



# مشروع خير جليس

## إعداد الأسرة لرعاية كبار السن

المستوى الأساسي

# الوحدة الأولى

بناء المهارات الذاتية في  
رعاية كبار السن



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
الابحوج  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الأولى الموضوع الأول

التعريف والمفهوم  
بمصطلح كبار السن





## كبير السن هو

من تقدّم به العمر  
وأصبح عجوزاً



## كبار السنّ هم

الأفراد الذين تجاوزوا  
العُمر الرسميّ للإحالة  
إلى المَعاش؛ أي وصلوا  
إلى سِنّ التقاعد



## الرجل المُيسرّ

هو من تجاوز عُمره  
الستين عاماً



## كبير السن هو

الرجل الكبير، حيث  
يُقال: أسنّ الرجل؛ أي  
كبر، وكبرت سِنّه،

## المُيسِّن هو

مَن دخل ظُور الكير الذي يُمثِّل حقيقة  
بيولوجية تُميِّز التطوُّر الختاميَّ في  
مراحل حياة الإنسان



### اعتبرت منظمة الصحة العالمية

أنَّ مرحلة الكهولة أو  
الشيخوخة تبدأ من عمر  
الخامسة والستين فما  
فوق،



### المُيسِّن هو

كلُّ فرد غير قادر على  
رعاية نفسه، وخدمتها؛  
بسبب التقدُّم في  
السِّن.

### وهناك كبار سن

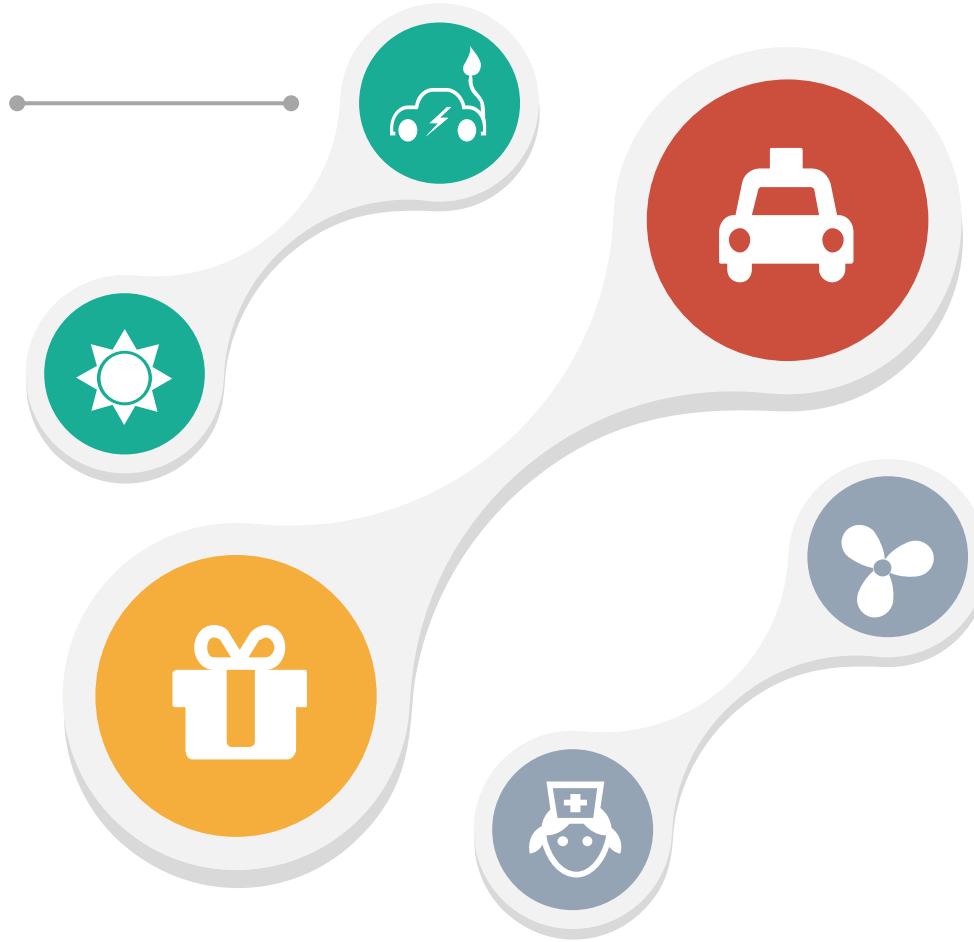
يظنون بأنهم أصبحوا عالَّةً على  
المجتمع بشكل عام وعلى  
أسرهم بشكل خاص

### كبير السن هو

من تقدم بع العمر  
حتى أصبح عجوزاً

# آثار الكهولة على المسن

ضعف وظائف  
الجسم الحيوية



التغيرات  
الفسولوجية

الأمراض المختلفة:

مرض الزهايمر، مرض  
القلب

التغيرات  
النفسية



رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الأولى الموضوع الثاني

التعرف على الحالات  
المزاجية لكبار السن  
ومؤانستهم والتعامل معها



# الاكتئاب عند كبار السن

يرتبط القلق  
غالبًا بالاكتئاب



القلق عند  
كبار السن

الاكتئاب

أعراض  
الاكتئاب



## صعوبة في النوم

الشعور بعدم  
الراحة



**أعراض  
الاكتئاب**

اليأس



الحزن  
المستمر



الانسحاب من  
الأنشطة التي كانت  
ممتعة سابقًا.

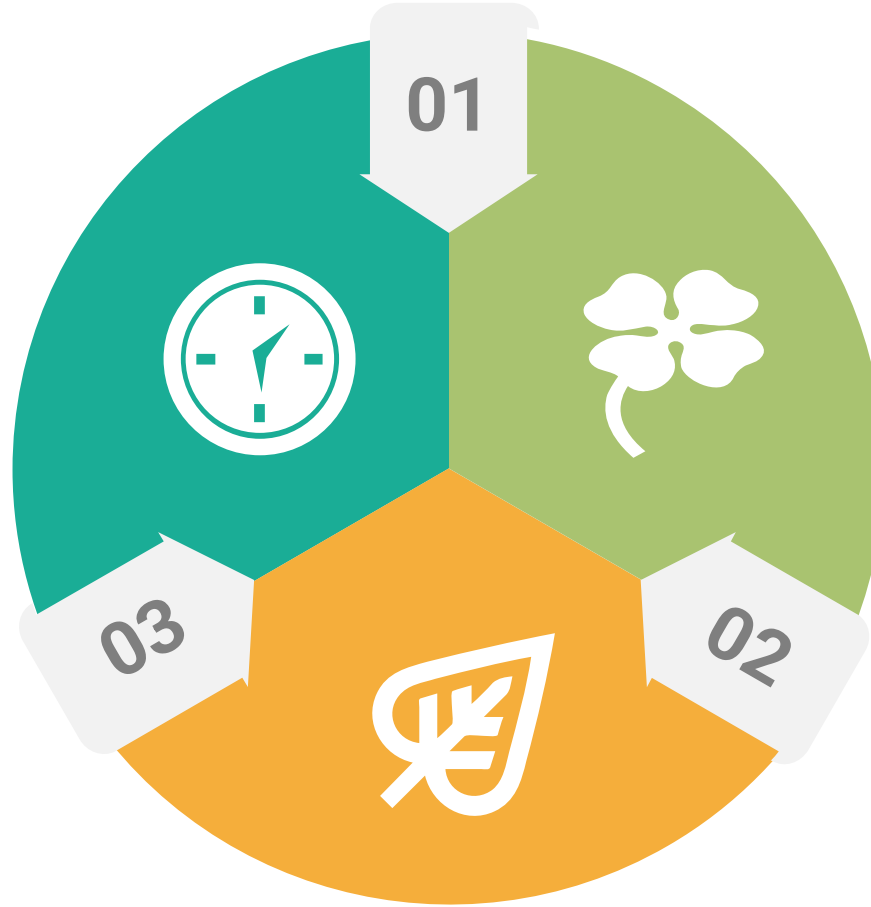
# تقديم الدعم في التعامل

مع كبار السن في حالات القلق من خلال:



# أسباب حالات القلق لدى كبار السن

القلق على  
الاستقلال المالي



الضغوطات اليومية

القلق على الصحة

# تجنب ما يلي لحياة أكثر صحة وحياة:

حضور العاملين لمقرات العمل في  
مؤسسات السوق واصدار تصاريح التنقل





رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الأولى الموضوع الثالث

التعرف على لغة الجسد  
عند كبار السن



# المعلومات الخاطئة

## والخرافات المنتشرة بخصوص كبار السن

خرافة أن كبار السن أقل إنتاجية



معتقد أن كبار السن لديهم طرق قديمة للتفكير

الاعتقاد بأن كبار السن أقل إبداعاً



معتقد أن كبار السن يفقدون ذاكرتهم مع التقدم في السن

خرافة أن كل كبار السن يعانون من الاكتئاب ويشعرون بالوحدة

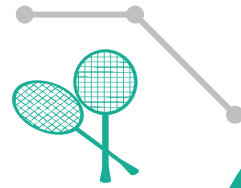


خرافة أن بعض الأمراض الجينية لا يمكن تجنبها مع تقدم العمر



معتقد أن كبار السن لا يحبون المغامرة والسفر

الشيخوخة والوحدة

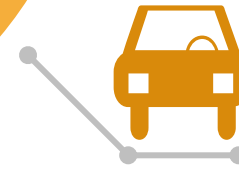
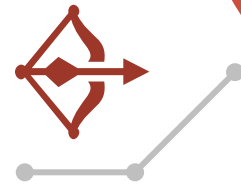


مقتطفات  
من حياة كبار  
السن



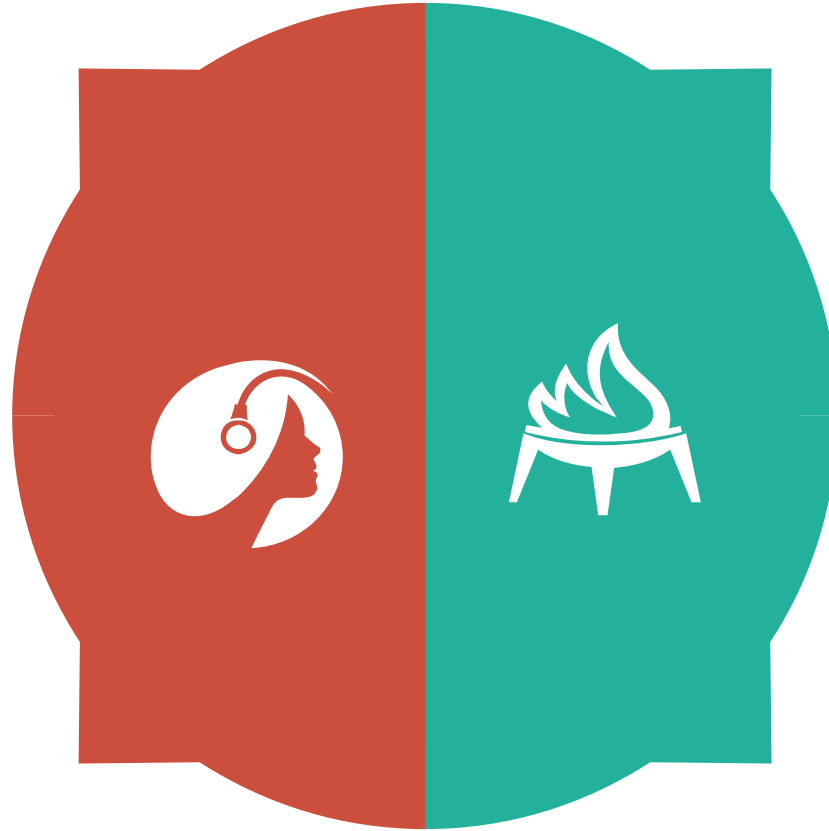
الشيخوخة  
والضعف

اللامبالاة من الذات



كبار السن  
والتكنولوجيا

الحساسية الزائدة



الاعجاب بالماضي





رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الأولى الموضوع الرابع

تحمل المسؤولية وآداب  
التعامل مع كبار السن



# آداب التعامل مع كبار السن

01



الاحترام

02



التواصل الفعّال

03



مُراعاة مشاعر المُسن

# آداب التعامل مع كبار السن

04



## التركيز على أهميته

05



## تلبية الاحتياجات الأساسية

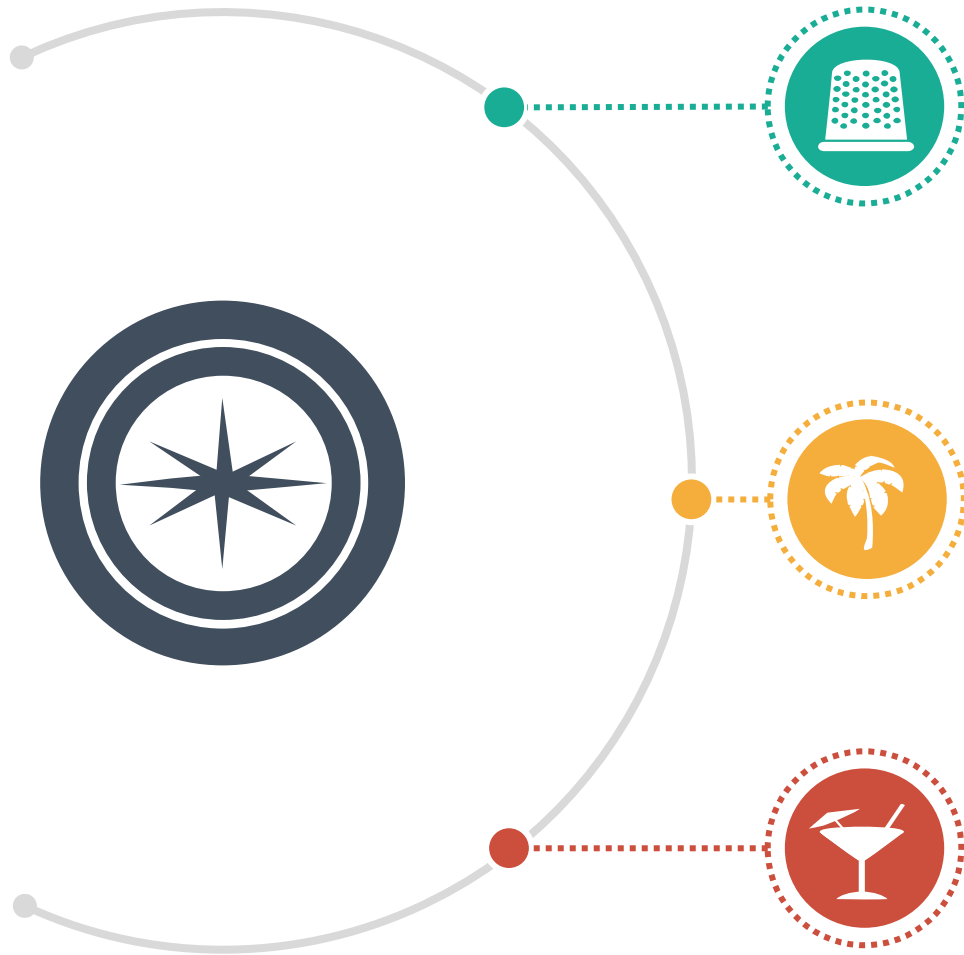
06



## مُراعات التغييرات لدى المُسن

# وسائل الرعاية الضرورية لكبار السن





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

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

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



رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الأولى الموضوع الخامس

التعامل مع الحالات الحرجة  
وغير الحرجة وثقافة الصبر



# التعامل مع الحالات الحرجة وغير الحرجة وثقافة الصبر



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



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



وربما تدفعهم بعض المشاكل الذهنية كفقدان الذاكرة (الخرف- 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 خجل



واسألهم عن احتياجاتهم التي يريدونها باستمرار وحفزهم أن يطلبوا ما يريدون من دون أن يفكروا بشيء

# أفضل الطرق الممكنة التي تجعل كبار السن يقبلون رعايتك لهم

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.

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

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

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



# ردود فعل كبار السن

عدم لومهم على أي شيء  
بأي حال من الأحوال

احذر من الضغط عليهم بكلامٍ قاسٍ  
عندما لا يتمكنون من القيام ببعض  
المهام بأنفسهم

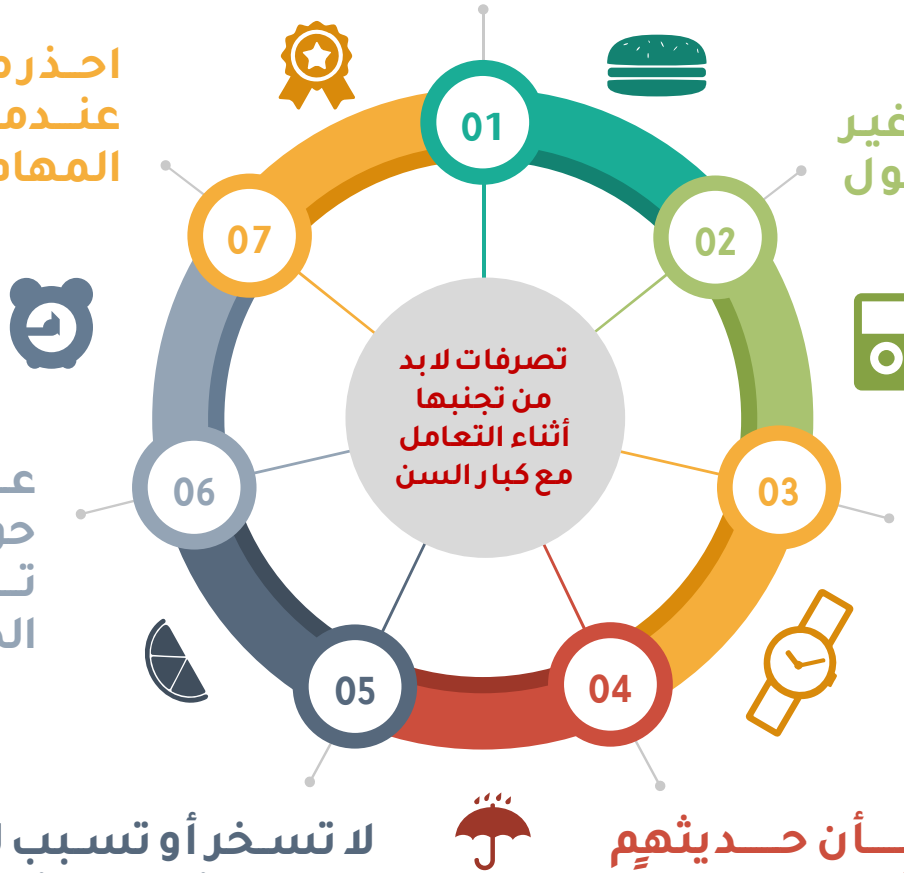
لا تجيب على أسئلتهم بطريقة غير  
لا ثقة عندما يسألونك حول  
موضوع ما.

عدم مناقشتهم بشكل مستمر  
حول شيء أو موضوع ما عجزوا عن  
تذكره فربما يُصابون بفقدان  
الذاكرة.

تجنب أن تتذمر منهم عندما يكررون  
الأحداث والأحداث المعتادة  
وقصص حياتهم من الماضي

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

عدم إشعارهم بأن حديثهم  
سخيف، وقم بالإصغاء إليهم جيداً.



# الوحدة الثانية

الجانب الديني في مجال  
رعاية كبار السن



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الثانية الموضوع الأول

أحكام الطهارة  
والصلاة لكبار السن



# أحكام الطهارة والصلاة لكبار السن

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



قال سبحانه: وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا  
الزَّكَاةَ وَارْزُقُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ [البقرة: 43]

قال الله تعالى : حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ  
وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ  
[البقرة: 238]

قال سبحانه: وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ  
وَأَطِيعُوا الرُّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ [النور: 56]

ويجب علينا ان نساعد اجدادنا في التعرف  
على الطريقة الصحيحة

# الصلاة

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

أركان الصلاة

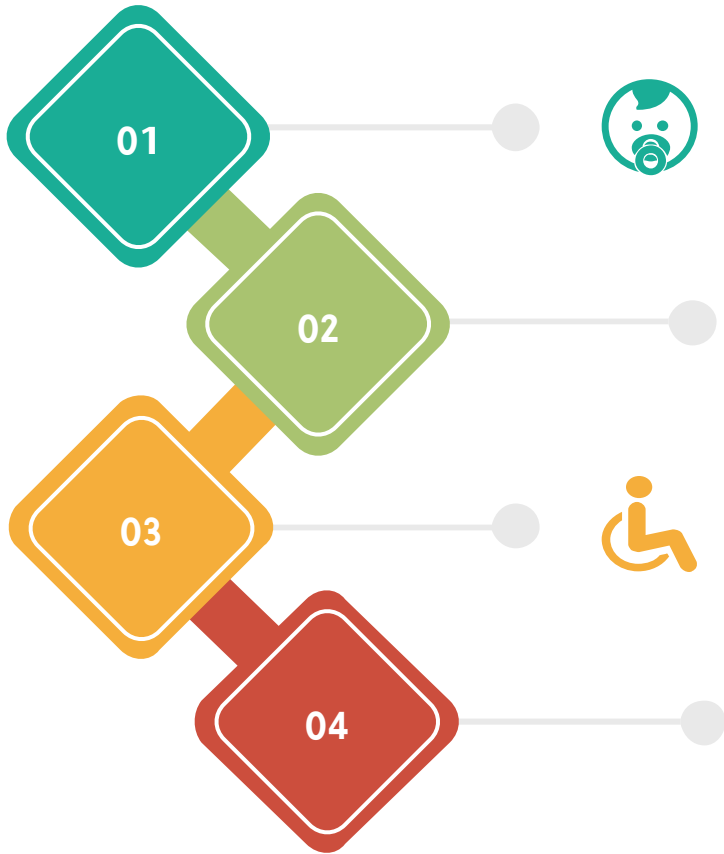


الوضوء

شروط الصلاة

# أدلة من القرآن والسنة

## تثبت علو شأن كبار السن



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

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

"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."

قال تعالى: "وَقَصِي رَبِّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَيَالِ الَّذِينَ إِحْسَانًا إِذَا مَا يَبْلُغْنَ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَوْفَ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا، وَأُخْفِصْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا" (الإسراء:23-24).



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



مركز  
البعوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الثانية الموضوع الثاني

أثر القرآن الكريم على  
تحسين الوجدان لكبار السن



إن القرآن يغرس في نفوس  
المستمعين إليه الصفاء الروحي  
والرضا بكل ما يقدره الخالق سبحانه  
وتعالى للإنسان في هذه الدنيا

يؤكد الحق سبحانه في العديد من الآيات  
القرآنية ذلك، فكل شيء في هذه الحياة  
خاضع لقضاء الله تعالى وقدره وإرادته،  
وواجب المؤمن الصادق أن يكون شاكراً  
عند الرخاء، صابراً عند البلاء.



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

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



# أثر القرآن الكريم على الصحة النفسية والجسدية حسب الدراسات العلمية:

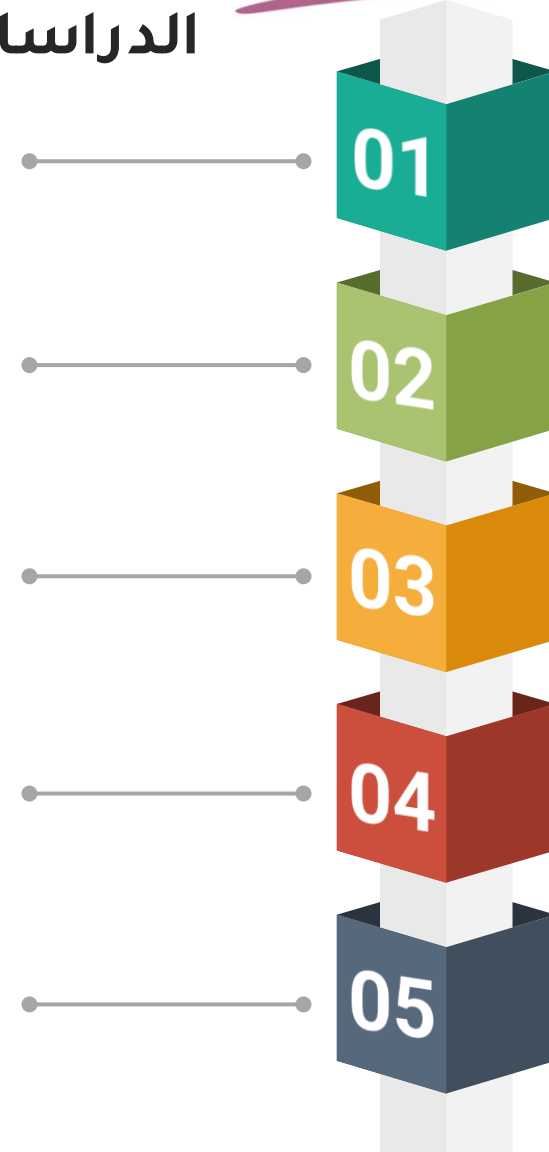
كلما ارتفع مقدار حفظ القرآن الكريم ارتفع مستوى الصحة النفسية.

توصلت احدي الدراسات الى وجود علاقة موجبة بين ارتفاع مقدار حفظ الآيات القرآنية وارتفاع مستوى الصحة النفسية لديهم

أكثر من 70 دراسة أجنبية وإسلامية جميعها تؤكد على أهمية الدين في رفع المستوى النفسي للإنسان واستقراره وضمان الطمأنينة له

توصلت دراسات أجريت في السعودية إلى نتيجة تؤكد دور القرآن الكريم في تنمية المهارات الأساسية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، والأثر الإيجابي لحفظ القرآن الكريم على التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة.

وتبين هذه الدراسات بصورة واضحة العلاقة بين التدين بمظاهره المختلفة، ومن أهمها حفظ القرآن الكريم، وآثاره في الصحة النفسية للأفراد وعلى شخصياتهم، وتمتعهم بمستوى عال من الصحة النفسية، ويعدهم عن مظاهر الاختلال النفسي



# فوائد حفظ القرآن الكريم



الطمأنينة والاستقرار النفسي

القدرة على بناء علاقات اجتماعية أفضل  
وكسب ثقة الناس

الإحساس بالقوة والهدوء  
النفسي والثبات

التخلص من الأمراض كالقلق والاكتئاب والحزن



رؤية VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



مركز  
البحر  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الثانية الموضوع الثالث

وسائل تعزيز الجوانب  
الروحانية والدينية  
لدى كبار السن



# وسائل تعزيز الجوانب الروحانية والدينية لدى كبار السن



تعليم كبار السن الجوانب الدينية  
من خلال حلقة القرآن الكريم

توصل عالم النفس الأمريكي وليم جيمس الى:

أهمية الإيمان للإنسان لتحقيق التوازن النفسي ومقاومة القلق

عالم النص كارل يونج

«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».

# فوائد الحلقات القرآنية

القرآن هاد للناس من الضلالة،  
ومبشر المؤمنين الطائعين  
بالجنة وبرحمة الله تعالى.  
ومعنى كون القرآن هدياً  
للمؤمنين: أنه يزيدهم هدى  
على هداهم،

فأحياء القلوب بتلاوته. ويظهر  
حسن الخلق من الذي يقوم  
بأوامره ويحفظ نفسه من  
نواهيه.



حلقة القرآن الكريم مفيدة  
وضرورية لكل الفئات العمرية  
من الناس مثل الأطفال،  
والشباب، والكهول،  
والمسنون.

إن القرآن الكريم كلام الله  
المعجز فيه الهدى والنور  
يزيد به الإيمان بالله  
ورسوله وملائكته وكتبه  
والبعث بعد الموت.

وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْمَاهِرُ بِالْقُرْآنِ مَعَ السَّبْقَةِ الْكِرَامِ الْبِرَّةِ وَالَّذِي يَقْرَأَ الْقُرْآنَ وَيَتَتَعْتَعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ، لَهُ أَجْرَانِ».

ما جاءت به  
السنة  
النبوية

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

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، وَعَشِيَّتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ».



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الثانية الموضوع الرابع

طرق تهيئة الأجواء  
الروحانية لكبار السن



# وسائل تعزيز الجوانب الروحانية والدينية لدى كبار السن



## توقيره واحترامه

بأن يكون لهم مكانة في النفوس ، ومنزلة في القلوب فقد اوجب نبينا صلى الله عليه وسلم احترام كبار السن والسعي في خدمتهم ، وعن معاذ بن جبل: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إذا أتاكم كبير قوم فأكرموه).

## طيب معاملته

وذلك بحسن الخطاب وجميل الاكرام وطيب الكلام والتودد اليه.

## بدؤه بالسلام

إذا لقيناه أن نبدأه بالسلام بكل ادب ووقار من غير انتظار إلقاء السلام منه؛ احتراماً وتقديراً له



# وسائل تعزيز الجوانب الروحانية والدينية لدى كبار السن

## الاهتمام بهم

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

## احترام آرائه

: ان من أهم الأمور التي تبين الاحترام هو الاستماع لكلام الكبير وعدم مقاطعته أثناء الحديث واحترام رأيه، يصاب بعض كبار السن ببعض المشكلات العقلية مثل الزهايمر أو مشكلات في السم

## خفض الصوت عند التحدث معه

يجب مراعاة مستوى ارتفاع صوتك عند الحديث مع كبار السن، فمن الاحترام والأخلاق والأدب خفض الصوت وعدم الصراخ والتحدث معهم بطريقة هادئة ومراعاة مشاعرهم عند التحدث معهم وعدم الصراخ فيهم كأنهم أطفال



## مراعاة حقوق كبار السن

مراعاة صحة كبير السن،  
ووضعه البدني والنفسي

## وسائل تعزيز الجوانب الروحانية لدى كبار السن

ما يصدر من كبار السن من  
أخطاء لكثرة وهنه وضعفه

فأشار إلى حالنا الله عز وجل في  
كتابه العزيز: ( وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ  
بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَيَّ وَهْنًا  
وَفِصَالَهُ فِي شُكْرٍ لِي أَنْ تَشْكُرَ لِي  
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ) ألقمان: 14.

مراعاة وضعه  
وضعفه

إحسان خطابه

وسائل تعزيز  
الجوانب الروحانية  
لدى كبار السن

الدعاء له

تقديمه في الكلام وفي  
المجالس وفي الطعام  
والشرب والبدخول  
والخروج

# الوحدة الثالثة

الجانب الصحي في مجال  
رعاية كبار السن



رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الثالثة الموضوع الأول

التغيرات الجسمانية  
والذهنية والاجتماعية  
لدى كبار السن



## تُعتبر مرحلة الشيخوخة من أصعب المراحل التي يعيشها الإنسان وأكثرها حساسيةً على الإطلاق

السكر والقدم السكري

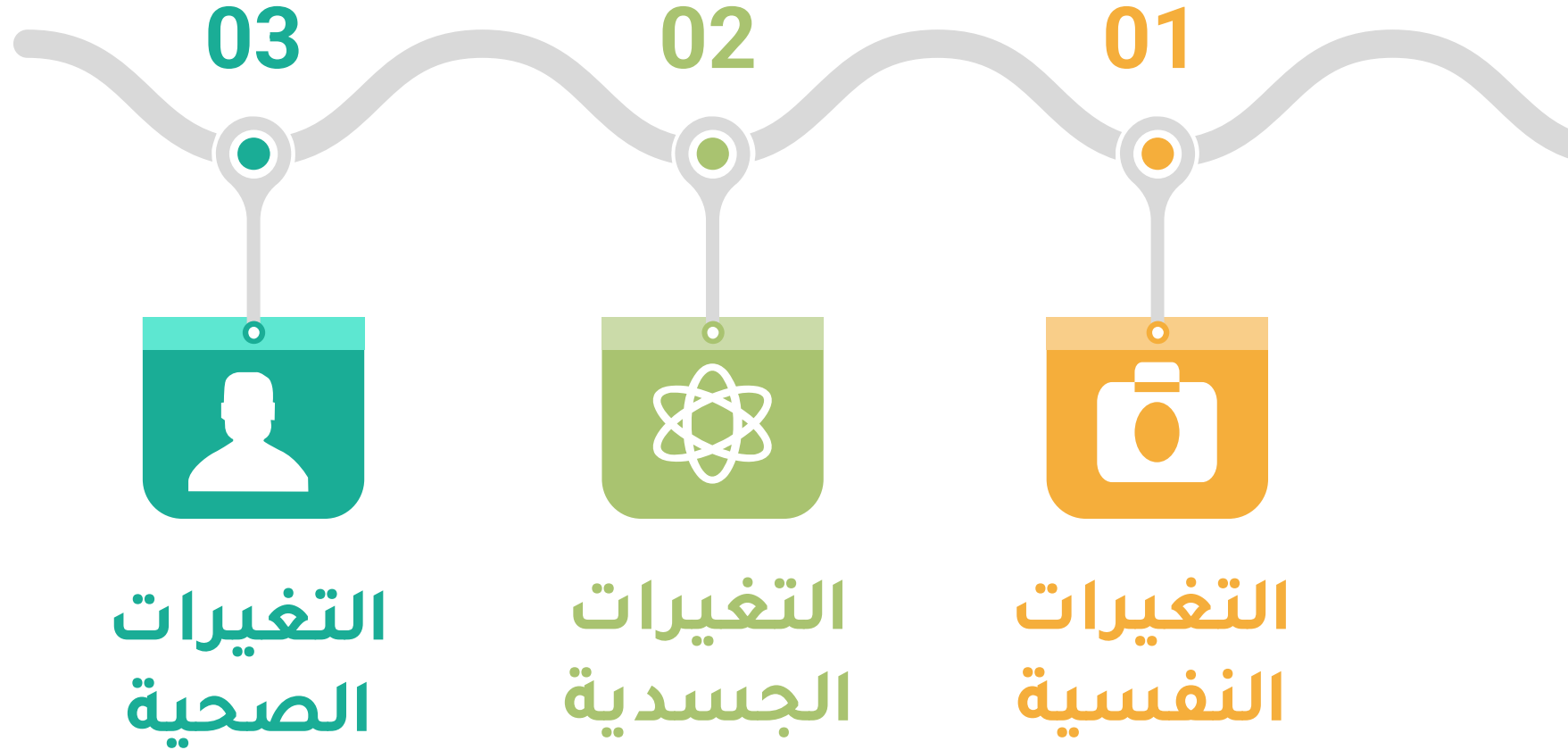
الأمراض المتخلفة



الإنسان المُسنُّ  
يُعاني في هذه  
المرحلة من الضعف  
الشديد إن كان  
نفسياً أو جسدياً

الاضطرابات النفسية

# طرق التعامل مع التغيرات المختلفة



## التغيرات الغذائية

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

## التغيرات الاجتماعية

يُعاني الإنسان المسن من العزلة والوحدة، وذلك لعدم قدرته على الخروج من المنزل، أو الجلوس مع أصدقائه وجيرانه كالسابق، لذلك يجب على الأهل أن يجتمعوا وبشكل دائم حوله حتى لا يشعُر بالعزلة والحزن.





رؤية VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الثالثة الموضوع الثاني

الأمراض والأعراض المرضية  
لدى كبار السن



# الأمراض لدى كبار السن

التهاب المفاصل  
الضموري



السكر والقدم السكري

أمراض القلب

ارتفاع ضغط الدم

## أمراض اللثة والأسنان

الامسك

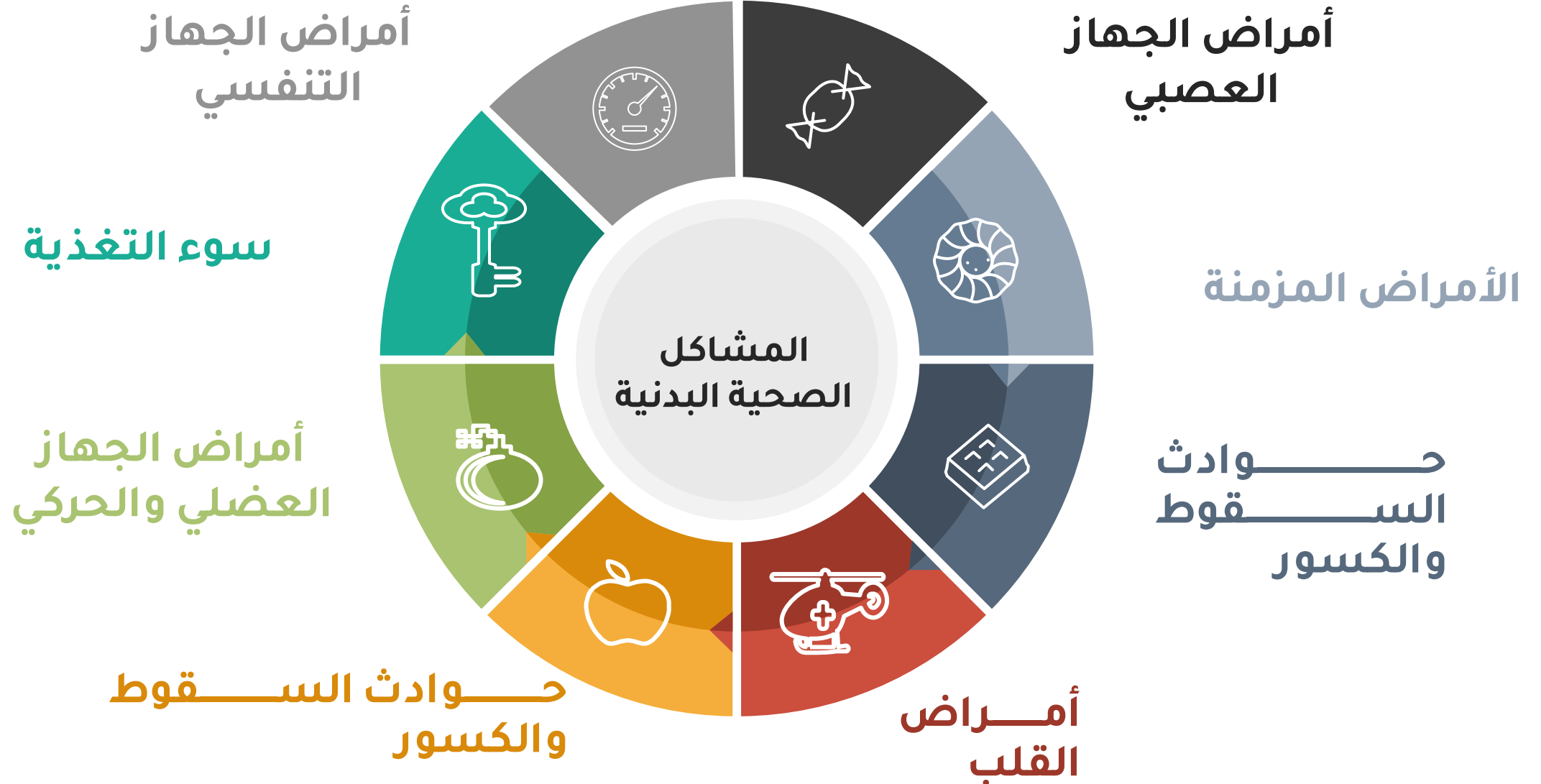


التبول الليلي

ضعف البصر

# العوامل التي تؤدي الى تفاقم

المشكلات الصحية لدى كبار السن





رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الثالثة الموضوع الثالث

المشكلات الذهنية  
لكبار السن وكيفية  
التعامل معها



# الأمراض الذهنية لكبار السن وكيفية التعامل معها

## مشكلة الخرف



## مرض الزهايمر



# الاكتئاب

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.



يمكن للاكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة ويؤدي إلى ضعف الأداء في الحياة اليومية

أسلوب الحياة الذي يتبعه بعض كبار السن من قلة الحركة والخمول خلال النهار وعدم التعرض للضوء الخارجي يؤثر على جودة النوم.

عند كبار السن تكون الساعة الحيوية أقصر من الطبيعي مما ينتج عنه النوم مبكراً خلال الليل والاستيقاظ مبكراً

# اضطرابات النوم



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الثالثة الموضوع الرابع

أساسيات التعامل في  
الحالات المرضية لكبار السن





# تعليم أساسيات التمريض

قياس الضغط وسكر الدم

في الحقيقة غالباً ما يعاني كبار السن الذين يبلغون من العمر 80 عاماً أو أكثر من حالات صحية مزمنة متعددة، مثل: الهزل والخرف، كما يتناولون الكثير من الأدوية، لهذا السبب لا يزال من غير الواضح ما إذا كان خفض ضغط الدم الانقباضي إلى أقل من 130 الميمتر زئبق جيداً لهم.

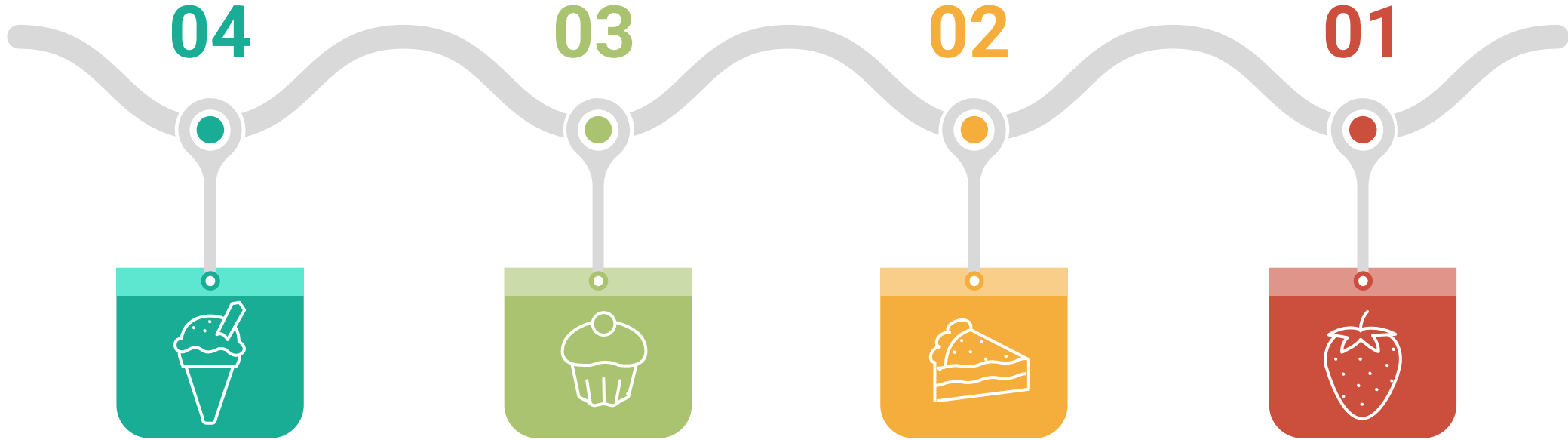
يُطلق على ارتفاع ضغط الدم أنه المرض القاتل الصامت الذي يؤدي إلى الإصابة بنوبات قلبية وسكتات دماغية وأمراض الكلى وغيرها من المشكلات الخطيرة، بما في ذلك خطر الإصابة بالخرف.

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

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



# نصائح لقياس ضغط الدم



اطلب من الشخص  
الاسترخاء لمدة خمس  
دقائق قبل فحص  
ضغط الدم.

تأكد من أن الشخص  
يجلس مع وضع  
قدميه على الأرض،  
وأن ظهره مستريح  
على شيء ما.

اطلب من الشخص  
الذي تقيس له  
الضغط تجنب التدخين  
والتمارين الرياضية  
والكافيين قبل نصف  
ساعة على الأقل من  
فحص ضغط الدم.

اسأل الطبيب أو  
الممرضة أو الصيدلي  
عن الجهاز الأفضل  
وكيفية استخدامه،  
فهناك العديد من  
أجهزة قياس ضغط  
الدم المنزلية للبيع.

## اغسل يديك جيداً وقم بتطهير العداد

اضغط برفق على قاعدة الإصبع  
حتى تتكون قطرة دم على طرف  
الإصبع  
ضع قطرة الدم على شريط  
الاختبار



تأكد من وجود المقياس  
وشريط الاختبار،  
والكحول

امسح طرف إصبعك بالكحول  
واترك الكحول يتبخر  
ثم بوخز الإصبع بالإبرة

افرك يديك معاً لتعمل على تدفق  
الدم إلى أطراف الأصابع  
قم بتشغيل المقياس وأدخل  
شريط الاختبار



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



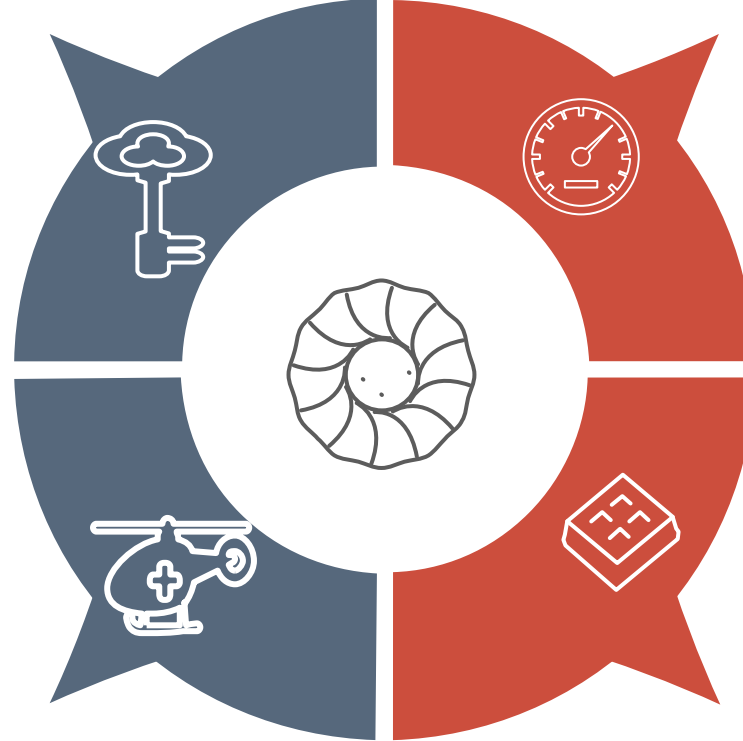
# الوحدة الثالثة الموضوع الخامس

أساسيات الإسعافات الأولية  
للتعامل مع الحالات الطارئة



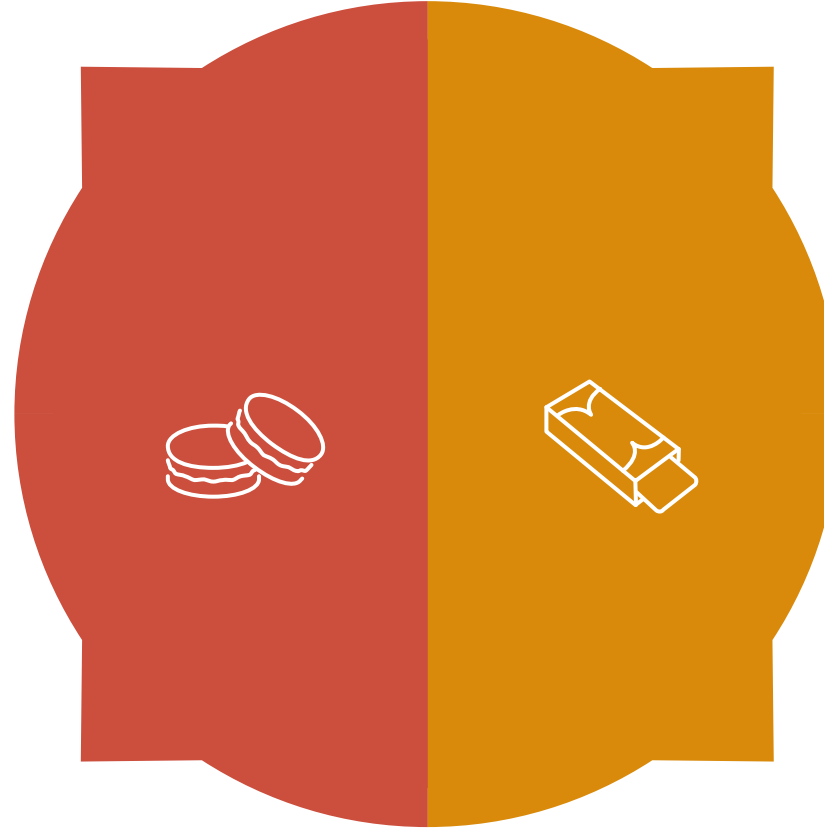
**يُعد كبار السن هم الأكثر عرضة**  
لمواجهة الأمراض ويحتاجون لإسعافات طارئة ومختصة ويعود ذلك للعديد من  
الأسباب:

الإهمال الشخصي منهم في  
الاعتناء بأنفسهم، والحاجة  
إلى شخص يقوم برعايتهم  
واعطائهم الأدوية في  
مواعيدها وغيرها الكثير.



القصور في أداء المهمات  
الجسمانية وضمور في بعض  
أعضاء الجسم، مما يصاب  
كبار السن بالكثير من الأمراض  
ويجعلهم بحاجة لمن يعتني  
بهم عناية دائمة.

## حقيبة إسعاف أولي



## الإسعافات الأولية لكبار السن

يمكن القيام بالإسعافات الأولية البسيطة لكبار السن لكن اذا تعدى الامر ذلك يجب الاستعانة بمن هم اكبر منهم سنا من افراد العائلة

# الوحدة الرابعة

الجانب النفسي في مجال  
رعاية كبار السن



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الرابعة الموضوع الأول

التثقيف بالأمراض والعلل  
لدى كبار السن





## الأمراض والعلل النفسية والسلوكية

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.

العديد من كبار السن معرضون لخطر الإصابة باضطرابات نفسية، أو اضطرابات عصبية، أو مشاكل تعاطي المخدرات، فضلاً عن علل صحية أخرى مثل السكري، ضعف السمع والقُصال العظمي..

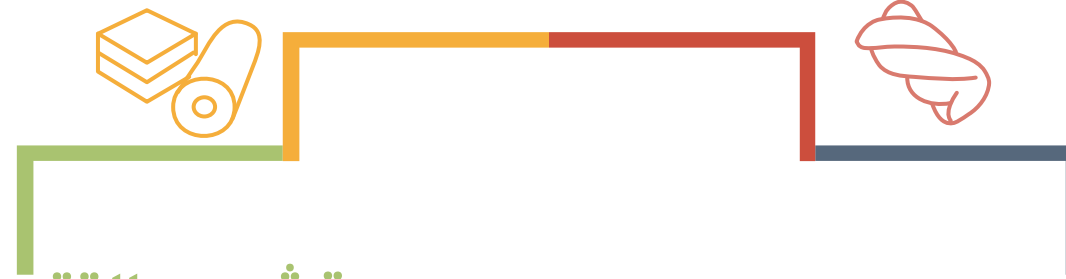


يعاني بعض المسنين من صعوبة التكيف والتوافق النفسي مع مستجدات الحياة وما تتطلبه من علاقات وأنماط سلوكية جديدة مع عدة أجيال مما يجعله يعاني من صعوبات التوافق الضروري للحياة الهادئة، وتبدأ المشاكل بالظهور.

تتأثر 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.

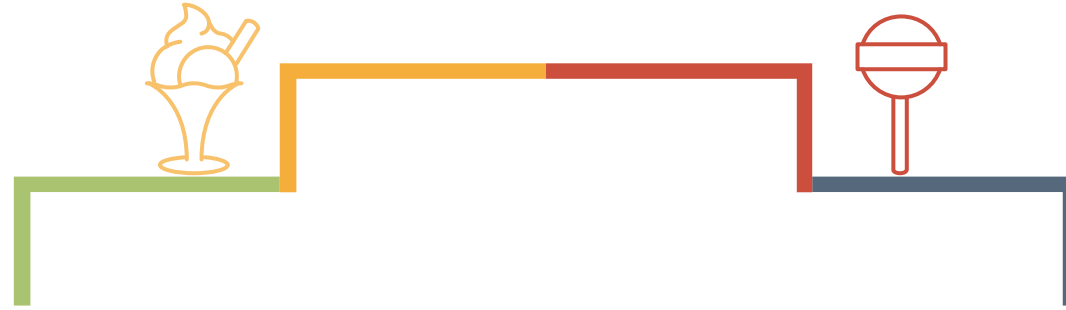
# من الأمراض النفسية

## التي تواجه كبار السن الخرف



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.

وهو 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.



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

أكبار السن المصابون بأعراض اكتئابيه يقومون بأداء أضعف مقارنة مع أولئك المصابين بحالات طبية مزمنة. كما أن الاكتئاب يزيد من تصور سوء الحالة الصحية.



رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الرابعة الموضوع الثاني

مفهوم العافية  
وفق الأسس العلمية



# مفهوم العافية (الجسم العقل والروح) وفق الأسس العلمية

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



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

العافية هي سلوك، فالعافية شاملة الجسد والعقل والنفوس والفتن وجميع الشرور، لذلك فهي أشمل من مفهوم الصحة.

# أنواع العافية

01



عافية العقل

02



العافية النفسية

02



عافية الروح

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

إن انشراح الصدر بسر من أسرار نجاح الإنسان وتألقه في عطائه وعمله { قَانَ رَبِّي اشْرَحَ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي } و{ أَلَمْ تَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ }



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

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



رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الرابعة الموضوع الثالث

التثقيف بطرق التعامل  
مع العصبية والتقلبات  
المزاجية للمسنين





# التعرف على طرق التعامل مع التقلبات المزاجية للمسنين

التغيرات السلوكية  
لكبار السن



الاضطرابات  
السلوكية

المشاكل الصحية

# تصرفات يجب تجنبها مع كبار السن

عدم إشعارهم بأن حديثهم سخيف، وقم  
بالإصغاء إليهم جيداً

تجنب أن تتذمر منهم عندما  
يكررون الأحداث والأحاديث  
المعتادة وقصص حياتهم من  
الماضي

عدم التحدث عن الميراث أمام  
الوالدين

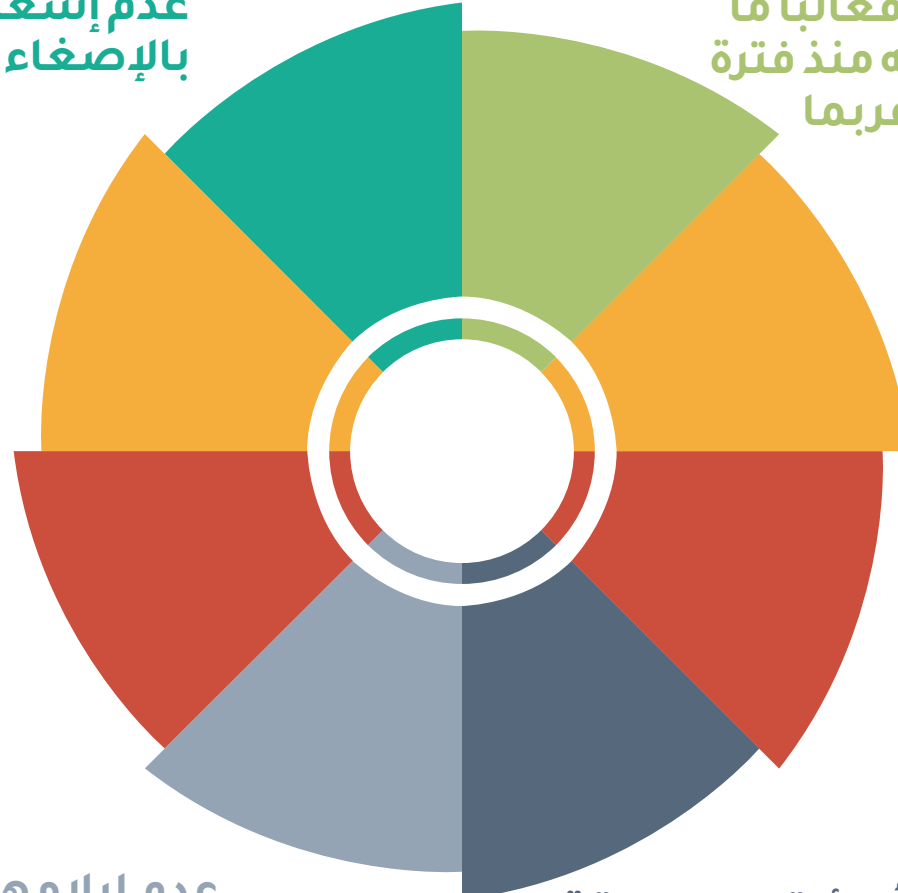
عدم إيلاهم لأي سبب من الأسباب

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

احذر من الضغط عليهم بكلامٍ  
قاس عندما لا يتمكنون من القيام  
ببعض المهام بأنفسهم

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

لا تجيب على أسئلتهم بطريقة  
غير لائقة عندما يسألونك حول  
موضوع ما





رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



# الوحدة الرابعة الموضوع الرابع

أنماط شخصيات المسنين  
وسبل التعامل مع كل منها



# التعرف على أنماط شخصيات المسنين وكيفية التعامل معها

التغيرات التي تصيب المُسنين نتيجة  
التقدم في العمر تؤثر بالتالي على  
الجوانب النفسية والعقلية  
والاجتماعية.



إنَّ شخصية الإنسان  
المتكامل تتفاعل جوانبها مع  
البعض

سنتناول صفات كبار السن  
وخصائصهم بشكل بسيط،  
موضحة فيما يلي:

هناك صفات وخصائص وجدانية  
وانفعالية عامة تظهر لدى كبار السن  
بعد سنّ الستين على الأغلب

# خصائص كبار السن وصفاتهم

الإعجاب بالماضي

الحساسية  
الزائدة

اهتزاز في  
تقدير الذات

اللامبالاة من  
الذات



# أكبر تحديات الشيخوخة

هو البقاء على اتصال بالمجتمع وذلك من خلال:

## ممارسة هواية سابقة أو تجربة هواية جديدة

اللعب مع الأحفاد أو الحيوانات  
الأليفة المفضلة



إيجاد المتعة في  
الأنشطة اليومية

تعلم شيء جديد (لغة أجنبية، لعبة  
جديدة).

تجنب العزلة ومشاركة المسنين  
في العمل والنشاط الاجتماعي

# الوحدة الخامسة

الجانب الاجتماعي والترفيهي  
في مجال رعاية كبار السن



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



مركز  
البحر  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الخامسة الموضوع الأول

سبل ومهارات التواصل  
مع المسنين أو ضعاف  
الحواس منهم





# سبل ومهارات التواصل مع المسنين او ضعاف الحواس منهم

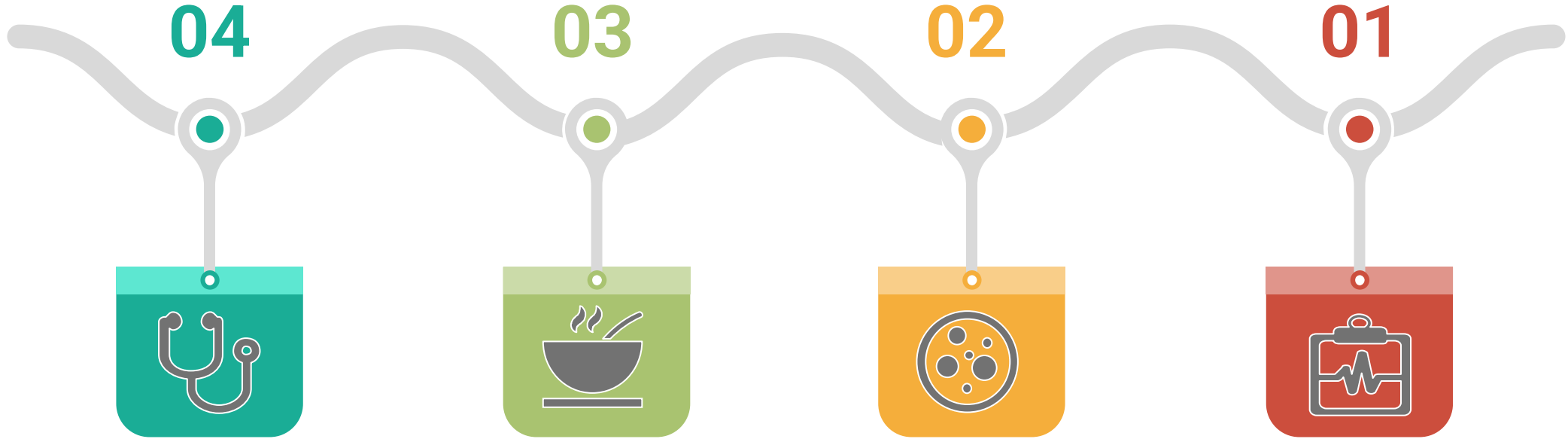
وجدت دراسة طبية حديثة أن كبار السن في مختلف المجتمعات لا بد من التعامل والتواصل معهم بشكل ودود ولطيف وعن الحاجة لا بد من الاستعانة بطبيب متخصص.

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



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والتي تعتبر طريقة فعالة لتفريغ الضغط الداخلي والتخلص من التوتر الذي قد يؤدي إلى نوبات الغضب.

# التصرفات التي يجب تجنبها أثناء التعامل مع كبار السن



لا تجيب على أسئلتهم  
بطريقة غير لائقة عندما  
يسألونك حول موضوع ما.

تجنب أن تتذمر منهم  
عندما يكررون الأحداث  
والأحاديث المعتادة  
وقصص حياتهم من  
الماضي.

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

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



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



مركز  
البحوث  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الخامسة الموضوع الثاني

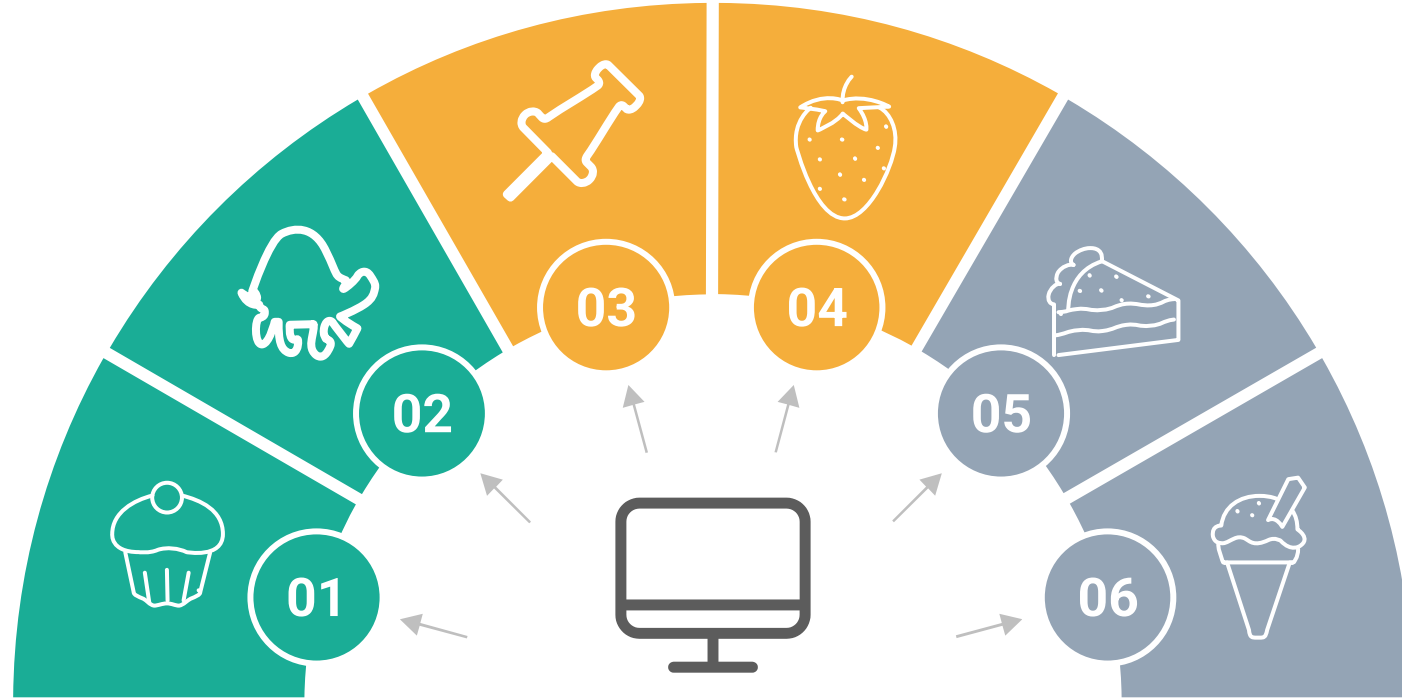
كيفية التعامل مع  
الشخصيات الصعبة من  
المسنين (العصبي،  
الانطوائي، اليائس)



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

إذا كان الشخصُ المُسنُّ المقرَّب في حاجة إلى الرعاية، فهو على الأرجح يتعامل مع نوع من أنواع الخسارة والفقدان، خسارة جسدية، خسارة عقلية، أو فقدان الاستقلالية

وفي بعض الحالات، قد يكون كبير السن عنيداً، أو لديه مخاوف تتعلق بالصحة العقلية أو قد يعتقد ببساطة أنّ قبول المساعدة علامة على الضعف، كما قد يقلق بشأن تكلفة أنواع معينة من الرعاية، وقد يصعب فقدان الذاكرة عليه فهم سبب حاجته إلى المساعدة



قبول الرعاية التَّخَلِّي عن الخصوصية، والتكيف مع العادات الجديدة، ونتيجة لذلك قد يشعر بالخوف والضعف، وقد تنتابه أحاسيس الغضب كونه سيحتاج إلى المساعدة، أو الذنب إزاء فكرة أن يصبح عبئاً على العائلة والأصدقاء.

# تسهيل التواصل مع كبار السن

نختار وقتاً مناسباً يشعر فيه مُقدّم الرعاية وكبير السنّ بالراحة، ممّا يسهّل الاستماع للآخر والتعبير عن الأفكار.

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



نقوم بتقييم صادق لتحديد نوع المساعدة التي سيحتاجها والخدمات التي ستكون الأفضل بالنسبة له.

# الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع مقاومة كبير السن للرعاية

الطلب منه قبول الرعاية لجعل حياته أسهل قليلاً، وتذكيره أنه سيتوجب عليه في بعض الأحيان تقديم تنازلات بشأن مسائل معينة شأنه شأن باقي البشر



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

الإشارة إلى فترة الرعاية المؤقتة بوصفها نشاطًا سيحبه، والتحدث عن الشخص الذي سيقدم الرعاية بصورة جيدة بوصفه صديقاً وليس مُكلفاً لإتمام عمل ما.

# الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع مقاومة كبير السن للرعاية

الشرح له أن فقدان الاستقلالية ليس إخفاقاً شخصياً، ومُساعدته على البقاء نشيطاً، وفي الحفاظ على العلاقات مع المهتمين به من الأصدقاء وأفراد الأسرة



بذل قصارى الجهد لفهم وجهة نظر كبير السن، والتركيز على الأمور الأهم، وتجنب الخلاف حول القضايا الثانوية المتعلقة برعايته.

الشرح له كيف يمكن للرعاية أن تُطيل أمد الاستقلالية، فقد يساعد قبوله بعض المساعدة في البقاء في بيته لأطول فترة مُمكنة.



رؤية  
VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation

مركز  
الابحوج  
جامعة الملك عبد العزيز  
دراسات - استشارات - تدريب



# الوحدة الخامسة الموضوع الثالث

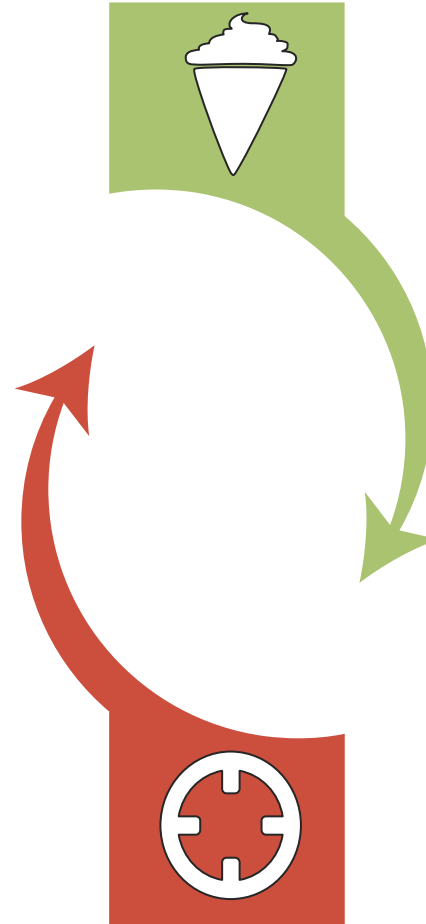
التثقيف بوسائل التعامل  
مع المريض في حالات  
المرض المتقدمة





# التعريف بوسائل التعامل مع المريض في حالات المرض المتقدمة

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



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

# برنامج الارشاد الأسري لعائلة المريض

وضع سياسات مستدامة  
للعناية طويلة الأجل  
والرعاية الملطفة



تدريب المهنيين الصحيين  
على رعاية المسنين

تطوير خدمات وأوضاع مواتية  
للمسنين.

توعية الأطفال والشباب  
بأساليب رعاية المسنين

معالجة الأمراض المزمنة  
المرتبطة بالسن؛ بما في ذلك  
الاضطرابات النفسية  
والعصبية و اضطرابات تعاطي  
المخدرات

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



شكرا لكم

  
يُسر  
جمعية يُسر للتنمية الأسرية  
Yusr Association For Family Development