأعشاب الطبيعية التي تفيد الذاكرة كالكرّم والميرمية وإكليل الجبل. ويُفضّل اختيار الفيتامينات التي تحتوي على مضادات الأكسدة منها من المجموعة B، كما يجب الحرص على تقديم الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة والألبان واللحوم.

ومع التقدم في العمر، يحتاج الجسم إلى سرعات حرارية أقل، والكثير من العناصر الغذائية، حيث يُنصح المسنون، بتناول الأطعمة الغنية بالمواد المغذية مثل: الفواكه والخضراوات، اختر مجموعة من الأنواع بألوان نابضة بالحياة. الحبوب الكاملة، مثل:

دقيق الشوفان، وخبز القمح الكامل، والأرز البني.

الحليب، والجبن الخالي من الدهون، أو قليل الدسم، أو حليب الصويا، أو الأرز المدعم بفيتامين (د)، والكالسيوم.

المأكولات البحرية، والدواجن، والبيض.

الفول، والمكسرات.

كما توجد بعض الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السرعات الحرارية؛ لذا يجب تناولها بكميات أقل:

المشروبات المحلاة بالسكر، والحلويات.

الأطعمة التي تحتوي على زبدة، أو دهون أخرى.

الخبز الأبيض، والأرز، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب المكررة.

## لحفاظ على نظام تغذية صحي لكبار السن:

تناول الأطعمة المضادة للأكسدة

زيت الزيتون له تأثير على الذاكرة وعلى تغذية كبار السن

ضرورة الاهتمام بشرب السوائل وضخ الماء

المحافظة على نظام صحي بعيد عن الدهون والسكريات

الحبوب الكاملة هامة في مسار تغذية كبار السن فهي تساعد على  
التقليل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان



## الوحدة الثالثة الموضوع الخامس

التصرف السليم عند  
حدوث أعراض أو حالات  
طارئة لكبار السن





## 5. التصرف السليم عند حدوث أعراض أو حالات طارئة لكبار السن

**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

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 المواقع 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.



## برنامج اليوم الثالث

ملاحظات	الوقت	الموضوع	الوحدة
<b>الجلسة الأولى</b>			<b>الرابعة</b>
	35	التعرف على الجوانب النفسية لدى كبار السن ومدى تأثيرها عليهم (الانعزال والاكئاب كأساس للجوانب النفسية)	
	35	الجانب النفسي وأهميته لدى كبار السن	
	35	طرق التعرف على أسباب الحالات النفسية التي يمر بها كبار السن	
		الطرق السليمة لمعالجة الجوانب النفسية لكبار السن	
	25	استراحة صلاة المغرب	
<b>الجلسة الثانية</b>			<b>الخامسة</b>
	35	طرق المتابعة النفسية المستمرة لكبار السن وفوها مبكراً (التقبل)	
	35	التعرف على الجوانب الاجتماعية والترفيهية للمسن وأهميتها بالنسبة له	
	35	دور الحياة الاجتماعية والترفيهية الايجابية في المحافظة على سلامة كبار السن	
		ممارسة الرياضة الجماعية ودورها الاجتماعي لدى كبار السن	
	25	استراحة صلاة العشاء	
<b>الجلسة الثالثة</b>			
	40	التعرف الصحيح للمشكلات الاجتماعية لدى كبار السن وتأثيرها عليه	
		طرق الرعاية الاجتماعية لكبار السن للمحافظة على سلامتهم	

## الوحدة الرابعة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

الجوانب النفسية لدى كبار السن  
ومدى تأثيرها عليهم



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 الرابعة الموضوع الأول

الجوانب النفسية  
لدى كبار السن  
ومدى تأثيرها عليهم



## 1. الجوانب النفسية لدى كبار السن ومدى تأثيرها عليهم

**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.





## نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# الوحدة الرابعة الموضوع الثاني

الجانب النفسي  
وأهميته لدى كبار السن



## 2. الجانب النفسي وأهميته لدى كبار السن

**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 طيبة حسنة. وعلى العكس من ذلك، فإن عدم معالجة الاكتئاب لدى شخص مسن مصاب بمرض القلب يمكن أن يؤثر سلباً على نتيجة المرض البدني.

**وكبار السن أكثر عرضة للإيذاء** ويشمل الإيذاء الجسدي والجنسي والنفسي والعاطفي والمالي والمادي، والهجر، والإهمال، وفقدان الكرامة والاحترام بشكل كبير. وتشير الدلائل إلى أن 1 من كل 10 أشخاص مسنين يتعرضون للإيذاء. وإن إيذاء المسنين يمكن أن يؤدي ليس إلى مجرد إصابات بدنية، بل إلى عواقب نفسية خطيرة أيضاً، وأحياناً طويلة الأمد، بما في ذلك الاكتئاب والقلق.

**وتهدف الصحة النفسية للمسن** تطبيقياً إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية، وذلك من خلال:-

**أولاً/** علاج الاضطرابات النفسية والمحافظة على استمرار الصحة والتكيف الأفضل.

**ثانياً/** العمل على تحديد الجوانب التي يمكن أن تسبب الاضطرابات، ثم إزالتها وإبعاد الأفراد عنها مع توفير الشروط العامة التي تعطي الفرد قوة عملية لمواجهة الظروف الصعبة.

ويسعى علماء النفس أن يحقق المسن الأمن النفسي والانفعالي، وإشباع الحاجات، وتحقيق عزة النفس، وشعوره بالحب وأنه مطلوب من أهله، وإقناعه بالتعايش بما تبقى له من قوى لإسعاد نفسه، في الحدود الجديدة التي يستطيع أن يعيشها، ويفيد في ذلك العلاج بالعمل وهذا يتطلب إرشاد المسن مهنيًا وأسريًا مع الاهتمام لملاء وقت الفراغ وأهميته.

**ويوضح الخبراء أن ممارسة النشاطات الفكرية** كالقراءة والتعلم على الحاسب تنشط الوظائف الذهنية والادراكية وتحفظها، خاصة في مرحلة الشيخوخة، حتى أن التحدث والدراسة مع الأصدقاء والأسرة والتفاعل في المجتمع قد يكون فعالاً في ذلك أيضاً، كما أنه يرفع الروح المعنوية للمسنين عن طريق منحهم الاحساس بالمشاركة والتواصل مع الغير.



## الوحدة الرابعة الموضوع الثالث

طرق التعرف على  
أسباب الحالات النفسية  
التي يمر بها كبار السن



## 3. طرق التعرف على أسباب الحالات النفسية التي يمر بها كبار السن

**أسباب التغيرات النفسية للمسنين وكبار السن**، فهي قد تختلف بحسب المرحلة العمرية، باختلاف المشكلات النفسية، والسلوكية، والصحية، والاجتماعية، منها:

### الاضطرابات السلوكية

أمراض كبار السن يكون لها دوراً كبيراً في ملاحقة الاضطرابات السلوكية التي تسبب الأمراض النفسية لهم، فالطبيب النفسي يكون له الأولوية في تشخيص الحالة قبل أن يخوض المريض تجربة العلاج الدوائي مع الطبيب البشري، لأن تفاقم المشكلات السلوكية لدى المسنين أمر واد جداً عند الإصابة بمشكلات صحية مزمنة أو طارئة، وأبرزها مرض السكري، وأمراض الغدد.

### التغيرات السلوكية لكبار السن

يتعرض كبار السن في تلك المرحلة الى مخاطر شديدة تؤدي اصابة المسن باضطرابات سلوكية ونفسية شديدة.

### المشاكل الصحية

قد تُسبب بعض الأمراض الشائعة لدى المسنين وكبار السن اضطرابات نفسية، حيث توجد عدة أمراض تسبب حالات الارتباك والتوهان والبلبله، لأنها تُلحق الضرر بالوظائف الذهنية، وقد تُفاقم تلك الاضطرابات النفسية،

**ومن أبرز تلك الأمراض:**

- أمراض القلب.
- أمراض الرئتين.
- الإصابة بالحمى.
- النزيف الدماغي.
- المشكلات الأيضية والدموية.
- ضعف السمع.
- الفصال العظمي.
- أمراض العظام والغضاريف.
- الأمراض المعدية



## نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# الوحدة الرابعة الموضوع الرابع

الطرق السليمة  
لمعالجة الجوانب  
النفسية لكبار السن



## 4. الطرق السليمة لمعالجة الجوانب النفسية لكبار السن

**علاج أمراض كبار السن النفسية والسلوكية**، فيبدأ بإجراء تقييم وفحص طبي شامل للمريض، ويتضمن الفحص تقييم القدرات العقلية والذهنية للمسن، ثم تبدأ الخطة العلاجية المناسبة للحالة بحسب المرحلة العمرية، والظروف الصحية، ودرجة المرض النفسي والسلوكي الذي يعاني 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 لا ينتكس ويستسلم للمرض الجسمي والنفسي مرة أخرى.

**يمكن تحسين الصحة النفسية للمسنين** من خلال التأسيس لتشخيص فاعل وصحي. فالتعزيز الصحي الخاص بالصحة النفسية للمسنين ينطوي على إيجاد ظروف معيشية وبيئات تدعم الرفاهية وتسمح للأشخاص بأن يبدؤوا بأنماط حياة صحية ومتكاملة. ويعتمد تعزيز الصحة النفسية إلى حد كبير على استراتيجيات تضمن للمسنين الموارد اللازمة لتلبية احتياجاتهم الأساسية؛ مثل:

توفير الأمن والحرية،

إسكان لائق من خلال سياسات إسكان داعمة،

دعم اجتماعي للفئة السكانية كبيرة العمر وللقائمين على رعايتهم،  
برامج صحية واجتماعية تستهدف الفئات سريعة التأثر؛ مثل أولئك الذين  
يعيشون لوحدهم، وسكان المناطق الريفية، أو الذين يعانون من علة  
نفسية أو بدنية مزمنة أو ناكسة، برامج لمنع والتعامل مع إيذاء المسنين،  
وبرامج تنمية مجتمعية.



## الوحدة الرابعة الموضوع الخامس

طرق المتابعة النفسية  
المستمرة لكبار السن  
قبل وقوعها مبكراً (التقبل)



## 5. طرق المتابعة النفسية المستمرة لكبار السن وفوها مبكراً (التقبل)

**إن الرعاية الصحية والاجتماعية العامة الجيدة** أمر مهم لتعزيز صحة كبار السن، ووقايتهم من الأمراض، ومعالجة علةهم المزمنة، وبالتالي فإن تدريب جميع مقدمي الخدمات الصحية على التعامل مع القضايا والاضطرابات ذات الصلة بالتشيخ أمر مهم. وإن الرعاية الصحية النفسية الأولية على المستوى المجتمعي لكبار السن أمر بالغ الأهمية. والتركيز على الرعاية طويلة الأمد لكبار السن الذين يعانون من اضطرابات نفسية له نفس الأهمية، وكذلك تزويد مقدمي الرعاية بالتعليم والتدريب والدعم.

### التدخلات

من الضروري الإقرار الفوري بوجود الاضطرابات النفسية والعصبية واضطرابات استعمال المخدرات لدى كبار السن ومعالجتها فوراً، ويُنصح باستخدام كلٍ من التدخلات النفسية الاجتماعية والأدوية. لا يوجد دواء متاح حالياً لعلاج الخرف، لكن هناك الكثير مما يمكن عمله لدعم وتحسين حياة الأشخاص الذين يعانون من الخرف والقائمين على رعايتهم وأسرهم؛ مثل:

- التشخيص المبكر، بغية تعزيز تدبير علاجي مبكر وأمثلة،
- تحسين الصحة البدنية والسيكولوجية إلى أبعد حد ممكن،

- الكشف عن الأعراض السلوكية والسيكولوجية الصعبة، ومعالجتها،
  - تقديم المعلومات والدعم طويل الأمد لمقدمي الرعاية.
  - التواصل مع الآخرين، جعل المسنين أكثر تواجداً بالبيئة المحيطة
- إن أحد أكبر تحديات الشيخوخة** هو البقاء على اتصال بالمجتمع حتى بالنسبة لأولئك الذين لديهم حياة اجتماعية نشطة، والتغيرات المهنية، والتقاعد، والمرض، والموت، ومن المهم إيجاد طرق للتواصل والاتصال مع الآخرين، حيث إن وجود مجموعة من الناس يمكن أن تدعم الشخص عند تقدمه في العمر وتمنع الشعور بالوحدة والاكتئاب والعجز. إيجاد المتعة في الأنشطة اليومية تجنب العزلة ومشاركة المسنين في العمل والنشاط الاجتماعي. ممارسة هواية سابقة أو تجربة هواية جديدة. اللعب مع الأحفاد أو الحيوانات الأليفة المفضلة. تعلم شيء جديد (لغة أجنبية، لعبة جديدة).



## الوحدة الخامسة الجانب الاجتماعي والترفيهي في رعاية كبار السن

الجوانب الاجتماعية والترفيهية  
للمسن وأهميتها بالنسبة له

1 طرق الرعاية الاجتماعية  
لكبار السن للمحافظة  
على سلامتهم

2

3 دور الحياة الاجتماعية  
والترفيهية الإيجابية  
في المحافظة على  
سلامة كبار السن

موضوعات  
الوحدة  
الأولى

4

5 التعرف الصحيح للمشكلات  
الاجتماعية لدى كبار السن  
وتأثيرها عليه

6

7 ممارسة الرياضة الجماعية  
ودورها الاجتماعي لدى  
كبار السن

## الوحدة الخامسة الموضوع الأول

الجوانب الاجتماعية  
والترفيهية للمسن  
وأهميتها بالنسبة له





## 1. الجوانب الاجتماعية والترفيهية للمسن وأهميتها بالنسبة له

**وجدت دراسة طبية حديثة أن كبار السن** في المجتمع الأميركي الذين ينشطون في حياة اجتماعية نشطة يتعرضون لتراجع الذاكرة بوتيرة أبطأ مقارنة بغيرهم.

وأثبت أن الحياة الاجتماعية النشطة قد تخفض احتمالات الإطابة بخرف الشيخوخة وتراجع الإدراك بين المسنين. والمعلوم أن فقدان الذاكرة يمثل عامل مخاطر قوياً باتجاه خرف الشيخوخة، وهو متلازمة تؤثر على نحو عُشر السكان المسنين في الولايات المتحدة.

**ولذلك يجب أن يحظى كبار السن** بقدر كافٍ من الاهتمام، والرعاية من قبل الأهل، وحتى أفراد المجتمع، حيث يتمثل هذا بوسائل مختلفة (وسائل الطبية، وسائل بيئية، ادار اعمال روتينية، الاهتمام بالأنشطة الجسمية، الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية).

**حيث يحتاج كبار السن الى** تلقي العون والعطف والحصول على المواساة والحب والانتماء.

**ولعل الفرد في مرحلة كبر السن** أحوج ما يكون الى العلاقات الاجتماعية التي توفر له المساندة الفعلية من حب ورعاية وإحساس بالمواساة والطمأنينة والارتباط مع مجموعة اجتماعية ذات تقدير بالنسبة

له، تمنحه القدرة على تقدير ذاته والثقة بها وتساعدته على اختيار إستراتيجيات تكيف مناسبة مع ضغوطات الحياة ومصعوباتها وتطوراتها.

**وهنا يأتي دور الأسرة** فهو أهم جهاز يقدم الرعاية لكبار السن وذلك من منطلق ضرورة داخل المحيط الطبيعي له دون نزعه ووضعها في محيط مخالف لما تعود عليه، لذلك فإن الاتجاهات الحديثة تتجه نحو رعاية تقديم الرعاية للمسن من خلال أسرته بعدّها من أنسب أنواع الخدمات، وإن رعاية الأسرة لكبير السن هي جزء من دورها الطبيعي ووظيفتها التقليدية في رعاية أفرادها وحمايتهم فهي أفضل من يحتضن الكبير ويرد له الجميل ويعد عنه المخاوف والأوهام.

**وتعتبر الأسرة نسق اجتماعي** يتكون من وحدات مرتبطة بعضها ببعض على مستويات مختلفة ولها اتصالاتها الاجتماعية المتعددة التي يمكن ان تدعم شبكة العلاقات الاجتماعية.

مما يقلل من شعور المسن بالغرابة والوحدة لذلك نلاحظ بأن المجتمع يوجه المسؤولية للأسرة في رعاية كبار السن وتكريمهم فالكبار هم مصدر فخر بما يمنحونه من بركة وحكمة وحب.

ترك كبير السن يعيش الوحدة والعزلة فهذا يعني فقدانه لأهم ركن من أركان الحياة وهو العيش ضمن الجماعة التي تستطيع العمل على مساعدته في فتح قنوات اتصال داخل نسق الأسرة أو بين الأسرة والمجتمع الخارجي وتدعيم بعض الاتصالات.

## الوحدة الخامسة الموضوع الثاني

دور الحياة الاجتماعية  
والترفيهية الايجابية  
في المحافظة على  
سلامة كبار السن



## 2. دور الحياة الاجتماعية والترفيهية الايجابية في المحافظة على سلامة كبار السن

**الحياة الاجتماعية والترفيه** تفتح آفاقاً واسعة لتجنب استسلام كبار السن لأعراض تقدم العمر والتثاقل عن الحركة والمسئوليات، حيث يواجه ذلك بالتفاعل مع الحياة وممارسة الأنشطة المتنوعة المناسبة التي تحسّن من الحالة الصحية والذهنية والنفسية.

**وتعمل على تخفيف الضغوطات** المختلفة عن كبار السنّ مثل الشعور بالضعف والوحدة والضيّق، ودمجهم في المجتمع الخارجي، وإخراجهم من محيط العزلة والوحدة، وخلق نوع من التواصل مع غيرهم ممّن همّ في أعمارهم، وكسر روتينهم اليومي من خلال برامج تستهدف هذه الفئة العمرية على وجه التحديد. وإشغال وقت فراغهم بأمور تحظى باهتمامهم ومتعتهم وتزيد ثقتهم بأنفسهم إلى جانب رفع معنوياتهم بدلاً من انصرافهم للانشغال أو إشغال من حولهم بمشكلات تباين الأجيال.

**إضافة الى أن الأنشطة الجماعية** تحدّ من التدهور الذهني لدى كبار السن، وأنّ تأثيرها يزداد وضوحاً مع التقدم في العمر.. وأنّ المسنين الذين مارسوا الرياضة لمدة عام، تحسنت ذاكرتهم ودرجة تركيزهم بشكل كبير.

العلاقات الاجتماعية عموماً هي من أهم مصادر السعادة التي يحتاجها كبار السن يومياً خلال حياته مع الأسرة والأصدقاء والمجتمع المحيط به، وبهذا يوفر لنفسه السعادة والراحة النفسية، فالعلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من ضغوطات الحياة بأكملها.

**يحتاج كبار السن الى تلقي العون والعطف** والحصول على المواساة والحب والانتماء، وهنا تأتي الأهمية القصوى للأقرباء ولاسيما الأبناء والأزواج في تحقيق راحة المسنين فالمسنون هم أكثر حاجة للرعاية كما أن المسنين أصحاب المستويات الضعيفة من الدعم الاجتماعي والرفاه المادي يميلون للمعاناة من صحة ضعيفة.

**وتعد الصحة الجماعية لكبار السن** مناسباً لتبادل الآراء والأفكار واستعراض المشكلات التي تواجه كبار السن ومدخلاً مهماً لاكتساب خبرات جديدة وتبني مداخل وأهداف متطورة.

الحياة الاجتماعية توفر الفرصة لتجديد المداقات القديمة وبناء صداقات جديدة وتساعد الأفراد على تنمية شخصياتهم وتحقيق الأغراض المشتركة للجماعة كلها، بحيث تعمل على إشباع الاحتياجات لدى الأعضاء وإتاحة الفرصة لهم لتحمل المسؤولية والقيادة التي شعروا بفقدانها ويمكن تلخيص الأهداف التي تعمل الجماعة على تحقيقها بالآتي:

**أهمية وجود المحافل للمسنين** من الضروري أن يلم شمل المسنين في كل منطقة على شكل جمعية أو محفل أو مجلس ليقضوا وقتاً سعيداً في صحبة بعضهم بعضاً.

تقوم المجالس بشغل وقت فراغ المسن بطريقة إيجابية أفضل بكثير من جلوسهم في المقاهي أو انشغالهم بخلق المشكلات الأسرية وتوفير في هذه المحافل الأنشطة المختلفة سواء كانت ترويحية وثقافية ورياضية ورحلات إضافة إلى مكتبة تضم الكتب التي تهتم المسنين.

2- الهدف الثاني لهذه المحافل هو استمرار ربط المسنين بالحياة فمن الممكن أن يشترك المسنين في إدارة المحفل وتحمل مسؤولية الأنشطة وعقد الندوات مع المفكرين والعلماء، حتى يتم تبادل وجهات النظر ومناقشة مشكلات المجتمع بطريقة منظمة انطلاقاً من الإيمان بحق كل مسن في أن يسعد بحياته بعد كبر سنه واستناداً إلى القيم الاجتماعية والأخلاقية التي تفرض علينا أن نرد الجميل لمن تعلمنا ونشأنا على أيديهم وهم الذين ضحوا بكل ما يملكون من صحة ومال وعطاء من أجل استمرار الحياة وتقديم المجتمع.



## 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 الخامسة الموضوع الثالث

ممارسة الرياضة  
الجماعية ودورها  
الاجتماعي لدى كبار السن





## 3. ممارسة الرياضة الجماعية ودورها الاجتماعي لدى كبار السن

**الرياضة بشكل عام** مهمة جداً للحفاظ على صحة الانسان بمختلف فئاته العمرية.

**الاهتمام بالأنشطة الجسميّة:** يُمكن للمُسن أن يقي نفسه من المشاكل الصحيّة، وذلك من خلال مُمارسة الأنشطة الرياضيّة التي تشتمل على حركة الجسم؛ فهي تُساعد على حرق الدّهون، وتقوية العضلات، وتحسين حركة الأمعاء.

**يعود النشاط البدني لكبار السن** بفوائد جمة على صحتهم الجسدية، كما يزودهم بالطاقة، ويخفف من شعورهم بالألم، ويزيد من استقلاليتهم مما يمكنهم من تلبية احتياجاتهم الشخصية، بالإضافة إلى الحفاظ على صحتهم العقلية. ولذلك يوصى مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بمزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على مدار الأسبوع، تقسم إلى جلسات تتراوح مدة الجلسة الواحدة من 10 إلى 15 دقيقة يومياً.

### **أهمية الرياضة لكبار السن:**

يتخوف الكثير من كبار السن من ممارسة التمارين الرياضية خوفاً على صحتهم بشكل عام أو على صحة القلب لديهم، إلا أن الدراسة التالية تنفي ذلك وتوضح بأن التمارين الرياضية لا تؤثر في خطر الوفاة عند

المسنين، وهو ما من شأنه أن يحد من مخاوف بعض المُسنين من أن ممارسة تمارين رياضية شديدة أو مجهدّة قد ينعكس سلباً على صحتهم العامة.

وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة أن ممارسة التمارين الرياضية (بغض النظر عن مستوى شدتها) يرتبط بتحسين معدل العمر.

## فوائد ممارسة الرياضة لكبار السن

- 1- تحسين التوازن
- 2- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يحسن وظائف المخ
- 3- الانتظام يعني المزيد من الطاقة
- 4- يساعد التمرين على الوقاية من الأمراض ومكافحتها



## الوحدة الخامسة الموضوع الرابع

التعرف الصحيح  
للمشكلات الاجتماعية  
لدى كبار السن وتأثيرها عليه



## 4. التعرف الصحيح للمشكلات الاجتماعية لدى كبار السن وتأثيرها عليه

**تعتبر فترة التقاعد عند المُسنين** من أهمّ العوامل التي تساعد في ظهور المشكلات الاجتماعية عند كبار السن. حيث ينفصلون عن جماعات العمل ويُعرّضون عن إقامة صداقات وعلاقات جديدة، وتساعد الروابط والعلاقات الأسرية كبير السنّ على تحمُّل مثل تلك الهزّات التي تنجم عن ترك العمل.

### **مشكلات اجتماعية:**

إن معظم المشكلات التي تحدث لكبار السن تكون نتيجة متغيرات حتمية يواجهها المسنون في المجتمع ومن الطبيعي أن يلعب الأفراد ادوار نشطة في المجتمع مما يساعد على الحفاظ على مكانتهم كأعضاء لهم قيمتهم

### **أ - مشكلة التقاعد:**

يعتبر التقاعد حدث انعزالي لطريقة الحياة في الشيخوخة حيث يشير باك وكوكس (Cox&Bhak) إلى أن مصطلح الشيخوخة مرادفا لمصطلح التقاعد فالتقاعد هو الحدث الذي يحول الفرد من إنسان عامل إلى إنسان غير عامل ومن شخص منتج إلى شخص غير منتج

### **ب - المشكلات الاسرية:**

يعد التكيف مع فقدان شريك الحياة عنصرا هاما وفاعلا في الحياة الأسرية لكبار السن ولما كان من التقاليد السائدة في مجتمعنا ان تتزوج السيدة

رجلا من نفس عمرها أو يزيد ولان متوسط عمر الرجل اقل من المرأة فان الترمل في الشيخوخة يصبح أكثر شيوعا في الإناث.

## معوّقات تزيد المشكلات الاجتماعية عند المسنين

هناك مجموعة من المعوّقات التي تزيد مشكلات كبار السن تفاقماً، ويجب أخذها بعين الاعتبار ومنها:

- **سوء المعاملة** أحياناً من جانب المحيطين بهم سواء كان ذلك بقصد أو بدون قصد مثل الطُراخ في وجوههم أو المبالغة في لومهم.
- **يتعرّض كبار السنّ للابتزاز** أحياناً وتجريدهم من أموالهم وهم في حالة ضعف ولا يملكون الدفاع عن أنفسهم.
- إهمال المحيطين بهم وعدم العناية بنظافتهم وتغذيتهم أو تعرضهم للحوادث وللشقوق بسبب الإهمال.
- **الفراغ والملل** الذي يصيب كبار السنّ ويجدون أمامهم الوقت الطويل دون وجود أيّ عمل.
- **يعتبر الشعور بالوحدة والانعزال** من أهمّ المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تؤدي إلى الانقباض والقلق والخوف الذي يسيطر على كبار السنّ بشكل ملحوظ.
- **يشعر كبار السنّ بالاغتراب** نتيجة قلّة اهتماماتهم الاجتماعية، وعدم الاهتمام بهم، وقلّة المشاركة في المنظّمات والمناسبات الاجتماعية.

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  
Yosr Association For Family Development

## الوحدة الخامسة الموضوع الرابع

التعرف الصحيح  
للمشكلات الاجتماعية  
لدى كبار السن وتأثيرها عليه



## 5. طرق الرعاية الاجتماعية لكبار السن للمحافظة على سلامتهم

**من أفضل طرق الرعاية الاجتماعية** لكبار السن والتي تهدف الى المحافظة على سلامتهم النفسية والاجتماعية ما يلي:

- **الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية:** من خلال إبعاد المُسِنَّ عن العُزلة، وإشراكه مع الناس، ومساعدته على إيجاد أصدقاء من كبار السن.
- **حاول الإبقاء على الأشياء دون تغيير** قدر الإمكان، يقوم أغلب كبار السن بالشعور بعدم الارتياح والتوتر تجاه فكرة التغيير، لذا حاول أن تبقي كل شيء مستقرًا قدر المستطاع.
- **جعل المسن يشعر بالترحيب والراحة** كأنه في منزله، حاول حمله على المشاركة في أنشطة دار المسنين أو اجعله يتشارك معك في الأنشطة التي تقوم بها في منزلك. حفزه على أن يكون مشاركًا نشطًا وفعالاً في بيئته.
- **استمع إلى قصصه**، قم بإيجاد الجمال في قصصهم وتعلم منها، سيؤدي ذلك أيضًا إلى تحسين العلاقة بينكما ويقوم والدك المسن بالشعور بأنه أكثر ارتباطًا بالعالم من حوله.

- **التعامل مع المقاومة،** استعد لمواجهة المقاومة من الشخص المسن، المقاومة هي واحدة من أكثر التحديات التي يواجهها الأشخاص عند رعاية المسنين.
- **اسأل المسن عن تفضيلاته الشخصية،** اسأله عما يريد أن يريعه من أفراد الأسرة أو ما يرغبه من أمور، قد لا تتمكن من تحقيق جميع رغباته المطلوبة، لكن من المهم سماعها والنظر فيها، إذا كان المسن يجد صعوبة في استيعاب كلامك، فحاول ان تقوم بتبسيط كلماتك وأسئلتك لمساعدته على فهمها.
- **كن صبورًا وواصل المحاولة،** قد يتطلب الأمر بعض الوقت والجهد من أجل إقناع المسن بقبول المساعدة. إذا رفض مناقشة الموضوع في البداية، فحاول مرة أخرى في وقت لاحق ولا تستسلم.
- **اقترح عليه أن يجرب** الأمر في البداية فقط ثم يقرر فيما بعد إن كان يقبل رعايتك له أم لا: إذا كان لا يزال شديد المقاومة لفكرة طلب المساعدة، يمكنك القيام باقتراح تجربة ذلك مبدئيًا قبل أن يقرر حتى لا يضطر إلى اتخاذ قرار نهائي على الفور. سوف يعطيه هذا الفرصة لمشاهدة كيف تسير الأمور واكتشاف فوائد تلقي المساعدة.





## نشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النهاية