

# مشروع خير جليس

إعداد الأسرة لرعاية كبار السن

المستوى الأساسي

حقيقية  
المدرّب



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرس المنهج التدريبي

الصفحة	الموضوع	الوحدة
9	دليل المتدرب	المقدمة
14	بناء المهارات الذاتية في رعاية كبار السن	الأولى
53	الجانب الديني في رعاية كبار السن	الثانية
83	الجانب الجسدي في رعاية كبار السن	الثالثة
108	الجانب الوجداني في رعاية كبار السن	الرابعة
131	الجانب الاجتماعي والترفيهي في رعاية كبار السن	الخامسة

## دليل الوحدات

الزمن	هدف الوحدة	موضوعات الوحدة	الوحدة
ساعتين للأبناء	* تنمية مهارات الأبناء الأساسية والمعرفية والذاتية ليصبحوا أشخاصاً مهينين لمؤانسة كبار السن ومساعدتهم والتعامل معهم بأسلوب مناسب. وتوزيع الضغط على أفراد الأسرة في رعاية المسنين.	التعريف والمفهوم، ومتى يطلق على الشخص كبير سن، وشرح نظام حقوق كبار السن	الأولى
3 ساعات للآباء	* تحقيق رؤية المملكة 2030 (نرعى صحتنا) وتحسين جودة الحياة ورفع مستوى الخدمات المقدمة لكبار السن.	التعرف على الحالات المزاجية لكبار السن ومؤانستهم والتعامل معها	
	تحقيق الاستفادة القصوى لغرس اهم مفاهيم التعامل مع كبير السن	التعرف على لغة الجسد عند كبار السن	
		تحمل المسؤولية وآداب التعامل مع كبار السن مع مراعاة الفارق العمري واختلاف الأجيال مع ذكر أمثلة	
ساعتين للأبناء	تعليم الأبناء كيفية تطهير كبار السن وأحكام الصلاة ومدى أثر القرآن الكريم على تحسين حالتهم النفسية، وأهم وسائل تعزيز الجوانب الروحية والدينية لهم، وكيفية تهيئة الأجواء الروحية لهم.	تعلم الأبناء أحكام الطهارة والصلاة لكبار السن	الثانية
3 ساعات للآباء	التعلم بطريقة سرد القصص ومحاولة تطبيق ما استفاد منها	تعريف الأبناء بأثر القرآن الكريم على تحسين النفسية لكبار السن	
		تعريف الأبناء بوسائل تعزيز الجوانب الروحية والدينية لدى كبار السن	
ساعتين للأبناء	تعريف الأبناء بالتغيرات الجسدية والذهنية والاجتماعية لدى كبار السن، وماهية الأمراض والأعراض المرضية وكيفية التعرف عليها ورفع احتمالية الكشف المبكر عن أي مشكلات صحية لهم، والتحديات المرضية التي تواجه كبار السن وكيفية التغلب عليها، وتعلم بعض مهارات وأساسيات التمريض المنزلي والإسعافات الأولية للمحافظة على سلامة كبار السن لحين وصول الدعم الطبي لهم.	تعريف لأبناء بالتغيرات الجسدية والذهنية والاجتماعية لدى كبار السن	الثالثة
3 ساعات للآباء		تعريف الأبناء بالأمراض والأعراض المرضية لدى كبار السن (أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والكلية والمفاصل والأعصاب) مع ذكر بعض الامثلة لاثار هذه الامراض النفسية والاجتماعية على كبير السن	
		تعريف الأبناء بالأمراض الذهنية لكبار السن (ضعف الذاكرة والتركيز، الزهايمر، الخرف) وكيفية التعامل معها	
		تعلم الأبناء أساسيات التمريض (قياس الضغط، قياس سكر الدم، الإجراءات الصحية لكبار السن)	

		تعليم أساسيات الإسعافات الأولية للتعامل مع الحالات الطارئة	
ساعتين للأبناء	تعريف الأبناء بالأمراض والعلل النفسية والسلوكية لدى كبار السن ومفهوم العافية، وحسن التعامل مع أنماط المسنين بذكاء وتوقير، ونشر الوعي بأفضل الممارسات الصحية والاجتماعية الواجب اتباعها مع المسنين.	التعريف بالأمراض والعلل النفسية والسلوكية الكآبة والتوتر والخوف لدى كبار السن	الرابعة
3 ساعات للآباء	ودعم كبار السن وتعزيز ثقتهم وتفاؤلهم وزيادة انفتاحهم للحياة.	توضيح مفهوم العافية (الجسم، العقل، الروح) وفق الأسس العلمية	
		تعريف الأبناء بطرق التعامل مع العصبية والتقلبات المزاجية للمسنين	
ساعتين للأبناء	تعريف الأبناء سبل ومهارات التواصل المهمة مع المسنين وكيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة منهم، والتصرف السليم مع المرضى منهم في الحالات المرضية المتقدمة، وجعلهم يقضون أوقات أجمل مع أفراد أسرهم المرافقين لهم حيث يفهمونه جيدا.	تعريف بأنماط شخصيات المسنين وسبل التعامل مع كل منها	الخامسة
3 ساعات للآباء		سبل ومهارات التواصل مع المسنين أو ضعاف الحواس منهم	
		تعليم كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة من المسنين (العصبي، الانطوائي، اليأس)	
		التعريف بوسائل التعامل مع المريض في حالات المرض المتقدمة	
10 ساعة	المجموع للأبناء		
15 ساعة	المجموع للآباء والبالغين		

### ملاحظة مهمة:

يتم طرح البرنامج بطريقة لعب الأدوار بين الصغار والكبار، بمعنى أن يكون أسلوب الطرح متوافق مع الفئة العمرية، وتكون المادة العلمية واحدة.

## 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



## الوحدة الرابعة

الجانب الوجداني في رعاية  
كبار السن

## الوحدة الثالثة

الجانب الجسدي في رعاية  
كبار السن

ومنوط بكم عزيزي المدرب التأكيد على المهارات العملية والأمثلة الواقعية والنشاطات التدريبية التي بدورها تصنع متدربا واعيا وتكوّن لديه الرغبة في الاستمرار في تنمية مهاراته والتقدم نحو الأفضل، دمت مبدعا وكل الامنيات لك بالتوفيق.

### الاطلاع الجيد والمراجعة الدقيقة للمادة التدريبية

الإعداد الجيد  
للمادة التدريبية



مراعاة الزمن بدقة والحرص  
على استثمار الوقت وفق  
الخطة الموضوعية.

استيعاب الانشطة  
المعدة لكل جلسة تدريبية.

## التهيئة لموضوع الجلسة التدريبية.





## اجراء الاختبار البعدي،

لقياس الخبرات المضافة للمدربين



قياس ردة الفعل

من خلال استبانة الرضا

## دليل المدرب

### اسم المبادرة:

مبادرة خير جليس لرعاية كبار السن

### اسم البرنامج:

رعاية كبار السن - المستوى الأساسي

### الهدف العام

صمم هذا البرنامج التدريبي خصيصاً لكل من يريد إكساب المشاركين رعاية كبار السن ونتوقع بنهاية هذا البرنامج التدريبي أن المشاركين قد حققوا النتائج الآتية (بمشيئة الله)

### الأهداف التفصيلية

يتوقع من المشارك في نهاية البرنامج التدريبي بإذن الله أن :

1. تنمية المهارات الأساسية والمعرفية والذاتية ليصبحوا أشخاصاً مهينين لمؤانسة كبار السن ومساعدتهم والتعامل معهم بأسلوب مناسب. وتوزيع الضغط على أفراد الأسرة في رعاية المسنين.
2. تحقيق رؤية المملكة 2030 (نرى صحتنا) وتحسين جودة الحياة ورفع مستوى الخدمات المقدمة لكبار السن.
3. تحقيق الاستفادة القصوى لغرس اهم مفاهيم التعامل مع كبير السن
4. تعلم كيفية تطهير كبار السن وأحكام الصلاة ومدى أثر القرآن الكريم على تحسين حالتهم النفسية، وأهم وسائل تعزيز الجوانب الروحانية والدينية لهم، وكيفية تهيئة الأجواء الروحانية لهم.
5. التعلم بطريقة سرد القصص ومحاولة تطبيق ما يستفاد منها
6. التعرف بالأمراض والعلل النفسية والسلوكية لدى كبار السن ومفهوم العافية، وحسن التعامل مع أنماط المسنين بذكاء وتوقير، ونشر الوعي بأفضل الممارسات الصحية والاجتماعية الواجب اتباعها مع المسنين.

7. دعم كبار السن وتعزيز ثقتهم وتفاؤلهم وزيادة انفتاحهم للحياة.
8. التعريف بسبل ومهارات التواصل المهمة مع المسنين وكيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة منهم, والتصرف السليم مع المرضى منهم في الحالات المرضية المتقدمة, وجعلهم يقضون أوقات أجمل مع أفراد أسرته المرافقين لهم حيث يفهمونه جيدا.

## إرشادات للمدرب

- ✓ الإعداد الجيد والاطلاع على حقيبة المدرب.
- ✓ التأكد من توفر جميع الأدوات اللازمة وجاهزية كل شيء قبل بدء الدورة.
- ✓ توزيع المتدربين إلى مجموعات وفقاً لتخصصاتهم ما أمكن.
- ✓ تحدد كل مجموعة مقررأ لها لكتابة المشاركات الموحدة.
- ✓ اختيار بعض المتدربين عشوائياً للمشاركة في عرض المادة العلمية.
- ✓ يتم عرض المجموعات بعد نهاية كل نشاط.
- ✓ التجول بين المجموعات أثناء النشاط للإشراف والمتابعة.
- ✓ احرص على الإعداد وحافظ على تنفيذ الخطة.
- ✓ ابدأ في الوقت المحدد وتعرف على المتدربين.
- ✓ وضع أهداف الدورة.
- ✓ ركز على احتياجات المتدربين.
- ✓ كن مبدعاً من بداية الدورة إلى نهايتها.
- ✓ اهتم بالعلاقات الإنسانية وكن متواضعاً ولا تدعي العلم وكن قدوة للمتدربين.
- ✓ اهتم بالتفاعل اللفظي وغير اللفظي.
- ✓ شجع المتدربين على الأسئلة وعلى تبادل الخبرات.
- ✓ حول المعارف إلى مهارات وابتعد عن التفاصيل وركز على النقاط الهامة.
- ✓ نوع الأساليب والوسائل التدريبية.
- ✓ لا تقرأ حرفياً من المذكرة.
- ✓ تقبل النقد وكن صبوراً وتصرف بذكاء في المواقف الحرجة.

## التعارف والتعريف المدرّب:

يحرص المدرّب على التعريف بنفسه بصورة موجزة، ويكون التعريف مرتبطاً بمجال البرنامج الذي يقدمه أو يشارك في تقديمه، ومن ذلك توضيح ما يلي:

- ✓ الاسم الثلاثي أو الرباعي.
- ✓ المؤهلات العلمية.
- ✓ جهة العمل الحالية.
- ✓ جهات أو مناصب العمل السابقة.
- ✓ الخبرات العلمية.
- ✓ الخبرات في مجال التدريب بصفة عامة.
- ✓ التدريب في مجال البرنامج بصفة خاصة.
- ✓ العضويات والمناصب التي تقلدها سابقاً أو حالياً.
- ✓ ميزة أن يشارك في تقديم هذا البرنامج.
- ✓ معلومات أخرى ترتبط بالمدرّب والبرنامج.

## المتدربين:

يحرص المدرّب على التعرف على المتدربين، ويكفي في ذلك توضيح ما يلي:

- ✓ الاسم الثنائي أو الثلاثي.
- ✓ جهة العمل، والمنصب الحالي.
- ✓ ارتباط المتدرب بموضوع البرنامج وخبرته فيه.

إن قراءة الحقيبة قراءة متمعنة سيساعدك على معرفة آلية استخدام الحقيبة التدريبية بجميع أجزائها وموادها التدريبية، كما سيسر لك دورة تدريبية ناجحة ومتسلسلة في قاعة التدريب بإذن الله.

## برنامج اليوم الأول (صغار)

ملاحظات	الوقت	الموضوع	الوحدة
<b>الجلسة الأولى</b>			<b>الأولى</b>
1-1	25	التعريف والمفهوم بمصطلح كبار السن مع توضيح الامراض المصاحبة لكل فئة عمرية)	
2-1	25	التعرف على الحالات المزاجية لكبار السن ومؤانستهم والتعامل معها	
3-1	25	التعرف على لغة الجسد عند كبار السن	
4-1	25	تحمل المسؤولية وآداب التعامل مع كبار السن مع مراعاة الفارق العمري واختلاف الاجيال مع ذكر امثلة	
	20	استراحة	
<b>الجلسة الثانية</b>			<b>الثانية</b>
5-1	25	التعامل مع الحالات الحرجة وغير الحرجة وثقافة الصبر	
1-2	25	تعليم الأبناء أحكام الطهارة والصلاة لكبار السن	
2-2	25	تعريف الأبناء بأثر القرآن الكريم على تحسين النفسية لكبار السن	
3-2	25	تعريف الأبناء بوسائل تعزيز الجوانب الروحانية والدينية لدى كبار السن	
	20	استراحة	
<b>الجلسة الثانية</b>			<b>الثالثة</b>
4-2	30	تعريف الأبناء بطرق تهيئة الأجواء الروحانية لكبار السن	
1-3	30	تعريف لأبناء بالتغيرات الجسمانية والذهنية والاجتماعية لدى 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 الأولى الموضوع الأول

التعريف والمفهوم  
بمصطلح كبار السن



# الوحدة الأولى

## بناء المهارات الذاتية في رعاية كبار السن

### التعريف والمفهوم

بمصطلح كبار السن وتوضيح  
الامراض المصاحبة لكل فئة

التعامل مع الحالات  
المرجة وغير المرجة

5

1

التعرف على الحالات  
المزاجية لكبار السن

2

موضوعات  
الوحدة الأولى

4

تحمل المسؤولية وأداب التعامل مع  
كبار السن مع مراعاة الفارق العمري  
واختلاف الأجيال مع ذكر أمثلة

3

التعرف على لغة الجسد  
عند كبار السن

## نشاط رقم 1



## عصف ذهني جماعي

أعرابي الأبطال المغار ماذا تعرفون عن كبار السن ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تمهيد

# الأطفال لهم مفعول السحر على حياة المسنين

واقف أثبتته عدد من الدراسات التي أجريت على مجموعات من المسنين، وتوصلت في النهاية إلى أن من بين مفاتيح السعادة في حياة كبار هو الأطفال، الذين بإمكانهم تحسين الحالة المعنوية، تحت تأثير «البراءة» والحب دون مقابل.

ويرى 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 كبار، 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 يصبون 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 .

## 1. التعريف والمفهوم بمصطلح كبار السن وتوضيح الأمراض المصاحبة لكل فئة عمرية

**يدنّ المسن باللغة** على الرجل الكبير، ويقول العرب أسنّ الرجل بمعنى كبر سنّه،

**أمّا اصطلاحاً** فيشير إلى الإنسان الذي تقدّم به العمر ورافق ذلك عجز عن رعاية الذات وخدمتها، فانتقل من مرحلة العطاء والإنتاج إلى مرحلة الاستهلاك، والاعتماد على الآخرين لرعايته كجزء من ردّ الجميل لما قدّمه في مرحلة شبابه.

**المُسنّ، أو كبير السنّ، أو الكهل** مصطلحات تعني الرجل الكبير، حيث يُقال: أسنّ الرجل؛ أي كبر، وكُبرت سنّه، وكبار السنّ، أو المُسنّين جمعٌ لكلمة (المُسنّ)، علماً بأنّ هذه الكلمة ترتبط عند علماء الاجتماع بـسنّ 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 المعاش؛ أي وصلوا إلى سنّ التقاعد ويتراوح هذا السنّ بين 65-70 سنة. **بالإضافة إلى أنّ المُسنّ هو:** من دخل طور الكبر 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 عالّةً 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.

**كبير السن هو** من تقدم به العمر حتى أصبح عجوزاً، أو من يعد المجتمع أنه قد أقبل على عقوده الأخيرة.

**وفي كل الثقافات الأصيلة** تعتني الأسرة بكبار السن إلا أن مع نشوء نموذج المجتمع المبني على العمل في شركات في الغرب وتضاءل دور الأسرة هناك ومع تغريب المجتمعات في ظل الاستعمار وبعده تغير دور كبار السن كثيراً.

**ولا يمكن تعريف الفرق بين الكهولة وتقدم السن بالضبط** لأنهما لا يحملان نفس المعنى في كل المجتمعات. حيث يمكن اعتبار الناس كبار السن بسبب بعض التغييرات في أنشطتهم أو أدوارهم الاجتماعية.

**أمثلة:** ربما يمكن اعتبار الناس كبار السن عندما ينالون لقب جد أو عندما يبدؤون في القيام بأعمال أقل أو مختلفة بعد التقاعد.

**ومن وجهة النظر التقليدية،** كان ينظر عمومًا لسن الستين بأنه بداية

الشيخوخة. بينما وافقت معظم دول العالم المتقدم على أن يكون العمر الزمني 65 سنة هو بداية مرحلة "الكهولة" أو "المسنين".

**آثار الكهولة على المسن** عادة ما يرافق الكهولة تغيرات تنعكس بدورها على حالة المسن الصحية والنفسية لذلك ينبغي على مقدم الرعاية للمسنّ 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 المسنّ 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.

**آثار الكهولة على المسن** عادة ما يرافق الكهولة تغيرات تنعكس بدورها على حالة المسن الصحية والنفسية لذلك ينبغي على مقدم الرعاية للمسنّ 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 المسنّ فيه الاندماج بالواقع.

**ضعف وظائف الجسم الحيوية:** وفقدان الكثير من أجهزة الجسم فمئاتها 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 ( الكيس ) 15 دقيقة

### الأهداف:

هذا النشاط يقوم ببناء وتطوير الديناميكية بين الفريق ويهدف إلى:  
التعاون والعمل بروح الفريق.

1. اتخاذ القرارات الجماعية والاتفاق عليها.
2. الحوار مع الآخرين.
3. استخدام الأسلوب المناسب في طريقة الحوار والإقناع.

### المواد اللازمة:

أكياس نايلون، بعض المال، ساعة ( لضبط الوقت )

### الاجراءات

- 1- شرح الفعالية بشكل مختصر للحضور.
- 2- إحضار كيس.
- 3- اطلب من كل فرد دفع ما يستطيع من المال ووضعه في الكيس.
- 4- استفز الفريق بأنك ستأخذ المال إذا لم يخرجوا بقرار واحد وإذا لم يحددوا ماذا سيفعلون بالمال.
- 5- اعط لكل شخص دقيقة واحدة.
- 6- حدد واحداً من الطلبة بشكل سري لمعارضة أي قرار تتخذه المجموعة والى فترة معينة فقط.
- 7- اتفق مع الطالب الذي حددته للمعارضة أن يوافق على القرار في نهاية

المطاف.

نشأط وجه الساعة: يحصل المتدربون على فرصة رؤية انهم قد لا يكونون  
الملاحظين الذين يتوقعون



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. التعرف على الحالات المزاجية لكبار السن ومؤانستهم 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.

## القلق عند كبار السن:

اضطرابات القلق المستمرة لا تؤثر سلبًا فقط على جودة الحياة، وإنما أيضًا قد تُشكل خطرًا على الصحة خاصة في سن متقدمة، إليكم بعض طرق التعامل مع كبار السن في حالات القلق، وبشكل مستقل وبمساعدة أفراد العائلة، كما يجب التأكد من أن الطبيب يعرف المشكلة ويدرك تأثيرها على الحياة اليومية للمسن.

إذ يجب على أفراد الأسرة أن يقدموا الدعم في التعامل مع كبار السن في حالات القلق من خلال:

- الإصغاء.
- الاستضافة.
- 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.

**يُوصى** بقدر الإمكان مرافقة أحد أفراد الأسرة للمسن إلى الأماكن المثيرة للقلق، مثل: الفحوصات الطبية، ومكتب المحاماة، وعيادة الأسنان، وما إلى ذلك ومساعدتهم على الاستعداد والتعامل مع أي حالة من هذا النوع، وتقبلوا حقيقة أن الأشخاص الذين يعانون من القلق أحيانًا لا يفوا

بوعودهم، فالشخص الذي يعاني من اضطرابات القلق يعاني من الكثير من التردد وغالبًا ما يتعهد بالقيام بشيء ما ويندم بعد أن ينتابه الخوف. وعلى الأطفال ان يساعدوا كبار السن الذين يعانون من اضطرابات القلق بدعمهم وتشجيعهم في اتخاذ قراراتهم اليومية البسيطة مثل: الذهاب الى حديقة عامة، او اختيار لون معين من الملابس، او اقتراح كتاب معين لقراءته.

ويمكن للأطفال مرافقة المسنين إلى الأماكن المثيرة للقلق، مثل: الفحوصات الطبية، وعيادة الأسنان، وما إلى ذلك ومساعدتهم على الاستعداد والتعامل في كل الظروف.

وعلى الأطفال ان يتقبلوا حقيقة أن الأشخاص الذين يعانون من القلق أحيانًا لا يفوا بوعودهم، فالشخص الذي يعاني من اضطرابات القلق يعاني من الكثير من التردد وغالبًا ما يتعهد بالقيام بشيء ما ويندم بعد أن ينتابه الخوف لذلك يجب الصبر على كبار السن وتفهمهم.

## **ما مدى انتشار حالات القلق لدى كبار السن؟**

اضطرابات القلق لدى كبار السن هي أمر شائع جدًا، حيث وُجد أن حوالي 20% من كبار السن يعانون من اضطرابات القلق بدرجات متفاوتة.

## **أسباب حالات القلق لدى كبار السن**

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

### **1. الصحة**

إن كبار السن تظهر لديهم علامات القلق بشأن صحتهم، فهم يميلون

للخوف من تدهور أدائهم الوظيفي ومن الأمراض التي قد تصرمهم من القدرة على العيش والأداء بشكل مستقل، بالإضافة إلى ذلك فالأمراض الشائعة لدى كبار السن، مثل: الخرف، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية قد ترتبط مباشرة بأعراض القلق.

## 2. الاستقلال المالي

سبب آخر للقلق لدى المسنين هو الموضوع الاقتصادي، كما أن الاستطلاعات قد أشارت إلى أن لدى المسنين تزايد كبير في الحالات القلق حول الاستقلال الاقتصادي، ودخل الأولاد، وإمكانية العيش دون قدرة حقيقية على العمل.

## 3. الضغوطات اليومية

التي تتمثل في بعض المهام، مثل: رعاية الزوجة، أو المريضة، أو وفاة أحد أفراد العائلة، أو أحد المعارف، أو الخلافات العائلية، أو مسائل الميراث، أو العلاقات الاجتماعية وصعوبة التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة فكل هذه يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض القلق.

## ما هي الأعراض الجسدية لاضطرابات القلق؟

من أبرز الأعراض المترتبة على كبار السن نتيجة المعاناة من حالات القلق الآتي:

- صعوبة في التنفس.
- سرعة التنفس.
- نبضات القلب السريعة.

- الدوخة.
- الصداع.
- جفاف الفم.
- الأرق.
- فقدان الشهية.

**وأما بالنسبة إلى الأعراض النفسية فهي تتمثل في كل من الآتي:**

- الأفكار القاتمة.
- العصبية.
- الشعور بالعجز.
- الإحساس بالذنب والخوف.
- عدم القدرة على النوم.
- الحساسية الزائدة.
- الارتباك وصعوبة التركيز.
- عدم الراحة.
- الميل إلى العزلة.

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.

## رسائل صحية للمحافظة على الصحة النفسية للمسنين :

التواصل مع الآخرين :

إن أحد أكبر تحديات الشيخوخة هو البقاء على اتصال بالمجتمع حتى بالنسبة لأولئك الذين لديهم حياة اجتماعية نشطة، والتغيرات المهنية، والتقاعد، والمرض، والموت، والتحركات خارج المنطقة المحلية يمكن أن تبعدهم عن الأصدقاء المقربين وأفراد الأسرة، من 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.

## ولإيجاد المتعة في الأنشطة اليومية لكبار السن يجب اتباع ما يلي:

- 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).
- الانخراط في المجتمع (التطوع أو حضور حدث محلي).
- الانضمام إلى أندية صحية أو اجتماعية.
- السفر إلى أماكن جديدة.
- قضاء بعض الوقت في الطبيعة.
- الاستمتاع بالفنون كزيارة متحف.
- كتابة مذكرات عن تجارب الحياة وقراءة الكتب.

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

**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:** والحقيقة أن لكل فرد سواء كان صغيراً أو كبيراً أفكاره ومشاعره الفريدة، ومن الخطأ افتراض أن كل شخص فوق 60 سنة عاماً لديه نفس المعتقدات ونفس طريقة التفكير.

• **معتقد أن كبار السن يفقدون ذاكرتهم مع التقدم في السن:** والحقيقة أنه ليس كل شخص مُسن يعاني بالضرورة من أمراض فقدان الذاكرة مثل الخرف والزهايمر، فقد وُجِدَ أن نسبة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً ويتم تشخيصهم بالخرف تبلغ من 6 إلى 8% فقط.

• **خرافة أن بعض الأمراض الجينية لا يمكن تجنبها مع تقدم العمر:** والحقيقة أن العوامل الجينية تلعب دوراً معيناً في جسم كل شخص وصحته، ولكن يمكن تجنب عدد من الأمراض والتمتع بشيخوخة صحية عن طريق تناول طعام صحي وممارسة بعض التمارين

الرياضية.

• **معتقد أن كبار السن لا يحبون المغامرة والسفر:** والحقيقة أن هناك العديد من كبار السن قد انتظروا طوال حياتهم ليصلوا إلى سن التقاعد والتفرغ حتى يتمكنوا من السفر حول العالم ورؤية أشياء جديدة.

• **خرافة أن كبار السن أقل إنتاجية:** والحقيقة أن التقاعد لا يعني أن كبار السن يريدون فقط الجلوس طوال اليوم بدون إنتاج، ولكن اعتمادًا على مدى المخاوف الصحية المحتملة، فقد يحتاج بعض كبار السن إلى الراحة أكثر من غيرهم.

• **الاعتقاد بأن كبار السن أقل إبداعًا:** والحقيقة أن كثيرًا من كبار السن يمارسون عددًا كبيرًا من الهوايات والحرف والأنشطة الإبداعية المختلفة.

• **خرافة أن كل كبار السن يعانون من الاكتئاب ويشعرون بالوحدة:** والحقيقة أن هذا الأمر يختلف من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى، ولكن هناك عدد كبير من كبار السن يحافظ على حياة اجتماعية نشطة للغاية.

• **التوقف عن التعلم:** أظهر بحث جديد أن سرعة المعالجة قد تتباطأ مع التقدم في العمر، لكن الوظائف العقلية الأخرى مثل اللغة، والمفردات، والكلام تتحسن! وربما تنخفض بعض وظائف المخ، لكنها لا تختفي تمامًا، ويمكن تحسين أداء الدماغ في الشيخوخة.

• **الخرف يصيب الجميع**

رغم تشخيص إصابة شخص واحد بمرض الزهايمر كل 68 ثانية، إلا أن الخبر السار هو أن الإصابة بهذا المرض لا تقترب حتى من الحتمية. وفي الواقع، لا يُهدد المرض سوى ما بين 6 و8% من البالغين فوق سن 65، لذا فإن الغالبية العظمى من كبار السن لا يعانون من مرض الزهايمر أو حتى أعراض الخرف.

### • الشيخوخة والضعف

غالباً ما ينظر إلى كبار السن على أنهم ضعاف البنية، ورغم أن كتلة الجسم يمكن أن تصغر، وتضعف العظام مع التقدم في العمر، إلا أن سبب ذلك قلة النشاط وليس الشيخوخة نفسها.

### • 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 وصغار السن لهذه الوسائل، إلا أنها بدأت تشغل حيزاً لا بأس به من اهتمام كبار السن.

### • كبار السن والإبداع

هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة حول الإبداع والعمر، ويرى عالم النفس دين سيمونتون أن "الأكثر وضوحاً هو فكرة أن الإبداع هو من اختصاص الشباب، وأن الشيخوخة مرادفة لانخفاض القدرة على توليد وقبول الابتكارات".

لكن الأبحاث الحديثة وضعت هذا التمييز جانباً، فالشيخوخة وحدها لا تقلل من إبداعك. وفي الواقع، هناك الكثير من الأمثلة عن أشخاص ابتكروا

أغاني جديدة وقصائد وأعمال فنية واختراعات واكتشافات في وقت متأخر من حياتهم.

### • الشيخوخة والوحدة

رأينا جميعاً الصورة النمطية لمسن يجلس وحيداً على كرسيه الهزاز، يحدق في السماء. إنها نوع من الصور المبتذلة، فرغم صحة ذلك في كثير من الأحيان، إلا أن الحقيقة هي أن لكبار السن الوقت للقاء أشخاص جدد أكثر من أي وقت مضى.

### • كبار السن والاكتئاب

يعاني البالغون الأكبر سناً من الاكتئاب، مثل كل الفئات العمرية الأخرى، والأرقام عن ذلك غير كبيرة. وفي الواقع هناك 7% فقط من الذين يفوقون الـ 60 يعانون من الاكتئاب، أي أن 93% منهم لا يعانون اكتئاباً.

### السّمات 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 السّمات الرئيسيّة، والتي من أهمها:

### • الحساسية الزائدة

يجعل كبار السن من ذواتهم مركزاً للاهتمام، وبؤرة أساسية للصب، 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

يتميز كبار السنّ بالإعجاب المستمر بماضيهم، ويظهر للآخرين مدى الإعجاب بالماثر، 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 السنّ إلى حالة من اللامبالاة، وتتمثل هذه الحالة بأن يصدر المُسنُّ 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.

## نشاط (واحد لواحد) 15 دقيقة

### الهدف:

يستخدم هذا النشاط لتحسين مهارات الإصغاء والاستماع ويهدف إلى:

1. اكتساب مهارات الإصغاء
2. التعارف و كسر الحواجز

### المواد اللازمة:

ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات:

- 1- يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من مشاركين.
- 2- يقوم كل مشاركين بالجلوس في مقاعد متقابلة.
- 3- يقوم كل مشارك بالتعريف عن نفسه، هواياته، ماذا يحب و ماذا يكره...
- 4- يتحدث كل مشارك عن نفسه لمدة 2 دقيقة دون أن يقاطعه شريكه.
- 5- تنضم المجموعة المكونة من المشاركون إلى بقية المجموعات التي أنهت مقابلتها.
- 6- يقوم المشارك بالحديث عن زميله و الإدلاء بالمعلومات التي قام شريكه بإبلاغه 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  
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 هي أحد الآداب العامة التي لا بد لكل شخص من التعرف عليها والتحلي بها، حيث أن فئة كبار السن هي أحد الفئات الكبيرة في المجتمع وذات القيمة والمكانة الاجتماعية والفكرية والإنسانية العالية، وهي فئة يجب تقديرها واحترامها، والتحلي بالآداب الجيدة أثناء التعامل معها وتتمثل آداب التعامل مع كبار السن في:

الاحترام: فإنَّ الكبير في السن قد تضعف لديه بعض المهارات الجسدية أو الاجتماعية، وإنَّ من واجب الآخرين احترام هذه التغيرات واحترام المُسن، ومعاملته بطريقة جيدة خالية من التذمر أو التهكُّم.

التواصل الفعَّال: وذلك من خلال الإنصات لكبير السن والاستماع إلى حديثه وعدم التأفف من أصاديئه التي قد تبدو للآخرين مُملة وليس ذات معنى، إلاَّ أنَّ قيمتها لدى المُسن تكون كبيرة.

الرعاية الدائمة: من خلال المُراقبة احتياجات المُسن وتتبع مشاكله والعمل على حلِّها، والإدراك بأنَّ المُسن يحتاج إلى الرعاية والمُراقبة كما الطفل الصغير.

مُراعاة مشاعر المُسن: فإنَّ فترة الشيخوخة غالبًا ما تتسم بالحساسية



المُفَرطَة، وإِنَّ مُرَاعَاةَ مَشَاعِرِ المُسْنِ هِيَ مِنْ هَمِّ الآدَابِ أَثْنَاءِ التَّعَامُلِ مَعَهُ.

التَّركِيزُ عَلَى أَهْمِيَّتِهِ: حَيْثُ أَنَّ هَذِهِ الْمَرْحَلَةَ تُعَدُّ نَتَاجَ وَحِصَادِ مَا مَرَّ بِهِ الْإِنْسَانُ مِنْ مَرَاكِلِ وَسِنَوَاتِ حَيَاتِهِ، وَإِنَّ فِقْدَانَ الْإِنْسَانِ لِدَوْرِهِ فِي الْمَجْتَمَعِ بَعْدَ كُلِّ التَّضْحِيَّاتِ الَّتِي قَدِمَهَا هُوَ أَمْرٌ مُحِبِّطٌ، لِذَا لَابَدُ مِنَ التَّركِيزِ عَلَى أَهْمِيَّةِ المُسْنِ وَدَوْرِهِ الْفَعَالِ مِنْ خِلَالِ الْمَشُورَةِ الدَّائِمَةِ، وَالِإِشْرَاكِ بِاتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ.

تَلْبِيَةُ الْإِحْتِيَاجَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ: وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ تَلْبِيَةِ الْإِحْتِيَاجَاتِ الْمَادِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ وَالْمَعْنَوِيَّةِ وَالِاجْتِمَاعِيَّةِ، وَالْعَمَلُ عَلَى إِشْبَاعِ هَذِهِ الْحَاجَاتِ وَتَحْقِيقِهَا.

مُرَاعَاةُ التَّغْيِيرَاتِ لَدَى المُسْنِ: فَقَدْ تَخْتَلَفَ الثَّقَافَاتُ الْفِكْرِيَّةُ مِنْ جِيلٍ لِجِيلٍ، وَقَدْ تَظْهَرُ بَعْضُ التَّغْيِيرَاتِ لَدَى الشَّخْصِ نَفْسَهُ مِنْ مَرْحَلَةِ عُمُرِيَّةِ الْأُخْرَى، وَعَلَى الْآخَرِينَ الَّذِينَ يَتَعَامَلُونَ مَعَ هَذِهِ الْفِئَةِ مُرَاعَاةَ هَذِهِ التَّغْيِيرَاتِ وَعَدَمَ انْتِقَادِهَا أَوْ التَّجْرِيحِ بِهَا.

وهناك عدة أمور يجب اتباعها في التعامل مع كبار السن تتمثل في:

- الحرص على حُسن استقبالهم، ويتم ذلك من خلال الإجراءات الآتية:

- ✓ البدء بالتسليم عليهم.
- ✓ تقبيل أيديهم أو رؤوسهم.
- ✓ الابتسام في وجوههم.
- ✓ الحرص على عدم التقدم أمامهم أثناء المشي.
- ✓ عدم الجلوس إلا بعد جلوسهم.
- ✓ حُسن التواصل معهم، ويتم ذلك من خلال ما يلي:
  - عدم رفع الصوت عليهم، إلا إذا كان كبير السن يعاني من اضطراب السمع.
  - ✓ الحرص على حُسن الاستماع والإصغاء لهم.
  - ✓ تجنب مقاطعتهم أثناء حديثهم من أهم آداب التعامل مع المسنين.
  - ✓ اختيار المواضيع التي تنال إعجابهم ورضاهم.
  - ✓ تجنب مجادلتهم في المواضيع التي يتحدثون بها.
  - ✓ تجنب التقدم عليهم خلال الحديث معهم.
  - ✓ تلبية احتياجاتهم، ويتم ذلك من خلال الإجراءات الآتية:
    - سؤالهم عن احتياجاتهم وطلباتهم.
    - الاهتمام بحاجتهم الصحية.
- الحرص على إعداد الأطعمة التي يفضلونها.
- اختيار المكان المناسب لهم للجلوس، والنوم.

- تزويدهم بالأدوات التي تحقق لهم الراحة، مثل:
  - نظارة القراءة
  - عصا الاستناد والوقوف
  - الأحذية الطبية، وغيرها من الأدوات الأخرى.
- توفير متعلباتهم من الملابس، الأدوية، وغيرها.
- إدخال السرور إلى نفوسهم، من خلال الإجراءات الآتية:
  - احترامهم وتقديرهم.
  - تقديم بعض الهدايا لهم بين الوقت والآخر.
  - اصطحابهم لزيارة أصدقائهم.
  - مرافقتهم للتنزه في الطبيعة.
- رفع ثقتهم بأنفسهم، من خلال:
  - الطلب إليهم أن يتحدثوا عن ماضيهم وإنجازاتهم.
  - ترديد العبارات التي تدل على مكانتهم العالية

أيضا تعد من اهم آداب التعامل مع المسنين . رفع الروح المعنوية في نفوسهم. بث الأمل والتفاؤل في قلوبهم. حث الصغار على احترامهم.

**كما ويحتفل العالم في الأول من شهر أكتوبر باليوم العالمي للمسنين**، للفت الانتباه إلى هذه الفئة العمرية التي ساهمت في تنمية المجتمع وأثبتت قدرتها على مواصلة هذا العطاء، كما هو يوم لتجديد العرفان وردّ الجميل للآباء والأجداد.

**ولإلقاء الضوء على هذه** الفئة بالمجتمع ومشاكلهم وإبراز الاستراتيجيات التي تضمن كرامة وسعادة كبار السن، ويعد اليوم العالمي لكبار السن فرصة للتفكير حول نشر حقوق كبار السن ولضمان مساهمتهم القموى في المجتمع.

**ومن المبادئ العامة التي يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار هي كالاتي:-**

- إن هدف التنمية والاهتمام بالمسنين هو تحسين رفاه السكان جميعاً، بما يكفل ويعزز كرامة الإنسان ويضمن الإنصاف بين الفئات العمرية المختلفة في تقاسمها موارد المجتمع وحقوقه ومسؤولياته بحسب قدرات الأفراد.
- يعد الإسهام الروحي والثقافي والاجتماعي والاقتصادي للمسنين ذا قيمة في المجتمع وينبغي اعتبار الإنفاق على المسنين استثماراً دائماً، وللأسرة دور مهم في مسألة رعاية المسنين.
- كما أن هنالك عدة مجالات تهتم المسنين ينبغي العناية بها وإيلائها اهتماماً خاصاً أهمها: (الصحة، والتغذية، وحماية المستهلكين

المسنين، والبيئة، والأسرة، والرعاية الأسرية، والرعاية الاجتماعية).  
إنّ الاهتمام العالمي اليوم في مجال رعاية المسنين يتجه اليوم لتأكيد  
الجوانب الآتية: -

- أن يظل المسن نشيطاً يسهم بالعمل ويشارك في الحياة أطول فترة  
عمرية ممكنة حتى وإن بلغ الخامسة والتسعين من العمر.
- أن يتمكن المسن من العيش مستقلاً عن مساعدة الآخرين أطول  
فترة عمرية ممكنة.
- أن لا يكون التوجه الأساسي في خدمات المسنين إنشاء دور الإيواء  
بقدر ما هو الاهتمام بإبقاء المسن في بيته وبين عائلته.

**ويجب أن يحظى كبار السنّ بقدر كافٍ من الاهتمام، والرعاية**  
من قِبَل الأهل، وحتى أفراد المجتمع، حيث يتمثّل هذا بوسائل مختلفة،  
من أهمّها:

### • الوسائل الطبية

وتتمثّل بعلاج الأمراض عند المُسِنِّ، وتصحيح القصور الموجود في  
أعضائه الحسّية، ومنعه من استخدام الأدوية دون استشارة طبيّة، بالإضافة  
إلى توفير الأجهزة الطبيّة المُساعدة، مثل: الكرسي المُتحرّك، وأدوات  
حفظ التوازن، والاهتمام بإجراء الفحوص الدورية.

### • الوسائل البيئية

وتتمثّل باستخدام الأدوات المنزليّة التي تتناسب مع حالة المُسِنِّ، وتحسين  
حالة الإضاءة، وعدم استخدام الأرضيّات المصقولة، أو غير المُستوية،  
واختيار الأحذية، أو النعال المُناسبة للمُسِنِّ، وغيرها من الإجراءات التي

تضمن سلامة، وصحة المُسِنَّ.

### • أداء الأعمال الروتينية

أداء المُسِنَّ للأعمال الروتينية خلال اليوم يُساهم بشكل كبير في تحسُّن صحته، والحفاظ عليها.

### • الاهتمام بالأنشطة الجسدية

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

### • الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية

من خلال إبعاد المُسِنَّ عن العزلة، وإشراكه مع الناس، ومساعدته على إيجاد أصدقاء من كبار السن، والحفاظ على صحته العقلية، وعدم الشعور بالاكئاب، من خلال التحفيز 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 المُسِنَّ، أو اعتبار تصرفاته الخاطئة على أنها إسائة شخصية موجهة لمقدم الرعاية.

## نشاط (التعبير عن العضو الواحد في الفريق) 15 دقيقة

### الهدف:

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي يتم استخدامها لبناء ديناميكية بين أفراد المجموعة بأسلوب ديمقراطي ويهدف إلى:

1. تبادل الآراء بشكل ديمقراطي.

2. خلق روح الحوار بين المجموعة.

3. المراحة والوضوح.

4. تقبل آراء الآخرين.

### المواد اللازمة:

ورقة وقلم، ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات:

1- يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من اثنين.

2- يقوم المشاركون بالتعريف على أنفسهم.

3- يقوم كل مشارك بكتابة ملاحظاته عن شريكه.

4- يتم جمع المجموعة كلها كمجموعة واحدة.

5- يتم تبادل الأدوار بين المجموعة بحيث يقوم المشارك الأول بتقمص

شخصية الثاني وبالعكس

6- ويقوم الشخص بانتقاد أو الإفصاح عن رأيه في الشخصية التي

تقمصها.

7- تقوم المجموعة بالحديث وإبداء رأيها في الشخصيات المختلفة

للمشاركين و الحديث عن نقاط الضعف و القوة فيها.

# 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 عبيء 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.

فعندما يتعامل كبير السن مع أحد أفراد أسرته يشعر بالراحة أكثر من تعامله مع أحد العاملين في منظمات الرعاية وهذا سيخفف من إعراضه ورفضه تلقي الرعاية.

التصرفات التي يجب تجنبها أثناء التعامل مع كبار السن في أكثر الأحيان يقوم كبار السن بتصرفات محرجة وغير مقبولة، بل ربما يطل 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 نسلها 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 بكلام 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.

### **كيفية التعامل مع كبار السن**

يعدّ الاحترام أحد أهم الصفات الحميدة والجيدة في الإسلام والتي تساعد في بناء مجتمع إسلامي صالح بإذن الله.

وهناك العديد من الأمور والصفات الحميدة التي تساعد الصغير على احترام وفهم الأكبر سناً وتعكس احترام الصغير للكبير، ومنها:

**الاهتمام به:** يشعر العديد من كبار السن بالوحدة، حيث ينشغل أفراد العائلة بحياتهم وأعمالهم، يجب عليك الاهتمام بهم وتخصيص وقت لقضائه معهم، يمكنك اصطحابهم لزيارة أحد الأصدقاء أو أخذه في نزهة أو إحضار ما يحب من الأطعمة، كما يمكنك أن تتناول الغذاء معاً وتجعل من ذلك عادة تقومون بها رغم الانشغال في الأعمال اليومية سيعكس ذلك مدى احترامك وتقديرك لهم، ويكون لذلك أثر كبير في نفوسهم، ويمكن الاتصال به إذا كنت لا تستطيع رؤيته يومياً فللمكالمات دور كبير في عكس مدى احترامك لهم والبحث عن وقت للتواصل معه ولتطمئن على حاله.

**احترام آرائه:** إن من أهم الأمور التي تبين الاحترام هو الاستماع لكلام الكبير وعدم مقاطعته أثناء الحديث واحترام رأيه، وقد يصاب بعض كبار السن ببعض المشكلات العقلية مثل الزهايمر أو مشكلات في السمع، لذا يتوجب عليك الاستماع لما يقول الكبير في السن حتى انتهاء كلامه واحترام رأيه بغض النظر عن اختلاف الآراء بينكما وعدم الرد بردود جارحة وغير مؤدبة، وعلى الأجداد مشاوره أجدادهم في أمور حياتهم والمشاكل التي تواجههم والذي من شأنه أن يعكس مدى احترامهم لأجدادهم وتقديرهم لهم رغم تقدمهم في العمر.

**خفض الصوت عند التحدث معه:** يجب مراعاة مستوى ارتفاع صوتك عند الحديث مع كبار السن، فمن الاحترام والأخلاق والأدب خفض الصوت وعدم الصراخ والتحدث معهم بطريقة هادئة ومراعاة مشاعرهم عند التحدث معهم وعدم الصراخ فيهم كأنهم أطفال، يجب عليك الحفاظ على هدوئك والتحدث معهم بنغمة صوت هادئة وبطريقة لطيفة، قم بالتركيز على فكرة واحدة عند الحديث واجعل الجمل قصيرة وبسيطة لتكون أسهل للفهم، عليك اختيار المكان المناسب للحديث بعيداً عن الأصوات المزعجة مثل المذياع والتلفاز.

**توقيره وتقديره:** يمكنك إخبار كبار السن عن مدى تقديرك واحترامك لهم، إن قيامك بشكر الكبير في السن وعدم إنكار فضله يبين مدى احترامك لهم، يمكنك التحدث معه عن تاريخ العائلة والذي من شأنه تثقيف أفراد العائلة فيما يخص تاريخها وتقديرًا لما قام به الأجداد،

سيساهم ذلك في تقوية العلاقات الأسرية والعائلية وزيادة روابط المحبة بينهم، كما حيث سيكون لذلك أثر كبير في نفوسهم وسترسم الابتسامة على وجوههم.

**عدم التقليل من شأن الكبير والاستخفاف به:** يمتلك كبار السن خبرة طويلة في الحياة وتجارب متنوعة فهم أكثر حكمة من غيرهم من صغار السن، لذا يجب من باب الاحترام عدم الاستخفاف بما قاموا به وبذلوه من أجلنا بل يجب احترامهم وتقديرهم والأخذ برأيهم بخصوص العديد من القضايا والمشاكل التي قد تواجهنا في حياتنا، كما ويمكنك طلب نصيحة منه حتى لو كنت مثقف ولديك القدرة على اتخاذ القرار وحدك سيكون لذلك أثر كبير في نفوسهم وسيعكس ذلك مدى احترامك لهم.

**تقديم الرعاية لكبار السن:** يمكن إظهار الاحترام لمن هم أكبر سنًا عن طريق خدمتهم، يتوجب على الأبناء رعاية والديهم ومساعدتهم في قضاء أمورهم التي يواجهون صعوبة في إنجازها وحدهم فقد كبرت أجسادهم وأصابها التعب، وعليك أن تراعي أن تكون لطيفًا عند خدمتهم فقد يقوم البعض على الخدمة لكن دون أن يكون لطيفًا إلا أن الاحترام المطلق يكون بتقديم الخدمة والمساعدة بلطف ومحبة دون شكوى أو تذمر يمكن أن يزعج كبار في السن.

## الوحدة الثانية الجانب الديني في رعاية كبار السن

تعليم الأبناء أحكام

الطهارة والصلاة لكبار

1

تعريف الأبناء بأثر القرآن الكريم  
على تحسين النفسية لكبار السن

2

موضوعات  
الوحدة الثانية

4

تعريف الأبناء  
بطرق تهئية الأجواء  
الروحانية لكبار السن

3

تعريف الأبناء بوسائل تعزيز

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 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 الأبناء أحكام الطهارة والصلاة لكبار السن

**البعض من كبار السن لا يعرفوا الطريقة الصحيحة للوضوء او الصلاة، وعلى الأطفال تعليمهم بلطف وعدم احراجهم ونستذكر هنا ما حدث مع الحسن والحسين في تعليم الوضوء :** في يوم من الأيام كان الحسن والحسين يتوضآن، فوجدا رجلا كبيرا لا يحسن الوضوء.

فكر الصغيران في طريقة مهذبة ليعلما الرجل الوضوء، دون أن يدخل منهما.

تقدم الحسن نحو الرجل الكبير وقال له: "هذا أخي الحسين يقول إنه يتوضأ أحسن مني، فاحكم أنت بيننا".

توضأ الحسن فأحسن الوضوء، وتوضأ الحسين فأحسن الوضوء، ففهم الرجل أنهما يحسان الوضوء، ولكنهما أرادا أن يعلماه الوضوء بطريقة مهذبة.

فشكرهما الرجل، وأعاد الوضوء كما تعلمه من الحسن والحسين.

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 عَلَي الصَّلَاةِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ [البقرة: 238] وقال سبحانه: وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ**



الرَّاكِعِينَ [البقرة: 43] وَقَالَ سُبْحَانَهُ: وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ [النور: 56]،

**ويجب علينا كأحفاد ان نساعد اجدادنا في التعرف على الطريقة الصحيحة للوضوء الصلاة:**

**الوضوء** يُعَرَّف الوضوء بالمسح والغسل على أعضاء مضمومة، أو إيصال الماء للأعضاء الأربعة؛ وهي: الرأس، واليدين، والوجه، والرجلين،

**ولا بد 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،

**بالإضافة إلى بعض الواجبات** التي اختلف أهل العلم فيها؛ كالنية،

واستدلّ الذين قالوا بفرض النية بقول الرسول صلّى الله عليه وسلّم: (إنّما

الأعمال بالنيات، وإنّما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى دنيا يصيبها،

أو إلى امرأة ينكحها، فهجرته إلى ما هاجر إليه)، وذهب فريق آخر إلى أنّ

النية سنة وليست واجبة، ومن الأعمال المختلف في وجوبها: التسمية؛ إذ

استدلّ الذين قالوا بوجوب التسمية بحديثٍ ضعيفٍ، وخالفوا بذلك رأي

الجمهور القائل بأنّ التسمية سنة وليست واجبةً،

واستدلوا بحديث رفاعة بن رافع عن الرسول -صلّى الله عليه وسلّم- أنّه قال: (إنّها لا تتّمّ صلاةٌ أحدكم حتّى يُسبِغَ الوضوءَ كما أمره الله -عزّ وجلّ- فيغسل وجهه ويديهِ إلى المرفقين ويمسحَ برأسيهِ ورجليهِ إلى الكعبين)، فلو كانت التسمية فرضاً لذكرها النبي -عليه الصلاة والسلام- في الحديث النبوي الشريف، ومن أعمال الوضوء المختلف في وجوبها: المضمضة والاستنشاق، حيث استدلّ الذين قالوا بوجوبها بحديث لقيط بن صبرة، حيث قال: (قلتُ يا رسولَ الله أُخبرني عن الوُضوءِ، قال: أسبغِ الوضوءَ وخلّ بينَ الأصابعِ وبالغِ في الاستنشاقِ إلّا أن تكونَ طائماً)،

ولكنهم خالفوا بذلك رأي الجمهور الذين قالوا بسنيّة المضمضة والاستنشاق، واستدلوا على ذلك بحديث رفاعة بن رافع الذي سبق ذكره، وقالوا لو أنّ المضمضة والاستنشاق من الأمور الواجبة لذكرت في الحديث، **ومن الأعمال المختلف عليها: الترتيب؛** حيث يرى العلماء القائلين بالوجوب؛ وهم: الإمام أحمد بن حنبل، والإمام الشافعي بعدم جواز تقديم عضوٍ على عضوٍ، والدليل على ذلك الترتيب في ظاهر الآية الكريمة، بينما لا يرى الإمام أبو حنيفة والإمام مالك وجوب الترتيب، وقد استدلوا بحديث المقدام بن معد يكرب، حيث قال: (أتيت رسولَ الله -صلّى الله عليه وسلّم- بوضوءٍ فتوضأ فغسلَ كفيه ثلاثاً ثمّ تمضمض واستنشق ثلاثاً وغسلَ وجهه ثلاثاً ثمّ غسلَ ذراعيه ثلاثاً ثلاثاً ثمّ مسحَ برأسيهِ وأذنيه ظاهرهما وباطنهما).

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

ولتعلم كيفية أداء الصلاة، لا بُدّ من معرفة شروط الصلاة، وأركانها، وواجباتها، وفيما يأتي بيان ذلك:

**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 تعهّد تركها يُبطل الصلاة، وهي: الطهارة من الحدثين الأصغر والأكبر.

**دخول الوقت:** حيث إنّ العلم بدخول الوقت عن طريق سماع الأذان، أو بخبرٍ من أحد الثقات، أو باجتهاد المصلّي إذا لم تتوفّر الوسائل السابقة يُوجب الصلاة، ولا تصحّ الصلاة الواجبة إلاّ بعد دخول الوقت المخصّص لها، وقبل انقضاءه.

### طهارة البدن والمكان.

**ستر العورة:** وعورة الرجل من السّرة إلى الركبة، بينما عورة المرأة كلّ الجسد إلاّ الوجه والكفين، وأما الدليل على أن ستر العورة شرط لصحة الصلاة، قول الله تعالى: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ).

**استقبال القبلة:** ويسقط هذا الشرط في حالة الخوف الشديد، أو المرض الشديد الذي يمنع الإنسان من الحركة، أو الأسر الذي يكون فيه الإنسان عاجزاً عن استقبال القبلة.

**النية:** ومحل النية القلب، من غير اللفظ باللسان، فبمجرّد العزم على القيام بالعبادة تتحقّق النية، ومن الجدير بالذكر أنّ العبادة لا تصحّ من غير النية.

**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 أنه فرْضٌ 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 (توزيع الأدوار) 25 دقيقة

### الهدف:

هذا النشاط من النشاطات التي تقوم بتطوير مهارات اتخاذ القرارات ويهدف إلى:

1- إعطاء الفرصة للمشاركين لاتخاذ القرارات

### المواد اللازمة

ساعة لضبط الوقت

### الاجراءات

- 1- تقوم المجموعة بالجلوس بشكل دائري.
- 2- يطلب المدرب من كل فرد في المجموعة بتقمص دور معين كقبطان في سفينة، أب، مدرس.
- 3- نطلب من كل مشارك اتخاذ قرار من موقعه.
- 4- يطلب من اخذي القرار استخدام بعض المهارات في صنع القرار.

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 الثانية الموضوع الثاني

أثر القرآن الكريم على  
تحسين الوجدان لكبار السن



## 2. تعريف الأبناء بأثر القرآن الكريم على تحسين النفسية لكبار السن

من أعظم المكاسب التي يحققها القرآن الكريم «ضبط الحالة النفسية للإنسان» وإضفاء حالة من الطمأنينة والسكينة عليها، ولذلك تجد آيات الله تتردد في كل مكان تذهب إليه من مستشفيات ومراكز صحية وتجارية وسيارات ومنازل وغير ذلك.. فالكل يستريح لسماع القرآن ويتبارك به.

إن القرآن 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 شاكراً عند الرضاء، صابراً عند البلاء.

قد أثبتت عدة دراسات علمية جديدة التأثير المذهل لحفظ القرآن على الصحة النفسية والجسدية لمن يحفظ القرآن، فقد أكدت دراسة جديدة [1] بأنه كلما ارتفع مقدار حفظ القرآن الكريم ارتفع مستوى الصحة النفسية. وقد حدد الباحث تعريف الصحة النفسية بأنها: الحالة التي يتم فيها التوافق النفسي للفرد من خلال أربعة أبعاد رئيسية هي: البعد الديني أو الروحي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي والبعد الجسمي.

**وتوصلت الدراسة** إلى وجود علاقة موجبة بين ارتفاع مقدار الحفظ وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى مجموعات الطلاب الذين تمت عليهم الدراسة. وأن الطلاب الذين يفوقون نظرائهم في مقدار الحفظ كانوا أعلى منهم في مستوى الصحة النفسية بفروق واضحة.

## دراسات غربية وإسلامية تثبت تأثير حفظ القرآن

هناك أكثر من 70 دراسة أجنبية وإسلامية جميعها تؤكد على أهمية الدين في رفع المستوى النفسي للإنسان واستقراره وضمان الطمأنينة له. كما توصلت دراسات أجريت في السعودية إلى نتيجة تؤكد دور القرآن الكريم في تنمية المهارات الأساسية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، والأثر الإيجابي لحفظ القرآن الكريم على التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة.

**وتبين هذه الدراسات بصورة واضحة العلاقة بين التدين بمظاهره المختلفة،** ومن أهمها حفظ القرآن الكريم، وأثاره في الصحة النفسية للأفراد وعلى شخصياتهم، وتمتعهم بمستوى عال من الصحة النفسية، وبعدهم عن مظاهر الاختلال النفسي قياساً مع الأفراد الذين لا يلتزمون بتعاليم الدين أو لا يحفظون شيئاً من آيات القرآن الكريم أو يكون حفظهم لعدد يسير من الآيات والسور القصيرة.



لقد أثبتت عدة دراسات علمية جديدة التأثير المذهل لحفظ القرآن على الصحة النفسية والجسدية لمن يحفظ القرآن:

**فقد أكدت دراسة جديدة [1]** بأنه كلما ارتفع مقدار حفظ القرآن الكريم ارتفع مستوى الصحة النفسية. وقد حدد الباحث تعريف الصحة النفسية بأنها: الحالة التي يتم فيها التوافق النفسي للفرد من خلال أربعة أبعاد رئيسة هي: البعد الديني أو الروحي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي والبعد الجسمي.

**وتوصلت الدراسة** إلى وجود علاقة موجبة بين ارتفاع مقدار الحفظ وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى مجموعات الطلاب الذين تمت عليهم الدراسة. وأن الطلاب الذين يفوقون نظرائهم في مقدار الحفظ كانوا أعلى منهم في مستوى الصحة النفسية بفروق واضحة.

**أوصت هذه الدراسة [2]** بالاهتمام بحفظ القرآن الكريم كاملاً لدى الدارسين والدارسات في مؤسسات التعليم العالي للأثر الإيجابي لهذا الحفظ على كثير من مناحي حياتهم وتحصيلهم العلمي، والامتنال لأوامره ونواهيه، وذلك لأنه من أهم أسباب الوصول إلى مستوى عال من الصحة النفسية. كما أوصت بضرورة اهتمام المعلمين والمعلمات برفع مقدار الحفظ لدى طلابهم وطالباتهم حتى لو كان خارج إطار المقرر الدراسي بحيث يكون إضافياً لما له من أثر إيجابي على تحصيلهم وصحتهم النفسية.

## 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 أعدد 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 الناس.
- 8- التخلص من الأمراض المزمنة التي يعاني منها الإنسان.
- 9- تطوير المدارك والقدرة على الاستيعاب والفهم.
- 10- الإحساس بالقوة والهدوء النفسي والثبات.

ولذلك قال تعالى: (بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا الظَّالِمُونَ) [العنكبوت: 49]. فهذه بعض الفوائد المادية الدنيوية، ولكن هناك فوائد أكبر بكثير في الآخرة، وهي الفرحة بقاء الله تعالى، والفوز بالرضوان والنعيم المقيم، والقرب من الحبيب الأعظم طاب الله عليه وسلم، فهل هناك أجمل من أن تكون مع الله ورسوله يوم القيامة؟!

## نشاط (كيف أعرف البرنامج) 20 دقيقة

نظرة شاملة يهدف هذا النشاط إلى بناء تصور عن مراحل البرنامج كما يراه المشاركون

### الأهداف:

- يستخدم هذا النشاط لعرض كمقدمة قبل عرض مراحل البرنامج
- المراحل التي يمر بها أي برنامج، و ما هي أهم مراحل أي برنامج

### المواد اللازمة:

مجلات، ورق مقوى، مقصات،

### الإجراءات:

- 1- تقوم المجموعة بالجلوس بشكل دائري،
- 2- يقوم المدرب بتمرير بعض المجلات على المشاركين.
- 3- يتم التوضيح للمشاركين أن الهدف من توزيع هذه المجلات هو إيجاد صورة تمثل عملية التدريب، مجموعة، نشاط، محاسبو وتقييم، تحول، قيادة، امة، يقوم المدرب بتوزيع مقصات وبطاقات من الورق المقوي.
- 4- يقوم المشاركون بقص الصور التي تعطي دلالات معينة من عملية التدريب، ولصقها على البطاقات.
- 5- يتم كتابة اسم المصطلح أو الفعل على بطاقة أخرى.
- 6- يتم تعريف المصطلح مع المشاركين.
- 7- اشرح كيف تشكل الصورة معنى للمصطلح.
- 8- اخلط البطاقات جميعها واقلب الصورة على وجهها.
- 9- اطلب من المشاركين إيجاد زوج مطابق من الصور والوصف.

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 الثانية الموضوع الثالث

وسائل تعزيز الجوانب  
الروحانية والدينية  
لدى كبار السن



## 3. تعريف الأبناء بوسائل 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 تطيبًا لخواطرهم وإراحتهم نفسيًا واجتماعيًا. ومن ثم، مواصلة تعريفهم بالأحكام الدينية التي يحتاجها في عبادتهم ومعاملاتهم وأحوالهم، وتقوية طلتهم بربه 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 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». أكد الطب الحديث خطورة الأمراض النفسية على صحة الإنسان، فالقلق والكآبة والحزن والغضب والاضطرابات النفسية لها آثار سيئة على أنسجة أعضاء الجسم وصحته.

**وإن بعض أسباب المرض النفسي متعلقة خاصةً بالمسنين** بالتقدم في العمر يحمل في طياته بعض الأحداث والتغيرات التي قد تكون سلبية. مع كبر السن أيضا يبدأ الإنسان في فقدان

أصدقاء والأقارب بالموت وخاصة هؤلاء الذين هم في سن مقارب له والذين كان يلعب معهم في الصبي والشباب.

**ولقد أدرك عالم النفس الأمريكي** وليم جيمس William James أهمية الإيمان للإنسان لتحقيق التوازن النفسي ومقاومة القلق، أما عالم النفس الأشهر كارل يونج Carl Jung فقد قال: «لم أجد مريضاً واحداً من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من العمر، من لم تكن مشكلته الأساسية هي افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة».

**فلذلك يهتم علماء النفس بعامل علاج النفسي** هو تلاوة القرآن الكريم، من هؤلاء: الدكتور زهير أحمد السباعي أستاذ الطب الأسرة والمجتمع، والدكتور شيخ إدريس عبد الرحيم أستاذ الطب النفسي، والدكتور رامز طه، استشاري الطب النفسي.

لأن 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.

**فتلاوة القرآن الكريم تبعث في النفس السكينة والهدوء.** وهذا عمر بن الخطاب رضي الله عنه أسلم بعد أن سمع آيات من القرآن تتلى عليه، وهذا مثال حي على أن القرآن علاج لكل مرض خاصة علاج ما في الصدور كقوله سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَنِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ﴾ [يونس: 57]. وقوله سبحانه وتعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ﴾ [النحل: 89].

قوله: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء:82].  
كذلك القرآن دعا إلى الهدى والرشاد قوله تعالى: ﴿طس تلك آيت القرآن  
وكتاب مبين هدى وبشرى للمؤمنين﴾ [النمل:1-2].

فسر صاحب تفسير المنير ﴿هدى﴾ أي: إن القرآن هاد للناس من الضلالة،  
ومبشر المؤمنين الطائعين بالجنة وبرحمة الله تعالى. ومعنى كون القرآن  
هدى للمؤمنين: أنه يزيدهم هدى على هداهم، كما قال تعالى: ﴿فَأَمَّا  
الَّذِينَ آمَنُوا فَرَزَادْتُهُمْ إِيْمَانًا، وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾ [التوبة:124]، وأنه يهديهم  
إلى الجنة، كما قال تعالى: ﴿فَلْيَدْخُلُوا فِي رَحْمَةِ مِنِّهِ وَفَضْلٍ،  
وَيَفْدِيَهُمْ إِلَيْهِ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا﴾ [النساء:175].

قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ، وَإِذَا تُلِيَتْ  
عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا، وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال:2] وقوله  
تعالى: ﴿اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَّثَانِيًّا تَفْشَعِرُ مِنْهُ جُلُودُ  
الَّذِينَ يُخْشَوْنَ رَبَّهُمْ، ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ﴾ [الزمر:23].  
المراد بذكر الله دلائله سبحانه الدالة على وحدانيته عز وجل والاطمئنان  
عن قلق الشك والتردد.

### 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، وَيَتَدَارَسُونَهُ  
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: «أَفْرَأَوْا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ



الْقِيَامَةِ شَفِيحًا لِأُصْحَابِهِ».

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

**وفي الرواية الأخرى** وهو يشتد عليه له أجران. السفارة جمع سافر  
ككاتب وكتبة والسافر الرسول والسفيرة 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..

## نشاط (مقصوعات) 25 دقيقة

### الهدف:

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تعزز بعض من فهمنا لبعض المفاهيم ويهدف إلى:

- توزيع الأدوار والمهام في الفريق
- المسؤوليات الملقاة على عاتق كل المشاركين في البرنامج

### المواد اللازمة:

مجلات، مقص، غري، ورق مقوى، أقلام

### الاجراءات

- 1- يقوم بالمشاركة بالفعالية جميع أعضاء الفريق.
- 2- يتم توزيع المهام على الفريق: مدرب، فريق، مجتمع، مطلة ذاتية، خبر عام، خطط، مشكلة، قضية، نشاط.
- 3- يتم توزيع بعض الكتب والمجلات على الفريق.
- 4- اطلب من الفريق أن يقوم بقص بعض الصور من المجلات كل حسب المهمة الملقاة عليه.
- 5- قم بإلصاق هذه الصور على ورق مقوى مع كتابة عنوان لها.
- 6- قم بمناقشة هذه البطاقات مع الفريق.

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 الثانية الموضوع الرابع

طرق تهيئة الأجواء  
الروحانية لكبار السن



## 4. تعريف الأبناء بطرق تهيئة الأجواء الروحانية لكبار السن

**الاهتمام بهم:** يشعر العديد من كبار السن بالوحدة، حيث ينشغل أفراد العائلة بحياتهم وأعمالهم، يجب علي الأطفال أو الاحفاد الاهتمام بكبار السن وتخصيص وقت لقضائه معهم.

**احترام آرائه:** إن من أهم الأمور التي تبين الاحترام هو الاستماع لكلام الكبير وعدم مقاطعته أثناء الحديث واحترام رأيه، يصاب بعض كبار السن ببعض المشكلات العقلية مثل الزهايمر أو مشكلات في السمع، لذا يتوجب عليك الاستماع لما يقول الكبير في السن حتى انتهاء كلامه واحترام رأيه بغض النظر عن اختلاف الآراء بينكما وعدم الرد بردود جارحة وغير مؤدبة، وعلى الأبناء مشاورة آبائهم في أمور حياتهم والمشاكل التي تواجههم والذي من شأنه أن يعكس مدى احترامهم لأبائهم وتقديرهم لهم رغم تقدمهم في العمر.

**خفض الصوت عند التحدث معه** يجب مراعاة مستوى ارتفاع صوتك عند الحديث مع كبار السن، فمن الاحترام والأخلاق والأدب خفض الصوت وعدم الصراخ والتحدث معهم بطريقة هادئة ومراعاة مشاعرهم عند التحدث معهم وعدم الصراخ فيهم كأنهم أطفال، يجب عليك الحفاظ على هدوئك والتحدث معهم بنغمة صوت هادئة وبطريقة لطيفة، واجعل الجمل قصيرة وبسيطة لتكون أسهل للفهم، عليك اختيار المكان

المناسب للحديث بعيدًا عن الأصوات المزعجة مثل المذياع والتلفاز.  
**شكره وتوقيره:** يمكنك إخبار كبار السن عن مدى تقديرك واحترامك لهم، إن قيامك بشكر الكبير في السن وعدم إنكار فضله يبين مدى احترامك لهم، يمكنك التحدث معه عن تاريخ العائلة والذي من شأنه تثقيف أفراد العائلة فيما يخص تاريخها وتقديرًا لما قام به الأجداد، سيساهم ذلك في تقوية العلاقات الأسرية والعائلية وزيادة روابط المحبة بينهم، كما حيث سيكون لذلك أثر كبير في نفوسهم وسترسم الالبتسامة على وجوههم.

**عدم التقليل من شأن الكبير والاستخفاف به** يمتلك كبار السن خبرة طويلة في الحياة وتجارب متنوعة فهم أكثر حكمة من غيرهم من صغار السن، لذا يجب من باب الاحترام عدم الاستخفاف بما قاموا به وبذلوهم من أجلنا بل يجب احترامهم وتقديرهم والأخذ برأيهم في الأمور التي تهمننا وسيعكس ذلك مدى احترامك لهم.

**تقديم الرعاية له:** يمكن إظهار الاحترام لمن هم أكبر سنًا عن طريق خدمتهم، يتوجب على الاحفاد رعاية اجدادهم ومساعدتهم في قضاء أمورهم التي يواجهون صعوبة في إنجازها وخدمهم فقد كبرت أجسادهم وأصابها التعب، وعليك أن تراعي أن تكون لطيفًا عند خدمتهم فقد يقوم البعض على الخدمة لكن دون أن يكون لطيفًا إلا أن الاحترام المطلق يكون بتقديم الخدمة والمساعدة بلطف ومحبة دون شكوى أو تذمر يمكن أن يزعج الكبار في السن.

**لجعل كبار السن أكثر تقبلاً لآرائنا** يتقبلون فكرة المساعدة من الأطفال، 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؛ فرؤي عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: جاء شيخ يريد النبي صلى الله عليه وسلم فأبسط القوم عنه أن يوسعوا له، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا، ويأمر بالمعروف ويئنه عن المنكر) وعن معاذ بن جبل: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إذا أتاكم كبير قوم فأكرمواه).

### **طيب معاملته**

إن من حقوق الكبير في الإسلام أن يُحسن معاملته، بحسن الخطاب، وجميل الإكرام، وطيب الكلام، وسديد المقال، والتودد إليه؛ فإن إكرام

الكبير وإحسان خطابه هو في الأصل إجلال لله عز وجل؛ فقد جاء في حديث النبي صلى الله عليه وسلم: (إن من إجلال الله: إكرام ذي الشيبة المسلم) وفي رواية عن ابن عمر موقوفًا: عن ابن عمر، قال: (إن من أعظم إجلال الله عز وجل: إكرام الإمام المقسط، وذي الشيبة في الإسلام).

### بِذُوهِه 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، بل بكل معاني التوقير والتعظيم، بل نراعي كِبَر سنه في إلقاء السلام بحيث يسمعه ولا يؤذيه، فقد جاء في الحديث النبوي الشريف: (يسلم الصغير على الكبير، والراكب على المشي).

### 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 نخاطبه بـ "العم" وغيره من الخطابات التي تدل على قدره ومرتبته ومنزلته في المجتمع بكبر سنه، فعن أبي أمامة بن سهل: قال: طلينا مع عمر بن عبدالعزيز الظهر، ثم خرجنا حتى دخلنا على أنس بن مالك فوجدناه يصلي العصر، فقلت: يا عم، ما هذه الصلاة التي طليت؟ قال: العصر، وهذه صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم التي كنا نصلي معه، عن عبدالرحمن بن عوف أنه قال: بينا أنا واقف في الصف يوم بدر، نظرت عن يميني وشمالتي، فإذا أنا بين غلامين من الأنصار حديثه أسنانهما، تمنيت لو كنت

بين أظاع منهما، فغمزني أحدهما، فقال: يا عم، هل تعرف أبا جهل؟ قال: قلت: نعم، وما حاجتك إليه يا بن أضي؟ قال: أخبرت أنه يسب رسول الله صلى الله عليه وسلم، والذي نفسي بيده، لئن رأيته لا يفارق سوادى سواده حتى يموت الأعجل منا.

### تقديمه في الكلام

إن من حقوق الكبير في السن أن تقدمه في الكلام في المجالس، ونقدمه في الطعام، والشراب والدخول والخروج، فقد ورد في الحديث النبوي الشريف: عن سهل بن أبي حثمة، قال: انطلق عبد الله بن سهل، ومحيفة بن مسعود بن زيد إلى خيبر، وهي يومئذ طح، فتفرقا، فأتى محيفة إلى عبد الله بن سهل وهو يتشمط في دمه قتيلاً، فدفعه، ثم قدم المدينة، فانطلق عبدالرحمن بن سهل ومحيفة وحويفة ابنا مسعود إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فذهب عبدالرحمن يتكلم، فقال: (كَبْرُ، كَبْرُ)، وهو أحدث القوم، فسكت، فتكلم، وعن ابن عمر: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أراني أتسوك بسواك، فجاءني رجلان، أحدهما أكبر من الآخر، فناولت السواك الأصغر منهما، فقيل لي: كَبْرُ، فدفعته إلى الأكبر منهما)، وكان لنا قدوة وأسوة أكابرنا وأماجدنا؛ لأن شباب الصحابة والتابعين كانوا في غاية الأدب، وفي غاية الاحترام للكبار، والتوقير والتقدير لهم، والقيام بحقوقهم، ومن النماذج والأمثلة على ذلك: ما جاء في الصحيحين عن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً لأصحابه: (إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها، وإنما مثل المسلم، فحدثوني ما هي)، فوقع الناس في شجر



البوادي، قال عبدالله: ووقع في نفسي أنها النحلة، فاستحييتُ، ثم قالوا: حدثنا ما هي يا رسول الله؟ قال: (هي النحلة).

## الدعاء له

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، وبُحْسَن الخاتمة، وحثُّ الله عز وجل الأبناء على الدعاء لهما في حياتهما وبعد مماتهما: ﴿ وَثَقِّلْ رَبُّ ارْحَمُهُمَا كَمَا رَبِّيَانِي صَغِيرًا ﴾ [الإسراء: 24].

لأن خير الناس بموجب الحديث من طال عمره، وحسن عمله، فعن عبدالله بن بسر: أن أعرابياً قال: يا رسول الله، من خير الناس؟ قال: (من طال عمره، وحسن عمله) بل جاء في حديث آخر: أن الله يطفئ من عباده بعضهم بإطالة العمر وإحيائهم في عافية إلى أن يقبض أرواحهم؛ فرؤي عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إن لله عبداً يظنُّ بهم عن القتل، يطيل أعمارهم في حسن العمل، ويحسن أرزاقهم، ويحييهم في عافية، ويقبض أرواحهم في عافية على الفرش، فيُعطيهم منازل الشهداء) لأن من طال عمره ازداد علمه وإنابته ورجوعه إلى الله عز وجل؛ لأن الشباب شعبة من الجنون، فيزداد الرجل في الشباب في الشهوات واللذات، والشيخوخة موجب للخير والبركة، فلما يدنو العبد من الشيخوخة يتوجه إلى الله، فيذكر الله قائماً وقاعداً وعلى جنبه، ويحمده، ويسبِّحه، ويهلِّله ويكبره كلما سنحت له الفرصة، وقيل: أن سليمان بن عبدالمك دخل مرة المسجد، فوجد في

المسجد رجلاً كبير السن، فسلم عليه، وقال: يا فلان، تحبُّ أن تموت؟ قال: لا، ولم؟ قال المسن: ذهب الشبابُ وشُرُّه، وجاء الكِبَرُ وخيرُه، فأنا إذا قمت قلت: بسم الله، وإذا قعدت قلت: الحمد لله، فأنا أحب أن يبقى لي هذا.

### مراعاة وضعه وضعفه

الإنسان في بداية عمره وعنقوان شبابه يكون غَضًّا، طرِبًّا، طازجًا، لين الأعطاف، قوي العضلات، بهي المنظر، ثم يشرع في الكهولة، فتضعف قواه، فيتغير طبعه، ثم يكبر شيئًا فشيئًا حتى يصير شيئًا كبير السن، ضعيف القوى، قليل الحركة، يعجزُ عن المشي والحركة السريعة، فيتقدم إلى الأمام بطيئًا، 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.

وقال في موضع آخر: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَقَّعُ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ﴾ [الحج: 5] وأردلُ العُمُر هو أدونه، وآخره الذي تضعف فيه القوى، وتفسد فيه الحواس، ويختل فيه النطق والفكر، ويحصل فيه قلة العلم وسوء الحفظ، والخرف، وخسه الله بالرديلة؛ لأنه حالة لا رجاء بعده لإصلاح ما فسد؛ فالمسلمون المتقون لا يبلغون هذه الحالة.

فعلينا أن نراعي صحة كبير السن، ووضع البدني والنفسي، بسبب الكبر والتجاوز في العمر؛ فإن هذه المرحلة من الحياة مستوجبة للعناية 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 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 شباباً أقوياء، فأشار إلى حالنا الله عز وجل في كتابه العزيز: ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ كَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَافٍ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴾ [القمان: 14].

## الوحدة الثالثة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

تعريف الأبناء بالتغيرات  
الجسدية والذهنية

1

تعليم أساسيات الإسعافات  
الأولية للتعامل مع الحالات  
الطارئة

5

تعريف الأبناء بالأمراض  
والأعراض المرضية لدى  
كبار السن

2

موضوعات  
الوحدة الثالثة

4

تعليم الأبناء  
أساسيات التمريض

تعريف الأبناء بالأمراض  
الذهنية لكبار السن

3

## الوحدة الثالثة الموضوع الأول

التغيرات الجسدية  
والذهنية والاجتماعية  
لدى كبار السن



# 1. تعريف الأبناء بالتغيرات الجسمانية والذهنية الاجتماعية لدى كبار السن

هناك العديد من التغيرات التي تطرأ على حياة صحة كبار السن ذلك نتيجة لتقدمهم في العمر فتُعتبر مرحلة الشيخوخة من أصعب المراحل التي يعيشها الإنسان وأكثرها حساسيةً على الإطلاق، حيث أن الإنسان المُسن يُعاني في هذه المرحلة من الضعف الشديد إن كان نفسياً أو جسدياً، لذلك فإن 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 التغيرات التي تطرأ على الإنسان المسن، وأهم الطرق التي يجب اتباعها للتعامل مع هذه المتغيرات:

## 1. التغيرات النفسية:

كثيراً ما يُعاني الإنسان المسن من التعب النفسي، وذلك بسبب إحساسه بالضعف وعدم مقدرته على العناية بنفسه، وهنا يجب عليك ألا تجعل المُسن يشعر بضعفه وأن تساعدُه دون تشعره بالعطف والمثمة، وأن تذكر له بشكلٍ دائم بأنه سبق وقدم لك الكثير وأن الأوان لكي تشكره على كل ما قدمه لك.

## 2. التغيرات الجسدية:

يُعاني الإنسان المسن من الضعف العام في جسده، وعدم قدرته على القيام ببعض الوظائف الطبيعية كالتبول، أو عدم القدرة على السير

بشكلٍ طبيعيٍ وسليم، وهنا يجب على الأبناء والأحفاد أن يتعاملوا معه بشكلٍ طبيعيٍ وأن يُساعدونه على المشي والتبول دون أن يُشعروه بالضعف أو الحاجة.

### 3. التغيّرات الغذائية:

يُعاني الإنسان المُسن من بعض المشاكل الصحية التي تحرمه من تناول بعض الأنواع من الأطعمة التي قد كان يُحبها في السابق، وهنا يجب على الأهل أن يحرصوا على عدم طبخ هذه الأنواع من الأطعمة في المنزل وذلك لكي لا يشعر بالشهوة أو الرغبة بتناولها.

### 4. التغيّرات الاجتماعية:

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

### 5. التغيّرات الصحيّة:

يُصاب الإنسان المسن ببعض الأمراض الطبيعية في فترة الشيخوخة كأمراض القلب، الضغط، والسكر، وهنا يجب على الأهل أن يهتموا بتقديم الدواء والعلاج المناسب وبشكلٍ يوميٍ ودقيقٍ، وذلك لكي يحافظوا على صحته وسلامته بعيداً عن الأمراض وتضاعفاتها الخطيرة.

## نشاط (فكر واربح) 20 دقيقة

### الهدف:

هذا النشاط يقوم بتطوير مهارات سرعة البديهة لدى المشاركين ويهدف إلى:

- المنافسة و كسر الحواجز.
- التعريف أكثر بالمشروع.
- إعطاء خصومية لكل مجموعة.

### المواد اللازمة:

أوراق، أقلام، ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات

- 1- يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين.
  - 2- يقوم المدرب بطرح 5 اسئلة على كل فريق.
  - 3- من الضروري أن يكون لكل فريق شعار و اسم خاص به.
  - 4- يتم اختيار شخص ليكتب النتيجة.
  - 5- تتمحور مواضيع الأسئلة حول الانجاز الشعبي.
  - 6- الفريق الذي يجيب إجابات صحيحة أكثر هو الفريق الفائز.
- حاول أحد المتدربين تطبيق أحد طرق التحكم في الاعصاب؟



## برنامج اليوم الثاني (صغار)

ملاحظات	الوقت	الموضوع	الوحدة
<b>الجلسة الأولى</b>			<b>الثالثة</b>
2-3	25	تعريف الأبناء بالأمراض والأعراض المرضية لدى كبار السن	
3-3	25	المشكلات الذهنية لكبار السن وكيفية التعامل معها	
4-3	25	تعليم الأبناء أساسيات التعامل في الحالات المرضية لكبار السن	
5-3	25	تعليم أساسيات الإسعافات الأولية للتعامل مع الحالات الطارئة	
	15	استراحة	
<b>الجلسة الثانية</b>			<b>الرابعة</b>
1-4	25	التعريف بالأمراض والعلل النفسية والسلوكية الكآبة والتوتر والخوف لدى كبار السن	
2-4	25	توضيح مفهوم العافية (الجسم، العقل، الروح) وفق الأسس العلمية	
3-4	25	تعريف الأبناء بطرق التعامل مع العصبية والتقلبات المزاجية للمسنين	
4-4	25	التعريف بأنماط شخصيات المسنين وسبل التعامل مع كل منها	
	15	استراحة	
<b>الجلسة الثانية</b>			<b>الخامسة</b>
1-5	25	سبل ومهارات التواصل مع المسنين أو ضعاف الحواس منهم	
2-5	25	تعليم كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة من المسنين	
3-5	25	التعريف بوسائل التعامل مع المريض في حالات المرض المتقدمة	

# الوحدة الثالثة الموضوع الثاني

الأمراض والأعراض  
المرضية لدى كبار السن



## 2. تعريف الأبناء بالأمراض الأعراض 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 الأمراض منها:

### أمراض القلب

تعتبر الأمراض القلبية، وضطوفا 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.

### ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم مرض شائع للغاية لدى كبار السن وأكثر خطورة لأن لديهم بالفعل ظروف صحية للتعامل معهم، العلاج في الوقت المناسب يمكن أن تحدث فرقا كبيرا بالنسبة لهم. وهو حالة يكون فيها ضغط الدم في الشرايين مرتفعًا باستمرار، وهو أمر خطير لأنه لا توجد أعراض لهذه الحالة في كثير من الأحيان، ويمكن أن يسبب مضاعفات صحية خطيرة مثل السكتة الدماغية، وعلى الرغم من أن أي شخص يمكن أن يصاب بارتفاع ضغط الدم، إلا أنه ينطوي على خطورة خاصة بالنسبة

للمسنين الذين لديهم أيضًا مضاعفات صحية أخرى للتعامل معها. ارتفاع ضغط الدم هو 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 الهامة 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 يخيّل إليهم رؤية أشباح أو أشياء وهمية، وقد يصابون بضعف عضلات العين، وارتداء الجفن العلوي للعين، وقد يصاب البعض بتغير في لون

القزمية فتصبح رمادية اللون.

يصبح المسنين أكثر حساسية عند تقدمهم بالعمر وامابتهم بمرض ما فهم يقلقن من أن يكونوا عالية على من الأسرة والمجتمع أيضا، وتلك الأمراض تولد مشاكل نفسية لا حصر لها في نفوس المسنين مع الأسف.

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. تعريف الأبناء بالأمراض الذهنية لكبار

#### السن وكيفية التعامل معها

تظهر العديد من الأمراض الذهنية والمشاكل النفسية لدى المسنين قد لا يلاحظها المحيطون بهم في آن مبكر. وهي غالباً ما تكون إما زهايمر أو اكتئاباً وإمّا قلقاً، 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.



## مشكلة الخرف:

مشاكل 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 مبكراً خلال الليل والاستيقاظ مبكراً (فمثلاً قد ينام كبير السن الساعة التاسعة مساءً ويستيقظ الساعة الثانية صباحاً). والتغيرات السابقة هي نتيجة لعدة تغيرات فالجسم توصل العلم إلى معرفة بعضها، فإفراز بعض

المواد كهرمون الميلاتونين (هرمون النوم) يقل عادة عند كبار السن، كما أن أسلوب الحياة الذي يتبعه بعض كبار السن من قلة الحركة والضمول خلال النهار وعدم التعرض للضوء الخارجي يؤثر على جودة النوم.

## نشاط (العامل غير المشترك) 20 دقيقة

### الهدف:

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تقوم بتعزيز مفهوم التقبل لدى المشاركين ويهدف إلى:  
- التقبل بين أعضاء الفريق المتنوعين

### المواد اللازمة:

ساعة لضبط الوقت

### الاجراءات

- 1- يتم تقسيم الفريق إلى مجموعات صغيرة مكونة من اثنين.
- 2- يقوم كل مشاركين بالوقوف مقابل بعضهما البعض.
- 3- يقوم كل مشارك بالإجابة على بعض الأسئلة التي يقوم المدرب بسؤالها لكل المجموعات المتقابلة، الأسئلة قد تكون عن العمر، الهوايات، مواقف معينة كيف يتم التصرف اتجاهها في حال واجهتك، ما هي الأماكن التي تتمنى زيارتها، ما هو موضوعك المفضل او الأقل تفضيلاً في المدرسة.
- 4- تقوم المجموعة بالجلوس بشكل دائري.  
يقوم كل مشارك بالحديث عن الفروقات التي لمسها عند شريكه سواءاً في شخصيته أو آرائه المتعددة.

## الوحدة الثالثة الموضوع الرابع

تعليم الأبناء  
أساسيات التعامل  
في الحالات المرضية  
لكبار السن



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

لا بد من تعليم الأطفال أساسيات التمريض وذلك لتطبيقها في الأوقات الطارئة والحالات الحرجة، ومن الأساسيات التي من الضروري عليهم تعلمها كالتالي:

### قراءة ضغط الدم الطبيعية عند كبار السن

يُطلق على ارتفاع ضغط الدم أنه المرض القاتل الصامت الذي يؤدي إلى الإصابة بنوبات قلبية وسكتات دماغية وأمراض الكلى وغيرها من المشكلات الخطيرة، بما في ذلك خطر الإصابة بالخرف.

**توصي** الكلية الأمريكية لأمراض القلب الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر بالمحافظة على ضغط الدم الانقباضي عند أقل من 130 ملليمتر زئبق.

أما بالنسبة لكبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 80 عامًا أو أكبر فإن التحكم في ضغط الدم الانقباضي بشكل مكثف إلى أقل من 120 ملم زئبقي مهم، إذ قد يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والوفاة والضعف الإدراكي، لكنه قد يزيد من خطر تدهور وظائف الكلى.

في الحقيقة غالبًا ما يعاني كبار السن الذين يبلغون من العمر 80 عامًا أو أكثر من حالات صحية مزمنة متعددة، مثل: الهزل والخرف، كما يتناولون

الكثير من الأدوية، لهذا السبب لا يزال من غير الواضح ما إذا كان خفض ضغط الدم الانقباضي إلى أقل من 130 ملليمتر زئبق جيداً لهم.

## نصائح عند قياس ضغط الدم لكبار السن

بعد أن تعرفت على ضغط الدم الطبيعي عند كبار السن، إذا 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 لأعراض القلب والأوعية الدموية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا.

## قياس سكر الدم:

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.

## خطوات استخدام جهاز قياس السكر في الدم

اتبع هذه الخطوات عند استخدام جهاز قياس السكر في الدم:

اغسل يديك جيداً وقم بتطهير العداد.

تأكد من وجود المقياس وشريط الاختبار، والكحول.

افرك يديك معاً لتعمل على تدفق الدم إلى أطراف الأصابع.

قم بتشغيل المقياس وأدخل شريط الاختبار.

امسح طرف إصبعك بالكحول واترك الكحول يتبخر.

قُم بوض الإصبع بالإبرة.  
اضغط برفق على قاعدة الإصبع حتى تتكون قطرة دم على طرف  
الإصبع.  
ضع قطرة الدم على شريط الاختبار.  
انتظر حتى يعرض المقياس قياس سكر الدم.  
سجل النتائج، وأضف ملاحظات حول أي شيء قد يكون ساهم في قراءة  
غير طبيعية، مثل الطعام أو النشاط البدني.  
تخلص من المنديل وشريط الاختبار بشكل صحيح، بإلقائه في سلة  
المهملات فوراً.



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. تعليم 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 كِبَر السن 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.
- الإسعافات الأولية لكبار السن في حالة السقوط الخطوة الأولى لمساعدة كبار السن، بغض النظر عن الموقف، هي طلب المساعدة.

عندما يسقط شخص ما، حاول تهدئته وحشده ببطء. إذا كان هناك ألم شديد في منطقة ما، أو تشوه، أو عدم القدرة على الحركة، فلا يجب عليك تحريك تلك المنطقة. إذا كان من الممكن القيام بذلك دون ألم، فمن المستحسن مساعدة الشخص على الوقوف. للقيام بذلك، من الجيد وضع الشخص في أطرافه الأربعة لمزيد من الاستقرار. ثم افصل المرفقين عن الأرض.

## نشاط (أين الكذبة) 10 دقائق الهدف:

- يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تعزز مهارات التركيز و سرعة البديهة ويهدف إلى:
- الجرأة لدى المشارك في الكلام.
  - كسر الجمود بين أفراد المجموعة.
  - أن يعمل على أظهار قوة الشخصية في التعبير عن الرأي.
  - أن يعرف أعضاء الفريق المواقف الصحيحة من المواقف الخاطئة.
  - التعمق في العمل ضمن المجموعة.

### المواد اللازمة:

ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات:

- 1- يقوم كل طالب من أعضاء الفريق بالتحدث عن ثلاث مواقف حصلت معه موقفان منهما حقيقيان
- 2- وموقف آخر لم يحدث.
- 3- يطلب من أعضاء الفريق معرفة الموقف الذي لم يحدث معه من واقع الثلاثة مواقف التي تحدث
- 4- عنها.
- 5- تكرر هذه الخطوات مع جميع الطلاب.

## الوحدة الرابعة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

التعريف بالأمراض والعلل  
النفسية والسلوكية  
الكآبة والتوتر والخوف لدى

التعريف بأنماط شخصيات  
المسنين وسبل التعامل مع



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 الرابعة الموضوع الأول

التثقيف بالأمراض والعلل  
لدى كبار السن



## 1. التعريف بالأمراض 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.

**وعلى المسن أن يضع بعين الاعتبار** أن للمرح تأثيرات فسيولوجية ونفسية عديدة مفيدة للجسم, حيث يساعد الضحك على إفراز الكاتيكولامين والهرمونات التي تعطينا الإحساس بأننا في حالة جيدة وتساعدنا على تحمل الألم, وهو يساعد على تقليل القلق وإفراز المسكنات الطبيعية للألم وتحسين التمثيل الغذائي .

**إن الصحة النفسية والانفعالية** أمران مهمان لدى كبار السن كما هو الحال في أية فترة أخرى من فترات الحياة.

**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 الجدير بالذكر** أن كبار السن يقدمون مساهمات هامة في المجتمع كأعضاء أسرة، ومتطوعين، ومشاركين فاعلين في القوى العاملة. وعلى الرغم من أن معظم كبار السن يتمتعون بصحة نفسية جيدة، إلا أن العديد منهم معرضون لخطر الإطابة باضطرابات نفسية، أو اضطرابات عصبية، أو مشاكل تعاطي المخدرات، فضلاً عن على صحة أخرى مثل السكري، ضعف السمع والفُصال العظمي. علاوة على ذلك، كلما ازدادت أعمار الناس، كلما أصبحوا عرضة لأعراض صحية مختلفة في نفس الوقت.

## **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. تشير التقديرات إلى أن 7.5 مليون شخص في العالم مصابون بالخرف. ومن المتوقع أن يزداد العدد ليصل 75.6 مليون في عام 2030 و135.5 مليون في 2050، مع كون معظم المصابين يعيشون في بلدان ذات دخل منخفض ومتوسط.

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



على ذلك، فإن الضغوط البدنية والانفعالية والاقتصادية يمكن أن تتسبب في إحداث كرب كبير للأسر. ولا بد من تقديم الدعم من جانب النظم الصحية والاجتماعية والمالية والقانونية للأشخاص المصابين بالخرف وللقائمين على رعايتهم على حد سواء.

## 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.

## نشاط (سرد القصص) 30 دقيقة

### الهدف:

- يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تقوم بالعمل على تطوير الجوانب الإبداعية لدى المشاركين ويهدف إلى:
- توسيع مدارك الآخريين والتعايش مع عالم آخر.
  - سرعة البديهة والعصف الذهني.
  - سعة الخيال لدى أفراد الفريق.
  - تحمل المسؤولية و الاستمرار في المجموعة مع أعضاء الفريق.
  - خلق روح التعاون بين أعضاء الفريق.

### المواد اللازمة :

ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات :

1. الجلوس على شكل دائرة.
2. إغماض الأعين .
3. يبدأ (المشارك الأول) بسرد القصة وذلك بذكر كلمة ثم يتوقف.
4. يقوم الشخص الذي يليه بإكمال القصة بما يراه مناسباً من كلمات وهكذا.... الخ حتى آخر شخص ليقوم بإنهاء ما بدأ سرده الشخص الأول.

## مثال:

- الأول: رأيت أرنب.
- الثاني: تحت الشجرة.
- الثالث: يباحث عن الطعام.
- الرابع: بجانبه الثعلب.
- الخامس: مختبئ بالعشب.
- السادس..... ووقع الثعلب بشراً عمالة.

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

**تعريف العافية:** هي كلمة مأخوذة من جملة عافاه الله، وهي تعني الشفاء من الأمراض والعلل والفتن وأي سوء يصيب الفرد، وليس المقصود 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.

**العافية لا يعادلها شيء** فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يؤمر بالدعاء بالعافية، حيث روى عن العباس بن عبد المطلب قال : قلت يا رسول الله علمني شيئا أسأله الله فقال عليه السلام : ( سل الله العافية) فمكثت أياما ثم جئت فقلت : يا رسول الله علمني شيئا أسأله الله ، فقال لي : ( يا عباس، يا عم رسول الله، سل الله العافية في الدنيا والآخرة ).

### أنواع العافية

عافية العقل: عقل سليم نقى قادر على التركيز والتفكير، وقادر على إسعاد نفسه، وقادر على أن يوجه جسده إلى وجهات سليمة في غذائه ونشاطه ونفسيته حتى يصنع جسداً سليماً من جميع الجهات . فالعقل يوجه صاحبه إلى درجات الرضا والراحة والطمأنينة ، وجسداً يحمل عقلا سليما متوازنا سيعمل سليما إلى الأبد لا تنتهكه الأمراض الجسدية أو

الوساوس والأمراض النفسية، وسيظل قادراً على مواجهة أي شيء وكل شيء ...

## عافية العقل

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.

لذا فالأولى ان نعطي صحة العقل اهتمامنا كأطباء، وان تدرّس الصحة العقلية في كليات الطب ، وهنا ساذكر بصورة أهم وسائل تغذية العقل و لعل أهمها :القراءة في جميع المجالات لأنها تفتح آفاقاً وعوالم قد تكون خافية علينا جميعا مهما علا شأننا ، كما تُعد القراءة من أكثر الانشطة التي تحفّز الدماغ للقيام بمهامه وتُطوّر القدرات الدماغية التواملية والتحليلية، خصوصاً لدى الأطفال واليافعين كما وتقوّي عمل الوصلات العصبية الموجودة في الدماغ.

**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 الهموم والغموم لساحة قلبه، وربما مرض جسده تبعاً لمرض روحه، وأصبح معتلاً بانسأماً. أما ما يتبع ذلك من تقطيب الجبين، وسواد الوجه «سواد الهم والغم والاضطراب»، وذهاب ماء الحياة والحيوية حتى يظهر مريض الروح أمام الناس كالح الوجه، غائم الملامح، فإنه نتيجة طبيعية لمرض الروح.

الروح المريضة، تتعب صاحبها، ومن حوله، ومن يلتقي به، ويتعامل معه، وتتعب أسرة الإنسان، ومجتمعه، ووطنه، وأمته، لأن صاحب الروح المريضة عبء ثقيل على نفسه وعلى الآخرين. أما الروح السليمة الصحيحة فهي مصدر الصفاء والنقاء والتألق، ومصدر الرأي الثاقب، والحكمة والدراية، والرأي المصيب، والعقل النجيب.

إن عافية الروح تجعل الإنسان مشرق الوجه، هادئ الطبع، مستقر النفس، صافي القلب، قادراً على العطاء المتجدد، وتقديم النفع لنفسه، ولأسرته، ومجتمعه، ووطنه وأمته.

إن إنساناً صحيح الروح سليم القلب - وإن كان ضعيف الجسم واهن الجسد - أنفع للبشرية من آلاف الناس الذين يعانون من مرض الروح وضعفها واضطرابها.

كم رأينا من إنسان واهن الجسم، لكنه متألق الروح، قوي العزيمة يقدم للبشرية من النفع والخير أضعاف ما يقدمه أصحاب الأجساد القوية والأرواح المعتلة، لأن عافية الروح هي التي ترقى بالإنسان إلى آفاق القوة

والثبات، والبصيرة التي يرى بها الإنسان الحق حقاً والباطل باطلاً. إن مرض الجسد وضعفه ووهنه وغيرها من عاهات الجسد لا يمكن أن تحول دون القدرة على العطاء والعمل المتجدد النافع عند الإنسان المتعافي روحاً وقلباً، والشواهد القديمة والجديدة على هذه الحقيقة أشهر من أن تُذكر.

أما إذا أردنا أن نوجه أنفسنا نحن بني البشر إلى ما يحقق عافية الروح، وسلامة القلب، فليس لنا أن نحيد عن «الإيمان بالله» والتعلق به وحده، والسير على المنهج الذي رسم لعباده، والطريق المستقيم الذي دلهم عليه، إن الروح تصبح في أحسن حالات صحتها وعافيتها حينما تتعلق بربها الذي نفخها في آدم عليه السلام، وأصبحت كالنهر الصافي تسري في ذريته من البشر إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

**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.

إن انشراح الصدر يسرُّ من أسرار نجاح الإنسان وتألّفه في عطائه وعمله {قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي} و{أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ} و{فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ} وفي الحديث النبوي تأكيد لهذه المعاني المتعلقة بالروح، سواءً في بيان أثر القلب في صلاح الإنسان أو فساده «إن في الجسد مُضْغَةً إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب».



## الوحدة الرابعة الموضوع الثالث

التثقيف بطرق التعامل  
مع العصبية والتقلبات  
المزاجية للمسنين



## 3. التعرف على 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 العادية ، 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، لذا عزيزي المتدرب اليك أهم التصرفات التي يجب ألا تسلكها عندما تتعامل 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 سخي، وقم بالإصغاء إليهم جيداً.
- تجنب أن تتذمر منهم عندما يكررون الأحداث والأحداث 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.

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

وعلى المسن أن يضع بعين الاعتبار أن للمرح تأثيرات فسيولوجية ونفسية عديدة مفيدة للجسم، حيث يساعد الضحك على إفراز الهرمونات التي تعطينا الإحساس بأننا في حالة جيدة وتساعدنا على تحمل الألم، وهو يساعد على تقليل القلق وإفراز المسكنات الطبيعية للألم وتحسين التمثيل الغذائي.

إن الصحة النفسية مهمة لدى كبار السن كما هو الحال في أية فترة أخرى من فترات الحياة.

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 الجدير بالذكر أن كبار السن يقدمون مساهمات هامة في المجتمع كأعضاء أسرة، ومتطوعين، ومشاركين فاعلين في القوى العاملة. وعلى الرغم من أن معظم كبار السن يتمتعون بصحة نفسية جيدة، إلا أن العديد منهم معرضون لخطر الإطابة باضطرابات نفسية، أو اضطرابات عصبية، أو مشاكل تعاطي المخدرات، فضلاً عن علل صحية أخرى مثل السكري، ضعف السمع. علاوة على ذلك، كلما ازدادت أعمار الناس، كلما أصبحوا عرضة لأعراض صحية مختلفة في نفس الوقت لكن وجود المسنين بين عائلاتهم يمكن ان يحد من الامراض النفسية التي تصيب كبار السن.

## 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.

تشير التقديرات إلى أن 7.5 مليون شخص في العالم مصابون بالخرف. ومن المتوقع أن يزداد العدد ليصل 75.6 مليون في عام 2030 و135.5

مليون في 2050، مع كون معظم المصابين يعيشون في بلدان ذات دخل منخفض ومتوسط. وهناك العديد من القضايا الاجتماعية والاقتصادية مرتبطة بالخرف، من حيث التكاليف المباشرة للرعاية الطبية والاجتماعية وغير الرسمية. وعلاوة على ذلك، فإن الضغوط البدنية والانفعالية والاقتصادية يمكن أن تتسبب في إحداث كرب كبير للأسر. ولا بد من تقديم الدعم من جانب النظم الصحية والاجتماعية والمالية والقانونية للأشخاص المصابين بالخرف وللقائمين على رعايتهم على حد سواء.

## 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.

## نشاط ( يسرد، يستمع، يراقب ) 25 دقيقة

### الهدف:

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تقوم بتطوير مهارات الاتصال لدى المشاركين ويهدف إلى:

1. تعزيز روح التفاهم بين أفراد المجموعة.
2. أهمية حسن الاستماع إلى الآخرين من قبل أفراد المجموعة.
3. إدراك وجهة نظر الغير عبر الاهتمام به بكافة الحواس.
4. أن تتوفر لدى المدرب أساليب فنية لاستخلاص المعلومات.

### المواد اللازمة:

ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات

1. يقسم أفراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة تتكون من ثلاثة طلاب (أحمد، يوسف، حنا).
2. يقوم (أحمد) بسرد موقف معين أو يعرّف بنفسه و(يوسف) يستمع إلى (أحمد) و(حنا) يراقب الوقت والأسلوب لكلا الشخصين.
3. يطلب حنا من يوسف أن يعيد ما سرده أو ذكره، في هذه الأثناء يقوم أحمد بتسجيل ملاحظاته ويسجل ملاحظاته حول ذلك.
4. يطلب حنا من أحمد ويوسف أن يغمضا أعينهما وأن يضا أيديهما (تحت أرجلهم وهم على المقاعد) وحنا يراقب العملية.
5. يتم تبادل الأدوار بين يوسف و أحمد لتتكرر العملية.

6. يطرح المدرب أو أفراد المجموعة مجموعة من الأسئلة عن الفعالية مثل ( ما هو تأثير حاسة البصر وحاسة السمع ).

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. التعرف على أنماط شخصيات المسنين وكيفية التعامل معها

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

**خصائص كبار السنَّ وصفاتهم:** هناك صفات وخصائص وجدانية  
وانفعالية عامة تظهر لدى كبار السن بعد سنَّ الستين على الأغلب،  
ونستطيع أن نحدِّد هذه الخصائص في ما يلي:

**الحساسية الزائدة:** يسحب المُسنُّ الكثير من وجدانه من الموضوعات  
الخارجية ومن الاهتمامات الاجتماعية ويوجهه إلى ذاته، حتى أننا نجد  
الكثير من الفلاسفة والأدباء عندما يتقدَّم بهم العمر يؤلِّفون الكتب التي  
تدور حول ذاتهم، حيث يلتفُّ الوجدان حول الذات، وبمعنى آخر تصبح  
الذات مركزاً لاهتمام الشخص وبؤرة أساسية لاهتمامه بل لحبِّه وكراميته.

**الإعجاب بالماضي:** هذه الصفة والخاصية تظهر في عدة أشكال،  
فكبير السنَّ قد يُعجَب 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 المُيسّنة مثلاً بتذكير نفسها، والناس من حولها بما كانت تتمتع به من نشاط وجمال ورشاقة في أيام الشباب.

**اللامبالاة من الذات:** غالباً ما يكون كبير السنّ في موقف المُتهكم من كلّ شيء، والسّاخر من الناس حتى من نفسه، فلا هو ناقدٌ على ذاته، ولا هو معجب بها، بل هو ساخر من أيّ شيء يدعو إلى السخرية. والواقع أنّ الشخص لا يستطيع أن يتّخذ مثل هذا الموقف الساخر إلا إذا كان مُتجرداً من التحيز إلى جانب نفسه أو مُتحيّزاً ضدها، فاللامبالاة كموقفٍ هي التي تسمح للشخص بأن يتّخذ الموقف التّهكّمي من نفسه.

**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 أنّ كثيراً من كبار السنّ لا يجدّون أهدافهم** ليس لأنّ طبيعة كبار السنّ تفتقر إلى القدرة على تجديد الأهداف بل لأنّ الواقع الاجتماعي من حولهم يوصي لهم بأنهم بلا فائدة من تجديد الأهداف، ولأنّ فترة الحياة الباقية قصيرة، ولأنّ المستقبل الضئيل المتبقي محفوف بالظلام وضعف الطموح والأمل.

**ومن الطبيعي الافتقار إلى تقدير الذات أو نقص تلك القيمة وتدهورها،** وينعكس على ملامح الشخصية وعلى وقته وجلسته وكلامه وملامح وجهه، وينعكس أيضاً على تعامله مع الناس، فهو في معظم الحالات ينصرف عن إقامة علاقات جديدة مع غيره. ويكون لتركيز كبير السنّ على ذكرياته الماضية مدّى لنقص تقدير الذات، فهو إذ يشعر بضالة حاضره فهو يشعر في نفس الوقت بالمقارنه بعظمة ماضيه، كما أنّ تعلق كبير السنّ بماضيه لا يتركز حول ذاته فحسب بل وحول من كانوا معه في الطفولة والشباب، فهو يغلف الكثير من الشخصيات التي كانوا يتواكبون معه خلال مراحل عمره المتعاقبة بغلاف من التقديس والإعجاب.

## الوحدة الخامسة الجانب الاجتماعي والترفيهي في رعاية كبار السن

سبل ومهارات التواصل مع المسنين  
أو ضعاف الحواس منهم

1



التعريف بوسائل التعامل  
مع المريض في حالات  
المرض المتقدمة

تعلم كيفية التعامل  
مع الشخصيات المعبة  
من المسنين (العصبي،  
الانطوائي واليأس)

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

**وجدت دراسة طبية حديثة أن كبار السن** في مختلف المجتمعات لا بد من التعامل والتواصل معهم بشكل ودود ولطيف وعن الحاجة لا بد من الاستعانة بطبيب متخصص، والقيام بفحوصات ومعالجة كل المشاكل العقلية أو العاطفية، وأخذ الدواء المناسب.

قد يرفض بعضهم طرق العلاج الحديثة لذا عليك بعلاج نفسي لسلوكهم يُدعى بالعلاج المعرفي، من قبل طبيب نفسي حيث أن هذا العلاج سيكون مقبولاً أكثر من ناحيتهم.

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 يطل من يعتني بهم إلى مرحلة الجنون من شدة غرابة تصرفاتهم.

رغم ذلك علينا أن نعتني بهم ونحترمهم دائماً دون أن نشعرهم بأنهم مزعجين، لذا تابع معنا عزيزي القارئ أهم التصرفات التي يجب ألا تسلكها عندما تتعامل 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 سخي، وقم بالإصغاء إليهم جيداً.
- تجنب أن تتذمر منهم عندما يكررون الأحداث والأحداث 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.



## نشاط ( دائرة الإقرار بالذات ) 20 دقيقة

### الهدف:

- يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تعزز ديناميكية الجماعة ويهدف إلى:
- إعطاء أهمية لكل مشارك.
  - التعمق بكل شخص ومعرفته من خلال الأسئلة المطروحة.
  - زيادة المتعة والتسلية بين المشاركين من اجل إزالة الملل.

### المواد اللازمة:

ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات:

1. يجلس المشاركون بشكل دائري.
  2. تحديد القائد من ضمن الأفراد المشاركين
  3. يطرح القائد أسئلة عامة على المشاركين.
  4. يقف كل مشارك تنطبق عليه الأسئلة.
  5. يقف في وسط الدائرة ويصفق الجميع.
- مثال على الأسئلة: من يرتدي قبعة حمراء؟ من يحب لعبة الكرة؟

## الوحدة الخامسة الموضوع الثاني

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



## 2. تعلم كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة من المسنين (العصبي، الانطوائي، اليائس)

في حياة أغلب الناس شخص مُقَرَّب كالأب والأم أو الجدُّ والجدَّة، الذين قضوا حياتهم في سبيل حياة أولادهم أو أحفادهم، ووصل بهم الحال بسبب المرض أو التقدُّم في السن إلى الاعتماد على المُقربين مُنهم لرعايتهم. مقاومة الرعاية عند كبار السن: لا يمكن الاعتقاد أن رعاية الشخص المريض أو كبير السن ستكون سهلة، حيث تُمثِّل مقاومة الرِّعاية أحد أصعب التحدِّيات التي يمكن أن تواجهنا عند رعاية المُسنين، فقد يشعر هؤلاء بمزيج من المشاعر المُختلطة بين اليأس والحزن والشعور بفقدان الاستقلالية أو حتى قُرب الموت، ممَّا يجعل التعامل معهم صعباً وينطوي على تحدِّيات كبيرة

**نشاط ما هي أسباب مقاومة كبار السن للرعاية؟**

إذا كان الشخصُ المُسنُّ المقرَّبُ في حاجةٍ إلى الرعاية، فهو على الأرجح يتعامل مع نوعٍ من أنواع الخسارة والفقدان، خسارة جسدية، خسارة عقلية، أو فقدان الاستقلالية، وقد يعني له قبول الرعاية التَّخْلِي عن الضَّموية، والتكْيِّف مع العادات الجديدة، ونتيجة لذلك قد يشعر بالخوف والضعف، وقد تنتابُه أحاسيس الغضب كونه سيحتاج إلى المساعدة، أو الذنب إزاء فكرة أن يصبح عبئاً على العائلة والأصدقاء.

وفي بعض الحالات، قد يكون كبير السن عنيداً، أو لديه مخاوف تتعلَّق بالصِّحة العقلية أو قد يعتقد ببساطة أنَّ قبول المُساعدة علامة على الضَّعف، كما قد يقلق بشأن تكلفة أنواع معينة من الرعاية، وقد يُصعِّب فقدان الذاكرة عليه فهم سبب حاجته إلى المساعدة. أسلوب التعامل مع كبير السن العنيد الذي يحتاج إلى الرعاية: إذا أحسَّسنا أن كبير السن سيقاوم الرعاية، سواء المقدَّمة من الأسرة أو من المُقرَّبين الآخرين، فقد نتردَّد في طرح الموضوع، ونجده معبأً.

## ولتسهيل بدء التواصل معه يمكننا اتِّباع النصائح التالية:

- 1- نقوم بتقييم هادق لتحديد نوع المساعدة التي سيحتاجها والخدمات التي ستكون الأفضل بالنسبة له.
- 2- نختار وقتاً مناسباً يشعر فيه مُقدِّم الرعاية وكبير السنُّ بالراحة، ممَّا يسقِّل الاستماع للأثر والتعبير عن الأفكار.
- 3- الاستفسار عن الأشياء المُفضَّلة لديه، وسؤاله هل يوجد تفضيلات

بشأن مَنْ سيقدم الرعاية؟ سواء كان فرداً من العائلة أو أحداً آخر. وينبغي أن يكون قادراً على تلبية جميع رغباته، ولكن من المهم أن نأخذ بعين الاعتبار برغبة كبير السن .

4- طلب المساعدة من أفراد الأسرة، فقد تساعد العائلة والأصدقاء على إقناع كبير السن بقبول المساعدة.

5- عدم الاستسلام إذا رفض كبير السن الدخول في مناقشة عند طرح موضوع الرعاية في المرة الأولى، فيجب المحاولة مرّة أخرى في وقت لاحق.

## الإستراتيجيات الفعالة للتعامل مع مقاومة كبير السن للرعاية:

قد يكون من الصعب إقناع أحد المقربين لنا مِنْ 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 سيحبه، والتحدّث عن الشخص الذي سيقدم الرعاية بصورة جيدة بوصفه مديقاً 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، وتجنب الخلاف حول القضايا الثانوية المتعلقة برعايته. الشرح له كيف يمكن للرعاية أن تُطيل أمد 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. ما الذي يمكننا فعله غير ذلك؟

إذا استمر المقرّب لنا من كبار السن بمقاومة الرعاية وكان يُعرّض نفسه للخطر، فعلىنا الحصول على مساعدة تخصصة، فقد يكون أكثر استعداداً للاستماع لنصيحة طبيب أو محامٍ أو مسؤول رعاية حول أهمية تلقي تلك الرعاية. ومقاومة الرعاية تحدّ يواجهه الكثيرون، وإذا حافظنا على مشاركة كبير السن في اتخاذ القرارات بشأن تلقي الرعاية وشرح فوائد المساعدة، فقد نكون قادرين على مساعدته على الشعور بمزيد من الراحة تجاه قبول المساعدة.

## نشاط (المراسلة) 20 دقيقة

### الهدف:

- يعتبر هذا النشاط لتعزيز مهارات الاتصال غير المباشر ويهدف إلى:
- إيصال الرسالة إلى المشاركين بأسرع الطرق.
  - السرعة والتركيز في الحركة داخل مجموعة المشاركين.

### المواد اللازمة:

ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات

1. يجلس المشاركون في حلقة دائرية على الكراسي التي يقل عددها عن عدد الطلاب بكرسي واحد
2. يقف المشارك الذي لا يملك كرسي داخل الدائرة و يعطي وصفا أو صفة لمجموعة من المشاركين بهدف الحصول على كرسي يجلس عليه.
3. من تنطبق عليهم الصفات يقومون بتغيير مواقعهم على الكراسي.
4. يحاول المشارك المرسل للأوصاف أن يجلس محل أحد المشاركين الذين قاموا من أماكنهم.

اتاحة الفرصة للمتدربين في التفكير بطرائق لتطبيق السلوك والخبرات الجديدة في مكان العمل

## الوحدة الخامسة الموضوع الثالث

التثقيف بوسائل التعامل  
مع مرضى كبار السن في  
الحالات المرضية المتقدمة





## 3. التعريف بوسائل 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.

**وُعد 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.

ومن المهم أيضاً إعداد مقدمي الخدمات الصحية والمجتمعات من أجل تلبية الاحتياجات النوعية للمسنين؛ وهذا يشمل:

- تدريب المهنيين الصحيين على رعاية المسنين
- توقي ومعالجة الأمراض المزمنة المرتبطة بالسن؛ بما في ذلك الاضطرابات النفسية والعصبية واضطرابات تعاطي المخدرات،
- وضع سياسات مستدامة للرعاية طويلة الأجل والرعاية الملطفة
- تطوير خدمات وأوضاع مواتية للمسنين.
- توعية الأطفال والشباب بأساليب رعاية المسنين

وُعد كبار السن هم الأكثر عرضة لمواجهة الأمراض ويحتاجون لإسعافات طارئة ومختمة لذلك على الأطفال والاحفاد عند حدوث اعراض او حالات طارئة لكبار السن الاستعانة بمن هم اكبر منهم سناً من افراد العائلة.

### **ويعود ذلك للعديد من الأسباب:**

يُسبب كِبُر السنُ قَمُور في أداء الجسم 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.

## نشاط (القيادة السرية) 20 دقيقة

### الهدف:

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تساعد على تعزيز المهارات القيادية ويهدف إلى:

- \* كيفية السرعة في التعرف على القائد من قبل مشارك خارج المجموعة.
- \* التعاون بين أعضاء الفريق من أجل إخفاء شخصية القائد.
- \* التسلية بين أعضاء الفريق.
- \* تمثيل القضية التي أختارها الطلاب عن طريق القائد.

### المواد اللازمة:

ساعة لضبط الوقت

### الإجراءات:

1. الطلب من المشاركين الجلوس بشكل دائري على الأرض.
2. الطلب من أحد المشاركين الخروج من الغرفة.
3. يتم اختيار قائد للمجموعة.
4. على القائد أن يقوم ببعض الحركات التي تقلدها باقي أفراد المجموعة مع الأخذ بعين الاعتبار التنوع في الحركات بحيث تبدل الحركة خلال وقت قصير.
5. الطلب من الشخص الذي خارج الغرفة الدخول بوسط الدائرة لمحاولة التعرف على قائد المجموعة الذي يعمل الحركات.

# النهائية