



# كبيرنا عزيز

الحقيقة التدريبية لحملة كبيرنا عزيز





# المحتوى

1. مقدمة

2. ماذا يعني بتعزيز إيجابية كبار السن؟

3. تطبيقات الإيجابية لدى كبار السن





1. مقدمة

2. ماذا نعني بتعزيز إيجابية كبار السن؟

3. تطبيقات الإيجابية لدى كبار السن



# المحتوى

قام مجلس شؤون الأسرة بإطلاق الحقيقة التدريبية للتعامل مع كبار السن بهدف رفع وعي المحيطين بكبار السن وتحسين قدرتهم على فهم احتياجات كبار السن وتعزيز علاقتهم بهم بما يخدم المجتمع بشكل كامل ليكون تعامله مع كبار السن أكثر سلامة وإيجابية

## نظرة عامة عن مجلس شؤون الأسرة

يختص المجلس بالأسرة ويسعى لتعزيز تماسكها والحفاظ على هويتها وقيمها وتحسين مستوى الحياة فيها بمختلف جوانبها، وبالتالي تعزيز دور الأسرة في عملية التنمية من خلال تطوير تفاعಲها مع المؤسسات المجتمعية ذات الصلة بشؤون الأسرة



## لجنة كبار السن في مجلس شؤون الأسرة

لجنة كبار السن هي إحدى لجان مجلس شؤون الأسرة الدائمة، وتتكون من المختصين والمهتمين بكبار السن، وتستهدف الفئة التي يبلغ أعمار أفرادها 60 عاماً فما فوق للجنسين؛ بغض النظر عن حالته الصحية أو الاجتماعية أو المادية. وتتولى اقتراح ودراسة الأنظمة، واللوائح، والخطط، والمشروعات، والبرامج، والمبادرات التي تهدف إلى تلبية متطلبات كبار السن، بما يتوافق مع الأهداف والسياسات العامة لمجلس شؤون الأسرة



## أهداف الحقيقة التدريبية

### أهداف الحقيقة التدريبية؟

- تقدير واحترام كبار السن
- تعزيز إيجابية كبار السن لدى أنفسهم
- تعزيز نمط حياة نشط لتعزيز إيجابية كبار السن



### لماذا الحقيقة التدريبية؟

لنشر الوعي والتثقيف العام للكبار السن والمحيطين بكبار السن سواء كانوا أفراداً من المجتمع أو جزء من الأسرة أو مرافقين للكبار السن بهدف تعزيز إيجابية كبار السن، وجعل هذا الحقيقة التدريبية مرجع متاح لكبار السن وللجميع لكيفية تعزيز إيجابية كبار السن ودور المحيطين بكبار السن لتعزيز إيجابية كبار السن



# الحفاظ على الحركة والنشاط يساعد كبار السن على تحسين الصحة النفسية والبدنية، وتعزيز التحفيز الذاتي، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية



يبقى الحديث عن تقدير واحترام وتعزيز إيجابية كبار السن مرتبط بشكل أساسي ضمن منظارات ديننا الحنيف وموروثنا الاجتماعي والعادات والتقاليد التي تتبعها الأسرة في السعودية حيث التقدير والاحترام الواضح لكبر السن مما يؤسس لبناء علاقة قوية بين الأسرة وكبار السن

تحسين الصحة النفسية



تعزيز الصحة البدنية



التمتع بعلاقات اجتماعية  
أفضل



تعزيز التحفيز الذاتي



تقليل التوتر



زيادة القدرة على التكيف



## كيفية تحقيق التشيخ النشط والصحي

### تعريف عن التشيخ النشط

التشيخ النشط هي عملية الحفاظ على موقف إيجابي، والشعور بالرضا عن أنفسنا، والحفاظ على لياقتنا وصحتنا، والمشاركة الكاملة في الحياة مع تقديمها في العمر باستقلالية حتى لو كان يستخدم وسائل مساندة

### تعريف عن التشيخ الصحي

هي عملية تحسين فرص الصحة للشخص كبير السن من أجل أن يكون بصحة جيدة، حتى يتسع له المشاركة الفاعلة في المجتمع والاستمتاع بجودة حياة مستقلة

# أهمية تعزيز الإيجابية



## تعزيز الصحة البدنية

النظرة الإيجابية للحياة تساعد في تقوية المناعة وتقليل مستوى التوتر، مما يؤدي إلى تحسين الصحة البدنية وجودة الحياة بشكل عام



## تحسين الصحة النفسية

لا شك في أن الحفاظ على الروح الإيجابية يساعد كبار السن على تقبل ظروفهم والشعور بأهميتهم في الحياة

# أهمية تعزيز الإيجابية



## زيادة القدرة على التكيف

التفكير الإيجابي يساعد كبار السن على التكيف مع الظروف والمواقف الصعبة وتجاوزها بشكل أسرع، مما يعزز قدرتهم على التأقلم مع التغيرات المحتللة



## التمتع بعلاقات اجتماعية أفضل

الأشخاص الإيجابيون لديهم القدرة على جذب أمثالهم من الشخصيات الإيجابية، مما يمكنهم من تكوين علاقات اجتماعية أفضل والشعور بقدر أكبر من الدعم والطمأنينة

# أهمية تعزيز الإيجابية



## تعزيز التحفيز الذاتي

لا شك في أن النظرة الإيجابية للأمور تساعده في تخفيف التوتر والقلق وتقليل احتمالات الإصابة بالمشكلات الصحية المرتبطة بالحالة النفسية



## تقليل التوتر

لا شك في أن النظرة الإيجابية للأمور تساعده في تخفيف التوتر والقلق وتقليل احتمالات الإصابة بالمشكلات الصحية المرتبطة بالحالة النفسية

ووجدت دراسة أن التفكير الإيجابي يمكن أن يؤدي إلى عمر أطول بنسبة 11-15% واحتمال أقوى للعيش حتى سن 85 أو أكثر.



## النشاط الأول

ما هو مفهومكم  
عن إيجابية كبار السن؟



نشاط لثلاث مجموعات  
تقوم كل مجموعة من خلاله  
**بالإجابة على التساؤلات**

مدة النشاط - 10 دقائق



1. مقدمة

2. ماذا نعني بتعزيز إيجابية كبار السن؟

3. تطبيقات الإيجابية لدى كبار السن

# المحتوى





## أهم محاور تعزيز الإيجابية

الصحة الإيجابية



النفسية الإيجابية



الحياة الاجتماعية





## أهم محاور تعزيز الإيجابية

الصحة الإيجابية



النفسية الإيجابية



الحياة الاجتماعية





## نظرة عامة

يُقصد بمصطلح "الصحة الإيجابية" أسلوب التفكير والسلوكيات التي تساعد كبار السن على تحسين الصحة الجسدية والنفسية والشعور بالرفاهية ويشمل ذلك تبني العادات الصحية والأفكار الإيجابية التي تعزز جودة الحياة لديهم، مثل الحفاظ على الحركة والنشاط وتحسين القدرات الذهنية

### تنقسم الصحة الإيجابية إلى قسمين أساسين

#### الصحة الفكرية



##### نظرة عامة على الصحة الفكرية

هناك العديد من الأنشطة التي يمكنها تعزيز القدرات الذهنية لكبار السن ومن ثم تحسين صحتهم الفكرية، ومن بينها ألعاب الكلمات المتقطعة، وحل المشكلات، وتحدث اللغات المختلفة، والمشاركة في اتخاذ القرار

كيف يمكن تحقيق الصحة الفكرية؟

المشاركة في الأنشطة التي تساعد على التحفيز الذهني



تعلم أشياء جديدة



#### الصحة الجسدية



##### نظرة عامة على الصحة الجسدية

استمرار القدرة على ممارسة الأنشطة الحياتية اليومية يشير إلى تتمتع كبار السن بصحة بدنية جيدة

كيف يمكن تحقيق الصحة الجسدية؟

تجنب الأنشطة الضارة



الحرص على عادات النوم الصحية



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام



اتباع نظام غذائي صحي



تناول المكمولات الغذائية الضرورية



إجراء فحوصات طبية منتظمة





## نظرة عامة

يُقصد بمصطلح "الصحة الإيجابية" أسلوب التفكير والسلوكيات التي تساعد كبار السن على تحسين الصحة الجسدية والفكيرية والشعور بالرفاهية ويشمل ذلك تبني العادات الصحية والأفكار الإيجابية التي تعزز جودة الحياة لديهم، مثل الحفاظ على الحركة والنشاط وتحسين القدرات الذهنية

### تنقسم الصحة الإيجابية إلى قسمين أساسين



**الصحة الفكرية**

**نظرة عامة على الصحة الفكرية**

هناك العديد من الأنشطة التي يمكن من خلالها تحسين صحتهم الفكريّة، مثل القراءة، حل المسكلات، وتحديث المعرفة.

تعلم أشياء جديدة

### الصحة الجسدية

#### نظرة عامة على الصحة الجسدية

استمرار القدرة على ممارسة الأنشطة الحياتية اليومية يشير إلى تتمتع كبار السن بصحة بدنية جيدة

كيف يمكن تحقيق الصحة الجسدية؟

تجنب  
الأنشطة الضارة

الحرص على عادات  
النوم الصحية

ممارسة التمارين  
الرياضية بانتظام

اتباع نظام  
غذائي صحي

تناول المكمّلات  
الغذائية الضرورية

إجراء فحوصات  
طبية منتظمة

## النقاط الرئيسية:



### ممارسة التمارين الرياضية بانتظام



**التعريف :** ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تلعب دوراً كبيراً في تحسين الصحة البدنية لكتاب السن لكن يجب الانتباه إلى اختيار التمارين المناسبة للوضع الصحي والقدرة البدنية لكل فرد وينصح دائماً باستشارة طبيب متخصص قبل بدء مزاولة التمارين

#### ما يجب فعله



## النقطة الرئيسية: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



تشجيع كبار السن على ممارسة الرياضة بانتظام



مساعدة كبار السن في عملية التنقل



مصاحبة كبار السن أثناء التمارين والمساعدة في ضبط المعدات الرياضية بشكل مناسب، مثل ضبط إعدادات العجلة الرياضية الثابتة والمشية الكهربائية



تذكير كبار السن دائمًا بممارسة الرياضة



### ما يجب تجنبه



- تجاهل أداء تمارين الإحماء قبل جلسة التمارين وتمارين التبريد بعدها وذلك للوقاية من الإصابات
- تجاهل أي شعور بالألم أو عدم الراحة أثناء التمارين.

- ممارسة الرياضة على معدة فارغة
- الإفراط في أداء الحركات الرياضية أثناء التمارين

## النقط الرئيسية: الحرص على عادات النوم الصحية

### التعريف

يحتاج كبار السن للنوم من 7 إلى 8 ساعات يومياً، مع مراعاة تنظيم روتين النوم لضمان أفضل مستوى من الصحة البدنية والذهنية



### ما يجب فعله

الالتزام بروتين منتظم للنوم

ممارسة أنشطة تساعد على الاسترخاء قبل النوم، مثل القراءة أو الاستماع  
لموسيقى هادئة

علاج اضطرابات النوم

تقليل ساعات القيلولة أثناء النهار



## النقطة الرئيسية: الحرص على عادات النوم الصحية

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



تشجيع كبار السن على اتباع روتين نوم منتظم، مثل الالتزام بالنوم والاستيقاظ في ساعات محددة كل يوم



متابعة أي اضطرابات تتعلق بجودة النوم



التشجيع على ممارسة بعض أساليب الاسترخاء قبل النوم مثل التأمل، والتنفس العميق، وتمارين التمدد الخفيفة



### ما يجب تجنبه

- تناول الكافيين قبل وقت النوم
- استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم
- تجاهل علاج اضطرابات النوم
- تناول وجبات دسمة قبل النوم

## النقط الرئيسية: تجنب الأنشطة الضارة

### التعريف

من المهم للغاية تجنب الأنشطة الضارة التي قد تؤثر على صحة وسلامة كبار السن مثل التدخين



### ما يجب فعله

- **التوقف عن التدخين يساعد على تحقيق الآتي:**
  - تحسين الدورة الدموية
  - زيادة القدرة على ممارسة التمارين
  - التحول لنموذج يحتذى به للحياة الصحية
  
- **الاستعانة بالوسائل العلاجية البديلة للنيكوتين**
  
- **الانضمام لمجموعة داعمة تقدم نصائح مفيدة لتشجيع المدخنين على التوقف عن التدخين**



## النقط الرئيسية: تجنب الأنشطة الضارة

**كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟**



توفير بيئة خالية من التدخين



التشجيع على ممارسة العادات الصحية قد يسهم في الحد من الرغبة في التدخين



توفير الوسائل العلاجية البديلة للنيكوتين



إشراك كبار السن في أنشطة تلهيهم عن التفكير  
في التدخين



**ما يجب تجنبه**

- الاستمرار في التدخين



## النقط الرئيسية: اتباع نظام غذائي صحي

### التعريف

النظام الغذائي الصحي يمد كبار السن بالعناصر الغذائية اللازمة لحفظ على لياقتهم الصحية، ويراعي الاحتياجات والممنوعات الغذائية الخاصة بكل فرد



### ما يجب فعله

- استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية للتأكد من أن النظام الغذائي يتواافق مع احتياجاتك وحالتك الصحية
- الحرص على تناول كمية مناسبة من البروتين
- تناول كميات مناسبة من الألياف لحفظ على صحة الجهاز الهضمي
- تناول الفاكهة والخضروات الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية
- تناول الدهون الصحية مثل المكسرات والبذور والأسماك
- تناول كميات مناسبة من السوائل لحفظ على ترطيب الجسم، مع تجنب السكر والملح قدر الإمكان



## النقط الرئيسية: اتباع نظام غذائي صحي

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



المساعدة في إعداد الوجبات الصحية التي تسهم في الحفاظ على نمط حياة نشيط، ويشمل ذلك إضافة الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدسم للنظام الغذائي



### تشجيع على تناول الوجبات الخفيفة الصحية



تقديم النصائح حول العادات الغذائية الصحية وأهمية الحفاظ على ترتيب الجسم



تقديم نموذج إيجابي يُحتذى به فيما يتعلق بالعادات  
الغذائية الصحية



### ما يجب تجنبه

- تجاوز أي وجبة رئيسية
- الإفراط في تناول الطعام
- تناول الأطعمة المعالجة
- عدم تجاهل الممنوعات الغذائية  
التي يحددها الطبيب

## النقط الرئيسية: إجراء فحوصات طبية منتظمة

### التعريف

يُعد الفحص الطبي المنتظم أحد العناصر الأساسية التي تسهم في الحفاظ على صحة كبار السن. على سبيل المثال، يساعد إجراء الأشعة بانتظام في اكتشاف الأمراض التي قد لا يدرك المرء إصابته بها.



### ما يجب فعله

- الذهاب للطبيب بانتظام وإجراء أشعة وفحوصات مرة واحدة في العام على الأقل
- إبلاغ الطبيب بأي مشاكل قد تعاني منها وكتابة قائمة بالأدوية التي تتناولها في الوقت الحالي
- الذهاب للطبيب برفقة أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء



## النقط الرئيسية: إجراء فحوصات طبية منتظمة

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



مساعدة كبار السن على تنظيم زيارات الطبيب، والحرص على مرافقتهم أثناء الزيارة



مساعدة كبير السن على التنقل من وإلى الطبيب، أو ترتيب وسيلة أخرى إذا لزم الأمر



التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية في حالة وجود أي أسئلة أو استفسارات تتعلق بالحالة الصحية لكبري السن



تذكرة كبار السن بمواعيد الطبيب والمتابعات الطبية



### ما يجب تجنبه

- تفويت موعد زيارة الطبيب
- تجاهل الإبلاغ عن أي أعراض غير طبيعية تعاني منها

## النقطة الرئيسية: تناول الأدوية والمكمّلات الغذائيّة الّلّازمة

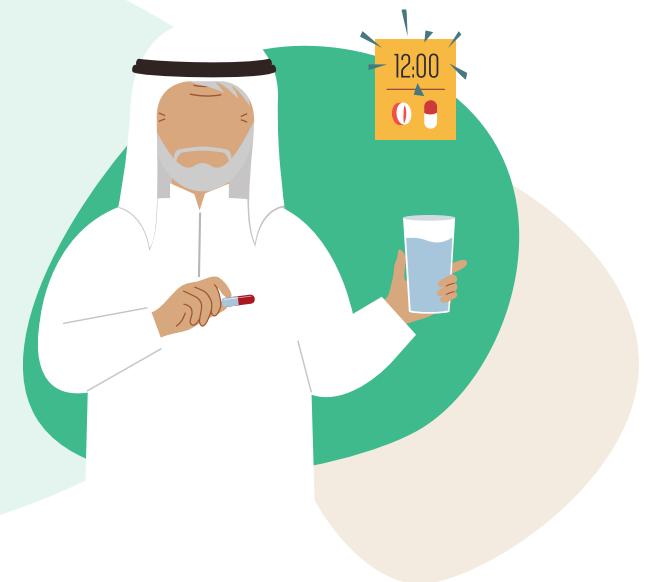
### التعريف

يُعد الالتزام بتناول الأدوية والمكمّلات الغذائيّة التي يصفها الطبيب أمراً بالغ الأهميّة للحفاظ على صحة كبار السن



### ما يجب فعله

- الحرص على تناول الأدوية والمكمّلات الغذائيّة في الوقت المحدّد وبالجرعة المحدّدة التي يصفها الطبيب
- التعرّف على الآثار الجانبية للأدوية والمكمّلات التي تتناولها
- إبلاغ الطبيب بأي أعراض أو تغييرات صحية جديدة قد تشعر بها
- تخزين الأدوية والمكمّلات بشكل سليم
- المتابعة مع الطبيب بانتظام للتأكد من أن الأدوية والمكمّلات التي تتناولها ما زالت مناسبة لاحتياجاتك



## النقط الرئيسية: تناول الأدوية والمكمّلات الغذائية الّازمة

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



عمل جدول بمواعيد وجرعات الأدوية والمكمّلات



تذكرة كبار السن بتناول الأدوية والمكمّلات في مواعيدها



مساعدة كبار السن على التنظيم عن طريق استخدام منظم الجرعات أو توفير نظام لمتابعة الجرعات التي يتم تناولها



مراقبة أي أعراض جانبية قد تنشأ عن تناول الأدوية والمكمّلات وإبلاغ الطبيب بها



### ما يجب تجنبه

- تفويت أي جرعة من الأدوية، أو تناول جرعات أكبر من الجرعة الموصوفة
- التوقف عن تناول الدواء عند الإصابة بأعراض جانبية
- تناول أنواع مختلفة من الأدوية في نفس الوقت دون استشارة الطبيب
- تناول الأدوية أو المكمّلات منتهية الصلاحية
- مشاركة الأدوية والمكمّلات مع الآخرين، لأن تأثيرهما يختلف من شخص لآخر



## نظرة عامة

يُقصد بمصطلح "الصحة الإيجابية" أسلوب التفكير والسلوكيات التي تساعد كبار السن على تحسين الصحة الجسدية والنفسية والشعور بالرفاهية ويشمل ذلك تبني العادات الصحية والأفكار الإيجابية التي تعزز جودة الحياة لديهم، مثل الحفاظ على الحركة والنشاط وتحسين القدرات الذهنية

### تنقسم الصحة الإيجابية إلى قسمين أساسين

#### الصحة الفكرية



##### نظرة عامة على الصحة الفكرية

هناك العديد من الأنشطة التي يمكنها تعزيز القدرات الذهنية لكبار السن ومن ثم تحسين صحتهم الفكرية، ومن بينها ألعاب الكلمات المتقطعة، وحل المشكلات، وتحدث اللغات المختلفة، والمشاركة في اتخاذ القرار

كيف يمكن تحقيق الصحة الفكرية؟

المشاركة في الأنشطة التي  
تساعد على التحفيز الذهني



تعلم أشياء جديدة



## النقاط الرئيسية: المشاركة في الأنشطة التي تساعد على التحفيز الذهني

### التعريف

هناك العديد من الأنشطة التي تساعد كبار السن على تحفيز المخ وتحسين القدرات الذهنية، مثل القراءة، والكلمات المتقاطعة، والألعاب اللوحية، والألغاز



### ما يجب فعله

- الحرص على القراءة لمدة 30 دقيقة يومياً يعمل على تنشيط الذهن، ويشمل ذلك قراءة الكتب، والمجلات، والجرائد
- ممارسة ألعاب الكلمات (مثل لعبة الكلمات المتقاطعة) بانتظام يسهم في تنشط مهارات التفكير وحل المشكلات
- ممارسة ألعاب الألواح الخشبية مثل الشطرنج ينشط مهارات التفكير النقطي والإستراتيجي



## النقطة الرئيسية: المشاركة في الأنشطة التي تساعد على التحفيز الذهني

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



تشجيع كبار السن على ممارسة أنشطة التحفيز الذهني



مشاركة أحبابكم من كبار السن في ممارسة ألعاب التنشيط الذهني



توفير المصادر اللازمة لتشجيع كبار السن على ممارسة تلك الأنشطة، سواء المصادر الإلكترونية أو المصادر المادية مثل الكتب والألغاز والألعاب



مراقبة تأثير ألعاب التنشيط الذهني على كبار السن



### ما يجب تجنبه

- الإفراط في ممارسة أنشطة التحفيز الذهني

- ممارسة الألعاب السهلة والمترددة لتجنب الملل الذي ينجم عن ذلك

- ممارسة أنشطة التحفيز الذهني بمفردك

- ممارسة الألعاب المعقدة التي قد تسبب الإحباط والمشاعر السلبية

## النقطة الرئيسية: تعلم أشياء جديدة

### التعريف



الحافظ على تنشيط المخ بشكل مستمر يسهم بصورة كبيرة في تعزيز الصحة الذهنية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تعلم أشياء جديدة، مثل تعلم لغة أو آلة موسيقية أو هواية جديدة. فذلك يساعد على تحفيز المخ وتحسين الصحة النفسية والذهنية بشكل عام

### ما يجب فعله

- كيفية استخدام التقنيات الجديدة
- تعلم لغة جديدة، سواءً من خلال الاشتراك في دورة تدريبية أو الاستعانة بالمصادر المتوفرة عبر الإنترنت
- تعلم آلة موسيقية جديدة، أو تعلم هوايات جديدة مثل الرسم



## النقط الرئيسية: تعلم أشياء جديدة

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



الممساعدة في تحديد اهتمامات كبار السن واقتراح الأنشطة أو الهوايات المناسبة التي تتوافق مع هذه الاهتمامات



مساعدة كبار السن في تنظيم الوقت لممارسة أنشطة التعلم



تقديم الدعم المطلوب لأن تعلم أشياء جديدة ليس بالأمر السهل

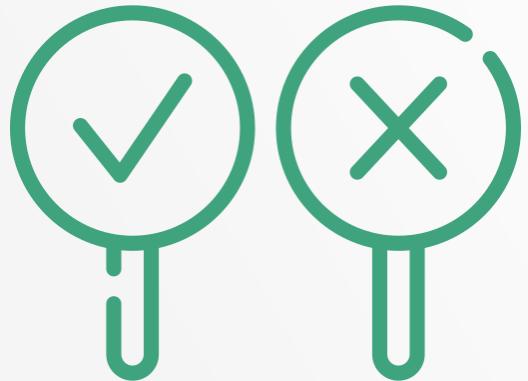


مشاركة كبار السن أنشطة التعلم



### ما يجب تجنبه

- الإفراط عند تعلم أي مهارة جديدة
- ممارسة أنشطة التعلم بمفردك
- ممارسة أنشطة التعلم المعقّدة التي قد تسبب الإحباط والمشاعر السلبية



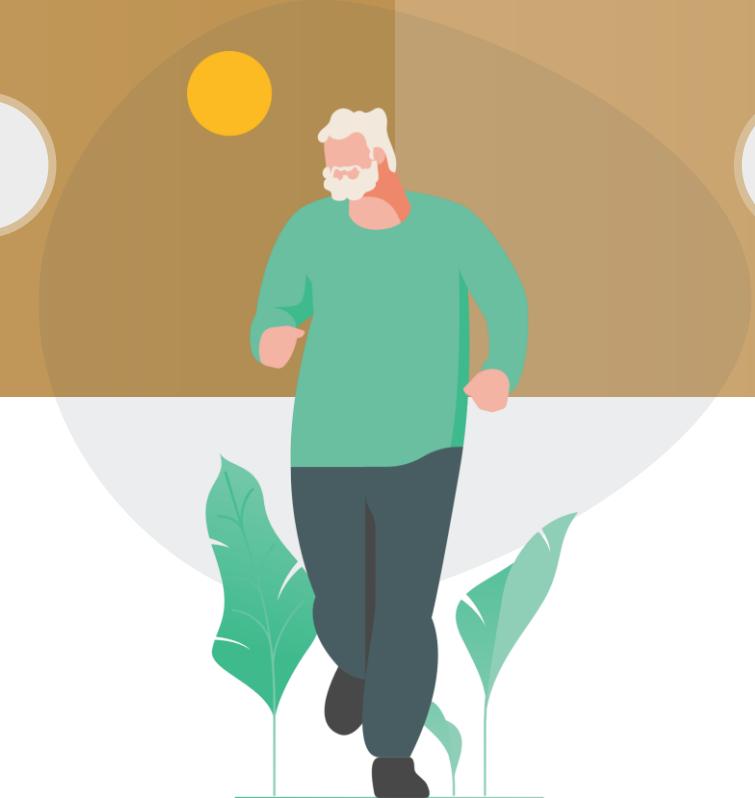
## النشاط الثاني

صح أم خطأ ؟

لا ضرر من تجاهل تمارين الإحماء قبل ممارسة الأنشطة البدنية

خطأ

ص

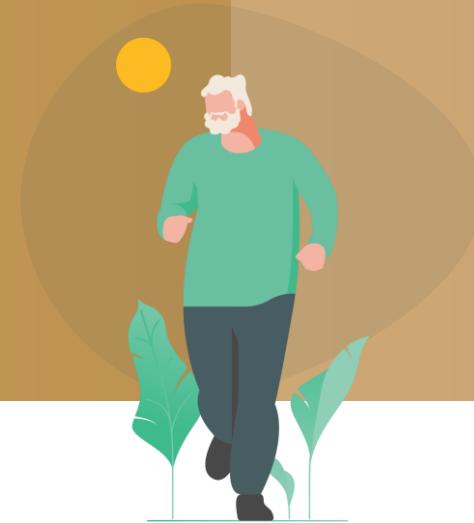


## لا ضرر من تجاهل تمارين الإحماء قبل ممارسة الأنشطة البدنية

خطأ



صح



من الضروري للغاية الالتزام بتمارين الإحماء والتبريد لمدة خمس دقائق على الأقل عند ممارسة الأنشطة البدنية لتجنب الإصابات المحتملة

يجب الحفاظ على شراب السوائل الكثيرة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية، خاصةً عندما يكون الطقس حاراً

خطء

طريق



يجب الحفاظ على شراب السوائل الكثيرة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية، خاصةً عندما يكون الطقس حاراً

خطأ



نعم



من الضروري للغاية الحفاظ على شراب السوائل الكثيرة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية في الطقس الحار لتنظيم درجة حرارة الجسم، والوقاية من الجفاف، والحفاظ على كفاءة الأداء. يجب شراب 1 لتر من الماء خلال التمرين

لا ضرر من التدخين أو استخدام منتجات التبغ باعتدال

خطأ

ط



لا ضرر من التدخين أو استخدام منتجات التبغ باعتدال

خطأ



ص



يُنصح بتجنب منتجات التبغ لأن لها ضرراً بالغاً على الصحة

# الكشف الطبي الدوري غير ضروري لكتاب السن والأصل المراجعة عند الحاجة

خطأ

ص



## الكشف الطبي الدوري غير ضروري لكتاب السن والأصل المراجعة عند الحاجة

خطأ



صح



الكشف الطبي الدوري من خلال مراكز صحية متخصصة مهم جداً لكتاب السن مع توفير كامل الأدوية التي يحتاجونها والأدوات الطبية اللازمة مثل (النظارات، سماعات طبية، وغيرها) مع توفير معامل للتحاليل الطبية

الكشف الدوري المنتظم لدى الطبيب يساعد في  
الاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية ومنع تفاقمها

خطء

صح



## الكشف الدوري المنتظم لدى الطبيب يساعد في الاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية ومنع تفاقمها

خطوة



خطوة



الكشف الدوري المنتظم لدى الطبيب يساعد في الاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية، ما يسمح ببدء العلاج مبكراً للسيطرة على المرض ومنع حدوث المزيد من المضاعفات. الذهاب للطبيب بانتظام وإجراء أشعة وفحوصات مرة واحدة في العام على الأقل والحرص على تذكر ماءد الكشف

ممارسة لعبة الكلمات المتقاطعة وغيرها من ألعاب التفكير  
يسهم في تحسين الذاكرة والمهارات الذهنية

خطأ

ص



## ممارسة لعبة الكلمات المتقاطعة وغيرها من ألعاب التفكير يسهم في تحسين الذاكرة والمهارات الذهنية

خطأ



صواب



ممارسة الكلمات المتقاطعة وألعاب التفكير بشكل عام يساعد على تنشيط الذهن، وتكوين صلات عصبية جديدة، وتحسين الذاكرة والمهارات الذهنية لدى كبار السن

يمكن إدراج الأطعمة المعالجة (مثل رقائق الشيبس والبسكويت)  
ضمن النظام الغذائي المعتاد

خطء

ص



يمكن إدراج الأطعمة المعالجة (مثل رقائق الشيبس والبسكويت)  
ضمن النظام الغذائي المعتاد

خطأ



صح



عادةً ما تحتوي الأطعمة المعالجة (مثل رقائق الشيبس والبسكوت) على نسبة عالية من العناصر غير الصحية (مثل الدهون والسكر والصوديوم)، بينما تفتقر للعناصر الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها كبار السن وتناول هذا النوع من الأطعمة بانتظام يزيد فرص الإصابة بزيادة الوزن والأمراض المزمنة

أخذ قيلولة طويلة أثناء النهار لا يؤثر على جودة النوم في الليل

خطأ

ط



## أخذ قيلولة طويلة أثناء النهار لا يؤثر على جودة النوم في الليل



أخذ قيلولة طويلة أثناء النهار قد يؤدي لاضطراب النوم في الليل. لذلك، يُنصح بتقليل وقت القيلولة أثناء النهار

أظهرت الدراسات أيضاً أن كبار السن الإيجابيين هم أكثر عرضة للانخراط في السلوكيات الصحية الوقائية ويعيشون في متوسط عمر أطول بـ 7.5 سنوات من أولئك الذين لديهم تصورات أقل إيجابية عن الشيخوخة.





## أهم المحاور المطلوب التعامل معها لتعزيز الإيجابية

الصحة الإيجابية



النفسية الإيجابية



الحياة الاجتماعية



## أهمية النفسية الإيجابية

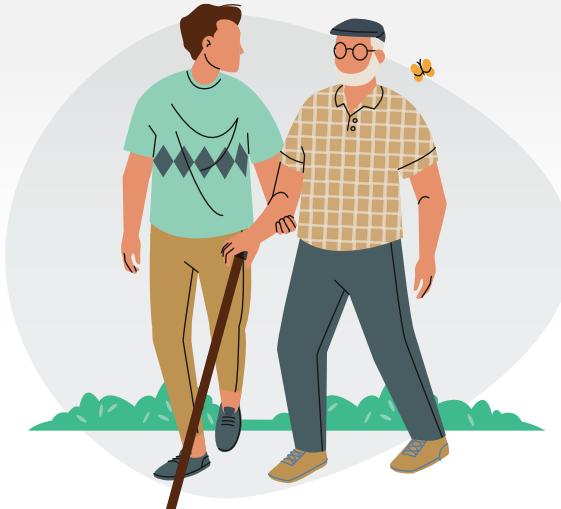
مع التقدم في العمر، قد يواجه المرء الكثير من التحديات والصعوبات، مثل ضعف مستوى الصحة وفقدان الأحبة وتراجع العلاقات الاجتماعية، ما يؤدي لشعوره بالعديد من المشاعر السلبية مثل الوحدة والاكتئاب والقلق، لذلك يُعد الحفاظ على المشاعر الإيجابية جزءاً أساسياً من الرفاهية الصحية للكبار السن.

## نظرة على النفسية الإيجابية

تشير النفسية الإيجابية إلى تعزيز المشاعر الإيجابية (مثل الفرحة والسعادة والرضا والطمأنينة)، مع تقليل المشاعر السلبية. وذلك من خلال طرق ووسائل متعددة



## كيف يمكن تحقيق النفسية الإيجابية؟



التفكير في  
الذكريات السعيدة



الحفاظ على  
روتين محدد



الحفاظ على  
العلاقات الاجتماعية



ممارسة أساليب  
الاسترخاء



الاحتفاء بالإنجازات

## النقطة الرئيسية: الحفاظ على العلاقات الاجتماعية

### التعريف

الحفاظ على العلاقات الاجتماعية يعزز شعور كبار السن بالدعم والأهمية والمشاركة في المجتمع، ما يؤثر بشكل إيجابي على صحتهم النفسية



### ما يجب فعله

- التواصل مع الأحباء عبر المكالمات الهاتفية، ومحادثات الفيديو، والزيارات الشخصية
- الانضمام إلى النوادي الاجتماعية، وحضور المناسبات، والمشاركة في بعض الأنشطة التطوعية، والاشتراك في الدورات التدريبية



## النقط الرئيسية: الحفاظ على العلاقات الاجتماعية

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



تقديم الدعم المطلوب لأن تعلم أشياء جديدة ليس بالأمر السهل



### مشاركة كبار السن أنشطة التعلم



### ما يجب تجنبه

- الانعزال عن معارفك، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية يقلل فرص المشاركة في أشياء جديدة وتكوين روابط اجتماعية جديدة

## النقطة الرئيسية: التفكير في الذكريات السعيدة

### التعريف

التفكير في الذكريات السعيدة يُعد من أفضل الممارسات الإيجابية لكتاب السن، حيث يعزز لديهم الشعور بالرضا ويحسن مزاجهم وحالتهم النفسية بشكل عام



### ما يجب فعله

- تخصيص وقت محدد خلال اليوم أو الأسبوع للتفكير في الذكريات السعيدة
- استدعاء الذكريات السعيدة مثل المناسبات الخاصة، والإنجازات، والتجارب الإيجابية التي مرت بها مع الأقارب والأصدقاء
- تدوين الذكريات السعيدة في مدونة أو مفكرة
- مشاركة الذكريات السعيدة مع المحبيين



## النقط الرئيسية: التفكير في الذكريات السعيدة

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



تخصيص وقت لمشاركة كبار السن في الاطلاع على ألبومات الصور، وتشجيعهم على رواية الأحداث والذكريات المتعلقة بكل صورة



استخدام الوسائل التكنولوجية لتسجيل الذكريات واللحظات السعيدة



مشاهدة الأفلام والبرامج التلفزيونية المفضلة لكبار السن،  
والتي تساعدهم على استدعاء الذكريات السعيدة



### ما يجب تجنبه

- التركيز على التجارب السلبية
- مقارنة تجاربك الإيجابية مع تجارب الآخرين

## النقطة الرئيسية: الحافظ على روتين محدد

### التعريف

الحافظ على روتين يومي محدد يلعب دوراً كبيراً في تعزيز الصحة النفسية لكتاب السن، حيث يسهم في زيادة مستويات الحيوية والتحفيز الذاتي لديهم، ما يعكس بصورة إيجابية على حالتهم النفسية



### ما يجب فعله

- إعداد روتين يومي يشمل الأنشطة البدنية المناسبة واللتقاء مع أفراد العائلة والأصدقاء
- إدراج الأنشطة التي تعزز السلام النفسي (مثل القراءة والتأمل) ضمن الروتين اليومي
- المداومة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مثل الأنشطة التطوعية، والاشتراك في النوادي الاجتماعية، والمشاركة في الفعاليات المجتمعية
- تحطيط الأنشطة أو الأحداث التي قد تؤدي لإرباك الروتين اليومي



## النقط الرئيسية: الحافظ على روتين محدد

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



مساعدة كبار السن على إعداد روتين يومي مناسب



الاستعانة بأدوات التذكير (مثل المنبهات) لمساعدتهم على تذكر المواعيد والأنشطة المحددة



تخطيط أنشطة منتظمة لكتاب السن مثل الهوايات المختلفة، وجلسات التمارين البدنية، والمناسبات الاجتماعية



يجب أن يتسم الروتين اليومي لكتاب السن بالمرنة حتى يمكن تعديله بسهولة وفقاً لأي تغيير محتمل



### ما يجب تجنبه

- تجنب الالتزام بعدد كبير من الأنشطة

- تفويت المواعيد والأنشطة الهامة لضمان استمرار الالتزام بالروتين اليومي

## النقط الرئيسية: ممارسة أساليب الاسترخاء

### التعريف

إدراج أساليب الاسترخاء ضمن الروتين اليومي يساعد بشكل كبير في تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة بشكل عام



### ما يجب فعله

- اختيار مكان هادئ ومريج للجلوس أو الاستلقاء وممارسة تمرين التنفس
- ممارسة تمرين اليوغا الخفيفة واستخدام الزيوت العطرية لتعزيز أجواء الهدوء والاسترخاء



## النقط الرئيسية: ممارسة أساليب الاسترخاء

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



تشجيع كبار السن على ممارسة تمارين التنفس



توجيه كبار السن ل كيفية القيام بتمارين استرخاء العضلات



تشغيل موسيقى هادئة واستخدام الزيوت العطرية لخلق أجواء مريحة وهادئة



عمل مساج خفيف لـ كبار السن لمساعدتهم  
على الاسترخاء وتحفييف التوتر



ما يجب تجنبه

- توقع نتائج فورية محددة لتلك الأسلوب

## النقطة الرئيسية: الاحتفاء بالإنجازات

### التعريف

الاحتفاء بالإنجازات يساعد على تحسين الصحة النفسية لكبار السن بشكل ملحوظ. وهذا الأمر لا يتطلب منك سوى أموراً بسيطةً مثل الشعور بالتقدير تجاه الإنجازات التي حققتها، أو مشاركة أخبار هذه الإنجازات مع العائلة والأصدقاء.



### ما يجب فعله

- اختيار مكان هادئ ومريج للجلوس أو الاستلقاء وممارسة تمارين التنفس
- ممارسة تمارين اليوغا الخفيفة واستخدام الزيوت العطرية لتعزيز أجواء الهدوء والاسترخاء



## النقط الرئيسية: الاحتفاء بالإنجازات

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



إظهار التقدير للإنجازات التي حققها كبار السن من خلال بعض اللمسات البسيطة، مثل تنظيم احتفال صغير لهم أو منحهم هدية رمزية

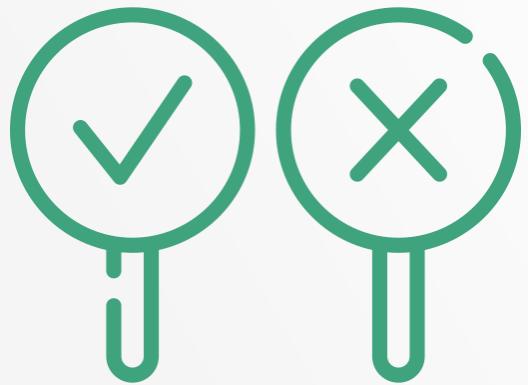


تخصيص دفتر أو كتيب صغير لتوثيق وذكر هذه الإنجازات



تشجيعهم على التحدث عن تجاربهم وتقديم النصائح لهم فيما يتعلق بالإنجازات التي حققوها





## النشاط الثالث

صح أم خطأ ؟

# ممارسة التفكير والتأمل يساعد في تحسين الصحة النفسية لـ كبار السن

خطأ

ص



## ممارسة التفكير والتأمل يساعد في تحسين الصحة النفسية لكتاب السن

خطأ



صواب



ممارسة التفكير والتأمل يساعد في تعزيز الصحة النفسية لكتاب السن، من خلال تخفيف القلق والتوتر، وتحسين المزاج، وتعزيز الإدراك الذاتي، وتحسين جودة النوم، وتعزيز المهارات الذهنية

من المهم للغاية محاولة خلق لحظات سعيدة في الحياة  
لتحويلها لذكريات إيجابية يمكن الرجوع إليها في المستقبل

خطأ

ص



من المهم للغاية محاولة خلق لحظات سعيدة في الحياة  
لتحويلها لذكريات إيجابية يمكن الرجوع إليها في المستقبل

خطأ



صواب



التفكير في الذكريات السعيدة يساعد على تحسين المزاج والحالة النفسية لدى كبار السن بشكل عام



# أهم المحاور المطلوب التعامل معها لتعزيز الإيجابية

الصحة الإيجابية



النفسية الإيجابية



الحياة الاجتماعية



## أهمية الحياة الاجتماعية

تلعب الحياة الاجتماعية دوراً كبيراً في تحديد مستوى جودة الحياة. ويمكن تحسين الرفاهية النفسية لكبار السن وتعزيز شعورهم بالرضا عن الحياة بشكل عام من خلال تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والحفاظ على العلاقات الإيجابية.

## نظرة على الحياة الاجتماعية

يُقصد بالحياة الاجتماعية قدرة كبار السن على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية البناءة، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المناسبة التي تعزز رفاهيتهم وحالتهم النفسية.



## كيف يمكن تحقيق الحياة الاجتماعية؟



التواصل مع العائلة والأصدقاء.



المشاركة في أنشطة التطوع.



استخدام التكنولوجيا



الاشتراك في النوادي الاجتماعية

## النقطة الرئيسية: الاشتراك في النوادي والجمعيات الاجتماعية

### التعريف

الاشتراك في النوادي والجمعيات الاجتماعية يسهم بشكل هائل في مساعدة كبار السن على بناء علاقات اجتماعية إيجابية والاستمتاع بحياة اجتماعية أفضل



### ما يجب فعله

- البحث عن التجمعات الاجتماعية في محيط الحي الذي تقطنه، من خلال تفقد المراكز المجتمعية، ومرافق كبار السن، والمكتبات العامة
- البحث عن النوادي الاجتماعية التي تقدم أنشطة ملائمة مثل الدورات التعليمية، وممارسة الهوايات، وغيرها من الأنشطة المناسبة لكبرى السن
- المشاركة في الأنشطة التي تتيحها التجمعات الاجتماعية



## النقطة الرئيسية: الاشتراك في النوادي والجمعيات الاجتماعية

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



البحث عن النوادي والجمعيات الاجتماعية في محيط كبار السن والتي تتفق مع ميولهم واهتماماتهم



تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة والفعاليات الجماعية، مثل الرحلات الجماعية والمبادرات التطوعية



عرض توصياتهم إلى أماكن النوادي والجمعيات، إذا لزم الأمر



### ما يجب تجنبه

- الانعزal على بالاشتراك في النوادي والجمعيات

## النقط الرئيسية: التواصل مع العائلة والأصدقاء

### التعريف



الحفاظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء عبر الزيارات الشخصية والمكالمات الهاتفية يسهم في تحسين الحياة الاجتماعية بشكل كبير

### ما يجب فعله



- الحرص على التواصل المنتظم مع العائلة والأصدقاء، سواء من خلال الزيارات المكالمات الهاتفية
- تنظيم زيارات أو تجمعات أسبوعية على الغداء أو العشاء لأفراد العائلة والأصدقاء
- المشاركة في المناسبات العائلية
- المشاركة في المجموعات العائلية على موقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة

## النقط الرئيسية: التواصل مع العائلة والأصدقاء

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



احرص على التواصل مع كبار السن بشكل منتظم



تنظيم زيارات وتجمعات عائلية على الغداء أو العشاء بصفة أسبوعية



تشجيع كبار السن على المشاركة في المناسبات العائلية مثل حفلات الزفاف، وأعياد الميلاد، والاعطلات



توفير وسائل التواصل الحديثة لهم لضمان تواصلهم المستمر مع العائلة والأصدقاء



### ما يجب تجنبه

- الاعتماد الزائد على شخص واحد فقط لحفظه على التواصل الاجتماعي

- تفويت أي فرصة للمشاركة في أنشطة اجتماعية جديدة، حتى وإن كانت خارج دائرة اهتمامك

## النقطة الرئيسية: المشاركة في أنشطة التطوع

### التعريف

المشاركة في أنشطة التطوع يسهم بشكل هائل في مساعدة كبار السن على تحسين الحياة الاجتماعية، بالإضافة لتمكينهم من المساهمة في خدمة المجتمع.



### ما يجب فعله

#### الحرص على المشاركة في الأنشطة التطوعية مثل:

المشاركة في أنشطة المنظمات المجتمعية

- التعاون مع المستشفيات التي توفر فرص لمصاحبة ودعم المرضى
- الاتفاق مع المدارس ومرکز التدريب للمشاركة في أنشطة التعليم والتدريب المقدمة للأطفال والشباب



## النقطة الرئيسية: المشاركة في أنشطة التطوع

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



البحث عن الأنشطة التطوعية التي تتوافق مع اهتمامات كبار السن



التحاور معهم بشكل مستمر للتأكد من استمتاعهم بالأنشطة التي يشاركون بها



مشاركتهم في الأنشطة التطوعية التي يمارسونها



عرض توصياتهم لأماكن الأنشطة التطوعية، إذا لزم الأمر



### ما يجب تجنبه

- المشاركة في الكثير من الأنشطة التطوعية في نفس الوقت لتجنب الإصابة بالإرهاق والإجهاد
- المشاركة في الأنشطة التي قد تؤثر سلباً على صحتك وسلامتك

## النقطة الرئيسية: استخدام التكنولوجيا

### التعريف

لا شك في أن التقنيات الحديثة تساعد كبار السن على التمتع بحياة اجتماعية أكثر نشاطاً، حيث تتيح لهم البقاء على تواصل مع العائلة والأصدقاء، والاطلاع على المعلومات والموضوعات التي تتوافق مع اهتماماتهم، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة

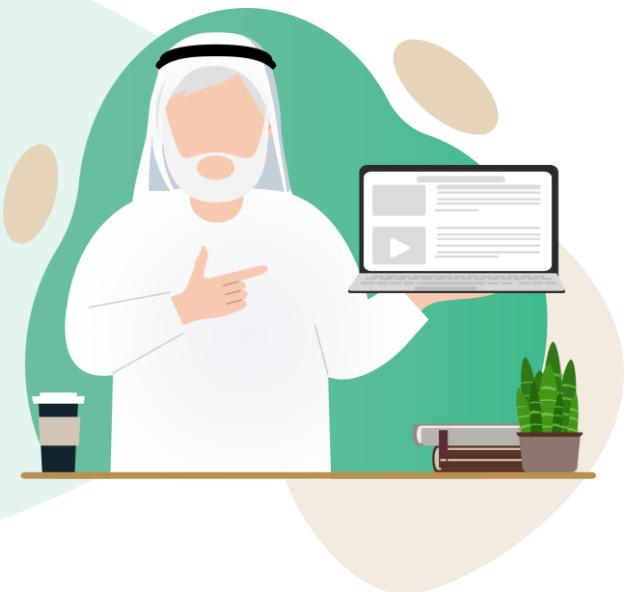


### ما يجب فعله

#### التواصل مع العائلة والأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن الاستفادة من الوسائل التكنولوجية للقيام بالعديد من الأنشطة، مثل الآتي:

- الانضمام إلى دورات تدريبية عبر الإنترنت لتعلم مهارات جديدة أو أشياء
- المشاركة في الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت
- المشاركة في التجمعات الاجتماعية عبر الإنترنت
- متابعة مستوى اللياقة البدنية عبر التطبيقات الإلكترونية المهمة بالصحة والرفاهية
- تنظيم مواعيد الأدوية والتواصل مع الطبيب عبر الإنترنت، إذا لزم الأمر



## النقط الرئيسية: استخدام التكنولوجيا

### كيف يمكن للمحيطين المساعدة في هذا الأمر؟



الترحيب بمساعدة كبار السن في استخدام التقنيات الحديثة



تسهيل استخدام التكنولوجيا لـ كبار السن، مثل تكبير حجم الخط على الجهاز المستخدم، وتوفير شاشات غير معقدة، و اختيار تطبيقات سهلة الاستخدام



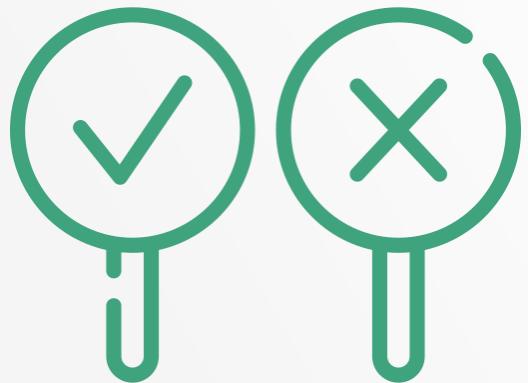
تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الافتراضية الآمنة



### ما يجب تجنبه



- الاعتماد بشكل مفرط على التكنولوجيا كوسيلة للتواصل الاجتماعي
- قضاء وقت كبير أمام الشاشات الرقمية، لأن ذلك قد يؤدي لإرهاق العينين ويؤثر سلباً على الصحة البدنية والنفسية
- مشاركة البيانات الشخصية عبر الإنترنت، وتجنب الضغط على أي روابط



## النشاط الرابع

صح أم خطأ ؟

# الأسواق التجارية غير مهمة لكتار السن فهم لا يذهبون لها

خطأ

طريق



## الأسواق التجارية غير مهمة لكتار السن فهم لا يذهبون لها

خطأ



ص



تعد الأسواق التجارية مكاناً مناسباً لممارسة كبار السن رياضة المشي على سبيل المثال وفرصة مثالية للتسوق وشراء احتياجاتهم الأساسية بأنفسهم وشغل أوقات فراغهم لتخفييف شعورهم بالوحدة، كما يمندهم التسوق فرصة لإعادة الثقة في اعتمادهم على أنفسهم

يجب على كبار السن إعطاء الأولوية لاستقلاليتهم والتركيز على أنفسهم،  
أكثر من حرصهم على تكوين علاقات قوية مع الآخرين

خطأ

ص



يجب على كبار السن إعطاء الأولوية لاستقلاليتهم والتركيز على أنفسهم، أكثر من حرصهم على تكوين علاقات قوية مع الآخرين

**خطأ**



**ص**

بناء علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء قد يكون له أثر إيجابي بالغ على الصحة العامة، ومن المهم للغاية التواصل بشكل منتظم مع الأشخاص المقربين للحفاظ على علاقات اجتماعية صحية

المشاركة في الأنشطة الاجتماعية (مثل أنشطة التطوع، والاشتراك في النوادي والمنظمات الاجتماعية) يمكنها تحسين الحياة الاجتماعية لكبار السن

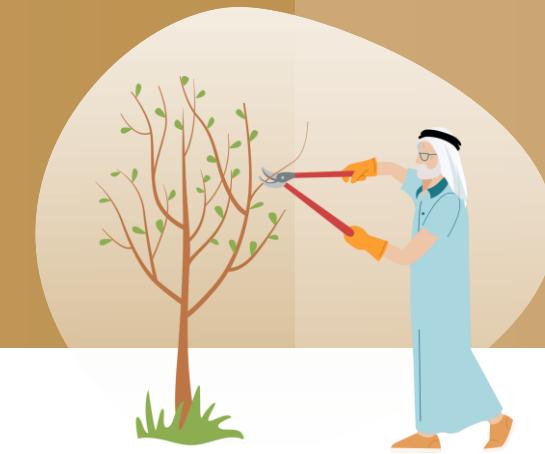
خطأ

ص



**المشاركة في الأنشطة الاجتماعية (مثل أنشطة التطوع، والاشراك في النوادي والمنظمات الاجتماعية) يمكنها تحسين الحياة الاجتماعية لكبار السن**

**خطأ**



**صحيح**



**المشاركة في الأنشطة الاجتماعية (مثل أنشطة التطوع، والاشراك في النوادي الاجتماعية)** يمكنها تحسين الحياة الاجتماعية لكبار السن، حيث تتيح لهم الفرصة للتواصل الاجتماعي، والمشاركة في أنشطة بناءة، والشعور بالأهمية من خلال المساهمة في أعمال مفيدة. كما يقلل شعورهم بالوحدة ويعزز صحتهم البدنية والنفسية

# تساهم الجمعيات التطوعية الخاصة بـ كبار السن في دمجهم في المجتمع

خطأ

ص



## تساهم الجمعيات التطوعية الخاصة بكبار السن في دمجهم في المجتمع

خطوة



خطوة



إنشاء جمعيات أهلية وتطوعية للعناية بـ كبار السن عنصر مهم في المجتمعات من خلال بناء برامج خاصة بهم وتكوين صداقات من خلال الجمعيات بين كبار السن ضمن الحي الواحد وضمن إطار الجمعية التطوعية.

ووجدت دراسة أخرى أن أولئك الذين لديهم أعلى نسبة رضا عن الشيخوخة لديهم خطر أقل بنسبة 43٪ للوفاة من أي سبب خلال أربع سنوات من المتابعة مقارنة بـ أولئك الذين لديهم أدنى رضا





1. مقدمة

2. ماذا نعني بتعزيز إيجابية كبار السن؟

3. تطبيقات الإيجابية لدى كبار السن

# المحتوى





**14**  
**ديسمبر**  
اليوم العالمي  
لكراب السن

أعلنت الجمعية العامة للأمم  
المتحدة اليوم العالمي لكراب السن

**319**  
**جهة**  
تقديم خدمات  
لكراب السن

**257** حكومية  
**16** خاصة  
**46** غير ربحية



لجنة كبار السن  
مجلس شؤون الأسرة

