

مشروع خير جليس

إعداد الأسرة لرعاية كبار السن

المستوى المتقدم

حقيقية
المدرب



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرس المنهج التدريبي

الصفحة	الموضوع	الوحدة
8	دليل المتدرب	المقدمة
13	بناء المهارات الذاتية في رعاية كبار السن	الأولى
48	الجانب الديني في رعاية كبار السن	الثانية
77	الجانب الصحي في رعاية كبار السن	الثالثة
104	الجانب النفسي في رعاية كبار السن	الرابعة
127	الجانب الاجتماعي والترفيهي في رعاية كبار السن	الخامسة

دليل الوحدات (للعاملين في مجال رعاية كبار السن)

الوحدة	موضوعات الوحدة	هدف الوحدة	الزمن
الأولى	التعريف والمفهوم، ومتى يطلق على الشخص كبير سن، وشرح نظام حقوق كبار السن	تنمية المهارات المعرفية والذاتية ليصبح الشخص قادرا على التعرف والتعامل مع كبار السن بأسلوب مناسب ادراج المقاييس تفيد للكشف المبكر عن وجود القلق والاكتئاب لكبار السن نظرا لانتشار اعراضه بين كبار السن	3 ساعات
	التعرف على الحالات المزاجية لكبار السن والتعامل معها (التعرف على تطبيق استخدام مقياس بيك وتابلور للاكتئاب والقلق)		
	إتقان لغة الجسد ومعرفة المعتقدات الخاطئة حول كبار السن		
	تحمل المسؤولية وأوقات الرعاية اللازمة وغير اللازمة		
	التعامل مع الحالات الحرجة وغير الحرجة وثقافة الصبر		
الثانية	حكم الإسلام في رعاية كبار السن	التعرف على الجوانب الدينية لدى كبار السن ومواطن الضعف الديني وتهئية الأجواء الروحية المناسبة لهم، خصوصا لمن يعانون من مرض الزهايمر او الخرف وذلك بملاحظة اداءهم للصلاة ومعرفة اوقاتها والوضوء الصحيح ومعرفة عدد الركعات واتجاه القبلة	3 ساعات
	أسباب ظهور المشكلات الدينية لدى كبار السن		
	طرق التعرف على جوانب الضعف الديني لدى كبار السن		
	التهئية الروحية لكبار السن لتقبل التعلم من الآخرين		
	طرق تعليم كبار السن الجوانب الدينية باحترافية		
الثالثة	التعرف على الجوانب الصحية الخطرة لكبار السن	التعرف على الجوانب الصحية لدى كبار السن وكيفية رعايتها، والمهارات التي يحتاجها من يقوم برعاية المسن لتحسين صحتهم ورعايتهم من الجانب الصحي بطرق صحيحة	3 ساعات
	معرفة العوامل الكامنة وراء ظهور المشكلات الصحية لدى كبار السن		
	التعرف على الأعراض الصحية لكبار السن		
	التغذية والرعاية الصحية المناسبة لكبار السن ومتابعتها		
	التصرف السليم عند حدوث أعراض أو حالات طارئة لكبار السن		
الرابعة	التعرف على الجوانب النفسية لدى كبار السن ومدى تأثيرها عليهم (الانعزال والاكتئاب كأساس للجوانب النفسية)	التعرف على الجانب النفسي لدى كبار السن وأهميته في الحفاظ على سلامته، والتعامل معه بطرق مناسبة وصحيحة تساعد من سلامتهم وبقائهم في أجواء ممتعة ومفعمة بالراحة	3 ساعات
	الجانب النفسي وأهميته لدى كبار السن		
	طرق التعرف على أسباب الحالات النفسية التي يمر بها كبار السن		
	الطرق السليمة لمعالجة الجوانب النفسية لكبار السن		
	طرق المتابعة النفسية المستمرة لكبار السن قبل وقوعها مبكراً (التقبل)		
الخامسة	التعرف على الجوانب الاجتماعية والترفيهية للمسن وأهميتها بالنسبة له	التعرف على الجوانب الاجتماعية لكبار السن ومدى أهميتها على الصحة العامة لهم، ودور القائم برعايتهم بتهيئة الظروف الاجتماعية المناسبة وحل المشكلات الاجتماعية المرتبطة بأدبائهم والتصرف بطرق مناسبة لا تخدش من كبريائهم	3 ساعات
	دور الحياة الاجتماعية والترفيهية الايجابية في المحافظة على سلامة كبار السن		
	ممارسة الرياضة الجماعية ودورها الاجتماعي لدى كبار السن		
	التعرف الصحيح للمشكلات الاجتماعية لدى كبار السن وتأثيرها عليه		
	طرق الرعاية الاجتماعية لكبار السن للمحافظة على سلامتهم		
المجموع			
			15 ساعة

الوحدة الأولى

بناء المهارات الذاتية في
رعاية كبار السن

الوحدة الخامسة

الجانب الاجتماعي
والترفيهي في رعاية
كبار السن

الوحدة الثانية

الجانب الديني في رعاية
كبار السن

الوحدات التدريبية

الوحدة الرابعة

الجانب النفسي في رعاية
كبار السن

الوحدة الثالثة

الجانب الصحي في رعاية
كبار السن

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 والتقدّم 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 للمتدربين



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 مهيين 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. التعريف 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
المدرب:**

يحرص المدرب 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 بالمدرب والبرنامج.

المتدربين:

يحرص المدرب 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

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

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبدالعزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الأولى الموضوع الأول

التعريف والمفهوم
بمصطلح كبار السن



الوحدة الأولى

بناء المهارات الذاتية في رعاية كبار السن

التعريف والمفهوم

بمصطلح كبار السن

وشرح نظام حقوق كبار السن

التعامل مع الحالات
المرجة وغير المرجة
وثقافة الصبر

الحالات المزاجية لكبار
السن وموانستهم
والتعامل معها

موضوعات الوحدة الأولى

تحمل المسؤولية
وأوقات الرعاية اللازمة وغير اللازمة

لغة الجسد
عند كبار السن

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

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 وخدماتها، 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 جمعُ لكلمة (المُسنّ)، علماً بأنّ هذه الكلمة ترتبطُ عند علماء الاجتماع بـسِنّ مُعيّنة، وهو سِنّ السنّين عاماً؛ فالرجل المُسنّ هو من تجاوز عُمره السنّين عاماً، كما أنّ كبار السنّ هم: الأفراد الذين تجاوزوا العُمر الرسميّ للإحالة إلى العَاش: أي وصلوا إلى سِنّ التقاعد ويتراوح هذا السنّ بين 65-70 سنة. **بالإضافة إلى أنّ المُسنّ هو:** من دخل طور الكِبَر الذي يُمثّل حقيقة بيولوجيّة تُميّز التطوّر الضتاميّ في مراحل حياة الإنسان، وبعضهم من يُعرّف المُسنّ على أنّه: كلُّ فرد غير قادر على رعاية نفسه، وخدماتها؛

بسبب التقدّم في السنّ، وليس لوجود إعاقة، أو مرض مُعيّن، ومن الجدير بالذكر أنّ هناك مَنْ يُصنّف الكهولة إلى: الكهولة الأولى وتكون بين 65 - 74 سنة، والكهولة المُتقدّمة 75 سنة فأكثر.

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

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

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 يبدأون 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 للمسن مراعاتها جيداً ومنها: التغيرات الفسيولوجية: ومنها، ضعف وظائف القلب والأوعية الدموية، وضعف الجهاز التنفسي، ووظائف الرئة، وكذلك ضعف الخواص الحسية لديهم، وزيادة مشاكل ضعف السمع والبصر، وكذلك يصاب بضعف الذاكرة بالنسبة للأحداث الحالية وتذكر أحداث الماضي بشدة. التغيرات النفسية: التي تصيب المسن بسبب عدم قدرته على التكيف مع وضعه الجديد فعادة ما يشعرون باليأس من الحياة، وبالوحدة والانعزال وقد تتطور حالته إلى الاكتئاب، وأحياناً يحدث انقمام عقلي يصعب على المسن فيه الاندماج بالواقع. ضعف وظائف الجسم

الحيوية: وفقدان الكثير من أجهزة الجسم خصائصها الطبيعية يصبح كبار السن أكثر عرضة للأمراض من غيرهم من الفئات العمرية، ومن هذه الأمراض: مرض الزهايمر: ويعتبر نموذجاً من الخرف الأكثر شيوعاً بين كبار السن ويمثل ما يقارب 50% إلى 80% منها، ويمثل فقداناً عاماً للذاكرة وغيرها من القدرات الحيويّة الفكرية التي تؤثر على سلوكه في الحياة اليوميّة.

آثار الكهولة على المسن عادة ما يرافق الكهولة تغيرات تنعكس بدورها على حالة المسن الصحية والنفسية لذلك ينبغي على مقدّم 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 الحاليّة وتذكّر أحداث الماضي بشدّة.

التغيرات النفسية: التي تصيب المسن بسبب عدم قدرته على التكيف مع وضعه الجديد فعادة ما يشعرون باليأس من الحياة، وبالوحدة والانعزال وقد تتطوّر 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.

نشاط

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

الأهداف:

تعرف المشاركين على مدى عدم ملاحظاتهم
إدراك المشاركين انهم قد يتغاضون عن كثير من الأمور

إجراءات النشاط:

يقوم المدرب بأخذ بعض ساعات اليد الخاصة بالمتدربين والطلب منهم كلا
على حدة وصف ساعته بدقة بعد اخفاءها عنه.

بعد انتهاء المتدرب من الوصف يقوم المدرب بسؤاله أسئلة محددة عن
الساعة، مثل: هل ارقام الساعة رومانية عربية رمزية أو خالي من الأرقام
هل هي داخل او خارج الترقيم الدقيق؟ أين نجد اسم الشركة المصنعة؟
هل ايدي الساعة مستقيمة أم مشككة

محاوِر النقاش:

كيف لم يتمكن المتدربين من وصف شيء ينظرون اليه عشرات المرات
خلال اليوم

كيف يمكننا تحسين تقنيات الملاحظة الخاصة بنا؟

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
Yसर Association For Family Development

الوحدة الأولى الموضوع الثاني

التعرف على الحالات
المزاجية لكبار السن
ومؤانستهم والتعامل معها



2. الحالات المزاجية لكبار السن والتعامل معها

(تطبيق استخدام مقياس بيك وتايلور للاكتئاب والقلق)

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 أحياناً لا يفوا بوعودهم، فالشخص الذي يعاني من اضطرابات القلق يعاني من الكثير من التردد وغالباً ما يتعهد بالقيام بشيء ما ويندم بعد أن ينتابه الخوف.

ما مدى انتشار حالات القلق لدى كبار السن؟

اضطرابات القلق لدى كبار السن هي أمر شائع جداً، 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 تحرمهم 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 المعنوية، والتقاعد، والمرض، والموت، والتحرك 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 الأصدقاء 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.
- قراءة 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



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الأولى الموضوع الثالث

التعرف على لغة الجسد
عند كبار السن



3. لغة الجسد ومعرفة المعتقدات الخاطئة

حول كبار السن

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

• **معتقد أن كبار السن لديهم طرق قديمة للتفكير:** 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 الرياضة 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 ومغار 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.

السمات النفسية لكبار السن

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

• الحساسية الزائدة

يجعل كبار السن من ذواتهم مركزاً للاهتمام، وبؤرة أساسية للحب، والكراهية، والاهتمام، حيث يوجهون الاهتمامات باستمرار من

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

• الإعجاب بالماضي

يتميز كبار السنّ بالإعجاب المستمر بماضيهم، ويظهر للآخرين مدى الإعجاب بالمآثر، والبطولات، والقرارات القاطعة، والمواقف الحاسمة التي نفذها في الماضي، وكان لها الأثر الكبير في حياة فئة من الناس، وقد تذكر المرأة المسنة ما كانت عليه في الماضي من جمال المظهر، وفتنة، وجذب لأنظار الناس.

• اللامبالاة من الذات

يتجه معظم كبار 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.

الوحدة الأولى الموضوع الرابع

تحمل المسؤولية وآداب
التعامل مع كبار السن



4. تحمل المسؤولية و أوقات الرعاية اللازمة

وغير اللازمة

يحتفل 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 للتحفيز 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 أنّ 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 قبل الأهل، وحتى أفراد المجتمع، حيث يتمثل هذا بوسائل مختلفة، من أهمها:

• الوسائل الطبية

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

• الوسائل البيئية

وتتمثل باستخدام الأدوات المنزليّة التي تناسب مع حالة المسنّ، وتحسين

حالة الإضاءة، وعدم استخدام الأرضيات المصقولة، أو غير المُستوية، واختيار الأحذية، أو النعال المناسبة للمُسنِّ، وغيرها من الإجراءات التي تضمن سلامة، وصحة المُسنِّ.

• أداء الأعمال الروتينية

أداء المُسنِّ للأعمال الروتينية خلال اليوم يُساهم بشكل كبير في تحسُّن صحته، والمحافظة عليها.

• الاهتمام بالأنشطة الجسميّة

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

• الاهتمام بالأنشطة الاجتماعيّة

من خلال إبعاد المُسنِّ عن العزلة، وإشراكه مع الناس، ومساعدته على إيجاد أصدقاء من كبار السنِّ، والمحافظة على صحته العقليّة، وعدم الشعور بالاكئاب، من خلال التحفيز العقليّ، والذهنيّ.

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

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

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

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

نشاط

نشاط خطط عمل: تعطى خطط العمل للمشاركين لتسجيل الأفكار أو الأعمال التي يودون إنجازها في مكان العمل أو في البيت.

الأهداف:

توعية المشاركين بخطط العمل.

تقديم أسلوب للمشاركين لاستخلاص الأفكار أو الأعمال المهمة.

الأدوات المطلوبة: ورقة خطط عمل لكل مشارك

الإجراءات:

انصح المتدربين بأهمية استعمال الأفكار اسرع ما يمكن، اذا لم تستعمل

الأفكار اسرع ما يمكن فلن تستعمل في الغالب

توزيع خطط العمل ويقوم المتدربين بتدوين الأفكار والمهم لتطبيقها

في مواقع العمل

محاوِر النقش: كم عدد الأفكار الجيدة التي سمعوها ونسوها؟

اليس من السهل إيجاد جميع الملاحظات على وقعة وتطبيقها

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 يشعركم بالخوف والضعف وأحياناً الغضب، نتيجة حاجتهم الآخرين أو أنهم عبئ على من يعتني بهم فيحاولون مقاومة تلك الأفكار برفض ما يقدمه الآخرون لهم من دعم. وربما تدفعهم بعض المشاكل الذهنية كفقدان الذاكرة (الزرف- الزهايمر) إلى صعوبة التعبير عما يحتاجون فيتجنبون الاستعانة بالآخرين. أفضل الطرق الممكنة التي تجعل كبار السن يقبلون رعايتك لهم، أن تحاول التقرب منهم ثم التحدث معهم بلطف دون قلق أو حرج. واسألهم عن احتياجاتهم التي يريدونها باستمرار وحفزهم أن يطلبوا ما يريدون من دون أن يفكروا بشيء، بعد ذلك اكتشف بنفسك ما يلي:

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

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

استفسر عن الأشياء والخدمات المفضلة لديهم، كي تقوم

بها من أجلهم قدر المستطاع في حال عجزت عن القيام ببعضها.

اطلب العون من أصدقائك أو أفراد أسرتك، فمن الممكن أن يتمكن أحد غيرك من إقناعهم بقبول المساعدة.

احذر أن تستسلم إن لم يتجاوبوا معك بالحديث في هذه المرة، وحاول أن تحادثهم في وقت لاحق.

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 والأحداث المعتادة وقصص حياتهم من الماضي.
لا تجيب على أسئلتهم بطريقة غير لائقة عندما يسألونك حول موضوع ما.

كيفية التعامل مع كبار السن قضاء وقت معهم

يُنصَح بقضاء بعض الوقت مع كبار السن؛ إذ إنَّ الجميع بحاجة إلى الاتصال مع الآخرين؛ ولهذا يجب تخصيص بعض الوقت لتبادل الزيارات الاجتماعية معاً، أو شرب القهوة، أو تناول الطعام، أو مشاهدة بعض البرامج التلفزيونية، أو ما إلى ذلك من نشاطات.

الاهتمام بسلامتهم وإشعارهم بالأمان

يُنصَح بترتيب المنزل بطريقة تُسهِّل على كبار السن التمرُّك بسهولة داخله؛ فمثلاً يجب تغيير أضواء الممرَّات، والغرف، وتركيب أضواء أقوى، وتركيب حمايات على الدرج؛ لمنع سقوطهم، بالإضافة إلى وضع الشريط اللاصق العاكس، كما يُنصَح بمرافقة كبار السن إلى عُرفهم، خاصَّة أولئك الذين يعانون من مرض الزهايمر؛ لأنَّهم مُعرَّضون لنسيان أماكن عُرفهم، كما يُمكن مُنع فتحة في الباب؛ حتى يتمكَّن كبير السن من رؤية الزائر له قبل فتح الباب، ووضَع جرس للطوارئ، وغيرها من التدابير الأمنيَّة.

استخدام كلمة أنا عوضاً عن أنت

أظهرت الدراسات والأبحاث أنّ معظم كبار السن لا يستجيبون للأمر الذي طُلب منهم إذا شعروا بالإلزام، والتسلُّط، كاستخدام كلمات مثل: يجب أن تمارس الرياضة، أو يجب أن تأكل، أو ممّا يماثلها من كلمات؛ ولهذا يُنصَح بتجنُّب هذه العبارات، واستبدالها بعبارات المشاركة، مثل: سأساعدك في ممارسة الرياضة، أو نحن بحاجة للخروج في الهواء النقيّ، أو ما يماثلها من عبارات.

التعامل معهم بالصبر والرحمة

من الأمور التي يجب مراعاتها مع كبار السن هي التعامل معهم بالرحمة، والصبر عليهم، بالإضافة إلى احترامهم، فأحياناً قد يشعر الشخص بفقدان الصبر، والضجر، خاصّة عند رعاية كبار السنّ الذين يعانون من النسيان، والحركة البطيئة، واللامبالاة؛ ولذا يجب الحرص عند التعامل معهم، وذلك بعدم الإساءة إليهم، ووضع الشخص نفسه مكانهم، والتعاطف معهم، وغيرها من الأمور.

الاهتمام بتغذيتهم

من الأمور المهمة والتي يحتاجها كبار السن هي حصولهم على الغذاء الصحي؛ ويكون ذلك من خلال الرجوع إلى أخصائي التغذية، واستشارتهم؛ لمعرفة الغذاء الذي يجب تقديمه إليهم، فيمكن مثلاً تجهيز وجبات أسبوعية، وتسخينها ليتناولها كبير السنّ كل يوم.

الوحدة الثانية الجانب الديني في رعاية كبار السن

حكم الإسلام

في رعاية كبار السن

1

طرق تعليم كبار السن

الجوانب الدينية
باحترافية

5

أسباب ظهور المشكلات

الدينية لدى كبار السن

2

موضوعات
الوحدة
الأولى

4

التعينة الروحية

لكبار السن لتقبل التعلم
من الآخرين

طرق التعرف على جوانب

الضعف الديني
لدى كبار السن

3

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحوث
جامعة الملك عبدالعزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الثانية الموضوع الأول

حكم الإسلام في
رعاية كبار السن



1. حكم الإسلام في رعاية كبار السن

بيّنت الشريعة الإسلامية الكثير من آداب التعامل بين الناس وحثّت على الأخلاق الفضيحة ونشر المودة والمحبة بينهم، وكذلك وضّت برعاية كبار السن وبيّنت أهميّة احترامهم وحُسن معاملتهم، ومن أبرز التوصيات الإسلامية في رعاية كبار السن أمر الله تعالى للمُسلمين ببر الوالدين، والتركيز على ذلك في الكثير من الآيات القرآنية، ومن ذلك قوله تعالى: **“وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ“**، حيث أنّ القرآن الكريم أكّد على أنّ بر الوالدين في الكبر والصغر هو أمرٌ يُثاب عليه المسلم، ويؤثم تاركه، وكذلك كان المسلمون أثناء الحروب يمتنعون من التعرّض للكبار بالسن، على الرغم من الاختلاف والعداوة بينهم، إلّا أنّ الإسلام دينٌ يحترم كبير السن في كل الأحوال والظروف.

والمسن في المنظور الإسلامي هو إنسان بلغ مرحلة متقدمة في العمر، قعدت به أو أعجزته عن القيام بمهامه وتصريف شؤونه، ومن ثم جعلته محتاجاً إلى غيره.

وقد صور القرآن الكريم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان والتي تبدأ بالطفولة مروراً بمرحلة الشباب وتنتهي بالشيخوخة والوفاة، وما تتسم به مرحلة الشيخوخة من وهن القوى وشيب الرأس وضعف القدرة على الحفظ والتذكر وقلة العلم.

يقول الله تعالى: "وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَيَّ أَرْدَلٍ
الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ" (النحل:70).

"وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ" (يس:68)

"كهيعص، ذِكْرُ رَحْمَةِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا، إِذْ نَادَى رَبَّهُ يَدَاءَ حَفِيًّا، قَالَ رَبِّ إِنِّي
وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا" (مريم:1
4)

"اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ
بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ" (الروم:54).

وهذه المراحل والتطورات العمرية التي يمر بها الإنسان تطورات طبيعية
وقدر من أقدار الله الحتمية وسننه في الحياة البشرية، لا يملك الإنسان لها
دفعاً مهما جهد في ذلك.

ومن ثم ينبغي أن يتقبلها المسلم على أساس أنها أمر حتمي قضاه الله
على عباده، فلا يصاب من جرائها بالضيق والضرر، ولا يتبرم بها، فيلجأ إلى
الانتحار أو يقع في دوامة من الاكتئاب واليأس. كما يحدث في بعض
المجتمعات التي بعدت عن الهدى الإلهي.

وهذه التغيرات التي يمر بها الإنسان في هذه المرحلة لا تغير من
حقيقته كإنسان يتمتع بالكرامة وله حقوق ينبغي أن تمان ويحافظ
عليها.

إذ إن تكريم الله تعالى للإنسان الذي أشارت إليه الآية الكريمة:

"وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَكَمَلْنَا لَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبُرِّ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا" (الإسراء:70). هذا التكريم لا

يرتبط بمرحلة عمرية معينة، بل إن حق الإنسان في التكريم والاحترام، حق مقرر في كل مراحل العمر في الصغر والكبر، والشباب والشيخوخة.

ما ربي الإسلام المسلم على الأمل والرجاء في رحمة الله فلا ييأس ولا يقنط مهما كانت الظروف التي يمر بها من ضعف أو عجز: "إنه لا ييأس من رُوح الله إلا الكافرون" (يوسف: 87)

ويقول تعالى: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ" (الزمر: 53).

كما أن تعاليم الإسلام تربي المسلمين على أن ينظروا إلى الشيخوخة والتقدم في العمر على أنها نعمة من نعم الله: فقد ورد في الحديث ألا أخبركم بخياركم؟ قالوا بلى. قال: خياركم أطولكم أعماراً وأحسنكم أعمالاً، كما ورد أيضاً: خير الناس من طال عمره وحسن عمله.

كما أن الحياة في نظر المسلم ليست عبثاً بل إنها في جملتها ابتلاء واختبار. فطول العمر وقصره، والقوة والضعف، والقدرة والعجز كلها امتحان من الله تعالى يستلزم الشكر أو الصبر:

"الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ"
(الملك: 2)

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

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

ورحمة.

وهذا الإحسان يمتد ليشمل الأبوين ولو كانا كافرين، إذ أمر الإسلام بمصاحبتهم بالمعروف والطاعة لهما اللهم إلا في أمر فيه معصية لله "وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ، وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ" (لقمان: 14-15)

ولئن عجز المسن والشيخ الكبير عن القيام بواجباته، والمحافضة على ضروراته، فهذا لا يعني ضياعها. إذ إن الإسلام قد عمل على حفظ تلك الحقوق للمسنين وصيانتها.. وألزم جهات عدة بالقيام بتلك الواجبات ورعاية المسنين، كالأسرة وذوي القربى والجيران والمجتمع ممثلاً في منظماته أو الدولة.

ومن أولى هذه الجهات المكلفة برعاية المسنين الأسرة، إذ يعتبر الإسلام الأسرة المؤسسة الأساسية والمحورية المسؤولة عن مسنيها في إطار التكاليف الشرعية. وتتمثل هذه الأسرة في الأبناء فجعل الإسلام للآباء حقوقاً على أبنائهم، وخاصة حينما تتقدم بهم السن ويصيبهم العجز.

فقد أمر الله ببر الوالدين والإحسان إليهما، وقرن ذلك بالأمر بعبادته وتوحيده، مما يدل على أهمية البر بالوالدين إلى درجة مقاربة لتوحيد الله تعالى وعبادته.

يقول تعالى: "وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ

عِنْدَكَ الْكِبَرُ أَكْثَرُ مَا أَوْ كَلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُمَّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا
قَوْلًا كَرِيمًا، وَانْقِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا" (الإسراء: 23-24).

الوحدة الثانية الموضوع الثاني

أسباب ظهور المشكلات
الدينية لدى كبار السن



2. أسباب ظهور المشكلات الدينية لدى كبار السن

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

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

- ضعف القدرة الدينية في الالتزام النصي بالعبادات.
- ضعف القدرة المادية في أداء فريضة الحج أو العمرة وإيتاء الزكاة والمدقات.
- عدم توفر الكتب الدينية التي يحتاج إليها المُسن.
- عدم توفر الفرص لحضور حلقات الذكر والمناقشات الدينية.

ولذلك نص الدين الإسلامي على التخفيف عن المسنين في بعض الأحكام الشرعية الخاصة: -

دين الله تعالى جاء لسعادة البشر في الدنيا والآخرة والأحكام التي شرعها الله تعالى تراعي مبدأ التخفيف بحيث لا تكليف إلا بمقدور ومستطاع خاصة المسنين منهم ونرى ذلك بوضوح في جل التشريعات الإسلامية، فقد خفف الشرع عن المسن في الكفارات والفرائض والواجبات.

وفي الفرائض: أجاز للمسّن أن يفطر في نهار رمضان -ويطعم- إذا شق عليه الصيام، وأن يصلي جالسًا إذا شق عليه القيام، وأن يصلي راقدًا إذا شق عليه الجلوس.. وهكذا..

ولقد عتّف الرسول صلى الله عليه وسلم معاذ بن جبل لما طلى بالناس فأطال ذات يوم فعن جابر بن عبد الله الأنصاري قال: أقبل رجل بنا ضحين وقد جنح الليل فوافق معاذًا يصلي فترك ناضحه وأقبل إلى معاذ فقرأ بسورة البقرة أو النساء فانطلق الرجل وبلغه أن معاذًا نال منه فأتى النبي صلى الله عليه وسلم فشكا إليه معاذًا فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "يا معاذ أفتان أنت" أو "فاتن" ثلاث مرات "فلولا طليت بسبح اسم ربك والشمس وضحاها والليل إذا يغشى فإنه يصلي وراءك الكبير والضعيف وذو الحاجة".

ورخص للمسّن أن يحج عنه غيره إذا لم يستطع الذهاب هو بنفسه إلى الحج فعن ابن عباس عن الفضل أن امرأة من خثعم قالت يا رسول الله إن أباي شيخ كبير عليه فريضة الله في الحج وهو لا يستطيع أن يستوى على ظهر بعيره. فقال النبي -صلى الله عليه وسلم- "فحجى عنه" [27].

أما التخفيف عن المسن في الكفارات

فقصة المجادلة (خولة بنت ثعلبة) -في القرآن- خير دليل، عندما وقع زوجها (أوس بن الصامت) -وهو الشيخ المسن- في جريمة الظهار، ونزل الحكم الشرعي العام: “وَالَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْ نِسَائِهِمْ ثُمَّ يَعُودُونَ لِمَا قَالُوا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَّا ذَلِكَمْ تَوْعَظُونَ بِهِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ (3) فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَّا فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَاِطْعَامُ سِتِّينَ مَسْكِينًا ذَلِكَ لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ (4)” [المجادلة: 3، 4].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لخولة المجادلة: “مُرِبِه فليعتق رقبة”، فسألت التخفيف عن زوجها. فقال: “فليصم شهرين متتابعين”. فقالت: والله إنه شيخ كبير، ما به من صيام. قال: “فليطعم ستين مسكينًا وسقًا من تمر”. فقلت: يا رسول الله، ما ذاك عنده! فقال نبي الرحمة: “فإننا سنعينه بعرقي من تمر”. ولم ينس الرسول الجليل والأب الرحيم أن يوصي المرأة الشابة بزوجه الشيخ فقال: “استوصي بابن عمك خيرًا”.

الوحدة الثانية الموضوع الثالث

طرق التعرف على
جوانب الضعف الديني
لدى كبار السن



3. طرق التعرف على جوانب الضعف الديني لدى كبار السن

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

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

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

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

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

نشاط

نشاط ملاحظة لي: يظهر هذا التمرين أسلوب متابعة البرنامج

الأهداف:

تعرف المشاركون على طرق استخدام هذا التدريب في أماكن عملهم.
معرفة المشاركين أن أي تدريب يجب أن يتابع بشكل ما
الأدوات المطلوبة للنشاط: ورقة وقلم ظرف لكل مشارك

إجراءات النشاط

منح المتدربين الأقلام والأوراق والمغلفات واخبر المتدربين بانهم سيكتبون رسائل لانفسهم عن التدريب الذي يباشرونه.
على المتدربين التعرف على طرق تطبيق هذا التدريب في مواقع عملهم أو حياتهم، ثم تسجيل الأفكار على شكل ملحوظة تذكير ذاتية وتسجيل أي مشاكل متوقعة وحلولها عند تطبيق هذا التدريب
على المتدربين كتابة عناوينهم على امغلف وتسليمه للمدرب ليقوم بإرساله لهم بع 3 شهور

محاورة النقاش:

هل ستعدل الخطة في موقع العمل؟
ماذا ستفعلون لو وطلتكم الرسائل والتطبيق لم ينجح؟

برنامج اليوم الثاني

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

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Yusr Association For Family Development

الوحدة الثانية الموضوع الرابع

التهيئة الروحانية
لكبار السن لتقبل
التعلم من الآخرين



4. التهيئة الروحانية لكبار السن لتقبل التعلم من الآخرين

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

توقيره وإكرامه

إن من تعاليم الإسلام في حق الكبير: توقيره وإكرامه، بأن يكون له مكانة في النفوس، ومنزلة في القلوب، وكان ذلك من هدي النبي صلى الله عليه وسلم، وقد حث رسول الله صلى الله عليه وسلم عليه، وجعله من هديه وسماته وصفاته، فقد أوجب نبينا صلى الله عليه وسلم احترام كبار السن، والسعي في خدمتهم؛ فرؤي عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: جاء شيخ يريد النبي صلى الله عليه وسلم فأبطأ 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 فأكرموه).

طيب معاملته

إن من حقوق الكبير في الإسلام أن يُحَسَّن 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).

يذّوه بالسلام

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 الماشي).

إحسان خطابه

وإن من حقوق كبير السن إذا حدثنا كبير السن أن نناديه بألفظ خطاب، وأجمل كلام، وألين بيان، نراعي فيه احترامه وتوقيره، وقدره ومكانته، بأن نخطبه بـ "العم" وغيره من الخطابات التي تدل على قدره ومرتبته ومنزلته في المجتمع بكبر سنه، فعن أبي أمامة بن سهل: قال: طلينا مع عمر بن عبدالعزيز الظهر، ثم خرجنا حتى دخلنا على أنس بن مالك فوجدناه يطلي

العصر، فقلت : يا عم، ما هذه الصلاة التي صليت؟ قال: العصر، وهذه صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم التي كنا نطلي معه، عن عبدالرحمن بن عوف أنه قال: بينا أنا واقف في الصف يوم بدر، نظرت عن يميني وشمالتي، فإذا أنا بين غلامين من الأنصار حديثاً أسنانهما، تمنيت لو كنت بين أضلاع منهما، فغمزني أحدهما، فقال: يا عم، هل تعرف أبا جهل؟ قال: قلت: نعم، وما حاجتك إليه يا بن أخي؟ قال: أخبرت أنه يسب رسول الله صلى الله عليه وسلم، والذي نفسى بيده، لئن رأيته لا يفارق سوادى سواده حتى يموت الأعجل منا.

تقديمه في الكلام

إن من حقوق الكبير في السن أن نقدمه 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 خير، وهي يومئذ طح، ففترقا، 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: (كَبْرٌ، كَبْرٌ)، 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: كَبْرٌ، 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 النخلة، فاستحييتُ، ثم قالوا: حدثنا ما هي يا رسول الله؟ قال: (هي النخلة).

الدعاء له

وإن من إجلال الكبير وحقه علينا أن ندعو له بطول العمر، والازدياد في طاعة الله، والتوفيق بالسداد والصالح، والحفظ من كل مكروه، والتمتع بالصحة والعافية، وبُحْسَن الخاتمة، وحثُّ الله عز وجل الأبناء على الدعاء لهما في حياتهما وبعد مماتهما: ﴿ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي 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؛ فرُوي عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إن لله عبداً يضئ 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، والشيوخوخة 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، طريًّا، طازجًا، لين الأعطاف، قوي العضلات، بهي المنظر، ثم يشرع في الكهولة، فتضعف قواه، فيتغير طبعه، ثم يكبر شيئاً فشيئاً حتى يصير شيئاً كبير السن، ضعيف القوى، قليل الحركة، يعجزُ عن المشي والحركة السريعة، فيتقدم إلى الأمام بطيئاً، ويتوكأ على العصي، فصور الله عز وجل هذه الأحوال في القرآن الكريم: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾ [الروم: 54] يعني أن الإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية: ضعف، ثم قوة، ثم ضعف، ولكن هذا الضعف الأخير هو الشيخوخة والكهولة.

وقال في موضع آخر: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يَتُوقَىٰ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ﴾ [الحج: 5] وأردلُ العُمر هو أدونه، وأخره 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 شباناً أقوياء، فأشار إلى حالنا الله عز وجل في كتابه العزيز: ﴿ وَوَدَّعِينَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَنَى وَهْنٍ وَفِضَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴾ [القمان: 14].

نشاط

نشاط ماذا ترى: يبين هذا النشاط كيفية رؤية الناس للأشياء بأشكال مختلفة

الهدف

تعرف المشاركون ان الجميع لا يرون الأشياء بالطريقة نفسها

الأدوات المطلوبة

شفافية لصورة (المرأة العجوز / الشابة)

اطلاع المدربين على الصورة ووصف ماذا رأو وأين موقع الرؤية

محاوِر النقاش

لماذا ترى الأشياء بأشكال مختلفة

كيف يمكننا تحسين مهارات الملاحظة

لماذا لا يستطيع بعض الناس رؤية كلتا المرأتين حتى بعد تحديدهما؟

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يُسْر
جمعية يسر للتنمية الأسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الثانية الموضوع الخامس

طرق تعليم كبار السن
الجوانب الدينية باحترافية



5. طرق تعليم كبار السن الجوانب الدينية باحترافية

تدريس علم الدين وتعليم قراءة القرآن الكريم ضرورة لكبار السن ومجاملتهم بلطيف الكلام والمؤانسة، والإكثار من الدعاء لهم بطول العمر والصحة والقوة؛ لأن في ذلك تطيباً لخواطرهم وإراحتهم نفسياً واجتماعياً. ومن ثم، مواصلة تعريفهم بالأحكام الدينية التي يحتاجها في عبادتهم ومعاملاتهم وأحوالهم، وتقوية ملتهم 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 مثلا 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 إِيمَانًا، وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾ [التوبة:124]، وأنه يهديهم
إلى الجنة، كما قال تعالى: ﴿فَلْيَايُذْخِلُهُمْ فِي رَحْمَةٍ مِنْهُ وَفَضْلٍ،
وَيَفْذِيهِمْ 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 يُخَشَوْنَ 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 وَيَتَتَعَتَعُ 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..

الوحدة الثالثة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

الجوانب الصحية

الخطرة لكبار السن



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يسر
جمعية يسر للتنمية الاسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الثالثة الموضوع الأول

التثقيف بالجوانب
الصحية الخطرة لكبار السن



1. الجوانب الصحية الخطرة لكبار السن

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

أمراض القلب

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

الاضطرابات النفسية

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

الزهايمر والنسيان

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

الإمساك

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة بالإمساك لدى كبار السن، مثل ضعف عضلات القولون، أو انسداده، أو ضعف الأمعاء، أو عدوى بالجهاز

العضمي، أو تناول غذاء غير متوازن، وقلة تناول الماء (أقل من لترين يوميا)، 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 الماء الأزرق "الجلوكوما"، والماء الأبيض "الساد"،

ويتعرض نظرهم لضعف، 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 القرنية فتصبح رمادية اللون.

نشاط

نشاط التغلب على الخوف: يعطي هذا التمرين فكرة عن كيفية السيطرة على أعصابهم.

أهداف النشاط:

التعرف على طرق مختلفة للاسترخاء
التعرف على كيفية مواجهة الآخرين للجمهور دون خوف

إجراءات النشاط:

- 1- تحضير نسخ ورقية أو بروشور حول التحكم في الاعصاب وتوزيعها على المتدربين
- 2- اطلب من المتدربين الادلاء بمقترحاتهم حول السيطرة على الاعصاب ومن ثم دون الأفكار على هيئة نقاط على اللوح الأبيض

محاور النقاش

هل حاول أحد المتدربين تطبيق أحد طرق التحكم في الاعصاب؟

الوحدة الثالثة الموضوع الثاني

معرفة العوامل الكامنة
وراء ظهور المشكلات
الصحية لدى كبار السن



2. العوامل الكامنة وراء ظهور المشكلات الصحية لدى كبار السن

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

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

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

أولاً: المشاكل الصحية البدنية

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

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

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

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

ثانياً: المشاكل العقلية والنفسية

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

ثالثاً: المشاكل الاجتماعية

العزلة الاجتماعية. انخفاض مستوى الأداء الوظيفي.

الوحدة الثالثة الموضوع الثالث

التعرف على الأعراض
الصحية لكبار السن



3. الأعراض الصحية لكبار السن

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

فالشيخوخة الصحية تعني:

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

أهمية الشيخوخة الصحية

- إطالة متوسط العمر الصحي النشط.
- المحافظة على القدرة الوظيفية خلال مرحلة الشيخوخة واستمرار الاستقلالية في أداء احتياجاتهم اليومية.
- خفض الوفيات المبكرة.
- رفع الروح المعنوية والشعور بالعافية لدى كبار السن.
- زيادة عدد الناس الذين يتمتعون بنوعية حياة إيجابية ويشاركون

بأنشطة اجتماعية وثقافية.

- خفض تكاليف العلاج الطبي وخدمات الرعاية.
- الطريق إلى شيخوخة صحية

يبدأ الاستعداد للشيخوخة الصحية من عمر مبكر؛ حيث إن هناك بعض الأمور التي تساعد الشخص على المحافظة على صحته عندما يتقدم في السن، وتشمل:

- المحافظة على السلوكيات الصحية مثل: النظام الغذائي المتوازن، والنشاط البدني المنتظم، والامتناع عن التدخين والتي تساعد على:
- الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- تحسين القدرات البدنية والعقلية.
- المحافظة على الكتلة العضلية.
- الاحتفاظ بوظيفة الإدراك.
- تأخير التكاليف.

الوقاية من الأمراض المزمنة عبر مراحل الحياة يمنع تراكم الآثار السلبية لعوامل خطورتها؛ مما يؤدي إلى:

- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بمضاعفاتهما، وأهمها الإعاقة الجسدية والجلطة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- الحرص على القيام بالفحوصات الطبية الدورية.
- الحرص على التحكم بالأمراض المزمنة.

البيئات الداعمة التي تساعد على القيام بالأعمال المهمة لهم بغض

النظر عما فقدوه من قدرات، مثل: إتاحة المباني ووسائل النقل المأمونة والتي يسهل الوصول إليها، وطرق يسهل السير فيها. أخذ قسط كاف من النوم، حيث يشكو كثير من المسنين من مشكلات في النوم مثل: الأرق، والنعاس أثناء النهار، والاستيقاظ المتكرر أثناء الليل، **وهناك عدة إرشادات للحصول على نوم صحي:** التأكد من أن غرفة النوم هادئة ومظلمة وباردة، والفرش مريح. استخدام قناع العين للمساعدة على حجب الضوء.

نشاط

نشاط التعلم عن طريق الربط: يوضح هذا النشاط مدى سهولة استرجاع المعلومات باستخدام عملية تدعى المعاني أو الأفكار أو الخواطر.

أهداف النشاط:

سهولة استرجاع المعلومات باستخدام عملية تدعى المعاني أو الأفكار أو الخواطر.

إجراءات النشاط:

توزيع قائمتين مختلفتين على فريقين اثنين ومنح كل متدرب دقيقة للاطلاع عليها ومن ثم قلب الورقة على الطاولة وهكذا حتى الانتهاء من كافة المتدربين وعليهم تذكر أكبر عدد من الكلمات. بعد انقضاء الوقت يقوم المتدربون بكتابة أكبر قدر ممكن من الكلمات ومن ثم الطلب منهم بإحصاء الكلمات الصحيحة التي تمكنوا من استرجاعها.

محاوِر النقاش:

لماذا يسهل استرجاع المعلومات؟
يفضل تجزأه المهام بدلا من تجميع معلومات متفرقة

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 الثالثة الموضوع الرابع

التغذية والرعاية
الصحية المناسبة
لكبار السن ومتابعتها



4. التغذية والرعاية الصحية المناسبة لكبار السن ومتابعتها

تحدث الكثير من التغيرات لجسم الإنسان خلال مرحلة الشيخوخة؛ مما قد يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض، ولأجل الحفاظ على صحة جيدة وجسم سليم، فإنه يجب اتباع نظام غذائي مُحدّد، وفيما يلي بعض النّمات لما يجب أن يحتوي عليه غذاء المسنين:

يجب الاهتمام بنوعية غذاء المسنّ؛ حيث يجب أن يحتوي الغذاء على مُختلف العناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن؛ وذلك كي لا يعاني من نقصها؛ إذ يكون الإنسان في هذا السن بحاجة كبيرة للفيتامينات والمعادن بشكلٍ خاص.

حيث أن التغذية السليمة، وخاصة لدى كبار السن، تساعد في الحفاظ على الصحة، والحد من تكون الأمراض المزمنة، تساهم في الحيوية والأنشطة اليومية، الطاقة والمزاج وتساعد في الحفاظ على استقلال وظيفي.

أشخاص من كبار السن، بالأعمار 65 فما فوق، أكثر عرضة لنقص التغذية ويوجد في أوساطهم نسبة أعلى من المشاكل الغذائية.

يجب الاهتمام بالعوامل التي يُمكن أن تؤثر على أداء ذاكرة المسنّ؛ كنقص فيتامين B12، ونقص الأحماض الدهنية الأساسية في جسده، وفقر الدم، والاكتئاب؛

وذلك عبر تقديم طعامٍ متوازن متنوع ذي قيمة غذائية مرتفعة، مع مراعاة إضافة الأعشاب الطبيعية التي تفيد الذاكرة كالكرم والميرمية وإكليل الجبل. يجب الاهتمام بصيغة الفيتامينات التي تُقدّم للمُسنّ، ويُفضّل اختيار الفيتامينات التي تحتوي على مضادات الأكسدة منها من المجموعة B، كما يجب الحرص على تقديم الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة والألبان واللحوم.

ومع التقدم في العمر يحتاج الجسم إلى سعرات حرارية أقل، والكثير من العناصر الغذائية، حيث يُنصح المسنون، بتناول الأطعمة الغنية بالمواد المغذية مثل: الفواكه والخضراوات، اختر مجموعة من الأنواع بألوان نابضة بالحياة. الحبوب الكاملة، مثل: دقيق الشوفان، وخبز القمح الكامل، والأرز البني.

الحليب، والجبن الخالي من الدهون، أو قليل الدسم، أو حليب الصويا، أو الأرز المدعم بفيتامين (د)، والكالسيوم. المأكولات البحرية، والدواجن، والبيض. الفول، والمكسرات.

كما توجد بعض الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية؛ لذا يجب تناولها بكميات أقل: المشروبات المحلاة بالسكر، والحلويات. الأطعمة التي تحتوي على زبدة، أو دهون أخرى. الخبز الأبيض، والأرز، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب المكررة.

وهناك عوامل تؤدي إلى تناول الطعام بكميات أقل من المعتاد، مما

يؤدي الى انخفاض الطاقة والبروتين عند المسنين مما يزيد معدل الإصابة بسوء التغذية لديهم:

- يحدث خلل في بعض الحواس، مثل التذوق والشم، مما يؤدي الى تناول كمية أقل من الطعام.
- يفرز كبار السن لعاباً أقل مع مشاكل في الأسنان واللثة، مما يؤدي الى تحديد أنواع الأطعمة التي يتناولونها.
- من الناحية الاجتماعية فان المسن الذي يعيش وحيداً يمتلكه إحساس بالوحدة والاكتئاب مما يقلل رغبته في تناول الطعام.
- تقل حركة الجهاز الهضمي وامتصاص بعض العناصر الغذائية مما يؤدي الى حالة من الإمساك.
- يحصل انخفاض في الوزن بشكل لا ارادي أو نتيجة اتباع حمية ويكون ذلك مصحوباً بحصول ضعف في العضلات.
- تزداد نسبة الحموضة مما يؤثر على المعدة، كما تزداد الغازات.
- تقل الرغبة والشهية لتناول الطعام.
- يقل الإحساس بالعطش.

لحفاظ على نظام تغذية صحي لكبار السن:

- تناول الأطعمة المضادة للأكسدة
- زيت الزيتون له تأثير على الذاكرة وعلى تغذية كبار السن
- ضرورة الاهتمام بشرب السوائل وضخ الماء
- المحافظة على نظام صحي بعيد عن الدهون والسكريات
- الحبوب الكاملة هامة في مسار تغذية كبار السن.

الوحدة الثالثة الموضوع الخامس

التصرف السليم عند
حدوث أعراض أو حالات
طارئة لكبار السن



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

يُعد كبار السن هم الأكثر عرضة لمواجهة الأمراض ويحتاجون لإسعافات طارئة ومختصة ويعود ذلك للعديد من الأسباب:

- يُسبب كِبَرُ السنِّ قصور في أداء المهمات الجسمانية وضمور في بعض أعضاء الجسم، مما يصيب كبار السن بالكثير من الأمراض ويجعلهم بحاجة لمن يعتني بهم عناية دائمة.
- يرافق الأمراض التي تصيب المسنين إهمال شخصي منهم في الاعتناء بأنفسهم، ويحتاجون إلى شخص يقوم برعايتهم واعطائهم الأدوية في مواعيدها وغيرها الكثير.

الإسعافات الأولية لكبار السن

- اعتمادًا على طبيعة الحادث، يجب اتخاذ إجراءات معينة أو غيرها. لهذا، من الضروري معرفة ما يجب القيام به في كل حالة لتقليل خطر حدوث مضاعفات. فيما يلي 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 تشوهه، 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 عصف ذهني

كيف تتصرف في حالة حدوث تصادم

الإسعافات الأولية لكبار السن في حالة سكر يظهر التسمم عند كبار السن لعدة أسباب. كما هو الحال في أي عمر، يمكن أن تكون محاولة انتحار. ومع ذلك، هذا في كثير من الأحيان بسبب خطأ الدواء. في حالة التسمم، من الضروري معرفة السبب. إذا تم تحديد ذلك، فمن الأفضل تنبيه قسم الطوارئ حتى يتمكنوا من إعطاء توجيهات دقيقة حول ما يجب القيام به بعد ذلك. بالإضافة إلى ذلك، لا تسبب التقيؤ أو إعطاء السوائل أو بلع الدواء. إذا كان التسمم ناتجاً عن غاز، مثل ثاني أكسيد الكربون أو الدهانات، فيجب نقل الشخص إلى منطقة بها هواء نظيف.

التصرف في حالة الاختناق أو السير في المسار الخطأ يمكن أن يحدث الاختناق في أي عمر. لذلك لا تختلف الإسعافات الأولية للمسنين كثيراً عن الأعمار الأخرى. في حالة عدم وجود مشكلة في الجهاز التنفسي، يجب تشجيع الشخص على السعال والاطمئنان قدر الإمكان. ومع ذلك، في حالة صعوبة التنفس، يجب منع حالات الطوارئ والبدء في المناورات لإزالة الانسداد. هذه هي مناورة هيمليش الشهيرة. ما ينصح بشدة بعدم القيام به هو محاولة إخراج الجسم أو الطعام بيديك، أو ضرب الصدر.

حقيبة إسعاف أولي

لتكون قادراً على إجراء الإسعافات الأولية لكبار السن، من الضروري أن يكون لديك مجموعة أدوات في المنزل. من الناحية المثالية، يجب أن يكون لكل عائلة واحدة. أكثر من ذلك إذا كان هناك شخص مسن في المنزل. يجب أن

تتضمن هذه المجموعة عددًا من العناصر الأساسية.

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

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

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

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

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

وهناك حالات تستدعي وجود تمرّض منزلي وذلك لما تعود على كبار السن بفوائد كثيرة، حيث يوجد العديد من المميزات في توافر تمرّض منزلي لرعاية المسنين، ومن أهم المميزات التي يقدمها التمرّض المنزلي:

• العلاج والرعاية الطبية المستمرة.

- رعاية المسنين ومتابعة الحالة الطبية والصحية لهم.
- الإشراف المستمر في الأدوية والأطعمة التي تفيد الجسم له.
- منع المُسنّ من الأكلات التي تؤدي إلى ضعف الجسم ومرضه.
- مساعدة المسن على أداء نشاطاته والمشاركة معه في الأنشطة المختلفة.
- جلسات علاج طبيعي بالمنزل لعلاج وتخفيف الآلام وتقوية العظام والعضلات.
- يقوم التمريض في المنزل على عمل تقارير طبية لعرضها على الطبيب كل فترة على حسب توجيهات الطبيب المختص بالحالة.

طرق تمريض ورعاية المسنين في المنزل

يواجه كبار السن صعوبة في التعامل مع أي شخص بمرور الوقت، ويحتاجون إلى طرق خاصة في التعامل معهم. ويهتم التمريض المنزلي بتقديم أفضل الخدمات التي تناسب كبار السن، حيث يتعامل فريق التمريض المنزلي مع كبار السن بطرق مميزة، موضحة كالتالي:

- الاهتمام المستمر بتاريخ وحياة المسن، فكبار السن يميلون دائماً إلى سرد حكاياتهم وخبراتهم في الحياة، فيجب دائماً العمل على تنشيط الذاكرة لهم من هذه الناحية، وهذا يشعركم بسعادة عند ملاحظة أن هناك أشخاص يسمعون لهم.
- التعامل مع الشخص المُسنّ كأنه طفل، فدائماً ما يميل كبار السن على الصراخ على أتفه الأشياء كالأطفال، فيجب معاملتهم على

هذا الأساس.

- يعاني كثير من كبار السن من مشكلة ضعف السمع، لذلك يجب تكرار ما تقوله بصوت عالي وواضح كي يسمعه.
- تكرار الكلام أمامهم حتى لا ينسوا الكلام، فهم يعانون من ضعف قدرة الذاكرة.
- محاولة إلهاء كبار السن دائماً في أنشطة مختلفة حتى لا يشعرون بالوحدة دائماً، فيمكن أن يقوم الممرض أو الممرضة بالمنزل في أوقات فراغهم بالعمل على إعطائهم دروس في الدين أو غيره.
- مشاركة كل التفاصيل معهم والأخذ بالنصيحة، أو إظهار ذلك لهم، حتى يكونوا دائمين الثقة بك وفي أنفسهم.

أهمية التمريض المنزلي

للتمريض المنزلي مميزات وفوائد كبيرة جداً للمرضي وكبار السن، ومن أبرزها:

- رعاية المسنين رعاية كاملة، كي لا يتعرضون إلى أي نوع من أنواع التدهور في الصحة.
- يساعد التمريض بشكل مستمر على تناول المريض للدواء في الميعاد المحدد له، حتى لو تطلب هذا الأمر أن يكون في وقت منتصف الليل.
- يعمل التمريض بالمنزل بشكل مستمر على قياس نبض القلب والضغط والسكر في الدم.
- مساعدة التمريض لكبار السن دائماً، والعمل على عمل نشاطات

مختلفة تعمل على سريان الدورة الدموية في الجسم، مثل الجري أو القراءة أو لعب الرياضة أو الخروج والمشبي.

- تقوم رعاية كبار السن على تخصيص وقت لهم للاطمئنان على حالتهم الصحية والنفسية، حيث يقوم التمريض أو الجليس بجعل كبار السن يتحدثون عن كل ما يجعلهم قلقين أو في وضع متشائم أو أهم الأشياء التي تجعلهم يفرحون، وتهدف تلك الطريقة إلى إخراج كل الكبت والضييق في داخلهم حتى لا يصبحون معقدين وانطوائيين.

- التخصص في إعطاء المواد المخدرة والمسكنة للألم عند اللزوم، والتخصص في إعطاء الإبر وقت إعطاء الأدوية، فيجب عند عمل تلك الاشياء ان تكون عن طريق طاقم تمريض متخصص فيها، فلا يجوز أن تكون عن طريق أحد سوى الممرض أو الدكتور.

- العمل دائماً على النظافة الشخصية للمرضى، عن طريق التنظيف دائماً حولهم، والقيام بمساعدتهم في دخول الحمام للاستحمام وقضاء الحاجة.

أهمية رعاية المسنين في المنزل

يبعث الكثير من الأبناء عن سبل لتوفير الرعاية والراحة لأبائهم أو ذويهم من كبار السن، ومن هنا يجب معرفة العديد من النقاط التي توضح أهمية رعاية المسنين في المنزل:

- توفير الجهد المبذول لكبار السن، حيث لا يضطر إلى الذهاب كل فترة إلى المستشفيات والعيادات الخاصة باستمرار.

- توفير المال الذي يصرف على الأطباء بسبب الذهاب كل فترة لطبيب مختلف.
- يكون هناك اهتمام بالمريض المسن بصفة خاصة، دون حمل الهم بشأنه.
- متابعة المريض بشكل مستمر على مدار 24 ساعة من العمل، وإعطاء تقييم بشأن حالته.
- مشاركة الممرض أو الممرضة بالمنزل للشخص المُسنّ في كل مهام حياته، ومساعدته في عمل كل شيء من البداية للنهاية.
- متابعة الحالة الصحية للشخص المُسنّ عن طريق قياس درجات الحرارة باستمرار وقياس الضغط والسكر بشكل مستمر للوقوف على حالة المسن المريض.
- تبديل القسطرة بشكل مستمر والعمل على نظافتها.
- تعقيم الجروح فور حدوثها.
- امتلاك معلومات طبية يتم التعامل بها.
- العمل على تنظيم الغذاء للمريض بصورة مستمرة لكيلا تؤثر على حالته الصحية.
- العمل بشكل مستمر على تحسين الحالة النفسية للمسن وذلك عن طريق الدعابات والطرق اللطيفة في الضحك.

برنامج اليوم الثالث

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

الوحدة الرابعة الجانب الصحي في رعاية كبار السن

الجوانب النفسية لدى كبار السن
ومدى تأثيرها عليهم



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز
البحر
جامعة الملك عبد العزيز
دراسات - استشارات - تدريب



يسر
جمعية يسر للتنمية الاسرية
Your Association For Family Development

الوحدة الرابعة الموضوع الأول

الجوانب النفسية
لدى كبار السن
ومدى تأثيرها عليهم



1. الجوانب النفسية لدى كبار السن ومدى تأثيرها عليهم

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

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

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 إحداه 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

نشاط ما هـدفـي: يوضح هذا النشاط مدى معوبة التغيير

أهداف النشاط:

السماح للمتدربين بالتعرف على ردود أفعالهم تجاه التغيير.
اتاحة الفرصة للمتدربين للتفكير في إنجازات التغيير وتقبلها.

كيفية اجراء النشاط: -

- 1- توزيع أقلام وأورقا على جميع المتدربين، ومنصهم دقيقة للتفكير في شكل أو جسم معين في مكان ما داخل المنزل.
 - 2- اطلب منهم رسم الجسم الذي اختاره على الورقة باليد التي لا يستخدمونها في الكتابة بالعادة.
 - 3- كل متدرب يقوم باعطاء ما رسمه لزميله الذي يليه يصمت وعلى زميله ان يضمن ما نوع الجسم المرسوم ويقوم بكتابته تحت الصوة؟
 - 4- تعاد جميع الأوراق لا صاحبها حين الانتهاء منها؟
- النشاط يشرح معنى التغيير وأن الأشخاص لا يحبون التغيير لذا فلن يكونوا واثقين من طبيعة الجسم المرسوم على الورقة.

محاور نقاش النشاط:

كم نوع استطاع المتدربون التعرف عليه بشكل صحيح؟
من شعر بعدم الراحة أثناء استخدامه لليد التي لم يعتد استخدامها
كيف يمكننا التغلب على عملية الرفض التي نشعر بها تجاه التغيير.

الوحدة الرابعة الموضوع الثاني

الجانب النفسي
وأهميته لدى كبار السن



2. الجانب النفسي وأهميته لدى كبار السن

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما في أية لحظة من الزمن. وإضافة إلى ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين جميع الناس، فإن كثيراً من كبار السن يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب محدودية الحركة، أو الألم المزمن، أو الضعف، أو غير ذلك من المشاكل النفسية أو البدنية، ويحتاجون إلى شكل من أشكال الرعاية طويلة الأجل. بالإضافة إلى ذلك، فإن كبار السن أكثر عرضة للمعاناة من حوادث مثل مشاعر الحزن والحداد، أو انخفاض الوضع الاجتماعي والاقتصادي في ظل التقاعد، أو العجز. وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى العزلة، وفقد الاستقلال، والشعور بالوحدة، والضييق النفسي لدى كبار السن.

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

إن كبار السن - كذلك - عرضة لإيذاء المسنين - ويشمل الإيذاء الجسدي والجنسي والنفسي والعاطفي والمالي والمادي، والفجر،

والإهمال، وفقدان الكرامة والاحترام بشكل كبير. وتشير الدلائل إلى أن 1 من كل 10 اشخاص مسنين يتعرضون للإيذاء. وإن إيذاء المسنين يمكن أن يؤدي ليس إلى مجرد إصابات بدنية، بل إلى عواقب نفسية خطيرة أيضاً، وأحياناً طويلة الأمد، بما في ذلك الاكتئاب والقلق.

وتهدف الصحة النفسية للمسن تطبيقياً إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية.

أولاً: علاج الاضطرابات النفسية والمحافظة على استمرار الصحة والتكيف الأفضل.

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

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

ويوضح الخبراء أن ممارسة النشاطات الفكرية كالقراءة والمطالعة ولعب الشطرنج والكلمات المتقاطعة والتعلم على الحاسب تنشط الوظائف الذهنية والادراكية وتحفظها، خاصة في مرحلة الشيخوخة وعند التقدم في السن، حتى أن التحدث والدراسة مع

الأصدقاء والأسرة والتفاعل في المجتمع قد يكون فعالا في ذلك أيضا، كما أنه يرفع الروح المعنوية للمسنين عن طريق منحهم الاحساس بالمشاركة والتواصل مع الغير.

الوحدة الرابعة الموضوع الثالث

طرق التعرف على
أسباب الحالات النفسية
التي يمر بها كبار السن



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

بطبيعة الحال لا يبقى شيء كما هو، فعند بلوغ سن الخمسين يدخل الرجل في مرحلة الشيخوخة، وقبل الخوض في التعرض لأسباب التغيرات النفسية للمسنين وكبار السن، لابد من التفريق بين العجوز والشيخ والكهل والهرم، فبداية العجوز هو شخص مسن لكنه "عاجز"، بينما الشيخ هو مسن لكنه ليس بـ"عاجز"، فيما يُعرف الشخص الكبير بالسن لكنه لم يشيخ بعد بـ"الكهل"، ويصبح الرجل كهلاً، ثم يصبح شيخاً، ثم يصبح هرمًا، وهذا هو أرزل العمر وأخره، ويُمكن استخدام لغة الأرقام أيضًا لتوضيح هذه الفروق، حيث أن "الكهل" من 30 : 40 عامًا، وقيل هو من 33 إلى تمام الخمسين، أما الشيخ يبدأ بسن الخمسين حتى سن الثمانين، والهرم، هو العجوز كبير السن الذي تجاوز الثمانين إلى نهاية العمر.

أما أسباب التغيرات النفسية للمسنين وكبار السن، فهي قد تختلف بحسب المرحلة العمرية، باختلاف المشكلات النفسية، والسلوكية، والصحية، والاجتماعية.

الاضطرابات السلوكية

أمراض كبار السن يكون لها دورًا كبيرًا في ملاحقة الاضطرابات السلوكية التي تسبب الأمراض النفسية لهم، فالطبيب النفسي يكون له الأولوية في تشخيص الحالة قبل أن يخوض المريض تجربة العلاج الدوائي مع الطبيب

البشري، لأن تفاقم المشكلات السلوكية لدى المسنين أمر واد جدًا عند الإصابة بمشكلات صحية مزمنة أو طارئة، وأبرزها مرض السكري، وأمراض الغدد.

المشاكل الصحية

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

ومن أبرز تلك الأمراض:

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

تُساهم الأمراض المعدية في تفاقم الاضطرابات النفسية لدى المسنين وكبار السن، ومن أبرز تلك الأمراض، عدوى الحمى، والالتهابات.

التغيرات السلوكية لكبار السن

يتعرض الطب النفسي هنا للمسن الذي تخطى سن الـ 75 عامًا، من منظور

خاص، لأن هذه المرحلة العمرية تحتاج إلى إجراء "تقييم للشيوخوخة"،
بمعرفة الطبيب المتخصص في مجال طب المسنين النفسي، لأنه يُدرك
تمامًا مخاطر تلك المرحلة، وما يعانيه المسن من اضطرابات سلوكية
ونفسية شديدة.

نشاط

نشاط كتابة الملحوظات: يستخدم هذا النشاط لتخفيف رهبة المتدربين، حيث يسمح لهم بالتفكير بطريقة إيجابية ونقل أفكارهم عن باقي زملاءهم بصورة إيجابية.

كيفية النشاط:

توزيع أقلام وشرائح ورقية لجميع المتدربين بلون واحد. اخبار المتدربين انهم سيقومون بالتعبير عن مشاعرهم الإيجابية في التمرين، وجعلهم يكتبون فكرة إيجابية عن جميع المتدربين وكتابة اسم اكل متدرب فوق المغلف. كل متدرب يقوم إعطاء المغلف الذي باسمه للمتدرب الذي بجانبه، ومن ثم يقوم المتدرب بالتفكير بفكرة إيجابية عنه وكتابتها في شريحة ورقية ثم وضعها داخل المغلف. وينتقل المغلف حتى ينتهي جميع المتدربين من الكتابة لزملائهم كل متدرب يقوم بفتح المغلف الخاص به ويقراً ما كتب عنه.

الوحدة الرابعة الموضوع الرابع

الطرق السليمة
لمعالجة الجوانب
النفسية لكبار السن



4. الطرق السليمة لمعالجة الجوانب النفسية لكبار السن

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 القدرات 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 لا ينتكس ويستسلم للمرض الجسمي والنفسي مرة أخرى.

ويُعد برنامج الإرشاد الأسري لعائلة المريض هو المحك

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.
- تعزيز الصحة

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

- توفير الأمن والحرية،
- إسكان لائق من خلال سياسات إسكان داعمة،
- دعم اجتماعي للفئة السكانية كبيرة العمر وللقائمين على رعايتهم،

- برامج صحية واجتماعية تستهدف الفئات سريعة التأثر؛ مثل أولئك الذين يعيشون لوحدهم، وسكان المناطق الريفية، أو الذين يعانون من علة نفسية أو بدنية مزمنة أو ناكسة، برامج لمنع والتعامل مع إيذاء المسنين، وبرامج تنمية مجتمعية.

الوحدة الرابعة الموضوع الخامس

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



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

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

ولا بد من بيئة تشريعية ملائمة وداعمة، تستند إلى معايير حقوق الإنسان المقبولة دولياً، لضمان تقديم أعلى جودة من الخدمات للأشخاص الذين يعانون من علة نفسية وللقائمين على رعايتهم.

التدخلات

من الضروري الإقرار الفوري بوجود الاضطرابات النفسية والعصبية واضطرابات استعمال المخدرات لدى كبار السن ومعالجتها فوراً. ويُنصح باستخدام كلٍ من التدخلات النفسية الاجتماعية والأدوية.

لا يوجد دواء متاح حالياً لعلاج الخرف، لكن هناك الكثير مما يمكن عمله لدعم وتحسين حياة الأشخاص الذين يعانون من الخرف والقائمين على

رعايتهم وأسرهم؛ مثل:

- التشخيص المبكر، بغية تعزيز تدبير علاجي مبكر وأمثل،
 - تحسين الصحة البدنية والسيكولوجية إلى أبعد حد ممكن،
 - الكشف عن الأعراض السلوكية والسيكولوجية الصعبة، ومعالجتها،
 - تقديم المعلومات والدعم طويل الأمد لمقدمي الرعاية.
 - التواصل مع الآخرين، جعل المسنين أكثر تواجلاً بالبيئة المحيطة
- إن أحد أكبر تحديات الشيخوخة** هو البقاء على اتصال بالمجتمع حتى بالنسبة لأولئك الذين لديهم حياة اجتماعية نشطة، والتغيرات المهنية، والتقاعد، والمرض، والموت، والتصرّات 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 والاكئاب والعجز، مثل:

- إيجاد المتعة في الأنشطة اليومية
- تجنب العزلة ومشاركة المسنين في العمل والنشاط الاجتماعي.
- ممارسة هواية سابقة أو تجربة هواية جديدة.
- اللعب مع الأحفاد أو الحيوانات الأليفة المفضلة.
- تعلم شيء جديد (لغة أجنبية، لعبة جديدة).
- 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.
- قراءة الكتب.

الوحدة الخامسة الجانب الاجتماعي والترفيهي في رعاية كبار السن

الجوانب الاجتماعية والترفيهية
للمسن وأهميتها بالنسبة له

1 طرق الرعاية الاجتماعية
لكبار السن للمحافظة
على سلامتهم

2

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

موضوعات
الوحدة
الأولى

4

5 التعرف الصحيح للمشكلات
الاجتماعية لدى كبار السن
وتأثيرها عليه

6

7 ممارسة الرياضة الجماعية
ودورها الاجتماعي لدى
كبار السن

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
Your Association For Family Development

الوحدة الخامسة الموضوع الأول

الجوانب الاجتماعية
والترفيهية للمسن
وأهميتها بالنسبة له



الجوانب الاجتماعية والترفيهية للمسن وأهميتها بالنسبة له

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

والمعلوم أن فقدان الذاكرة هو إحدى سمات الشيخوخة، التي قد تكون لها آثار مدمرة على نوعية الحياة لدى كبار السن.

ويأمل الباحثون في فريق البحث في الصحة العامة بجامعة هارفرد أن تضيف هذه الدراسة جديداً إلى الفهم المتنامي للدور المهم الذي تلعبه القوى والعوامل الاجتماعية في الحالة الصحية وتدفع به قدماً.

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

لذلك قصد الباحثون في هارفرد اختبار وجود أي ترابط بين فقدان الذاكرة ومستوى النشاط والتواصل الاجتماعي.

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

الجسمية، الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية).

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

ولعل الفرد في مرحلة كبر السن أحوج ما يكون الى العلاقات
الاجتماعية التي توفر له المساندة الفعلية من حب ورعاية وإحساس
بالمواساة والطمأنينة والارتباط مع مجموعة اجتماعية ذات تقدير بالنسبة
له، تمنحه القدرة على تقدير ذاته والثقة بها وتساعد على اختيار
إستراتيجيات تكيف مناسبة مع ضغوطات الحياة وصعوباتها وتطوراتها.

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

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

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

هذا وإن مساعدة كبير السن هي خير سند يقيه مشكلات الحياة وذلك من خلال توافر علاقات اجتماعية دافئة وودية عند تعرض كبير السن لأي مشكلة من المشكلات، كما أن ترك كبير السن يعيش الوحدة والعزلة فهذا يعني فقدانه لأهم ركن من أركان الحياة وهو العيش ضمن الجماعة التي تستطيع العمل على مساعدته في فتح قنوات اتصال داخل نسق الأسرة أو بين الأسرة والمجتمع الخارجي وتدعيم بعض الاتصالات.

كما ينبغي على الأسرة توفير الكتب التي تنمي النشاط الفكري للمسن ومراعاة تأمين الكتب التي تمكن المسن من تكوين سند ديني يعتمد العقل والمنطق ويؤدي به إلى الطمأنينة والسعادة.

الوحدة الخامسة الموضوع الثاني

دور الحياة الاجتماعية
والترفيهية الايجابية
في المحافظة على
سلامة كبار السن



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

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

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

ومن جانب آخر توصلت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية إلى أن الأنشطة الجماعية تحدّ من التدهور الذهني لدى كبار السن، وأنّ تأثيرها يزداد وضوحاً مع التقدم في العمر.. وأنّ المسنين الذين مارسوا الرياضة لمدة عام، تحسنت ذاكرتهم ودرجة تركيزهم بشكل كبير.

وهناك الكثير من أشكال وأنشطة وبرامج الترفيه التي تناسب كبار السن.. وقد يكون من أفضلها ما يلي:

الاستمتاع بالطبيعة بالخروج إلى المتنزهات والحدائق والمحميات والشواطئ.

- ممارسة رياضة المشي، فقد أثبتت دراسة في جامعة "ميشيجان" على مجموعة من الكبار، تم تقسيمهم إلى فريقين الأولي في أماكن ريفية والأخرى في المدينة وطلبا من كلاهما تذكر قائمة العناصر التي شاهدها، وجاءت النتيجة أن الذين ساروا في الطبيعة لديهم مقدرة أفضل عن الآخرين في التذكر بنسبة 20%..
- ركوب الدراجات من الرياضات التي تقوي البنية الجسدية للكبار.
- قضاء وقت مع العائلة أو الأصدقاء أو الأصدقاء في اللعب والعمل على حل الألغاز والقراءة والصيد..
- الاشتراك في أندية خاصة لفئات عمرية من الكبار لقضاء الوقت وتبادل أحاديث الذكريات..

وكما نعلم أن الدعم الاجتماعي هو التفاعلات أو العلاقات الاجتماعية التي توفر لكبار السن مساعدة فعالية أو تدمجهم في النظام الاجتماعي الذي يعتقدون أنه يوفر لهم الحب والرعاية ويحتاج كل منا إلى الدعم الاجتماعي حتى يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالحب والسعادة وهذا الدعم يوفر تقديرات عالية للذات والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، والعلاقات الاجتماعية عموماً هي من أهم مصادر السعادة التي يحتاجها كبار السن

يوماً خلال حياته مع الأسرة والأصدقاء والمجتمع المحيط به، وبهذا يوفر لنفسه السعادة والراحة النفسية، فالعلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من ضغوطات الحياة بأكملها.

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

إن رعاية الأسرة لكبير السن هي جزء من دورها الطبيعي ووظيفتها التقليدية في رعاية أفرادها وحمايتهم فهي أفضل من يحتضن الكبير ويرد له الجميل ويبعد عنه المخاوف والأوهام، ذلك أن الأسرة هي نسق اجتماعي يتكون من وحدات مرتبطة بعضها ببعض على مستويات مختلفة ولها اتصالاتها الاجتماعية المتعددة التي يمكن ان تدعم شبكة العلاقات الاجتماعية مما يقلل من شعور المسن بالغرابة والوحدة لذلك نلاحظ بأن المجتمع يوجه المسؤولية للأسرة في رعاية كبار السن وتكريمهم فالكبار هم مصدر فخر بما يمنحونه من بركة وحكمة وحب.

هذا وإن مساعدة كبير السن هي خير سند يقويه مشكلات الحياة وذلك من خلال توافر علاقات اجتماعية دافئة وودية عند تعرض كبير السن لأي مشكلة من المشكلات.

وتعد الجماعة مناخاً مناسباً لتبادل الآراء والأفكار واستعراض

المشكلات التي تواجه كبار السن ومدخلاً مهماً لاكتساب خبرات جديدة وتبني مداخل وأهداف متطورة.

وحينما يتفاعل الأفراد الذين يواجهون خبرات وضغوط متقاربة فإن وجهات نظرهم المتباينة تمكنهم من إعادة تقييم أبعاد البيئة والمجتمع وتعديل بعض قيمهم بما يتوافق مع تطورات الحياة.

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

أهمية وجود المحافل للمسنين من الضروري أن يلم شمل المسنين في كل منطقة على شكل جمعية أو محفل أو مجلس ليقضوا وقتاً سعيداً في محبة بعضهم بعضاً إذ أن المسنين يجدون المتعة عندما يجتمعون معاً حول اهتماماتهم المشتركة وحول ذكرياتهم التي يلذ لهم التحدث فيها، وفي نفس الوقت يتعدون قليلاً عن المشكلات التي تواجههم في المنزل أو مع أبناء الأجيال الصاعدة، لذا فإن هذه المجالس سوف تشغل وقت فراغ المسن بطريقة إيجابية أفضل بكثير من جلوسهم في المقاهي أو انشغالهم بخلق المشكلات الأسرية وتوفير في هذه المحافل الأنشطة المختلفة سواء كانت ترويحية وثقافية ورياضية ورحلات إضافة إلى مكتبة تضم الكتب التي تهتم المسنين، أما الهدف الثاني لهذه

المحافل هو استمرار ربط المسنين بالحياة فمن الممكن أن يشترك المسنين في إدارة المحفل وتعمل مسؤولية الأنشطة وعقد الندوات مع المفكرين والعلماء، حتى يتم تبادل وجهات النظر ومناقشة مشكلات المجتمع بطريقة منظمة وإن مثل هذه المحافل تساعد المسنين على خلق العلاقات الاجتماعية وتقويتها بينهم بل ومن الممكن أن تمتد هذه العلاقات خارج نطاق المحفل مما يشعر المسن أن لديه أصدقاء جدد يسألون عنه ويتبادل معهم وجهات النظر في قضاياها، انطلاقاً من الإيمان بحق كل مسن في أن يسعد بحياته بعد كبر سنه واستناداً إلى القيم الاجتماعية والأخلاقية التي تفرض علينا أن نرد الجميل لمن تعلمنا ونشأنا على أيديهم وهم الذين ضحوا بكل ما يملكون من صحة ومال وعطاء من أجل استمرار الحياة وتقديم المجتمع.

نشاط

نشاط التطبيق: يسمح هذا التمرين للمتدربين في تفكير تطبيق ما تعلموه من سلوك وخبرات ومهارات جديدة في مكان العمل

أهداف النشاط:

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

الوحدة الخامسة الموضوع الثالث

ممارسة الرياضة
الجماعية ودورها
الاجتماعي لدى كبار السن



3. ممارسة الرياضة الجماعية ودورها الاجتماعي لدى كبار السن

الرياضة بشكل عام مهمة جداً للحفاظ على صحة الانسان بمختلف فئاته العمرية، ويمكن تناولها من خلال:

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

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

فوائد ممارسة التمرينات لكبار السن

- تساعدك الرياضة على فقدان الوزن، مع تباطؤ عملية الأيض بشكل طبيعي مع تقدم العمر، تساعد التمارين الرياضية على زيادة التمثيل الغذائي وبناء كتلة العضلات، ما يساعد على حرق المزيد من

السعرات الحرارية.

- تقلل من تأثير الأمراض المزمنة، يميل الأشخاص الذين يمارسون الرياضة إلى تحسين وظائف المناعة والجهاز الهضمي، وضغط دم أفضل وكثافة العظام وانخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر والسكري والسمنة وأمراض القلب وهشاشة العظام وبعض أنواع السرطان.
- تحسن الحركة والمرونة والتوازن، تعمل التمارين الرياضية على تحسين قوتك ومرونتك وموقفك، الأمر الذي سيساعد بدوره في تحقيق التوازن وتقليل مخاطر السقوط.

أهمية الرياضة لكبار السن:

يتخوف الكثير من كبار السن من ممارسة التمارين الرياضية خوفاً على صحتهم بشكل عام أو على صحة القلب لديهم، إلا أن الدراسة التالية تنفي ذلك وتوضح:

- توصلت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة العلوم والتكنولوجيا النرويجية إلى أن شدة التمارين الرياضية لا تؤثر في خطر الوفاة عند المسنين، وهو ما من شأنه أن يحد من مخاوف بعض المُسنين من أن ممارسة تمارين رياضية شديدة أو مجهددة قد ينعكس سلباً على صحتهم العامة.
- ويُعد النشاط الجسدي أحد أهم العوامل التي تُحسن من صحة البشر من جميع الأعمار، وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة أن ممارسة التمارين الرياضية (بغض النظر عن مستوى شدتها) يرتبط

بتحسين معدل العمر.

فوائد ممارسة الرياضة لكبار السن

1- تحسين التوازن

السقوط مشكلة شائعة جدًا لدى كبار السن، والتي قد تسبب الكسور والوفيات بشكل كبير، وبحسب الأبحاث فإن التمرين المنتظم يقلل من احتمالية السقوط بنسبة 23% عند كبار السن.

2- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يحسن وظائف المخ

أحد أهم التطورات الملحوظة في علم الصحة هو الكشف عن ارتباط العقل والجسد ارتباطًا وثيقًا أكثر مما نعتقد. الجسم السليم يعني العقل السليم ، وكبار السن الذين يمارسون الرياضة بانتظام أظهروا تحسنًا في الصحة الإدراكية ، وكشفت دراسة أجرتها مؤسسة الأبحاث والوقاية من الزهايمر الأمريكية أن التمارين المنتظمة قد ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر أو الخرف بحوالي 50%.

3- الانتظام يعني المزيد من الطاقة

عدم النشاط يجعل الشخص يشعر بالتعب على العكس من ذلك ، إذا كنت نشيطًا ، فأنت أكثر نشاطًا. أي قدر من التمارين يعزز إفراز الإندورفين ، وهي نواقل عصبية أساسية مرتبطة بتخفيف الألم والشعور بالسعادة.

يقاوم الإندورفين هرمونات التوتر ، ويعزز النوم الصحي ، ويجعلك تشعر بمزيد من الحيوية والحيوية يعطي إحساسًا عامًا بالرفاهية. كما أنه يقلل من هرمونات التوتر في الجسم مثل الأدرينالين والكورتيزول ، وبالتالي يساعد جسمك على الاسترخاء.

4- يساعد التمرين على الوقاية من الأمراض ومكافحتها
أمراض القلب وهشاشة العظام والاكثتاب والسكري شائعة بين كبار السن ،
وغالبًا ما تكون مميتة يمكن أن يسهم تبني أسلوب حياة نشط في
الوقاية من مثل هذه الأمراض وتقليل شدة الأعراض غير السارة.
يبدأ النشاط الهوائي البسيط استجابة كيميائية عصبية في الجسم. يساعد
على حرق السعرات الحرارية ، وخفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول ،
ويحافظ على حركة المفاصل ، ويحسن صحة القلب ، ويزيد من مستويات
الطاقة بشكل عام. تربط دراسة أجرتها جامعة ميشيغان التمرين بالسعادة
والعواطف الإيجابية.

الوحدة الخامسة الموضوع الرابع

التعرف الصحيح
للمشكلات الاجتماعية
لدى كبار السن وتأثيرها عليه



4. التعرف الصحيح للمشكلات الاجتماعية لدى كبار السن وتأثيرها عليه

تعتبر فترة التقاعد عند المُسنين من أهمّ العوامل التي تساعد في ظهور المشكلات الاجتماعية عند كبار السن. حيث ينفصلون عن جماعات العمل ويُعرّضون عن إقامة صداقات وعلاقات جديدة، وتساعد الروابط والعلاقات الأسرية كبير السنّ على تحمُّل مثل تلك الهزّات التي تنجم عن ترك العمل. مشكلات في العلاقات الاجتماعية عند كبار السن: قد تظهر في الأفق بعض المشكلات في العلاقات بين أفراد الأسرة الخاصة بأوضاع كبار السنّ داخل أسرهم والمرتبطة بافتقارهم المكانة والإنتاج والعمل بل الصحة والقدرة كذلك، **ومن هذه المشكلات:**

الفتور العاطفي بين الزوجين والروتين في مسيرة الحياة، وحالة السأم والملل التي قد تنتابها بعد حياة طويلة.

أثر الحالة الصحية على جدّة النزاعات الأسرية وسخونتها وخاصةً مرضى السكري وضغط الدم وما شابه.

النزاعات الأسرية حول المسكن وحقّ الأبناء في تملكها للزواج.

نزاعات الإرث والتمليك التي تنشأ بين أفراد الأسرة وكبير السنّ وشؤون الوصية وما أشبه.

المناخ الانقباضي لأسر المُسنين نتيجة افتقاره الحيوية والشكوى المُستمرة صحياً وبدنياً.

ضعف القيادة داخل الأسرة لتقاعد كبير السن، وأثر ذلك على نشوب النزاعات بين الأبناء أو بين الأبناء وذويهم.

صراع القيم بين الأجيال وأثروا على توازن العلاقات الأسرية.

حالات الفقد لرفيق العمر وأثرها على تكامل بناء الأسرة.

مشكلات اجتماعية :

إن معظم المشكلات التي تحدث لكبار السن تكون نتيجة متغيرات حتمية يواجهها المسنون في المجتمع فالشيخوخة الناجحة تعتمد على الاحتفاظ بقدر مناسب من التكيف في أداء الأدوار الاجتماعية والعلاقة الطيبة مع مجتمعهم عند بلوغ سن الشيخوخة وغالبا ما يمتد بهم العمر فمن العوامل التي تسهم في إطالة العمر الروابط الأسرية الوثيقة واستمرارية الحياة وأنشطة الحياة اليومية والحالة الاقتصادية الجيدة ومن الطبيعي أن يلعب الأفراد ادوار نشطة في المجتمع مما يساعد على الحفاظ على مكانتهم كأعضاء لهم قيمتهم

أ - مشكلة التقاعد:

يعتبر التقاعد حدث انعزالي لطريقة الحياة في الشيخوخة حيث يشير باك وكوكس (Cox&Bhak) في (حسن مصطفى 2005.ص : 20) إلى أن مصطلح الشيخوخة مرادفا لمصطلح التقاعد فالتقاعد هو لحدث الذي يحول الفرد من إنسان عامل إلى إنسان غير عامل ومن شخص منتج إلى شخص غير منتج

ب - المشكلات الاسرية:

يعد التكيف مع فقدان شريك الحياة عنصرا هاما وفاعلا في الحياة الأسرية

لل كبار السن ولما كان من التقاليد السائدة في مجتمعنا ان تتزوج السيدة رجلا من نفس عمرها أو يزيد ولان متوسط عمر الرجل اقل من المرأة فان الترمل في الشيخوخة يصبح أكثر شيوعا في الإناث.

معوّقات تزيد المشكلات الاجتماعية عند المسنين

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

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

الوحدة الخامسة الموضوع الخامس

طرق الرعاية الاجتماعية
لكبار السن للمحافظة
على سلامتهم



5. طرق الرعاية الاجتماعية لكبار السن للمحافظة على سلامتهم

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

- **الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية:** من خلال إبعاد المُسِنَّ عن العُزلة، وإشراكه مع الناس، ومساعدته على إيجاد أصدقاء من كبار السن، والحفاظ على صحته العقلية، وعدم الشعور بالاكئاب، من خلال التحفيز العقلي، والذهني.
- **حاول الإبقاء على الأشياء دون تغيير** قدر الإمكان، يقوم أغلب كبار السن بالشعور بعدم الارتياح والتوتر تجاه فكرة التغيير، خاصة عندما يقومون بالخروج من منازلهم. حاول أن تبقي كل شيء مستقرًا قدر المستطاع. على سبيل المثال: يمكن أن تحضر معه حيوانه الأليف عند انتقاله للعيش في منزلك.
- **جعل المسن يشعر بالترحيب والراحة** كأنه في منزله، حاول حمله على المشاركة في أنشطة دار المسنين أو اجعله يتشارك معك في الأنشطة التي تقوم بها في منزلك. حفزه على أن يكون مشاركًا نشطًا وفعالاً في بيئته.
- **يمكنك أيضًا تشجيعه على الخروج** أو اصطحابه للخارج للتمشية أو أي أنشطة أخرى. يمكن أن يساعده ذلك على الأحساس

- بالسعادة، خاصة إذا كان يشعر بالاكئاب.
- **يمكنك حتى مفاجأته بالهدايا** من حين لآخر أو إقامة حفل على شرفه كوسيلة لإبقائه مشاركاً في حياتك.
 - **استمع إلى قصصه**، قد تجد قصصه مثيرة للاهتمام ويمكن لها حتى أن تلهمك في التعامل مع بعض المشاكل أو المواقف التي تقوم بمواجهتها في حياتك الشخصية. يتمتع المسنون بخبرة تساوى عمرهم كله ويمكنك تعلم وتحسين حياتك للأفضل عن طريق الاستماع والتفاعل معهم.
 - **قم بإيجاد الجمال في قصصهم** وتعلم منها، سيؤدي ذلك أيضاً إلى تحسين العلاقة بينكما ويقوم والدك المسن بالشعور بأنه أكثر ارتباطاً بالعالم من حوله.
 - **التعامل مع المقاومة** استعداد لمواجهة المقاومة من الشخص المسن، المقاومة هي واحدة من أكثر التحديات التي يواجهها الأشخاص عند رعاية المسنين. قد يقوم المسن بالشعور بخسارة الاستقلال أو الخسارة الجسدية أو الفقد الذهني. يمكن أن يسبب هذا به إلى الأحساس بالخوف أو الضعف أو الذنب أو الغضب ويسبب مقاومة في قبول رعايتك.
 - **اسأل المسن عن تفضيلاته الشخصية**، قد يقوم المسن بالشعور في هذا الوقت بفقدان الحرية والاستقلال عندما يطلب المساعدة ومن المهم حينها وضع رغباته بعين الاعتبار. اسأله عن يريد أن يريعه من أفراد الأسرة وما هو أو نوع الخدمات رعاية المسنين

التي يريد أن تقدم له الرعاية. قد لا تتمكن من تحقيق جميع رغباته المطلوبة، لكن من المهم سماعها والنظر فيها.

- **إذا كان المسن يجد صعوبة** في استيعاب كلامك، فحاول ان تقوم بتبسيط كلماتك وأسئلتك لمساعدته على فهمها.
- **كن صبورًا وواصل المحاولة**، قد يتطلب الأمر بعض الوقت والجهد من أجل إقناع المسن بقبول المساعدة. إذا رافض مناقشة الموضوع في البداية، فحاول مرة أخرى في وقت لاحق ولا تستسلم.
- **اقترح عليه أن يجرب** الأمر في البداية فقط ثم يقرر فيما بعد إن كان يقبل رعايتك له أم لا
- **إذا كان لا يزال شديد المقاومة** لفكرة طلب المساعدة، يمكنك القيام باقتراح تجربة ذلك مبدئيًا قبل أن يقرر حتى لا يضطر إلى اتخاذ قرار نهائي على الفور. سوف يعطيه هذا الفرصة لمشاهدة كيف تسير الأمور واكتشاف فوائد تلقي المساعدة.

نشاط

النشاط الذاتي: يستخدم النشاط لختام التدريب بطريقة بسيطة وسهلة

الأهداف

السماح للمتدربين بالتعبير عن مشاعرهم تجاه ما تعلموه من برامج التدريب، ومن ثم مناقشة التعليقات الإيجابية والسلبية.

النهائية