

احصل الآن على عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3% مع حساب التوفير الاستثنائي



يوفر بنك بروة لعملائه الجدد والحاليين فرصة لتنمية أموالهم من خلال حساب توفير جديد واستثنائي متوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، يتميز بما يلي:

- عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3%
 - يتم دفع الأرباح على أساس ربع سنوي
 - الحد الأدنى هو 200,000 ريال قطري
 - يُسمح للعميل بإجراء عملية سحب واحدة بنسبة تصل حتى 25% من الرصيد كل ربع سنة
- *تطبيق الشروط والأحكام.



بنك بروة
BARWA BANK



facebook.com/barwabankgroup



twitter.com/barwabankqatar



instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 800 8555
متوافق مع أحكام الشريعة

المحتويات



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

Social
الاجتماعي

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن - تصدر عن مركز
تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)

١

براحة



• السفير الصالحي يشيد بالتجربة القطرية
والخدمات المقدمة للمسنين

متابعات



تحت شعار «قطر ستبقى حرة»
.. والاحتفال باليوم الوطني

• إحسان يشارك في
فعاليات درب الساعي

٢٠

عمل في مجال الطب
والصحة لأكثر من ثلاثين
عاما.. د. أحمد كمال ناجي:

• كبار السن يملكون
خبرات متراكمة يجب
الاستفادة منها.

مجالس الرواد



٣٦

المدير التنفيذي
مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

رئيس التحرير
جابر المري

مدير التحرير
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير
علام سالم

تصميم وإخراج
محمد عادل

الطباعة والتصميم
شركة الخليج للنشر والطباعة
البريد الإلكتروني: Gulf Times

ترجمة
إيمان كامل

الإعلانات
سالم العنزي

المراسلات
توجه كافة المراسلات باسم مدير التحرير
عبر البريد الإلكتروني التالي:
Media_department@Ehsan.gov.qa

هاتف:
+974 40121000
+974 40121021

فاكس
+974 40121067

الموقع الإلكتروني
Ehsan.org.qa

البريد الإلكتروني للمجلة:
media@Ehsan.org.qa

٢٦



متابعات

افتتاح فرع إحسان للرعاية النهارية
في الشمال

التواصل المجتمعي

٣٢



١٠٠ مؤشرات للإصابة
بالشيخوخة

براحة احسان



الرعاية المنزلية

٢٨



إحسان ينظم رحلة ترفيهية
إلى منتجو رتاج سلوى

مخاطر ارتفاع الحرارة لدى
كبار السن

١٠

منوعات

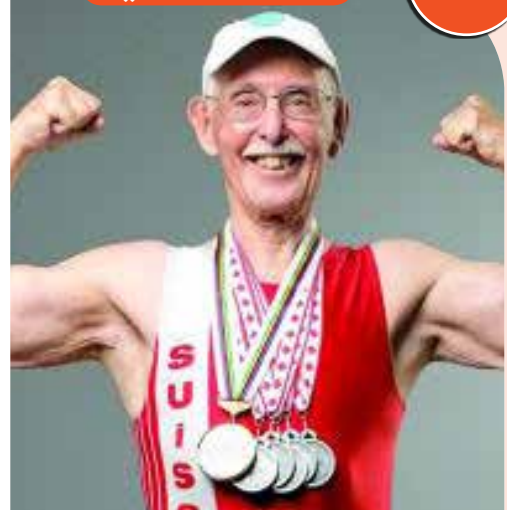


تخفيض الإضاءة
والاسترخاء ١٠ دقائق
يسهم في حفظ
المعلومات

٥٠

الملف الطبي

٤٨



طبيب عمره ٩٨ سنة
يرفض التقاعد وينادي
بشيخوخة ناجحة

قواعد النشر في إحسان

- أن تكون المادة لها صلة بمواضيع المسنين وأن تكون مخصصة لمركز تمكين ورعاية كبار السن ولم تنشر من قبل وتكون مطبوعة ومصححة لغوياً
- يمكن إرسالها على الفاكس أو البريد الإلكتروني الخاص بـ **إحسان**.
- ألا تزيد المادة عن (350 كلمة) و لا تقل عن (250 كلمة).
- يحق للجنة المشرفة على **إحسان** قبول أو رفض أي مادة دون إبطاء الأسباب.
- لا يحق للكاتب استرجاع المادة في حالة عدم نشرها.
- المقالات المنشورة تعبر عن آراء كتابها ولا تعبر بالضرورة عن توجهات المجلة.



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

التواصل Social

وأنا عمري 5 سنوات
أبي هو الأفضل
أنا أحبه



ehsan center



ehsan.org



ehsan1_org



ehsan.org



ehsan.org

تكنولوجيا الاتصالات .. وكبار السن



مبارك بن عبد العزيز آل خليفة
المدير التنفيذي

وقد حقق برنامج (أتواصل) نجاحاً كبيراً وتجاوباً لافتاً من أبائنا وأمهاتنا الذين حرصوا على المشاركة في مختلف الدورات التدريبية التي أقامها مركز **إحسان**، والتي هدفت إلى مساعدة كبار السن على التواصل والاندماج في المجتمع، وكسر العزلة بينهم وبين محيطهم الاجتماعي وخاصة تجاه أفراد أسرهم، وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل مع التطور والتقدم التكنولوجي، ولاسيما في مجال الاتصالات التي لم يكونوا يعرفونها من قبل.

ولابد من التأكيد على أن كبار السن يمثلون شريحة ذات أهمية في المجتمع، لا يجب إغفالها أو إهمال تطوير قدرتها على التواصل والاتصال، وممارسة أنشطة الحياة الاقتصادية والثقافية والاجتماعية بأحدث الوسائل التكنولوجية ودعمها بالتكنولوجيا المساعدة إن دعت الحاجة، الأمر الذي يدعم الإستراتيجيات الوطنية في سدّ الفجوة الرقمية بين الأجيال والتوجه نحو العيش الذكي. ومن هنا جاء حرص مركز **إحسان** على تقديم الخدمات والإسهامات الإيجابية التي من شأنها تطوير وتمكين قدرات كبار السن وإزالة الحاجز بينهم وبين الأجيال القادمة، وشغل أوقاتهم بكل ما هو مفيد ونافع لهم، ودعم وتحسين أسلوب حياتهم، وتمكينهم من الاستمرار في التفاعل مع مجتمعهم بشكل عام وأسرههم بشكل خاص، ومساعدتهم على الاستمتاع بالمرحلة العمرية التي يعيشونها دون أية مشاكل صحية أو اجتماعية أو نفسية.

وهذا هو واجبنا وهدفنا في مركز **إحسان**، والذي ندعو الله أن يوفقنا إلى تحقيقه.

شهدت تكنولوجيا الاتصالات تطوراً كبيراً خلال السنوات العشر الأخيرة، وأصبحت من سمات وأساسيات الحياة في الوقت الراهن، وساهمت في إحداث ثقافة جديدة في المجتمعات العربية وخاصة مع انتشار الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي كالفيسبوك وتويتر وانستجرام والسناپ شات واليوتيوب وغيرها من الوسائل الأخرى التي تظهر وتنتشر بين فئة الشباب خصوصاً.

ونظراً للأهمية الكبيرة لتكنولوجيا الاتصالات حالياً، حرصنا في مركز تمكين ورعاية كبار السن (**إحسان**) على تدريب وتطوير قدرات كبار السن في التعامل مع الهواتف والأجهزة الذكية بهدف الارتقاء بمهاراتهم وكسر الحاجز بينهم وبين الأجيال الحالية تحقيقاً للتواصل الفعال فيما بينهم.

وأطلق المركز البرنامج التدريبي "أتواصل" بالتعاون مع مركز التكنولوجيا المساعدة "مدى"، والذي يهدف إلى تمكين كبار السن وتعزيز إلمامهم بالطرق المثلى للتعامل مع الأجهزة الذكية، والتي يتكونون عبرها من معرفة استخدام الهواتف الذكية في الاتصال وكتابة الرسائل النصية وكذلك تصفح الإنترنت وقراءة القرآن الكريم والاستماع له، ومعرفة كيفية التعامل مع مختلف التطبيقات الخاصة بمواعيد الصلاة، والتذكير بمواعيد تناول الأدوية، والنصائح الطبية، وغيرها من الاستخدامات التي تجعلهم في تواصل مستمر مع أفراد المجتمع وأهلهم وأصدقائهم، ومعرفة أخبار العالم من حولهم، خاصة وأن التداخلات التكنولوجية الحديثة أصبح لها تأثيرها الملحوظ على مختلف جوانب الحياة.

إحسان يستضيف السفير التونسي السفير الصالحي يشيد بالتجربة القطرية والخدمات المقدمة للمسنين



آل خليفة يقدم درع إحسان للسفير التونسي

وكل الخدمات الضرورية وحتى الترفيهية، موضحاً أن الزيارة جاءت في إطار تبادل التجارب بين الجمهورية التونسية ودولة قطر، وقال سعادته: "نعمل الآن في إطار التحضير لمشروع زيارة للإخوة من إحسان إلى تونس للاطلاع على التجربة التونسية حيث كانت زيارتنا هنا للاطلاع على التجربة القطرية في هذا المجال". متقدماً بالشكر الكبير لمركز إحسان على هذه الزيارة وحسن الاستقبال.

زيارة تونس

من جانبه أعرب السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان عن سعادته بزيارة وفد سفارة الجمهورية التونسية للمركز والتواصل مع كبار السن، مشيراً إلى الإعداد والترتيب لزيارة وفد من مركز إحسان للجمهورية التونسية قريباً، للتعرف على التجربة التونسية في مجال رعاية كبار السن، وطرق دمجهم في المجتمع.

تعزيز التعاون المشترك في مجال رعاية كبار السن

ثمن الخدمات التي يوفرها مركز إحسان ووصفها بأنها ممتازة.

وقال سعادته: "سررت بزيارة مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) حيث اطلعنا على الإنجازات الكبيرة للمركز، والخدمات الموجهة لكبار السن من الآباء والأمهات والأجيال السابقة".

وأعرب عن سعادته بالتعرف على مجالات متنوعة يقدمها مركز إحسان لمننسيه وكبار السن بشكل عام، من الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية

خاص-إحسان

استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من سفارة الجمهورية التونسية في دولة قطر، وترأس الوفد سعادة السفير التونسي لدى الدولة السيد صلاح الصالحي وكان في استقبالهم السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان، وعدد من المدراء والمسؤولين بالمركز.

وهدفت الزيارة إلى تعزيز سبل التعاون بين البلدين في مجال رعاية كبار السن والاعتناء بهم، فضلاً عن التعرف على التجربة القطرية في هذا المجال، وزار الوفد التونسي مبنى النزلاء بمنطقة المطار القديم، وتعرفوا في جولة تفقدية على مرافق المبنى والخدمات التي يقدمها المركز في مجال الرعاية النفسية والصحية والاجتماعية فضلاً عن خدمات العلاج الطبيعي.

وأشاد سعادة السفير التونسي بالتجربة القطرية في مجال رعاية كبار السن ووصفها بأنها متقدمة وعلى مستوى عالمي، كما

مبارك آل خليفة: وفد من إحسان سيزور تونس قريباً



لدينا من خلال تنظيم عدد من الزيارات للدول المجاورة والمتقدمة في هذا المجال". وفي ختام الزيارة كرم مركز إحسان وفد السفارة التونسية على بادرتهم الطبية في التواصل مع الآباء والأمهات. وتم تقديم درع تذكاري لهم، والتقاط بعض الصور الجماعية

وقال آل خليفة: "نشعر بالفخر لما وصلنا إليه من إنجازات في مجال رعاية كبار السن، خاصة مع رغبة العديد من الدول في الاستفادة من التجربة القطرية التي وصلت إلى مستويات عالمية. وأضاف: "تطلع إلى التعرف على سبل وآليات جديدة لتطبيقها

ضمن مبادرة (نحن نسمعك)

رحلة ترفيحية لكبار السن للمتحف العربي للفن الحديث

خاص - إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) رحلة ترفيحية تثقيفية لكبار السن من منتسبي المركز إلى المتحف العربي للفن الحديث، حيث استقبلهم مسؤولو المتحف ضمن مبادرة المتحف بعنوان (نحن نسمعك)، والتي تهدف إلى إشراك المواطنين القطريين كبار السن من منتسبي إحسان في فعاليات معارض المتحف العربي للفن الحديث.

من جهتها أعربت السيدة بثينة المرزوقي مدير إدارة الرعاية الداخلية بمركز إحسان عن شكرها وتقديرها الكبيرين لمسؤولي المتحف على هذه المبادرة الطبية باستقبالهم كبار السن وتنظيم هذه الفعالية الخاصة بهم والتي استمتع خلالها المسنون.

وأشادت بفكرة المبادرة قائلة: "تضمنت فكرة المبادرة أن يتعرف كبار السن على لوحات الفنان القطري الراحل جاسم الزيني، ويقومون بالتفاعل معها من خلال ما



إلى تحقيقه من خلال تنشيط ذكرياتهم والعمل على دمجهم مع المحيط الخارجي وإشراكهم في فعاليات المجتمع بكافة مجالاتها، والتي من بينها الفعاليات الفنية كزيارة المتاحف والمعارض."

عاصروه من مواقف في الماضي قام الفنان بالتعبير عنها في لوحاته". وأضافت قائلة: "لاحظنا تفاعلاً كبيراً أبداه المسنون مع اللوحات المعروضة وقاموا بسردهم قصص من ذكريات الماضي الجميل، وهو ما نسعى في مركز إحسان



آل خليفة مع حضور مجلس إحسان

أستأنف نشاطه الإسيبوعي مجلس احسان يستضيف الأباء من محبي الشعر والثقافة

عن حب الوطن ووصف فيها قطر بأوصاف شعرية جميلة.
واوضح السيد لحدان الكبيسي ان الفعالية تستهدف دمج كبار السن المتقاعدين من الرجال في فعاليات ثقافية يقضون خلالها أوقات فراغهم بما هو مفيد وممتع وقال إن المركز اتخذ مبادرة جديدة هذا العام وهي استضافة كبار السن في مجلس احسان ليشكل ترابطا اجتماعيا بين المجلس وعدد من شرائح المجتمع من فئات كبار السن، موضحاً ان فعالية المجلس سوف تكون أسبوعية وستناقش في كل مرة قضايا وآراء مختلفة.

ومن جانبهم أشاد الآباء كبار السن المشاركين بعودة جلسات مجلس إحسان والتي وصفوها بأنها مميزة وثرية باعتبار أن المجالس بابا من أبواب العلم والثقافة واكتساب المعلومات والخبرات المنوعة والتي تثري الحضور وتسعدهم، وقالوا إن: توفر مجلس كمجلس احسان للرجال ومن خلال ضوابط معينة يؤدي الى وجود واكتشاف مواهب مميزة.

)) لحدان
الكبيسي :
دمج كبار السن
في فعاليات
ثقافية متنوعة))

محمد الخالدي قصيدة شعرية عبر فيها

خاص-إحسان

استضاف مجلس إحسان في مقر مركز تمكين ورعاية كبار السن عدد من الآباء من كبار السن من محبي الشعر والادب العربي واستقبلهم السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي للمركز والسيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي.

و بدأت فعاليات مجلس إحسان بكلمة ترحيبية للسيد لحدان الكبيسي اخصائي تنفيذ ومتابعة بإدارة التوعية والتواصل المجتمعي، استعرض فيها تاريخ الشعر العربي والنبطي وناقش عدد من الحضور هواياتهم الشعرية المختلفة وقدم الوالد



أشادوا بالخدمات المقدمة لكبار السن

مقاديم الخدمة الوطنية يزورون مركز إحسان

خاص - إحسان

استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من مقاديم الدفعة الحادية عشرة بأكاديمية الخدمة الوطنية والذين تعرفوا على الخدمات التي يقدمها المركز لكبار السن من خلال الأقسام والإدارات المختلفة.

وجاءت الزيارة في إطار جهود مركز إحسان في توعية مختلف فئات المجتمع بأهمية رعاية كبار السن ودمجهم في المجتمع، والتعريف بمهارات التواصل والتعامل مع المسنين، ومساعدتهم على الاستمتاع بالمرحلة العمرية التي يعيشون فيها، فضلاً عن تحقيق التواصل بين الأجيال الشباب وكبار السن، والتأكيد على أن الآباء والأمهات يحتاجون منا كل رعاية واهتمام عندما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة. وأشاد مقاديم الخدمة الوطنية بالخدمات المتميزة التي يقدمها مركز إحسان لكبار



صورة جماعية لمنتسبي الخدمة الوطنية

السن وخاصة الاجتماعية والترفيهية والتأهيلية، كما ثمنوا الفعاليات المتنوعة التي ينظمها المركز للآباء والأمهات من كبار السن وذلك على مدار العام، وحرص المركز على مشاركة كبار السن في مختلف المناسبات والأنشطة الوطنية والاجتماعية.

كبار السن في ضيافة مزرعة الشيخ أحمد بن فهد آل ثاني

خاص - إحسان

زار وفد من موظفي مركز إحسان وكبار السن من الآباء والأمهات مزرعة الشيخ أحمد بن فهد آل ثاني والذي استضافهم بهدف تعريفهم على المشتل وطريقة زراعة النباتات وتحصيل المحاصيل في المواسم المختلفة، وهدفت الزيارة التي تأتي في إطار الأنشطة الاجتماعية والترفيهية إلى تجديد نشاط المسنين وكسر روتينهم اليومي والاستمتاع بالهواء الطلق والطبيعة الجميلة في مزرعة الشيخ أحمد بن فهد آل ثاني.

وأكد السيد سالم العنزي رئيس وحدة الصحة النفسية ان الأنشطة المقامة في الأماكن المفتوحة كالحدايق والمزارع والشواطئ لها دور إيجابي كبير في تحسين الصحة النفسية لدى كبار السن موضحاً ان النشاط الذي قام به المسنون خلال الرحلة من زراعة الشتلات كان له أثراً إيجابياً واضحاً عليهم ووجدت الرحلة استحساناً كبيراً لديهم. من ناحية غير الوالد حمود اليافعي عن سعادته بهذه الرحلة وقال: استمتعنا كثيراً بالتعرف على المنتوجات والمحاصيل الموجودة في هذه المزرعة وقضينا معاً وقتاً ممتعاً بترديد الأغاني الوطنية اثناء زراعة الشتلات مضيغاً ان اليوم كان استثنائياً متمنياً ان تتكرر مثل هذه الرحلات.



خلال الزيارة



مجموعة من كبار السن داخل المزرعة

بهدف إدخال السرور على قلوب كبار السن إحسان ينظم رحلة ترفيهية إلى منتجع رتاج سلوى



جانب من المشاركين في الرحلة

جيد مفيد وممتع، وإخراجهم من عزلتهم،
وأضافت: " نحن نهدف أيضا إلى أن يتم
التواصل المجتمعي مع كبار السن من خلال

نقدمها لكبار السن من منتسبي **إحسان**
إلى تشجيعهم على الاندماج في المجتمع
الخارجي، واستغلال أوقات فراغهم بشكل

خاص - إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن
(إحسان) رحلة ترفيهية لمنتسبيه من كبار
السن الرجال والنساء، ومراجعي العلاج
الطبيعي إلى منتجع فيشي سيلستين سبا
رتاج سلوى، حيث استضافهم المنتجع بهدف
الترفيه عنهم، وذلك في إطار المسؤولية
المجتمعية الواجبة تجاه كبار السن، وهدفت
الزيارة إلى كسر الروتين اليومي لدى كبار
السن، وشغل أوقات فراغهم من خلال
الاستمتاع بالأجواء الجميلة، وإخراجهم من
العزلة، وإدخال الفرح والسرور على قلوبهم.
من ناحيتها أعربت السيدة ريم الخلف
رئيس قسم الرعاية الاجتماعية بإدارة الرعاية
الداخلية بمركز **إحسان** عن شكرها لطاقم
منتجع فيشي سيلستين سبا رتاج سلوى على
حسن استقبالهم لكبار السن، وتوفيرهم
كافة سبل الرفاهية والراحة لهم، وسعة
صدورهم.



مشاركون في الرحلة

وقالت نسعى من خلال هذه الرحلات
إلى إخراج المسنين من محيطهم والترفيه
عنهم حيث تهدف هذه الأنشطة التي



خلال تكريم عبد العزيز الجباري مدير منتج رتاج سلوى



تكريم رئيس الفرقة المها الشعبية السيد نايف مال الله

الشعبية والتراثية الغنائية التي استمتع بها كبار السن وأحيت لديهم الذكريات الجميلة. وفي ختام الزيارة كرم كبار السن مسؤولي منتج فيشي سيلستين سبا رتاج سلوى، تقديرًا لحسن استقبالهم لهم، كما كرموا السيد نايف مال الله مدير فرقة المها الشعبية على تقديمهم الفقرات الممتعة.

من السعادة والمرح والاندماج عليهم، وقد لمسنا فرحاً وبهجة من أباثنا لا مثيل لها، مما يعكس نجاح المبادرة الطيبة، وينمي فينا الشعور بالمسؤولية والإيمان بقيم العمل الإنساني والخيير، وسوف نواصل تقديم الدعم لمجتمعنا للارتقاء به نحو الأفضل" وقد استمتع كبار السن بتناول وجبة الغداء وقاموا بعمل بعض التمارين الرياضية في الهواء الطلق برفقة أخصائيي العلاج الطبيعي من المركز، كما قدمت فرقة المها للفنون الشعبية عدداً من الفقرات

هذه الرحلات وتنشيط دورهم؛ للمساهمة في برامج تنمية المجتمع. ومن جانبه قال السيد أحمد خورشيد - مدير عام المنتجج " لدينا إيمان كبير بأهمية الإسهام الإيجابي في ملف المسؤولية المجتمعية وألا نقف بحدود نشاطنا وعملنا على التميز في القطاع الفندقي فقط، وبناء على هذا، سعينا للتعاون مع مركز **إحسان** لرعاية كبار السن باستضافتهم في المنتجج، وذلك ضمن برنامج **إحسان** الترفيهي لكبار السن من أجل إضفاء لمسة



كبار السن يزورون منتزه بلدنا

الرحلة عن سعادتهم بزيارة مزرعة ومنتزه بلدنا ووصفوها بالمتميزة، وأشادوا بجودة التنظيم للرحلة والأنشطة العديدة التي اشتملت عليها.

وقال الوالد عبد الله الدوسري - أحد المشاركين بالرحلة: "نحن فخورون بوجود مؤسسات ومراكز بالدولة كمركز إحسان الذي يهتم بتقديم خدمات فاضلة لكبار السن، وتقديم العناية اللازمة بهم، مؤكداً على حاجة كبار السن إلى مثل هذه البرامج التي تكسر روتينهم اليومي وتدخل الفرح والسرور عليهم.

وفي ختام الزيارة تم تقديم شهادات شكر وتقدير من مركز إحسان لعدد من مسؤولي منتزه بلدنا؛ وذلك تقديرًا لحسن استقباليهم وتنظيمهم للزيارة والفعاليات الترفيهية المتنوعة التي قاموا بتنظيمها لمنتسبي إحسان من كبار السن.



وقد مركز إحسان مع عدد من مسؤولي منتزه بلدنا

خاص - إحسان

في إطار الأنشطة الترفيهية، ولإدخال البهجة والسرور على قلوب كبار السن، نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) زيارة ترفيهية وثقافية لابائنا وأمهاتنا من كبار السن من منتسبي المركز إلى مزرعة ومنتزه بلدنا.

وأوضحت السيدة ربما الخلف رئيس قسم الرعاية الاجتماعية بمركز إحسان أن زيارة منتسبي المركز لمنتزه بلدنا تأتي تماشياً مع الأهداف الإستراتيجية لدمج كبار السن، وإدخال السرور والسعادة على قلوبهم والترفيه والترويح عنهم، ومساعدتهم في التعرف على المعالم المميزة في قطر، مشيرة إلى أن المركز يحرص على تنظيم مثل هذه الزيارات الترفيهية بشكل مستمر، والتي تشهد إقبالاً وتجاوباً كبيراً من كبار السن؛ بهدف تعزيز التواصل مع كبار السن ومساعدتهم على التعايش بشكل إيجابي مع فترة الشيخوخة والتقدم في العمر.

وأعربت السيدة ربما الخلف عن شكر وتقدير مركز إحسان لشركة اورا للخدمات الترفيهية ومجموعة بلدنا للصناعات الغذائية على ما قدموه من جهد واضح في سبيل إسعاد كبار السن وعلى تعاونهم الكبير، داعية جميع المؤسسات والشركات ان تحذو حذوهم في توفير ما يمكن تقديمه لهذه الفئة الغالية على قلوبنا جميعاً.

كما عبّر الدكتور كامل العبد الله الرئيس التنفيذي لمجموعة بلدنا للصناعات الغذائية عن سرور طاقم عمل فريق بلدنا باستضافة كبار السن في المزرعة والمنتزه، معرباً عن شكره لما تقوم به الجمعية من جهود جَيّارة لاحتضان كبار السن وتخصيص برامج ترفيهية لهم"

وأعرب الآباء والأمهات المشاركون في



خلال الجولة في منتزه بلدنا



خلال التعريف بكيفية الزراعة

بهدف رسم البسمة على وجوههم نشاط ترفيهي اجتماعي لكبار السن

خاص إحصان



نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحصان) نشاطاً ترفيهياً اجتماعياً مخصصاً لكبار السن من منتسبيه من الآباء والأمهات، اشتمل على باقة من الفقرات الترفيهية والغنائية، فضلاً عن حفل للشواء، وذلك في إطار جهود المركز للترفيه عن كبار السن وإسعادهم وإدخال البهجة والسرور في قلوبهم.

وبهذه المناسبة أكدت السيدة بثينة المرزوقي مدير إدارة الرعاية الداخلية بالمركز على أهمية الأنشطة الاجتماعية ذات الطابع الترفيهي لكبار السن وقالت: " في مثل هذ الفعاليات يتم دعوة أقارب المسنين وأسرتهم وعوائل الموظفين والموظفات؛ مما يساهم في إضفاء جو عائلي حميم في سكن المسنين ويشعرهم بالألفة، باعتبار هذه الفعاليات شكلاً من أشكال التواصل مع المسنين والجلوس معهم وسماع قصصهم حول الماضي وذكرياته.

وتقدمت المرزوقي بالشكر والامتنان لكافة الجهات المتعاونة والتي تساهم بشكل مستمر في دعم الفعاليات والأنشطة المقامة لكبار السن بالمركز، ومنها مطعم مشاوي الملابس الذي ساهم في تقديم وجبات الضيوف وإعداد حفل الشواء في الحديقة الخارجية في مبنى إحصان، وفرقة فن "الهبان" الذين ساهموا في إحياء أجواء الحفل بترديد الأغاني والألحان التي استمتع بها المسنون وتفاعلوا معها، كما دعت المرزوقي كافة جهات الدولة إلى المشاركة في فعاليات المركز، وتفعيل جانب المسؤولية المجتمعية من خلال دعم هذه الفعاليات، والمشاركة في تنظيمها وحضورها؛ مما يدخل الفرح والسرور على قلوب الآباء والأمهات، ويرسم البسمة على وجوههم.

وفي ختام الفعالية تم تكريم الجهات المشاركة وتقديم شهادات شكر وتقدير لهم.



جانب من النشاط الترفيهي



قدمتها إدارة الخدمات الطبية بالداخلية : محاضرات توعوية وفحوصات طبية لمنتسبات إحسان



حرص وزارة الداخلية على هذا التعاون، وتوفير المساهمة والدعم لمركز تمكين في كل مجالات الرعاية الصحية الخاصة بهذه الفئة، حيث تم تقديم الخدمات المتميزة في

لكبار السن، تقديراً لجهودهم المبدولة، ورداً لبعض الجميل الذي قاموا بتقديمه طوال الفترة الماضية.

الرعاية الصحية

– من جانبها، عبرت النقيبة د. شيخة العبد الجبار – مسؤولة عيادات الأسنان بإدارة الخدمات الطبية عن سعادتها بالمشاركة مع نادي إحسان، في الفعالية الخاصة باليوم العالمي لكبار السن، مشيرة إلى

خاص إحسان

في إطار الشراكة المجتمعية والتعاون بين مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» ووزارة الداخلية؛ قامت إدارة الخدمات الطبية بوزارة الداخلية بزيارة منتسبات نادي إحسان فرع إزغوى، لتقديم الخدمات التثقيفية والتوعية في مجال العلاج الطبيعي، وصحة الفم والأسنان، والمشاركة في فحص المنتسبات للمركز، وذلك من خلال فريق طبي مكون من أطباء أسنان وأخصائيين في العلاج الطبيعي وممرضين.

– وبهذه المناسبة، أشار المقدم سالم الراشدي – مساعد مدير إدارة الخدمات الطبية إلى أن هذا التعاون من قبل وزارة الداخلية يعد من أهم الصور التي تعزز الشراكة المجتمعية، وتوطد العلاقة مع المجتمع، ويأتي استجابة لما تهدف إليه استراتيجية وزارة الداخلية، وتقديم التثقيف والتوعية الصحية لفئة عزيزة من فئات المجتمع.

– وأشاد المقدم الراشدي بجهود المركز في تقديم الخدمات المتميزة والرعاية



المقدم سالم
الراشدي: نثمن
جهود مركز
إحسان في رعاية
كبار السن

- وأثنى السيد خالد عبد الله على جهود إدارة الخدمات الطبية في المساهمة بنشر الوعي لأفراد المجتمع بشكل عام، ولكبار السن بشكل خاص، وقال: نحن نتطلع دائماً إلى تفعيل الشراكات مع الجهات ذات الاختصاص، في كل مرافق الدولة الخدمية والتوعوية، حيث نسعى إلى تحسين نوعية الخدمات التي نقدمها لآبائنا وأمهاتنا، حتى تظل مميزة، وذات جودة عالية.

وأضاف: نفتخر ونعتز بهذا التعاون مع وزارة الداخلية، كما إننا نأمل بتحقيق المزيد من الأهداف الأكثر تحدياً في السنوات القادمة.

أهمية الربط بين الفم السليم والجسم السليم، إذ إن الحقائق الطبية تؤكد أن الفم غير السليم قد يزيد من المخاطر الطبية، كأمراض القلب، والسكتة الدماغية، ومرض السكري.

ورشة تثقيفية

- من ناحيته، أشاد السيد خالد عبد الله - مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» بالخدمات التي قدمتها إدارة الخدمات الطبية بوزارة الداخلية، من خلال تقديم ورشة تثقيفية لكبيرات السن، منتسبات نادي أزغوى، في العلاج الطبيعي ورعاية الفم والأسنان، حيث لاقت هذه المحاضرات إقبالا كبيراً من قبل الأمهات منتسبات النادي.

الفترة الماضية، خلال شهر مارس الماضي، في مجال صحة الفم والأسنان كاحتياج أساسي خاص لهذه الفئة.

- وذكرت أن وحدة الأسنان المتنقلة قامت بزيارة مركز تمكين في منطقة المطار، وتم تقديم الخدمة الطبية لنزلاته، إلى جانب بعض الأنشطة والبرامج من قبل نادي «إحسان»، كأشطة التثقيف الصحي الخاصة بصحة الفم والأسنان، مثل كيفية الاهتمام والعناية بالأسنان والأنسجة المحيطة، والتعريف بأمراض اللثة والعظام، وطرق الوقاية منها وعلاجها، وكذلك التعريف بتأثير الأدوية الخاصة بالأمراض المزمنة كأدوية ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب على صحة الفم والأسنان، والتعرف على

د خالد عبد الله:

نسعى لتعزيز الشراكات مع مختلف الوزارات
والمؤسسات بالدولة



خلال ورشة توعوية بعنوان (أعين وأعاون) إحسان يدرب المتطوعين على مهارات التعامل مع كبار السن



وقالت زينب الكواري خلال تقديمها لورشة العمل: «نهدف لزيادة أعداد المتطوعين في فريق إحسان، وندعو كافة الجهات للتعاون معنا في خدمة ورعاية كبار السن».

مهارات خاصة

وتحدث د. عبد الرحمن الحرمي عن الصفات التي يجب ان تتوفر في المتطوعين حتى يستطيعوا القيام بعملهم كما يجب في خدمة كبار السن؛ منها ضرورة احتساب أجر جهودهم لله عزّ وجلّ، والعطاء، والتضحية، والتعاون، والإيثار. مشيراً إلى أن العمل التطوعي سلوك حضاري يعكس صورة إيجابية عن المجتمع كما أنه يعتبر إحدى وسائل شكر الله عزّ وجلّ على نعمة العافية.

وقال د. الحرمي: إن الشيخوخة مرحلة عمرية يمر بها كثير من الناس ويجب أن نتفهمها حتى نستطيع التعامل مع كبار السن، وأن من المهارات الضرورية للتعامل مع كبار

على فريق المتطوعين بمركز إحسان أن هدف فريق إحسان التطوعي هو خدمة كبار السن، وتوفير أفضل رعاية لهم، وخاصة خلال حضورهم المناسبات والفعاليات الرسمية في قطر، من خلال توفير خدمة الكراسي المتحركة، وتسهيل مشاركتهم في تلك المناسبات، مشيرة إلى أن فريق إحسان التطوعي يضم حالياً ٥٠ عضواً من الشباب والفتيات وقد شارك هذا الفريق في خدمة كبار السن خلال حضورهم فعاليات درب الساعي في أعوام ٢٠١٦ و٢٠١٧ و٢٠١٨.

خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» ورشة عمل توعوية تحت عنوان «أعين وأعاون» ضمن فعاليات برنامج إحسان التطوعي في مقر المركز الإداري بمنطقة الهلال، وهدفت الورشة التي حاضر فيها المستشار التربوي الدكتور عبد الرحمن الحرمي إلى إكساب المتطوعين مهارات التعامل مع كبار السن.

وأوضحت زينب الكواري المشرف العام



يوم التكاثر والولاء

المكان: درب الساعي.. يوم الأربعاء.. الساعة ٧ مساءً..
منظر جميل أتبعه من بعيد، حيث تتوافد أعداد كبيرة
من الجماهير تتجه نحو العلم.. في ساحة درب الساعي
الرئيسية، وبحضور سعادة الدكتور خالد بن محمد العتيبة
نائب رئيس الوزراء وزير الدولة لشؤون الدفاع، بجانب عدد من
قادة القوات المسلحة وقادة الشرطة والمسؤولين بالدولة
وجمع غفير من المواطنين والمقيمين.

وتحت شعار "فيا طالما قد زينتها أفعالنا"، وهو شطر من
أبيات المؤسس الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني، والشعار
المصاحب له هو "قطر ستبقى حرة"، وبذلك يكون شعار
اليوم الوطني ٢٠١٨، قد جمع بين أحد الأبيات الشعرية
للمؤسس رحمه الله والنشيد الوطني.

وفي درب الساعي وهو الطريق الذي استخدمه المناديب
الذين أتمنهم المؤسس الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني،
على رسائله وتوجيهاته الداخلية والخارجية، وقد تميز هؤلاء
الرجال بالولاء والطاعة والشجاعة والفطنة للقيام بهذا
الدور الهام، في أصعب الأوقات وأخطرها، وما كان لهؤلاء
الشجعان أن يؤديوا مهمتهم الخطيرة إلا على ظهور الهجن
القطرية النجيبة.

لحظات من السعادة أعياشها وأنا أراقب هذا المشهد
المهيب، ويختلجني شعور غامر بالفخر والولاء والاعتزاز بهذا
الوطن حيث تداخلت جميع تلك المشاعر.. وتذكرت خلالها
دروساً وأحداثاً من التاريخ المشرف لدولتنا الحبيبة قطر
وتاريخ حكامها الكرام، وارتسمت صورة جميلة في مخيلتي
عن المعنى الحقيقي لكلمة "التكاثر والولاء"..

نعم.. نحن هنا، ومن هذا المكان، عشنا أسمى المعاني
لهذه العبارة؛ فالجميع هنا يقف احتراماً تحت العلم
القطري مع السلام الأميري، في وقت واحد، وعلى قلب
رجل واحد..

ولم يسعني في هذه اللحظة السعيدة من لحظات
احتفائنا بوطننا الغالي إلا أن أدعو وأردد: "اللهم أدم علينا
نعمة الأمن والأمان.. ونعمة الحياة في وطننا قطر"
"فغنى وتبقى قطر ويبقى تميم"
ودمتهم.

ريم الأنصاري
مدير التحرير

زینب الكواري: ٥٠ عضوًا في فريق إحسان التطوعي، ونسعى لزيادة أعداد المتطوعين



السن ضرورة احترام وتوقير وطاعة كبير السن، والتخلي بالصبر
والهدوء والرحمة أثناء التعامل معهم، والاستماع والإنصات إليهم
باهتمام عندما يتحدث في أي موضوع مهما كان، سواء في الماضي
أو الحاضر، واستشارتهم واستطلاع رأيهم في مختلف الأمور
الحياتية، والاستفادة من خبراتهم، ومنحهم الفرصة للمشاركة
في الأنشطة المختلفة، وممارسة الهوايات التي يحبونها، مع ضرورة
مراعاة الجوانب النفسية والاجتماعية للمسن مثل قلة الصبر أحياناً،
والانعزالية، وتقلب المزاج، والحرص على تعزيز التواصل الاجتماعي
مع كبار السن وخاصة الذين لديهم أبناء وأحفاد؛ بالتواجد والتواصل
معهم باستمرار، ومحاولة إدخال السرور والسعادة على قلوبهم من
خلال تنظيم زيارات خارجية لهم، والمبادرة بتلبية احتياجاتهم قبل أن
يطلبوها.

وأشار د. الحرمي إلى أهمية دور الآباء والامهات في تعويد أبنائهم
على العطاء، واحترام كبير السن والمبادرة بخدمته؛ من أجل ترسيخ
قيمة وخلق بر الوالدين وال**إحسان** إلى كبار السن في الأجيال القادمة؛
تطبيقاً لتعاليم ديننا الإسلامي الحنيف الذي يحثنا على إكرام ذي
الشبهة وتوقير كبار السن.

وفي ختام ورشة العمل تم تكريم د. عبد الرحمن الحرمي
والمشاركين في الورشة من المتطوعين من الشباب والفتيات.

فقرات وفعاليات تراثية ومسابقات رسخت معاني التكاتف والولاء كبار السن يشاركون في احتفال إحسان باليوم الوطني



وأضاف آل خليفة يحتفل المركز باليوم الوطني إلى جانب المشاركة في فعاليات درب الساعي تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز الشقيقة، مشيراً إلى أن المركز ارتأى أن يكون لديه يوم احتفالي منفصل لكبار السن، ليشترك الآباء والأمهات مع المترددين على المركز للرعاية النهارية في اليوم الوطني للبلاد.

وتقدّم المدير التنفيذي لـ "إحسان" بالتهاني باسم كافة المنتسبين للمركز بخالص التهاني والتبريكات إلى مقام حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، وإلى صاحب السمو الشيخ

بالاحتفال باليوم الوطني

مناسبة عزيزة

وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان، أن اليوم الوطني للبلاد مناسبة عزيزة على كل مواطن ومقيم، وحق وواجب علينا أن نقدم هذه الاحتفالية التي تضمنت فعاليات لكبار السن وتوزيع بعض الهدايا التذكارية، وتوجّه بالشكر إلى المؤسسات التي قدمت بعض الهدايا للجمهور، وقال هذا ليس بغريب عليهم في مجتمع مترابط يقدر ويوقر كبيره ويحترمه صغيره.

خاص - إحسان

وسط أجواء تراثية مميزة ومشاعر الفرح والحب والاعتزاز بالوطن الغالي، ومشاركة فعالة من كبار السن، احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" باليوم الوطني للبلاد في مبنى الرعاية بمنطقة المطار القديم، وذلك بحضور الأستاذة آمال عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والسيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان وعدد كبير من منتسبي المركز وعدد من الضيوف.

وشمل برنامج الاحتفال العديد من الفقرات والفعاليات المتنوعة والتراثية، والتي جسدت معاني حب الوطن والتفاني في خدمته والتضحية لأجله، وشاركت مجموعة من الشباب في تقديم العرضة الشعبية، كما ألقى عدد من القاصد الرائعة التي تمجّد الوطن وتعكس مدى الفرحة باليوم الوطني، بجانب عدد من الفقرات التراثية والمسابقات فضلاً عن إقامة ركن الحنة وركن الخبز المرقوق، وركن الفواكه وركن القهوة، بالإضافة إلى الخيمة لاستقبال الزوار، وعبر المشاركون عن سعادتهم البالغة



مبارك آل خليفة: الاحتفالية تدخل الفرحة على قلوب كبار السن

فرح لكل قطري ومقيم وكلنا فرحون في هذا اليوم ومتفاعلون فيه، وطبعاً مركز إحصان من المراكز والمنظمات وهيئات الدولة التي تحتفل مع فئة مميّزة من فئات المجتمع، وهم كبار السن، فوجودهم بيننا أيضاً يكمل فرحة اليوم الوطني.

وأوضحت أن مركز تمكين هذا العام أضاف لاحتفالاته مشاركة منظمات المجتمع المدني ودعوة وفود من مختلف المراكز بالدولة لإحياء الحفل إلى جانب مشاركة كبار السن، مما أضفى نكهة خاصة على الحفل، مؤكدة أن اليوم الوطني مناسبة توجب على كل أطراف الشعب القطري وأفراد المجتمع من قطريين ومقيمين التكاتف جميعاً، والعمل على رفعة هذه البلاد المعطاءة والكريمة.

مشاركة كبار السن

وقالت مشيرة حمد الشهواني، مديرة إدارة الرعاية المنزلية في مركز إحصان: الاحتفالية باليوم الوطني في المركز، هي لإشراك المسن بكل فعاليات المجتمع مع باقي أفراد المؤسسات الأخرى، ولإشعار الآباء والأمهات أن بإمكانهم المشاركة في أي احتفالية للتعبير عن فرحتهم في هذا اليوم المجيد، وذلك بمشاركة عائلات كبار السن وأقاربهم وموظفي المركز وبقية الموظفين المشاركين معنا في مؤسسة قطر للعمل الاجتماعي. وكان اليوم حافلاً بتقديم العرصة وإلقاء بعض القصائد، وعبر كبار السن بجمل مختصرة عن حبهم لقطر، داعين الله أن يديم الأمن والأمان في ربوع وطننا الحبيب.



وما قدموه لهذا البلد ونوع من رد الجميل لهم في هذه المناسبة؛ حيث يشارك الآباء والأمهات مختلف أطراف الشعب القطري باليوم الوطني العزيز على قلوبنا، مشيراً إلى أن اليوم الوطني هو يوم الولاء والعمل لرد جزء بسيط للدولة مما قدمته، وفي نفس الوقت لغرس البذرة الصالحة لدى الأجيال القادمة من أجل بر الوالدين وإدخال البسمة إلى نفوسهم.

تكاتف وولاء

من جهتها، قالت مريم إبراهيم الأنصاري، مدير مكتب التخطيط والتطوير في مركز إحصان: اليوم الوطني لدولة قطر هو يوم

حمد بن خليفة آل ثاني - الأمير الوالد، وإلى سمو الشيخ عبدالله بن حمد آل ثاني - نائب الامير. وإلى الشعب القطري الكريم، سائلين الله تعالى أن يعيد هذه المناسبة العزيرة، وقطر تنعم بالأمن، والعز، والرخاء، في ظل القيادة الحكيمة لصاحب السمو أمير البلاد المفدى.

رسم الفرحة

ومن جانبه قال يوسف محمد المفتاح، مستشار مركز تمكين ورعاية كبار السن: تهدف الاحتفالية إلى غرس الفرحة والابتسامة على وجوه كبار السن، وهذا يعود بهم إلى الوراء لاستعادة ذكرياتهم



تحت شعار «قطر ستبقى حرة» .. والاحتفال باليوم الوطني

إحسان يشارك في فعاليات درب الساعي



مبارك آل خليفة يكرم السيد جابر المري مدير الاتصال والاعلام في مركز احسان.

أنشطة توعوية ومسابقات تفاعلية مع الجمهور، وذلك تحقيقاً لرؤية قطر لليوم الوطني التي تهدف إلى تعزيز الولاء والتكاتف والوحدة، والاعتزاز بالهوية الوطنية القطرية. وقام مركز تمكين ورعاية كبار السن

ذوي الإعاقة، ومركز الاستشارات العائلية «وفاق»، ومركز رعاية الايتام «دريمة»، ومركز الحماية والتأهيل الاجتماعي «أمان»، ومبادرة بست باديز قطر. واشتملت الفعاليات التي أقيمت تحت شعار «قطر ستبقى حرة»

خاص- إحسان

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» في فعاليات درب الساعي احتفالاً باليوم الوطني من خلال خيمة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي التي شهدت



أمال المناعي خلال افتتاح خيمة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في درب الساعي

آمال المناعي:

تعزيز قدرات المراكز التابعة للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي وتفعيل دورها في المجتمع

مشاركة المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة، والمتمثلة في مركز الإنماء الاجتماعي «نماء»، ومركز الشفيع للأشخاص



نجلاء آل ثاني: كل مركز قدم لعبة خاصة للتعريف بهويته وخدماته

مركز نماء

واستعرضت الشبيخة نجلاء مشاركات المراكز التي تعمل تحت مظلة المؤسسة، وقالت إن مركز الإنماء الاجتماعي "نماء" يختص بدعم شباب متمكن وفعال في المجتمع من خلال دعمهم للمشاريع التنموية الموجهة للمجتمع، وقدم المركز خلال فعاليات المؤسسة في اليوم الوطني لعبة "النسلق" التي تساعد الطفل على بذل قصارى جهده للوصول لغايته، وهي مترابطة مع أهداف ورسالة المركز في دعم وتمكين الشباب وبناء قدراتهم لإنشاء مشاريع متنوعة تخدم المركز.

مركز الشفلق

أما مركز "الشفلق" للأشخاص ذوي الإعاقة فكانت بصمتهم مختلفة باختيار لعبة "التحدي"، حيث تزرع هذه اللعبة في

القطري، والسعي إلى تحقيق منظمات المجتمع المدني لرؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠، وذلك عن طريق ترسيخ أفضل الممارسات المتعلقة بإجراءات التخطيط والتحليل والتقييم لعمل وأداء المؤسسة والمراكز المنضوية تحت مظلتها.

فعاليات متنوعة

ومن جانبها قالت الشبيخة نجلاء بنت أحمد آل ثاني - مدير مكتب الاتصال بالمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي "إن مشاركة المؤسسة في درب الساعي تمثلت في فعالية خاصة للأطفال "أطفال قطر" وهي تضم عدداً من الألعاب المختلفة والخاصة بكل مركز من مراكز المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي بتكنولوجيا متطورة، ولفتت إلى أن كل مركز قدم لعبة خاصة بهويته وللتعريف بأهم الخدمات التي تقدم للغئات المستهدفة بأسلوب شيق وممتع، وأكدت حرص المؤسسة على التعاون مع كافة المراكز الاجتماعية المنضوية تحت مظلتها لإيصال الرؤية والرسالة في تحقيق التنمية البشرية والاجتماعية للارتقاء بمنظمات المجتمع المدني، والتي تهتم بكافة أفراد الأسرة لتعزيز وجود مجتمع متماسك، وشددت على أن الدستور ركز على مكانة الأسرة، باعتبارها أساس المجتمع، ولفتت إلى أن اليوم الوطني يجسد مشاعر النكاتف والولاء للوطن الغالي الذي يستدعي من الجميع العمل بجد واجتهاد لرفعة دولة قطر"

"إحسان" ضمن فعالية "أطفال قطر" بتنفيذ فكرة "سباق السيارات" بهدف تعريف الأطفال والزوار بالخدمات التي يقدمها المركز لكبار السن وخاصة خدمة الرعاية المنزلية، والتي توفر خدمات علاجية وتأهيلية و تثقيفية للمسنين في منازلهم.

وقالت الأستاذة أمال بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي لدى افتتاحها الخيمة الخاصة بالمؤسسة "إن المؤسسة تتشرف بمشاركة القيادة الرشيدة والمواطنين احتفالات البلاد بفعاليات اليوم الوطني. ونيابة عن العاملين في المؤسسة والمراكز المنضوية تحت مظلتها، نرفع أسمى آيات التهاني إلى مقام حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، وإلى صاحب السمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني- الأمير الوالد، وإلى سمو الشيخ عبد الله بن حمد آل ثاني- نائب الامير، وإلى الشعب القطري الكريم، سائلين الله تعالى أن يعيد هذه المناسبة العزيرة، وقطر تنعم بالأمن، والعز، والرخاء، في ظل القيادة الحكيمة لصاحب السمو أمير البلاد المفدى."

وأضافت السيدة أمال المناعي "تسهم المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، بشكل إيجابي، في تنمية المراكز التي تعمل تحت مظلتها، لتعزيز قدراتها والنهوض بها، وتطوير وتفعيل دورها في المجتمع، ووضع الاستراتيجيات والسياسات التي تسهم في الارتقاء بمنظمات المجتمع المدني المنضوية تحت مظلتها وتكامل خدماتها، ودعمها لتحقيق الأهداف التي أنشئت من أجلها. وأشارت إلى أن المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي تسعى منذ انطلاقتها قبل خمسة أعوام إلى دعم تكاملية وفعالية وتنوع منظمات المجتمع المدني، وتحاول أن تكون مؤسسة رائدة في مجال العمل الاجتماعي، من أجل تحقيق التماسك الأسري والمجتمعي، وقادرة على مواجهة التحديات، ومتفاعلة مع التغيرات العالمية.

عام استثنائي

وشكّل العام ٢٠١٨ فترة استثنائية بالنسبة للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في تحقيق أهداف المؤسسة الرامية إلى تنمية وتمكين منظمات المجتمع المدني التي تعمل تحت مظلتها، فقد تابع الجهاز التنفيذي بالمؤسسة عمله، لضمان اتساق اختصاصات المؤسسة مع أهدافها الاستراتيجية، وتفعيل دورها في المجتمع



عروض فنية للأطفال بخيمة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في درب الساعي.



طفلان في خيمة المؤسسة



ومن خلالها يقوم الطفل بتحديد أسماء المناطق على الخريطة، وتهدف هذه اللعبة إلى تعليم الأطفال من مواطنين ومقيمين بأسماء المناطق القطرية بأسلوب حماسي لكسب الجوائز التي تقدمها المؤسسة، بالإضافة إلى الأجنحة التعريفية بالمؤسسة والمراكز المنضوية تحت مظلتها والتي يقدم من خلالها رسالة توعوية تثقيفية للزوار، ويوجد بها أسئلة متنوعة لجميع الفئات من الأطفال والكبار، ويمكن للأفراد عند زيارة الجناح استخدام الشاشات التفاعلية للإجابة عن الأسئلة والفوز بالجوائز القيمة التي تقدمها المؤسسة.

مسرح تفاعلي

وتم تخصيص مسرح تفاعلي خاص بالجمهور يقدم من خلاله فقرات توعوية أسرية، حيث تقدم فقرات تختص بتعليم العادات والتقاليد، بالإضافة إلى فقرات

العرضة الشعبية والمسابقات المتنوعة عن اليوم الوطني والمراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، وأضافت المؤسسة سينما (9D) تفاعلية حديثة مخصصة لفئة عمرية معينة، تقدم من خلالها عروضاً تعليمية وتثقيفية للأطفال بأسلوب مرح وجذاب.



كبار السن خلال حضورهم الفعاليات

الأطفال روح التحدي والإصرار على تجاوز العقبات للوصول إلى الهدف، وحرصهم على إيصال رسالتهم بتقديم خدمات نموذجية للأشخاص ذوي الإعاقة، والريادة في تمكينهم وإدماجهم في المجتمع.

مركز وفاق

ومن جانبه قدم مركز الاستشارات العائلية "وفاق" لعبة تقوم فكرتها على نشر الحب والموودة بين الأسرة، فصممو لعبة تتناسب مع رسالة المركز في دعم حياة زوجية وأسرية مستقرة، فجاءت لعبة "ضع حب" والتي يقوم بها الطفل بكتابة رسالة لشخص من أسرته يعبر من خلالها عن حبه؛ وذلك لترسيخ المحبة بين الأطفال وأسرهم.

مركز رعاية الأيتام

كما حرص مركز رعاية الأيتام "دريمة" على المشاركة في إيصال رسالته في رعاية الأيتام ودمجهم في المجتمع، فصممو لعبة "البطل" والتي تعتبر تحدياً للطفل للوصول لغايته.

مركز أمان

وشارك مركز الحماية والتأهيل الاجتماعي "أمان" باستخدام لعبته (سنيار) التي أطلقها بداية العام الجاري بالإضافة إلى لعبة (روبوت أمان)، وذلك تماشياً مع رسالة المركز، كما قدمت مبادرة بست باديز - قطر لعبة "التجربة" التي من خلالها يقوم باختيار تمثيل إحدى أشكال الإعاقة سواء كانت بصرية أو حركية قبل الدخول في اللعبة.

خريطة قطر

وقامت المؤسسة بإضافة لعبة (من وين في قطر) التي تعرض خريطة قطر

قاموا بمرافقتهم خلال تفقدتهم لفعاليات اليوم الوطني فريق إحسان التطوعي يرعى كبار السن في درب الساعي

خاص - إحسان

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن « إحسان » في تفعيل دور المسؤولية المجتمعية لدى أفراد المجتمع من خلال مشاركة فريق إحسان التطوعي في فعاليات درب الساعي ٢٠١٨، وذلك لخدمة ومساعدة الزوار من كبار السن، حيث تم توفير عدد من الكراسي المتحركة للمسنين عند بوابات ومداخل درب الساعي. ويتكون فريق إحسان التطوعي حالياً من ٠٥ متطوعاً من الجنسين، تم تدريبهم على مهارات التعامل مع كبار السن، وشاركوا في فعاليات درب الساعي لمدة عامين، بالإضافة لمشاركتهم ضمن فعاليات معرض الدوحة الدولي للكتاب في عام ٢٠١٧.



وأكدت السيدة زينب الكواري رئيس قسم الإعداد والتصميم بمركز إحسان أن فريق متطوعي إحسان شارك في فعاليات المركز في درب الساعي، ورافقوا الزوار من كبار السن أثناء تجوالهم وتفقدتهم لفعاليات اليوم الوطني في درب الساعي.

وتقدمت بالشكر الجزيل للمتطوعين على هذه المبادرة الطيبة التي تجسد المعنى الحقيقي لروح الفريق الواحد، معربة عن أملها في أن تساهم هذه المشاركة في إيصال رسالة المركز للجمهور، وأن يكونوا عوناً له في توعية المجتمع بدوره المطلوب تجاه كبار السن.



بالتعاون مع وزارة البلدية والبيئة..ويعد الفرع الثالث
للمركز بعد المطار وإزغوى

افتتاح فرع إحسان للرعاية النهارية في الشمال



أثناء الإفتتاح

آمال المناعي: خطة لافتتاح فرع لنادي إحسان في الوكرة قريباً

يعتبر من أهم الأهداف الاستراتيجية للمركز والمراكز التابعة للمؤسسة في الوصول إلى الفئات المستهدفة أينما كانوا دون انتظار وصولهم إلينا، وأشادت بالدور التكاملي مع وزارة البلدية والبيئة ممثلة ببلدية مدينة الشمال والمجلس البلدي فيها.

وأعلنت الأستاذة آمال المناعي عن سعي مركز إحسان لافتتاح فرع رابع لنادي إحسان للرعاية النهارية في مدينة الوكرة، لتقديم العديد من الخدمات الخاصة لكبيرات السن.

الاجتماعي: «في إطار تحقيق التوسع الجغرافي والوصول إلى كبار السن في مختلف مناطق الدولة؛ كان تدشين مركز إحسان لثالث أفرع أندية الرعاية النهارية في حديقة مدينة الشمال. وهذا التدشين



خاص - إحسان
في إطار خطته الإستراتيجية لتوفير أفضل الخدمات لكبار السن في مختلف مناطق الدولة؛ افتتح مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) ثالث فروع الرعاية النهارية لكبيرات السن بمدينة الشمال، وذلك بالتعاون مع وزارة البلدية والبيئة، بهدف الوصول إلى كبار السن في المناطق القريبة منهم؛ لتقديم العديد من الخدمات الاجتماعية والنفسية والترفيهية والتأهيلية.

وحضر حفل الافتتاح الأستاذة آمال عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والسيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان وعدد من مديري الإدارات ومنتسبي المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ومركز إحسان وعدد كبير من أهالي مدينة الشمال.

وقالت الأستاذة آمال عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل



خالد عبدالله يقدم شرحاً عن خدمات المركز

المقدمة، قام المركز بإنشاء فرع ازغوى في ٢٠١٧، ثم افتتاح فرع الشمال ٢٠١٨، حيث تم تقديم الخدمات خلال تلك الفترة إلى عدد ٢٤٤ منتسبة بفروع النادي الثلاثة.

نقلة نوعية

ومن ناحية أخرى أكد السيد حمد جمعة المناعي - مدير بلدية الشمال أن نادي **إحسان** للرعاية النهارية للسيدات والذي تم تدشينه في حديقة مدينة الشمال هو بمثابة نقلة نوعية بالنسبة لكبار السن في المنطقة، لافتاً إلى أن مقر النادي متكامل ويقدم خدمات

مبارك آل خليفة: ٢٤٤ منتسبة بالفروع الثلاثة لأندية **إحسان** لرعاية النهارية

٢٤٤ منتسبة

وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة - المدير التنفيذي لمركز **إحسان** - أن تقديم خدمات الرعاية النهارية أصبح مطلباً مجتمعياً أيضاً، إذ تلقى المركز طلبات لتخصيص أيام للآباء، معبراً عن أمله في إجابة هذه الطلبات في القريب العاجل. وأضاف أنه تلقى طلبات لإنشاء أفرع للنادي في عدة مناطق أخرى من الدولة، سواء من كبار السن، أو من ممثليهم المنتخبين من الأخوة أعضاء المجلس البلدي.

وقال إن افتتاح فرع الشمال يعد استمراراً لمسيرة التعاون بين المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، ممثلة في مركز **إحسان**، ووزارة البلدية والبيئة، وغيرها من الجهات الأخرى في تخصيص مقرات جديدة للنادي في مناطق الدولة المختلفة.

ووجه المدير التنفيذي لمركز **إحسان** الشكر للسيد حمد بن جمعة المناعي مدير بلدية مدينة الشمال، وجميع العاملين معه على ما بذلوه من جهود سخرها من خلالها كل إمكانيات البلدية لتنفيذ هذا المشروع، كما وجه الشكر للسيد ناصر بن حسن الكبيسي عضو المجلس البلدي عن منطقة الشمال.

وأشار آل خليفة إلى أن بداية نادي **إحسان** كانت في أواخر عام ٢٠١٤، حيث تم إنشاء أول فروع في قاعة ملحقة بمبنى كبار السن بمنطقة المطار القديم، ولنجاح الفكرة وإقبال الأمهات من كبار السن على الخدمات



«المراخ» وهي مخصصة للعلاج الطبيعي للمنتسبات، وقاعة «المطوع» مخصصة لتعليم القرآن الكريم وتنظيم المحاضرات التوعوية، وهناك قاعة لممارسة المهارات اليدوية والورش، لافتاً إلى أن موعد استقبال المنتسبات من الساعة الثامنة صباحاً حتى الثانية عشرة ظهراً للأمّهات لمتابعة البرامج المختلفة.

وكشف خالد عبد الله عن افتتاح مجلس تجريبي خاص للرجال في المبنى الإداري لإحسان يوم الثلاثاء من كل أسبوع، وقال إن هناك تعاوناً حثيثاً مع وزارة البلدية والبيئة لإيجاد مقر للرجال على الواجهة البحرية، لارتباط كبار السن بمفهوم البحر.

٥٠ مستفيدة من النادي

وقال السيد ناصر حسن الكبيسي عضو المجلس البلدي عن الدائرة ٢٩ بمنطقة الشمال: «بداية نهنئ أهالي الشمال على افتتاح وتدشين نادي إحسان فرع كبار السن،

المركز يدرس طلبات تخصيص أيام للآباء بمراكز الرعاية النهارية



السن، واستغلال أوقات فراغهم بما هو مفيد وممتع، ودمجهم مع الفئات العمرية الأصغر سناً لتحقيق هدف التواصل بين الأجيال، وإخراجهم من محيط العزلة.

وأعرب عن امتنانه للتعاون المثمر مع وزارة البلدية والبيئة في تسهيل إجراءات توفير مبان مخصصة لنادي إحسان للرعاية النهارية في مناطق مختلفة من الدولة موضحاً أن المركز يسعى إلى الانتشار في كافة مناطق الدولة.

٣ قاعات

وقال خالد عبد الله إن مبنى النادي يتألف من ٣ قاعات، إحداها تحت مسمى

تحقيق التوسع الجغرافي لتقديم الخدمات لكبار السن

الرعاية النهارية والأنشطة الاجتماعية والثقافية والصحية على اختلافها ومنها الأمور التراثية التي تدخل البهجة في أنفسهن، وقال: نحن كبلدية الشمال نرحب بهذه الفكرة وبمختلف الأفكار البناءة، ونأمل أن يتوسع النادي مستقبلاً.

الاستفادة من خبرات كبار السن

وكشف السيد خالد عبد الله - مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز إحسان أن نادي المركز للرعاية النهارية في الشمال بدأ بتفعيل أنشطته ولاقى استحساناً كبيراً لدى الأمّهات المنتسبات، فقد استقبل المركز عدداً كبيراً من الأمّهات ضمن رحلاته وورشه التوعوية التي ينظمها لهن بشكل شبه يومي من الأحد إلى الأربعاء في كل أسبوع.

وأشار إلى أن النادي قام بوضع خطة استراتيجية تناسب الأهداف التي يسعى المركز للوصول إليها خلال السنوات القادمة، والتي من ضمنها الاستفادة من خبرات كبار



صورة جماعية لحضور حفل افتتاح المركز

حمد النعيمي:

فرع إحسان بالشمال نقلة نوعية لكبار السن

ونحن نحاول من خلال النادي تقديم كافة أوجه المساعدة لهم ونخدمهم في جميع النواحي، لافتاً إلى أن عدد المستفيدات من النادي في الوقت الحالي يبلغ خمسين مشاركة تقريباً.

مركز متميز

ومن جانبها قالت منيرة البلوشي مديرة الاتصال والإعلام بمركز رعاية الأيتام (دريمه): باسمنا نبارك لمركز إحسان تدرشين فرعه الثالث للرعاية النهارية في مدينة الشمال، والذي سيسهم في خدمة ورعاية كبريات السن في الشمال والمناطق المحيطة بها؛ مما سيعزز الدور الرائد الذي يقوم به مركز إحسان في تمكين ورعاية كبار السن في قطر.

توجه عالمي

وتعدّ فكرة الرعاية النهارية توجهاً عالمياً في مجال رعاية كبار السن، بما تحفقه من ضمان لوصول الخدمات كافة إليهم، مع بقائهم بين أسرهم وضمن بيئتهم الحاضرة. ويسعى مركز إحسان إلى تحقيق أهم الأهداف الاستراتيجية للمركز، وهي الوصول بالإيواء إلى أقل عدد ممكن من الأفراد من خلال التوسع في افتتاح أفرع جديدة للنادي، وذلك تنفيذاً لدور المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ومركز تمكين ورعاية كبار السن في استراتيجية التنمية الوطنية ٢٠١٨-٢٠٢٢.



مخاطر ارتفاع الحرارة لدى كبار السن

خاص - إحصان

ارتفاع حرارة الجسم عند المسنين من المؤشرات الرئيسية لإصابة الجسم بالتهاب، وتتراوح حرارة الجسم الطبيعية بين ٣٦-٣٨ درجة، وتتفاوت هذه الحرارة من شخص لآخر، تبعاً لعمر الشخص والمكان الذي تم أخذ الحرارة منه، فدرجة حرارة البالغين تزيد عن صغار السن بمعدل نصف درجة، والحرارة المأخوذة عن طريق الفم أقل بنصف درجة من الحرارة المأخوذة من المستقيم، لهذا يعتبر الأطباء أنّ كل حرارة تزيد عن معدّل ٣٧,٥ درجة تعتبر حرارة مرتفعة وتسمّى بالحمى.



وتكون مصحوبة بألم في العضلات ، مع ضعف عام في الجسم وسعال.

وقد يكون من المفيد الإبقاء على حرارة الجسم المرتفعة، فهي وسيلة الدفاع التي يستخدمها الجسم لمكافحة المرض، وهنا لا بدّ من الانتباه للحرارة الناتجة عن عدوى فيروسية أو بكتيرية أو الحرارة الناتجة عن الإصابة بمرض يحتاج لعناية أكثر، ويستخدم دواء الأسبرين والباراسيتامول لخفض الحرارة عندما تتجاوز الحرارة ٣٩ ، وهناك أنواع أدوية تستخدم لخفض حرارة الجسم والتي لا يمكن تناولها إلا بوصفة طبية، ولهذا ينصح بالتوجه للطبيب أولاً قبل الإقدام على تناول أي دواء، وشرب السوائل .

أفراج الصايغ

ممرضة في قسم الرعاية المتفلة

الليمفي، وتناول بعض أنواع الأدوية كعوارض جانبية.

ويعتبر ارتفاع الحرارة عند كبار السن من الأمور الواجب أخذ الحيطة والحذر منها ولا سيّما إن كانوا يعانون من بعض الأمراض كأضرار القلب والرئة ومرض السكري، فقد تتسبب بأضرار مصاحبة لحدوث الرجفة أو التسبب باضطراب في عمل أجهزة وأعضاء الجسم؛ الأمر الذي يتسبب بتراكم السموم بشكل يهدّد صحّته.

طرق العلاج

لا بدّ من أجل الكشف عن ارتفاع حرارة الجسم عند المسنين فحص الحرارة بواسطة الميزان ويكون هذا من خلال وضعه في الفم، أسفل الإبط في المستقيم، أو الأذن، ولا بدّ من التأكد من نتيجة القياس وبشكل دقيق، وغالباً يكون الارتفاع في حرارة الجسم مع بقائها أقل من ٣٩ نتيجة لعدوى فيروسية سرعان ما تعود لمعدّلها الطبيعي

ومن أسباب ارتفاع الحرارة:

يقوم الدماغ بتحديد حرارة الجسم، فعند مواجهة الجسم لأحد الالتهابات يزداد معدّل كريات الدم البيضاء والتي تتسبب بحدوث اضطراب في ناظم الحرارة، الأمر الذي يتسبب بحدوث نشاط في العضلات ينتج عنه الإصابة بالرجفة مع ارتفاع حرارة الجسم، كما وترتفع حرارة الجسم تبعاً لحرارة البيئة المتواجد فيها نتيجة امتصاصه لها.

التعرّض للعدوى الفيروسية لدى المسنين السبب المباشر للتعرض لارتفاع حرارة الجسم، أو نتيجة التعرض لعدوى بكتيرية، وما يميّز العدوى البكتيرية عن الفيروسية أنّ العدوى البكتيرية يصاحبها ارتفاع سريع في حرارة الجسم مرافقة للرجفة، في حين أنّ العدوى الفيروسية تحدث ارتفاعاً في حرارة الجسم بشكل تدريجي ولوقت أطول.

الإصابة ببعض الأمراض عند المسنين كالروماتيزم، والذئبة، وأورام الكبد، والجهاز

نصائح هامة لمواجهة مرض خشونة الركبة

خشونة الركبة من الأمراض الصعبة التي تصيب كثيرين، خاصة ممن يعانون من السمنة المفرطة. ويعد هذا المرض من الأمراض المزمنة التي ليس لها علاج جذري ينهي المرض، بل إن هناك أدوية للتعايش مع مرض خشونة الركبة والتخفيف من ألم الاحتكاك، لذلك فالإرشادات والنصائح هامة جداً لمريض خشونة الركبة، خاصة وأن الألم المصاحب لخشونة الركبة لا يكاد يحتمل، وذلك يرجع لنقص في كمية السائل الزلالي الموجود في المفصل، والذي يقوم بدوره في منع احتكاك الغضاريف بعضها ببعض، فعند نقص هذا السائل يحدث الاحتكاك والشعور بالألم الذي لا يطاق.

في الركبة والمفاصل .
١. المشي بانتظام، فالمشي يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية للغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن بدون إجهاد زائد ومبالغة بالمشي، وفي غير أوقات الألم الشديد، وكذلك مراعاة المشي الصحي مثل المشي على أرض مستوية رخوة، وارتداء حذاء رياضي أثناء المشي. وكمبدأ عام وهام لمريض خشونة الركبة تحرك وكن نشيطاً، ولكن تجنب الإجهاد.

٢. نمط الحياة الصحي؛ فإنقاص الوزن يؤدي إلي تخفيف الأحمال على مفصل الركبة؛ لذلك يجب الحد من النشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والفواكه وممارسة الرياضة، والبعد عن كل العادات التي تضر الجسم بشكل عام .

٣. يمكن استخدام عصا الاستناد؛ وذلك للاستناد عليها أثناء المشي لتقليل الضغوط على مفصل الركبة، حيث تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة، فمثلاً عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمنى تمسك العصا باليد اليسرى.

٤. صعود السلالم؛ فعند صعود السلالم استند بيدك دائماً على سور السلم، واصعد درجة درجة، واصعد بالساق السليمة أولاً، وبالطبع لا تتألم في صعود السلالم .



صفاء الحداد
أخصائية العلاج الطبيعي



إرشادات هامة لمريض خشونة الركبة:
١. عدم الوقوف لفترات طويلة، وعدم تكرار صعود ونزول السلالم، لأن ذلك يؤدي لزيادة الضغط على الركبتين.
٢. عدم القيام بثني الركبة بشكل حاد، وتجنب ثني مفصل الركبة بزاوية ٩٠ درجة، وكذلك عدم القيام بأي حركات صعبة تسبب ضغطاً زائداً على الركبة، أو ثني المفصل، مما يسبب زيادة في الألم والاحتكاك.

٣. الجلوس على كرسي مريح ذي ارتفاع مناسب، وعدم الجلوس على كراسي منخفضة.
٤. الامتناع عن بعض الجلسات لأصحاب الوزن الزائد أو الوزن المثالي، كالتربيع أو اتخاذ وضع القرفصاء أو الجلوس على الأرض.
٥. ممارسة الرياضة لأنها مهمة جداً، ولكن شاور طبيبك بشأن نوع الرياضة التي تستطيع ممارستها. وأفضل الرياضات هي الهوائية والسباحة. ومن الضروري مراعاة الوضع الصحي عند ممارسة أي نوع من التمارين ، لأن هناك تمارين تشكل ضغطاً

كبيراً جداً على الركبة وتسبب ألماً حتى للأصحاء، ولا تعتبر بأي حال تمارين رياضية صحيحة، لذلك يجب على مريض خشونة الركبة اختيار التمارين المناسبة، خاصة لمن يرغب في تخفيف وزنه.
من الضروري مراجعة الطبيب المختص لتلقي العلاج المناسب، وعدم ترك مرض خشونة الركبة للمضاعفات والقابلية للزيادة .

٦. التخلص من الوزن الزائد، لأن إنقاص الوزن ضروري جداً. وتشير الدراسات إلى أن إنقاص الوزن بنسبة ٥% من وزن الجسم يساعد على تخفيف الألم وزيادة الحركة.

٧. الراحة وعدم بذل مجهود كبير، ولكن لا ينصح أبداً بالراحة الطويلة والمستمر.
٨. نوعية الغذاء، ولا تؤكد الدراسات وجود غذاء خاص لخشونة الركبة، ولكن عليك بالغذاء الصحي المتوازن .

٩. كمادات الماء الدافئ على الركبة الخشنة جيد لتخفيف الألم .

١٠. عدم استخدام الدرجات الثابتة أو المتحركة؛ حيث تؤدي إلى زيادة الاحتكاك

نحن نهتم

We care

خدمة الرعاية المنزلية
Home Care Service



Call Center
الرقم الموحد

8000009



Contact No
أرقام التواصل

40121046
40121091

Fax No. : 44551717



Email
البريد الإلكتروني

homecare@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

ريو

إكسسوارات • رجال • أطفال • سيدات

fashionably together

reo

WOMEN • CHILDREN • MEN • ACCESSORIES

Lulu لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa & Al Khor Mall

SUNGLASSES AT

EYE

XPR

ESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

EBLSH

PREMIUM PERFUMES & COSMETICS

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa, Al Khor Mall
Al Messila & Barwa City

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور
والمسيلة ومدينة برة

اشتر الأفضل
Buy better

Lulu لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com [f LuLuHypermarket](https://www.facebook.com/LuLuHypermarket) [t luluhypr](https://twitter.com/luluhypr) [i luluhypermarkets](https://www.instagram.com/luluhypermarkets) luluwebstore.com

Lulu Hypermarket, D Ring Road Tel: 974 44667780, Al Gharafa Tel: 974 44074000, Al Khor Mall Tel: 974 44533533, Barwa City Tel: 974 40056000,
Lulu Hypermarket, Al Messila, Tel: 974 44698888, Lulu Center - Al Rayyan Road Tel: 974 44322442, Lulu Express- Al Rayyan Tel: 974 44800448

١٠ مؤشرات للإصابة بالشيخوخة

منها ضمور العضلات ونقص المناعة وكثرة التجاعيد وضعف الذاكرة



كبير السن يتميز بخصوصية في مختلف المجتمعات حول العالم ، ولكن في مجتمعنا الإسلامي والعربي يتمتع كبير السن بمكانة خاصة نظرا لأن ديننا الإسلامي الحنيف نص في الكثير من المواضع في القرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة على توقير واحترام كبار السن وضرورة رعايتهم وضمن حقوقهم .

وتعد مرحلة التقدم في العمر من المراحل المهمة في حياة الإنسان والتي يمر بها معظم الناس وتتطلب رعاية خاصة ومعرفة كيفية التعامل مع كبار السن بطريقة صحيحة دون إيذائهم جسدياً أو نفسياً أو اجتماعياً.

إن مراعاة ونشر الآداب الإسلامية في التعامل مع كبار السن أصبحت حاجة ضرورية وخاصة بين النشء والشباب وذلك بتربيتهم على الأخلاق الحميدة وتعريفهم بواجباتهم تجاه آبائهم وأمهاتهم في مرحلة الشيخوخة والحفاظ على حقوقهم وتلبية احتياجاتهم الأساسية حتى ينعموا في هذه المرحلة العمرية بالرعاية والاهتمام والعيش بكرامة .

الأعصاب الحسية مما يجعل المسن يشعر بتنميل في الاطراف وعدم الإحساس أحيانا بالحرارة أو البرودة بشكل جيد.

سابعاً: انخفاض قوة التحمل في القيام بنفس النشاطات الحركية اليومية فقد يفقد المسن قدرته على قيادة السيارات أو الطبخ وغعداد الطعام إلى غير ذلك .

ثامناً: بعض المسنين الذين يتجاوزون الستين أو السبعين عاما يصبحوا مرهفي الحس وعاطفيين ولا يتقبلوا النقد أو النصائح مما يتطلب التعامل بحرص معهم واحترام رغباتهم وعدم مجادلتهم .

تاسعاً: نقص مناعة جسم المسن مما يعرضه بسرعة للإصابة بالعدوى والاصابة بالامراض ولاسيما نزلات البرد والزكام.

عاشراً: تدهور التوازن الحركي مما يجعل المسن معرضاً للسقوط.

ثانياً: الإصابة بالجفاف خصوصاً عند التواجد في مكان ترتفع فيه درجات الحرارة أو عند الإصابة بالإسهال نتيجة تدني نسبة المياه في الجسم من ٧٠ إلى ٥٠% حيث تتناقص نسبة المياه في جسم المسن مع التقدم في العمر لهذا ينصح باعطاء المسن كميات كبيرة من الماء والسوائل.

ثالثاً: كثرة التجاعيد وجفاف جلد المسن مما يتطلب استخدام كريمات لترطيب البشرة.

رابعاً: حدوث تغييرات عديدة على جسم المسن مثل انخفاض مرونة جدران الأوعية الدموية مما يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم بالإضافة الى تدني حاسية النظر والسمع.

خامساً: انخفاض القدرات العقلية وضعف الذاكرة مما يجعل المسن غير قادر على استيعاب بعض الامور كما يجب مثل ذي قبل.

سادساً: مع تقدم السن تقل قدرة

من هو المسن ؟

المسن هو الفرد الذي يبلغ عمره ٦٠ عاما –ومؤخراً وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية تم رفع عمر المسن إلى ٨٠ عاما – وهناك الكثير من الاشخاص الذين تجاوزوا عمر الستين عاما وما زالوا يتمتعون بصحة جسدية وعقلية ونفسية سليمة.

أعراض كبر السن:

تظهر العديد من الأعراض على كبار السن والتي تدل على تقدم أعمارهم وحاجتهم للرعاية وتتمثل في التالي :

أولاً: نقصان في طول ووزن المسن نتيجة حدوث ضمور في العضلات وتدني نسبة الخلايا والأنسجة في الجسم وعدم قدرته على تجديدها مع التقدم في العمر وكذلك البدانة الناجمة عن زيادة نسبة الشحوم المتراكمة في جسم المسن بسبب قلة حركته وانخفاض استهلاكه للطاقة مما يؤدي لإصابته بالكثير من الأمراض.

نماذج من تعامل رسول الله ﷺ مع كبار السن

تزر السنة النبوية المشرفة بالعديد من المواقف والأحداث التي تبرز مدى رحمة وتوقير النبي الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم لكبار السن ونذكر منها مجموعة من المواقف ..
جاء شيخ ذات يوم يريد رؤية النبي صلى الله عليه وسلم فأبأ القوم أن يوسعوا له فرق له رسول الله ورحمه وقال صلى الله عليه وسلم **«ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ويوقر كبيرنا»**.
ويشير الحديث الشريف إلى ان الذي لا يرحم الصغير ولا يوقر الكبير ليس منا نحن المسلمين أي أنه لا يتصف بصفاتنا ولا يعمل بأعمالنا ولا يتخلق باخلاقنا...



وما أروع ما قاله النبي الكريم صلى الله عليه وسلم لأبي بكر الصديق -رضى الله عنه- يوم فتح مكة حين أتى بأبيه أبي قحافة وكان شيخاً مسناً ليسلم بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم في البيت الحرام فقال: **«هلا تركت الشيخ في بيته حتى اكون أنا آتية فيه»**.
وموقف آخر فريد رواه أبو مسعود الانصاري وفيه أن رجلاً قال: **«والله يارسول الله إنني لاتأخر عن صلاة الغداة من أجل فلان مما يطيل بنا، فما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم في موعظة أشد غضباً منه يومئذ ثم قال صلى الله عليه وسلم: «إن منكم منفرين فأياكم ما صلى بالناس فليتجاوز فإن منهم الضعيف والكبير وذا الحاجة»**.

وإذا كانت كل هذه الرحمة لعموم كبار السن فإنها ولا شك أعظم وأجل في حق الوالدين ..ومن الأحاديث الشريفة -فيما معناه- انه جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال يارسول الله من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال أمك قال: ثم من؟ قال: أمك، قال: ثم من؟ قال: أمك، قال: ثم من؟ قال: أبوك .
ولذلك فإن أحق الناس بالصحة ليس الصديق ولا الحاكم ولا صاحب العمل ولا غير هؤلاء إنما أحق الناس بالصحة الأم ثم الأب وقدم صلى الله عليه وسلم الأم ثلاثاً لضعفها وشدة احتياجها عند كبرها .

كما جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول له: إنني جئت أبايعك على الهجرة ولقد نرکت أبوي بيكيان فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم **«إرجع اليهما، فأضحكهما كما أبكيتهما»**.
بالرحمة يارسول الله، فالرجل جاء يبايع على الهجرة، والأمر جد خطير، ومع ذلك الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يهتم -ليس فقط برضا والديه وراحتهما بل وبضحكهما وسرورهما .
هذه بعض من مواقف الرسول الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في تعامله مع كبار السن في أمته ، وصدق الله العظيم في القرآن الكريم في قوله تعالى **«وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين»** .

أبرزها القلب والإضطرابات النفسية والزهايمر وهشاشة العظام

أمراض شائعة لدى كبار السن



يصبح كبير السن عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض نتيجة التغيرات التي تطرأ على جسمه وطبيعة حياته وحالته النفسية مع تقدمه في العمر من أبرزها:

أمراض القلب:

تعتبر الأمراض القلبية وخصوصا احتشاء عضلة القلب السبب الأول في وفاة كبار السن لاسيما السيدات كما يعاني بعض المسنين من أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب وإنسداد الشريان التاجي وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية بالدم لذا ينبغي مراجعة الطبيب المختص.

الاضطرابات النفسية:

نتيجة للعديد من الأمراض التي تصيب كبار السن وخاصة المزمنة منها يعاني كبار السن من اضطرابات نفسية تتمثل في حالات القلق والإكتئاب وفقدان الأمل بسرعة مما يتطلب مراجعتهم ومتابعتهم مع الطبيب المختص وتوفير الدعم النفسي والأسري والاجتماعي لهم.

كما يعاني بعض المسنين من مشاكل اضطرابات النوم حيث يواجهون صعوبة كبيرة في النوم بشكل طبيعي ومستمر ويستيقظون من النوم كل فترة قصيرة وقد يرجع ذلك إلى مشكلات نفسية تحتاج إلى مراجعة طبيب نفسي لحل ومواجهة هذه الاعراض المرضية.

الزهايمر والنسيان:

اضطرابات الذاكرة من الاعراض التي ترتبط مع التقدم بالعمر وقد يصاب بعض المسنين بالنسيان الدائم وتكرار المعلومات وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بالزهايمر.

مرض هشاشة العظام:

يعد مرض هشاشة العظام من الأمراض التي تصيب كبار السن بشكل كبير وقد يصيب المرض النساء أكثر من الرجال



الإمساك:

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى إصابة كبار السن بالإمساك مثل ضعف عضلات القولون أو إنسداده أو وجود عدوى بالجهاز الهضمي أو تناول غذاء غير صحي مع قلة شرب المياه (أقل من لترين يوميا) بالإضافة إلى الأعراض الجانبية لبعض الأدوية مثل أملاح الحديد وبعض المضادات الحيوية .

ويرجع سبب الإصابة إلى نقص أو ضعف عنصر الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام مما يؤدي إلى عدم القدرة على المشي وأيضا الصعوبة في أداء الأعمال التي كان يعتاد كبار السن إنجازها في السابق ولذلك تعد التغذية السليمة والمتوازنة ذات دور كبير في علاج هذا المرض حيث ينصح كبار السن بالاكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كاللبن ومشتقاتها والخضروات والفواكه.



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الاجتماعي SOCIAL

وأنا عمري 30 سنة
أربي أبنائي كما
كان يفعل أبي معي

هل فعلاً أبي هو الأفضل؟!



ehsan center



ehsan.org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org



الدكتور أحمد كمال ناجي

خاص- إحصان

الدكتور أحمد كمال ناجي طبيب وجراح وإداري قطري ناجح.. عمل في قطاع الصحة لأكثر من ثلاثين عامًا. منها أكثر من عشرين عامًا كجراح في قسم جراحة المسالك البولية في مستشفيات حمد العام والرميلة. كان حلمه منذ طفولته أن يصبح طبيبًا من أجل مساعدة المرضى وخدمة جميع الناس.

ساهم د. أحمد كمال ناجي بجهود مميزة في تطوير وتحديث خدمات إدارة القومسيون الطبي، لفحص العمالة

الوافدة إلى التحويل الرقمي الشامل لهذه الإدارة. فضلًا عن مشاركته في تطوير عمل إدارة العلاقات الطبية والعلاج بالخارج.

يرى د. ناجي أن العطاء الإنساني لا يتأثر بالتقدم في العمر، وأن كبار السن يمتلكون خبرات متراكمة يجب الاستفادة منها، ولاسيما في القطاعات الحيوية والمهمة كالطب والصحة والتعليم.

ويؤكد أن سر النجاح المهني هو أن يجب ويختار كل شخص المهنة والتخصص الذي يعمل فيه، ويدعو الآباء والأمهات إلى إعطاء أبنائهم حرية اختيار المجال الذي يفضلونه

للدراسة والعمل، وعدم إجبارهم على الدراسة في مجال معين أو الالتحاق بكلية معينة، والعمل على متابعة الأبناء باستمرار، والتعامل معهم كأصدقاء.

وأشار إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي أثرت سلبًا على العلاقات الأسرية وقللت من الزيارات بين أفراد الأسرة.

وتحدث د. أحمد كمال ناجي عن العديد من القضايا والموضوعات خلال حديثه لـ (مجالس الرواد).. وإلى تفاصيل الحوار:

عمل في مجال الطب والصحة لأكثر من ثلاثين عامًا..
د. أحمد كمال ناجي:

كبار السن يملكون خبرات متراكمة يجب الاستفادة منها.

أعتر كثيرًا بمشاركتي في تطوير وتحديث خدمات إدارة القومسيون الطبي

﴿ حرصت أن أكون صديقا لأبنائي منذ نعومة أظفارهم ﴾



يبدع فيه، ويحقق فيه إنجازات، فضلاً عن أنه سيكون سعيداً أثناء تأديته لهذا العمل الذي يحبه ويتحمل المتاعب التي تصاحبه. ولقد اتبعت نهجاً في تربية وتنشئة أبنائي يتمثل في منحهم الفرصة للاختيار، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ولاسيما المتعلقة بمسيرتهم ومستقبلهم المهني، وكذلك تعويدهم على الاعتماد على أنفسهم مع توفير المشورة والنصيحة لهم باستمرار ومتابعتهم عن بعد.

بالرغم من انشغالكم الدائم وأعمالكم ومناصبكم العديدة التي عملتم فيها.. هل كان لديكم الوقت الكافي لمتابعة أبنائكم خلال دراستهم والجلوس معهم؟

لا شك أن العمل في قطاع الصحة كان يأخذ معظم وقتي ما بين الدوام اليومي وحضور الاجتماعات والمؤتمرات داخل قطر وخارجها، فضلاً عن الفعاليات المتواصلة على مدار العام. ولكنني حرصت أن أكون صديقاً لأبنائي منذ نعومة أظفارهم، وكنت

بداية.. نود التعرف عن قرب على الدكتور أحمد كمال ناجي؟

اسمي أحمد كمال عباس ناجي ولدت في ١٢ مايو ١٩٢٥.. متزوج ولدي إبنان (عبد الله ومحمد).. حصلت على بكالوريوس الطب والجراحة من جامعة الأزهر في مصر عام ١٩٧٧، وبعد حصولي على البكالوريوس عملت طبيباً وجراحاً في قسم المسالك البولية بمستشفى الرميلة ومستشفى حمد العام في عام ١٩٧٩.

توليت العديد من المناصب الإدارية خلال مسيرتي المهنية، حيث تم تعييني مديراً لإدارة العلاقات الطبية والعلاج بالخارج في وزارة الصحة خلال الفترة من عام ١٩٩٦ وحتى عام ٢٠٠٠، وذلك من خلال الإشراف على الحالات الواردة للجنة، بالإضافة إلى سبل تطوير عمل ومتابعة الحالات بالدول المختلفة، ثم مديراً لإدارة الصحة الوقائية في وزارة الصحة من عام ٢٠٠٠ إلى عام ٢٠٠١، ثم مديراً للقومسيون الطبي في وزارة الصحة لمدة ٦ سنوات من عام ٢٠٠٢ وحتى عام ٢٠٠٨، ثم عُينت مساعداً لوزير الصحة من عام ٢٠٠٢ إلى عام ٢٠٠٩، وبعدها تم تعييني خبيراً صحياً بمكتب وزير الصحة خلال الفترة من عام ٢٠٠٩ إلى عام ٢٠١٣.

وخلال فترة عملي شاركت في العديد من الدورات التدريبية، كما قمت بزيارات للعديد من دول العالم، وكنت عضواً في لجنة تقييم المراكز الصحية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية خلال الفترة من عام ٢٠٠٤ إلى عام ٢٠٠٨. كما شاركت في قيادة مشروع شهادات الميلاد الرقمية القطرية.

دراسة الطب

هل درستكم الطب عن رغبة شخصية أم بتشجيع وتوجيه من والدكم رحمه الله؟

لقد كان لدي حلم منذ طفولتي بأن أصبح طبيباً من أجل مساعدة المرضى وخدمة جميع الناس، ولهذا اجتهدت في دراستي حتى تمكنت من الالتحاق بكلية الطب، ولم يدفعني الوالد - رحمه الله - لدراسة الطب أو تخصص معين بل كانت رغبتي الشخصية واخترت دراسة الطب عن حب وافتتاح.

تشجيع الأبناء

وماذا عن أبنائك؟ هل درس أحدهما الطب مثل أبيهما؟

على العكس تماماً.. لم يدرس أي من نجليّ الطب.. فنجلي الأول عبد الله يعمل في قطاع البترول.. ونجلي الثاني محمد يعمل طياراً.. ولم أدخل في اختيارهما للتخصص العلمي أو التوجه المهني لمستقبلهما، بل تركت لهما حرية الاختيار لسبب بسيط أن الإنسان عندما يحب عملاً ويختاره عن قناعة

﴿ وسائل

التواصل

الاجتماعي أثرت

سلبياً على

الزيارات

الأسرية ﴾



للإدارات الطبية، فالطبيب يعتبر الأفضل لإدارة المؤسسة أو الإدارة الطبية من أي مدير إداري آخر ليس له علاقة بالطب أو بطبيعة عمل الطبيب.

القومسيون الطبي

ساهمتم بجهود كبيرة في تطوير وتحديث الخدمات في القومسيون الطبي؟

أعزّز كثيراً بفترة عملي مديراً للقومسيون الطبي والتي استمرت لمدة ست سنوات خلال الفترة من ٢٠٠٢ إلى ٢٠٠٨ حيث تم تكليفي بتطوير وتحديث الخدمات بالقومسيون الطبي وتجهيز المبنى الجديد الحالي؛ مما ساهم في القضاء على مختلف الشكاوى المتعلقة بالزحام وجودة الخدمات ونتائج الفحوصات، وما زلت أتذكر يوم افتتاح مبنى القومسيون الطبي في يوم ٥ مايو ٢٠٠٥ بحضور الدكتور حجر أحمد حجر حيث كان في ذلك الوقت وزيراً للصحة، والذي أشاد بما شهده القومسيون الطبي من تطوير.

طفرة كبيرة

كيف ترون واقع ومستقبل قطاع الصحة في قطر؟

تشهد دولة قطر حالياً طفرة كبيرة في مختلف المجالات ولاسيما قطاع الصحة وذلك بفضل السياسة الرشيدة والتوجيهات الحكيمة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، وتحمل دولة قطر الريادة في جودة وتطور الخدمات الصحية على مستوى المنطقة والعالم، كما يوجد اهتمام كبير وملحوظ أيضاً بالتعليم الطبي، وافتتاح كليات متخصصة

بتوقيع حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى حيث كان سموه حينها رئيس اللجنة المنظمة لدورة الألعاب الآسيوية في الدوحة، وما زلت أحتفظ بهذه الشهادة وأعزّز بها كثيراً.

وسائل التواصل الاجتماعي

هل تعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي أثرت على العلاقات الاجتماعية، وتحقيق التواصل بين أفراد الأسرة؟

من وجهة نظري.. أعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت حالياً البديل عن الزيارات واللقاءات الأسرية، حيث يتواصل أفراد الأسر حالياً عبر مجموعات الواتس أب أو السناب شات، وهذا الأمر بالطبع أثر سلباً على العلاقات الأسرية.. ولكن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت من سمات العصر، فالجميع مشغولون في أعمالهم وقضاء التزاماتهم العائلية، ولكنني أحرص دائماً على اللقاء باستمرار بشكل مباشر مع أبنائي وإخواني وأفراد العائلة، لأن التواصل المباشر أفضل بكثير من التواصل عبر رسالة أو صورة أو تعليق عبر الهاتف.

الإدارة الطبية

خلال عملكم في قطاع الصحة عملتم كطبيب وجراح وكإداري مسؤول عن الأطباء..أيهما كنت تفضل؟

في الواقع شعرت بسعادة أكبر خلال عملي كمدير إداري مسؤول، وخاصة أثناء عملي على تطوير القومسيون الطبي والمساهمة في إدخال التقنيات الحديثة

أهوى التخييم والنزهات البحرية وأمارس رياضة المشي باستمرار

أحرص باستمرار على تخصيص مساحة زمنية من وقتي لأبنائي. وبصفة عامة فإن زوجتي كانت تقوم بالجهد الأكبر في متابعة شؤون أبنائي، وتحملت هي النصيب الأكبر في تحقيق الاستقرار والنجاح داخل أسرتنا.

دورة الألعاب الآسيوية ٢٠٠٦

ما التكريم الذي حصلت عليه خلال مسيرتكم المهنية، وما زلت تعتز به حتى الآن؟

حصلت خلال عملي بقطاع الصحة والذي امتد لأكثر من ثلاثين عاماً على العديد من شهادات الشكر والتقدير من جهات محلية ودولية، ولكنني ما زلت أعزّز بشهادة الشكر التي حصلت عليها خلال دورة الألعاب الآسيوية العالمية في قطر ٢٠٠٦، والتي كانت



لتدريس الطب وعلوم التمريض؛ مما سيعزز الخدمات الطبية في الدولة.

دراسة الطب

لو عادت عجلة الزمان بالدكتور أحمد كمال ناجي إلى الوراء.. هل كنتم ستعملون بمجال الطب؟ أم كنتم ستختارون مجالاً آخر؟

طبعا كل شيء بقدر الله عز وجل، ولكنني لو عاد بي الزمان إلى الوراء كنت سأختار مجال الطب وأتعمق فيه أكثر.. وكنت سأدرس أيضا مجال الإدارة.

التخيم والمشبي

ما هوايات د. أحمد التي كان يحرص على ممارستها خلال فترة الشباب وحتى الوقت الحالي؟

أهوى التخيم، والخروج في نزهات بحرية، وممارسة رياضة المشبي. ولقد تأثر أبنائي بهوايتي في الخروج للبحر، وبشاركونني في النزهات البحرية.

الوعي الصحي

كيف ترون مستوى الوعي الصحي في المجتمع؟

أعتقد أن مستوى الوعي الصحي في المجتمع في تزايد مستمر ويتطور باستمرار بفضل جهود المؤسسات المعنية بقطاع الصحة، والحملات التوعوية لمواجهة مختلف الأمراض، ولاسيما المزمنة منها مثل السكري وضغط الدم وأمراض القلب، وأيضا رفع الوعي بمكافحة التدخين والسمنة وزيادة الوزن.

لقد زرتكم دولاً عديدة.. فما أكثر الدول التي تفضلون زيارتها باستمرار؟

نعم زرت العديد من الدول الآسيوية والإفريقية والأوروبية، ولكنني أفضل زيارة الهند نظرا لتنوع مناخها وطبيعتها الساحرة.

ما أهم الإنجازات التي تعتزون بها خلال مسيرتكم المهنية في قطاع الصحة؟
أعتز كثيراً بكل جهد وعمل قمت به من أجل خدمة وطني الغالي قطر، ولكنني لا أستطيع نسيان فترة عملي كمدير للقومسيون الطبي، ومشاركتي في تطوير وتحديث الخدمات، وتأسيس المبنى الجديد للقومسيون الطبي والذي يعتبر البوابة الأولى لحماية البلاد من دخول الأمراض المعدية.

العطاء وكبر السن

هل عطاء الإنسان يتوقف مع تقدمه في العمر، أم أنه يمكن أن يستمر

حلمي منذ الطفولة أن أصبح طبيبا.. وأبنائي رفضوا الالتحاق بكلية الطب

أنصح أبنائي وجميع الشباب بالتحلي بالصبر والمثابرة والعمل الجاد؛ لتحقيق أهداف ورؤية ٢٠٣٠ مع المحافظة على الموروث الثقافي والاجتماعي، وبذل الغالي والنفيس من أجل خدمة وطننا، والحفاظ على سيادته واستقلاله ونهضته، والمشاركة بفاعلية في نهضة الاقتصاد الوطني.

الصحة والتعليم

كلمة أخيرة توجهها في نهاية هذا اللقاء؟

نحمد الله عز وجل على عظيم نعمه وفضله.. ونتوجه بخالص الشكر والتقدير للقيادة الحكيمة المتمثلة في حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني- أمير البلاد المفدى على الاهتمام الكبير بقطاعي التعليم والصحة، مما جعل دولة قطر تتبوأ مكانة مرموقة ومتقدمة على مستوى العالم كأفضل أنظمة تعليمية وصحية، وتتفوق على مثيلاتها في العديد من الدول الأوروبية.

وقد كانت لوالدي-رحمه الله- كلمة خالدة ما زلت أتذكرها وأنقلها لأبنائي وأحفادي وهي " إذا أردت ان تنهض بأي مجتمع أو دولة فعليك الاهتمام بقطاعي التعليم والصحة، وإذا أردت أن تهدم أي مجتمع أو دولة فعليك بإهمال قطاعي التعليم والصحة ". فهنيتاً لدولة قطر قيادتها الرشيدة وسياستها الحكيمة.. وستبقى قطر - بتوفيق الله - نموذجا يحتذى به في التقدم والتطور والنمو والعطاء.

إذا توفرت له الظروف المناسبة؟

أعتقد أن عطاء الإنسان يتوقف على قدرته ورغبته واستعداداته وحالته الصحية والنفسية، فكلما تقدم الإنسان في العمر تصبح له احتياجات ضرورية وأساسية. ومن وجهة نظري فإن كبار السن يمتلكون قدرات وخبرات متراكمة، ويجب الاستفادة من هذه الخبرات ولاسيما في القطاعات المهمة والحيوية كقطاع الطب والصحة. وهناك العديد من الأطباء والإستشاريين تجاوزوا السبعين والثمانين من عمرهم، وما زال عطاؤهم مستمرا، بل وفي تزايد. ومؤخرا قامت منظمة الصحة العالمية برفع سن الشيخوخة إلى ٨٠ عاما اعترافاً بقدرة الإنسان على العطاء وتحقيق الإنجاز حتى عمر الثمانين.

نصيحة للشباب

نصيحتكم للشباب للحفاظ على منجزات الآباء والأجداد، ومواصلة مسيرة التقدم والازدهار للوطن الغالي.

مركز فيرست ستب الرياضي العائلي

الخطوة الأولى نحو حياة صحية

First STEP Family
Sport Center



+974 444 2124

+974 3335 5512

+974 3335 1211

firststepsc_qa

firststep sc

www.firststepsc.com



مسابقة

تُعلن مجلة احسان عن مسابقة دورية للقراء الأعزاء
مستوحاة من موضوعاتها المطروحة.

الشروط:

- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- عدم مشاركة الموظفين وأسرهم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراعاة إرسال الإجابات قبل تاريخ ٣٠ مارس ٢٠١٩.
- ترسل الإجابات على البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة

media_department@Ehsan.org.qa

• ترسل الإجابات مرة واحد فقط, مع مراعاة ذكر الآتي :

الجوائز:

- يحصل الفائزون الثلاثة على جوائز قيمة.

الأسئلة:

- الاسم
- الرقم الشخصي
- الجوال

• السؤال الأول : أين أقيمت احتفالات مركز إحصان بمناسبة اليوم الوطني للبلاد؟

• السؤال الثاني : كم عدد فريق مركز إحصان التطوعي والذي يقوم بمساعدة كبار السن في المناسبات والفعاليات الوطنية؟

• السؤال الثالث : كم عدد السنوات التي عمل فيها الدكتور أحمد كمال ناجي في مجال الصحة والطب؟

رئيسة الجمعية العامة للأمم المتحدة تزور «القطرية للعمل الاجتماعي»

وضع الإستراتيجيات والسياسات والبرامج التي تُسهم في الارتقاء بتلك المؤسسات بما يمكنها من تحقيق الأهداف التي أنشئت من أجلها.

وقامت سعادة السيدة ماريا غاريسيس بجولة في مرافق مركز الشغل للأشخاص ذوي الإعاقة أحد المراكز التابعة للمؤسسة، وتعرفت على الخدمات المقدّمة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية والتوحد، والتي تشمل مجالات التعليم والتأهيل والتوعية المجتمعية، والدعم الحقوقي وآليات إدماجهم في المجتمع.

كما زارت سعادتها خيمة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في درب الساعي والتقت بالمديرين التنفيذيين للمراكز التابعة للمؤسسة؛ حيث تعرفت على آليات عملهم وإنجازاتهم خلال عام ٢٠١٨ واطلعت أيضاً على الفعاليات المتنوعة والأنشطة التوعوية والمسابقات التفاعلية التي تقدّمها الخيمة للجمهور.



المجتمع المدني.

واطلعت السيدة منيرة بنت ناصر المسند رئيسة مجلس إدارة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، الوفد على إستراتيجية المؤسسة لتنمية منظمات المجتمع المدني التي تعمل تحت مظلتها، والآلية التي تعمل بها على تعزيز قدرات هذه المنظمات وتفعيل دورها في المجتمع، فضلاً عن

خاص - إحصان

زارت سعادة السيدة ماريا فيرناندا إسبينوسا غاريسيس، رئيسة الدورة العادية الثالثة والسبعين للجمعية العامة للأمم المتحدة والوفد المرافق لها يوم ١٣/١٢/٢٠١٨، المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، وذلك في إطار تعزيز التعاون بين الجانبين في مجال التنمية البشرية وتمكين منظمات

الرئيس الإكوادوري يستقبل وفد المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي

خاص - إحصان



اجتمع وفد من المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي مع فضامة الرئيس لينين مورينو غاريسيا، رئيس جمهورية الإكوادور خلال زيارته للدوحة، واستمع فضامة الرئيس الإكوادوري إلى عرض تعريفي من السيدة أمال عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة عن الخدمات التي تقدّمها المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، وسعيها لتمكين منظمات المجتمع المدني من تقديم خدماتها للفتات المستهدفة، والعمل على تقديم الخدمات والأنشطة القائمة على دعم مبادئ اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، وذلك وفق أهداف التنمية المستدامة ورؤية قطر ٢٠٣٠.

خلال دورة تدريبية نظمتها دريمة رفع كفاءة مقدمي الخدمات للأطفال الأيتام

خاص - إhsan



نظم مركز رعاية الأيتام «دريمة» دورة تدريبية للمختصين ومقدمي الخدمات والرعاية الاجتماعية، قدمتها الدكتورة ندى الطيبة، الاستشارية النفسية والاجتماعية. هدفت الدورة إلى رفع كفاءة العاملين من مقدمي الخدمات والمختصين المتعاملين مع الأبناء المحتضنين والأسر الحاضنة، من أجل دعم وتطوير احتياجات الطفل اليتيم، وزيادة وعيهم المعرفي بكيفية التعامل مع الأيتام، فضلاً عن تطوير تقنيات متخصصة لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي اللازم لهم، وتبسيط الضوء على أهم العناصر لبناء فريق عمل إيجابي ومتعاون، سعياً للوصول إلى مهارات تواصل عالية مع المتعاملين من أبناء «دريمة» والأسر الحاضنة، وقد أقيمت الدورة في قاعة مركز قطر للمؤتمرات، وتناولت منهجية التعامل مع الطفل اليتيم والأسر الحاضنة من خلال عدّة محاور، منها: أهم العناصر التي يجب مراعاتها عند التعامل مع الأبناء، ومساعدة المختصين في تقديم أفضل الخدمات الاجتماعية، وكيفية التعاطف والمشاركة الوجدانية

الأيتام بصفة خاصة، والعمل الاجتماعي بصفة عامة؛ خاصة وأن رفع كفاءة أداء العاملين ومقدمي الخدمات والرعاية للأبناء المحتضنين، من الأهداف الأساسية لمركز رعاية الأيتام، والمتمثلة في السعي إلى البناء المستمر للقدرات، وتطوير وسائل وأساليب ومشاريع العمل، الأمر الذي يجب أن يتماشى ويواكب متغيرات التطور المطرد في مجال العمل الإنساني، بما يصب بصورة مباشرة في تمكين الأيتام، وأعربت الفاضلة مريم

مع المستفيدين، وأهمية الإصغاء الجيد للطفل، بالإضافة إلى تقديم مجموعة من التطبيقات العملية مع المتدربين. وقالت الفاضلة مريم علي ناصر المسند، المديرية التنفيذية لمركز رعاية الأيتام «دريمة»: تأتي أهمية هذه الورش لموظفي المركز وخاصة الاختصاصيين الاجتماعيين والحاضنين ضمن المسار التدريبي، لصقل خبراتهم ومهاراتهم، وتمكينهم من تقديم أفضل الممارسات في خدمة أبنائنا

«أمان» يكرّم الفائزين بمسابقة أفضل صورة عن: «لا للعنف»

٤٠٠ صورة معبرة.

وقد أحدثت المسابقة تفاعلاً كبيراً في شبكات التواصل الاجتماعي، وبموجب الشراكة الفاعلة مع جمعية التصوير الضوئي، نجحت المسابقة في نشر الوعي بموضوع محاربة العنف.

وتشكلت لجنة تحكيم متخصصة من جمعية التصوير الضوئي، بالتعاون مع إدارة مركز «أمان» لاختيار الصور الفائزة، وفق المعايير المعلنة مسبقاً ضمن التسجيل للجائزة، وبما يحقق الهدف المجتمعي من المسابقة.

وانتهت لجنة التحكيم إلى إعلان الفائزين في المسابقة، وتكريم الخمسة الأوائل منهم على التوالي، وهم: محمد نجيب محمود نصر، ووسيم بشار الخضر، وزياد حنا عازار، ومحمد ثابت سالم الحاصل اليافعي، وعلي جاد، وقد حصل كل منهم على شهادة تقدير ومكافأة مالية. كما جرى منح عدد من الجوائز التشجيعية للفائزين من المركز السادس حتى المركز العاشر.

• وكان مركز «أمان» قد أطلق هذه المسابقة تزامناً مع الاحتفال باليوم الدولي «للاعنف» في أكتوبر الماضي، بهدف نشر الوعي بخطورة العنف على الأسرة والمجتمع بوجه عام، والمرأة والطفل بوجه خاص، وتعزيز ثقافة السلام الاجتماعي من خلال حفز الأفراد على تصوير وتوثيق إبداعاتهم التي تحاكي موضوع العنف. وأكد السيد منصور السعدي، المدير التنفيذي لمركز الحماية والتأهيل



خاص - إhsan

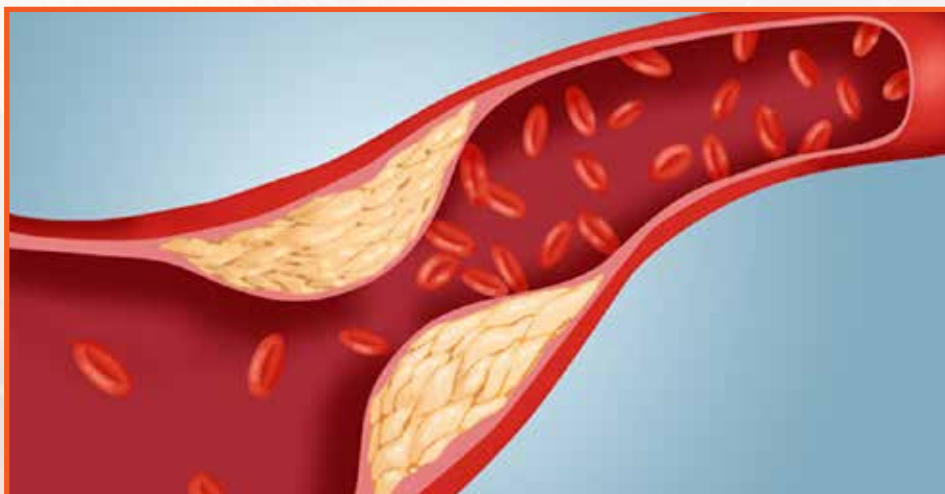
أعلن مركز الحماية والتأهيل الاجتماعي (أمان) وهو أحد المراكز المنصوبة تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، عن الفائزين بمسابقة أجمل صورة بعنوان «لا للعنف»، والتي أطلقها المركز في أكتوبر الماضي بمناسبة اليوم الدولي «للاعنف»، بهدف تعزيز الوعي والتثقيف بأهمية التسامح ومناهضة العنف الأسري.

• وجرى تنظيم المسابقة بالتعاون مع جمعية التصوير الضوئي، وسجل فيها أكثر من ٣٠٠ مصور، من بينهم أكثر من ١٠٠ محترف، وبعد

واحد من كل خمسة أشخاص بالغين مصابون

بالممرض

ارتفاع الكوليسترول في الدم خطر يهدد صحة القلب



الكوليسترول مادة شمعية شبيهة بالدهون، وتوجد بشكل طبيعي، وبقدر متوازن في جسم الإنسان، وكذلك بعض الأطعمة، خاصة الأطعمة ذات المصدر الحيواني، وتكمن مشكلته الصحية عندما يرتفع مستواه في الدم عن الحد الطبيعي. ويعد ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم أحد أهم عوامل خطورة الإصابة بالعديد من الأمراض القلبية، وفي مقدمتها أمراض القلب التاجية، والأزمة القلبية، والجلطات، وتمثل تلك الأمراض أحد المسببات الرئيسية للوفاة أو الإعاقة في المجتمعات الخليجية. ولنتذكر جيدًا أن واحدًا من كل خمسة أشخاص بالغين تقريبًا مصاب بارتفاع كوليسترول الدم في مجتمعاتنا العربية.

أنواع الكوليسترول الذي يوجد في جسم الإنسان

نوعان من الكوليسترول، الأول يسمى الكوليسترول الجيد أو عالي الكثافة، والثاني الكوليسترول السيئ أو منخفض الكثافة. ارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ منخفض الكثافة في الدم يؤدي إلى ترسبه في الجدران الداخلية للأوعية الدموية، ويتفاعل هذه المادة مع مواد أخرى في الدم يتشكل ما يسمى (البلاك) وهي طبقة سميكة تتشكل داخل جدران الأوعية الدموية، تؤدي إلى ضيق الشرايين وتصلبها، وهذا ما يسمى بالتصلب العصيدي أو (تصلب الشرايين)، وهذا بدوره يؤدي إلى الإصابة بالأمراض القلبية والجلطات. وتعد الترايغليسيريد أو الدهون الثلاثية أحد أنواع الدهون في الجسم التي يؤدي ارتفاعها إلى الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية وغيرها. ويعود ارتفاعها في الجسم إلى عدة عوامل منها زيادة الوزن والسمنة، وضعف النشاط البدني، وتعاطي

التبغ، والإفراط في تناول المشروبات الكحولية المحرمة، بالإضافة إلى الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.

عوامل مؤثرة

هناك مجموعة من العوامل تؤدي للإصابة بالمرض منها بعض العادات الغذائية السيئة كالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية أو الدهون المهدرجة جزئيًا، وكذلك الأطعمة الغنية بالكوليسترول. وكذلك زيادة الوزن حيث ترتبط بارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ وانخفاض النوع الجيد. وقلة النشاط البدني، حيث ترتبط بطريقة غير مباشرة بارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ في الجسم. وأيضًا العمر، فنسبة الإصابة بالكوليسترول تزداد مع تقدم العمر. وكذلك النساء والمصابون بداء السكري أكثر عرضة للإصابة به مقارنة بغيرهم. وفي بعض الحالات يحدث ارتفاع الكوليسترول نتيجة عوامل وراثية.

طرق الوقاية

اتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضراوات والفاكهة والألياف والأطعمة المحتوية على منتجات الحبوب الكاملة، كخبز البر

والنخالة وغيرهما. وتجنب الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والسعرات الحرارية، وانتقاء الأطعمة قليلة أو منزوعة الدسم، فعلى سبيل المثال نحرص عند التسوق على انتقاء اللحوم قليلة الدسم، ولنجعل الأسماك وجبة أساسية مرتين في الأسبوع على الأقل. وأيضًا ضرورة المحافظة على ممارسة النشاط البدني بانتظام بمعدل ١٥٠ دقيقة أسبوعيًا للبالغين و ٦٠ دقيقة للأطفال يوميًا. وكذلك ينبغي تجنب تعاطي التبغ بأشكاله، وكذلك التدخين القسري أو اللا إرادي الناتج عن التعرض لدخان السجائر المنبعث من المدخنين. ولنتذكر.. أن فحص مستوى الكوليسترول والدهون في الدم عملية بسيطة لا تكلف الكثير، فلنحرص على إجراء ذلك بانتظام، فإهمال ذلك قد يكلف الكثير. أماني البوسعيدية ممرضة في قسم الرعاية المنزلية المتقلة

أماني البوسعيدية
ممرضة في قسم الرعاية
المنزلية المتقلة



التهاب المفاصل في الرقبة من أسباب آلام ما بين الكتفين

عادة ما يصاب الكثير منا بألم بين الكتفين الأيسر والأيمن، وفي بعض الأحيان يتسبب ذلك بحدوث قلق وتوتر. وهذا النوع من الألم قد يكون عارضاً بسبب التهاب بعض العضلات الصغيرة، وفي الحين ذاته قد يكون علامة على شيء أكثر خطورة، مثل الجلطة القلبية أو سرطان الرئة. لذلك في حال شعور كبير السن بألم بين الكتفين؛ عليه عدم التهاون في زيارة الطبيب، ومعرفة سبب هذا الألم؛ حيث يقوم الطبيب بالعديد من الفحوصات للتشخيص، بعد ملاحظة الأعراض المصاحبة للألم، ومن أهمها تصوير الأشعة، وتخطيط القلب، وفحص الدم والتصوير بالرنين المغناطيسي.

أسباب الإصابة

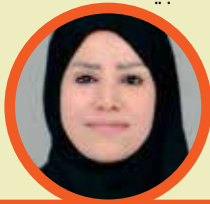
– الشد العضلي في الكتف؛ ويعد السبب الأكثر شيوعاً في حدوث الألم بين الأكتاف، ومن الممكن حدوثه نتيجة التعرض لتحريك العضلات بشكل مفاجئ، أو رفع وزن ثقيل، أو ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مثل كرة المضرب أو حتى النوم على فراش غير مريح؛ – حدوث كدمة؛ إن الشعور بالألم إثر حدوث صدمة أو كدمة يتسبب في حدوث اضطراب في المفاصل أو الأوتار أو الأربطة. اضطراب في

العمود الفقري:

إن حدوث ألم بين الكتفين من الخلف يدل أحياناً على مرض القرص التنكسي في العمود الفقري العنقي والعمود الفقري الصدري أو أي اضطرابات أخرى في الفقرات. • التهاب المفاصل التهاب المفاصل في الرقبة أو حتى الأضلاع قد يكون نتيجة آلام بين الكتفين والصدر والجلطة القلبية.

طرق العلاج

يختلف العلاج حسب نوع الألم بين الاكتاف؛ لذلك يجب مراجعة الطبيب ومتابعة التعليمات والإرشادات المريض، وقد يوصي الطبيب في هذه الحالة باستخدام:



نوال المنصوري

رئيس قسم الرعاية المتنقلة

* مسكنات الألم مثل الباراسيتامول ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية
* المشدات مثل مشد الرقبة أو الجبيرة إذا لزم الأمر لتثبيت فاصل الكتف والعنق
* الراحة وعدم استخدام المكان المصاب بكثرة* كمادات الثلج وحماية المنطقة المصابة بوسادة.

التوتر والقلق يؤديان للإصابة بمرض الأكزيما



الأكزيما هو مسمى عام يطلق على أي التهاب جلدي مناعي غير معدٍ يظهر على شكل جفاف واحمرار وانتفاخ وتهيج مع حكة مصاحبة له، في الوجه وباطن المرفق وخلف الركبة وفي اليدين والقدمين وغير ذلك، يزيد احمرار الجلد وانتفاخه مما يزيد الحكة نفسها، وتختلف الأعراض المصاحبة باختلاف نوع المرض، ومن أشهر أنواعها هو التهاب الجلد التأتبي، وهو مرض مزمن يصيب الجميع بمختلف الأعمار ولكن يكثر عند الأطفال الرضع بشكل ملحوظ، ومعظم من يصاب بها يكونون أكثر عرضة لأمراض الحساسية مثل الربو وحمى الكلى.

إن السبب الرئيسي لهذا المرض غير معروف، ولكن هناك عدة أسباب تسهم في تكونه منها الوراثة، حيث يكون الطفل عرضة للإصابة به أكثر إذا كان أحد الوالدين مصاباً به، ويحدث بسبب تهيج غير طبيعي ومبالغ فيه لجهاز المناعة، فالمريض المصاب بالأكزيما يتفاعل جلده بصورة مبالغ بها تجاه ما يتعرض له من المواد الخارجية فيتسبب بالحكة والخدوش.

أما العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى تهيج الأكزيما وحدوث الحكة فهي:

- بعض المواد الكيميائية المهيجة، مثل الصابون، ومواد التنظيف والمُعقّمات، وقد تختلف من شخص لآخر.
- العوامل البيئية المختلفة مثل تغير المناخ والحرارة العالية وقلّة الرطوبة، والتعرق.
- بعض مستحضرات المناعة مثل حبوب اللقاح، أو لعاب الحيوانات، وعت المنازل، وبعض أنواع الأقمشة.
- بعض أنواع الجراثيم مثل الفطريات والبكتيريا والفيروسات.
- بعض الأغذية مثيرة الحساسية مثل المنتجات الالبينة والبيض والمكسرات.
- التوتر، وليس معروفاً ما هو الرابط بينهما بالتحديد، لكن العديد ممن يعانون من الأكزيما يزداد وضعهم سوءاً بعد التعرض لضغوطات وتوتر.
- التغيرات الهرمونية في جسم الإنسان تساعد في زيادة حدة أعراض الأكزيما.



- **العلاجات الدوائية:** مراهم الهيدوكورتيزون السطحية. مضادات الهستامين مثل الأيرفين. حبوب الكورتيكوستيرويد ولا تستخدم إلا بوصفة طبية. علاج عن طريق جلسات الأشعة فوق البنفسجة للحالات الشديدة. أدوية مثبطات المناعة، ولكن بعد استشارات الطبيب.

تكون في الوجه والعنق وداخل المرفقين، والركبتين، والكاحلين. والأكزيما لها مصيران إما أن تصبح رطبة أو أن تجف وتتقشر وتزداد احمراراً، بالإضافة إلى أن الخدوش المزمنة تجعل الجلد أكثر سماكة، ومن الممكن أيضاً أن يصيب الجلد التهابات بكتيرية في مناطق الأكزيما فتسبب الألم الشديد والتقّح.

للسيطرة على أعراضهم، وتتعدد أساليب علاج الأكزيما، وهي كما يلي:

- **العلاجات اللادوائية:** استخدام الصابون المرطب.
- الابتعاد عن التوتر والقلق.
- الاستحمام القصير بمياه دافئة فلا تكون شديدة الحرارة أو البرودة.
- استخدام مرطبات الجو في المنزل.

الأعراض المرضية

تختلف أعراض الإصابة بالأكزيما بين كل شخص وآخر، إلا أن هنالك بعض الأعراض الموحدة التي يشترك بها أغلب المرضى وهي:

جفاف الجلد واحمراره، مع احتمالية وجود بقع متهيجة على الجلد أيضاً. والأكزيما هي التي يشار إليها أحياناً باسم «الحكة التي تتحول إلى الطفح»، فيسبب الحكة تحدث خدوش تعمل على إظهار الطفح الجلدي الذي بدوره يعمل على زيادة الحكة فتزيد الخدوش فيظهر الطفح وهكذا. وتحدث الأكزيما في أي جزء من أجزاء الجلد ولكن في الغالب ما تكون عند الجبين والخددين لدى الأطفال الرضع بالإضافة إلى السواعد والسيقان، وفروة الرأس والرقبة. أما عند الأطفال وبالبالغين، فعادة ما

أفراح الصائغ

ممرضة

قسم الرعاية المنزلية المتقلة



العلاج الطبيعي المائي وسيلة فعالة للتعافي من الإصابات

يعرف العلاج بالماء أو المعالجة المائية المعروفة أيضا باسم العلاج الطبيعي المائي بأنها استخدام الماء في علاج الاضطرابات المرضية المختلفة. كما يعرف العلاج بالماء على نطاق واسع بأنه التطبيق الخارجي للماء في أي شكل أو درجة حرارة (البارد الساخن، البخار، الجليد، والسائل) لأغراض وقائية، علاجية، وتأهيلية.

وتعتمد خصائص التعافي والشفاء للمعالجة المائية على الخصائص الميكانيكية والآثار الحرارية والكيميائية للماء، وتتباين ردود فعل الجسم بتغير التطبيق المستخدم للعلاج.

وأسهم الخصائص المائية في نجاح المعالجة المائية من خلال خاصية الطفو عند غمر الجسم بالماء؛ لأن خاصية الطفو تساعد في دعم وزن المسن، وبالتالي تخفف من الإجهاد الواقع على المفاصل. أما العلاج الحراري هي طريقة يُوصى بها لتخفيف الألم المزمن أو الإصابات التي لا يكون فيها التهاب أو تورم وتعد وسيلة فعالة لتخفيف شد العضلات، كما تزيد من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة وتوفر مرونة العضلات. كذلك فإن العلاج بالبرودة وسيلة فعالة للحد من الالتهاب أو التورم الناتج عن إصابة حادة؛ إذ يُحفز تضيق الأوعية الدموية وبالتالي تناقص حدة الألم المزمن، وخاصة بعد ممارسة الأنشطة.



مُجتبى محي الدين عبد الله
أخصائي علاج طبيعي
قسم الرعاية المتكاملة



طبيب عمره ٩٨ سنة يرفض التقاعد وينادي بشيخوخة ناجحة

مُسْن يحطم رقمين قياسيين في الركض

أعمال كبار، ومستثمرون دوليون وعوائلهم، وكنت منغمساً في كوني طبيب أسنان للأغنياء والمشاهير وكان عملي ناجحاً لدرجة أنني في الأربعينيات كنت واثقاً من نفسي بشكل كبير. وعندما بلغت الخمسينيات كنت راضياً عن نفسي بشكل مخيف عن زيادة الوزن والصلع والشحوم المترهلة. ويضيف: البعض من الناس يمكنهم تجاهل هذا التحول في منتصف العمر لكن غيرهم يستيقظون ذات يوم ليروا ما هم عليه. ورغم أنه لم يكن هناك شيء يمكن أن أفعله للصلع، لكنني صممت على إحداث شيء لجسمي على أقل تقدير.

ناجح مهنيًا وفاشل بالزواج

وبسبب انهماك تشارلز بالعمل أصيب بالسل الذي تطلب منه الاستجمام لمدة ستة أشهر في مصحة في جبال الألب. وعاد في نهاية المطاف إلى زيورخ، وانهمك في العمل مرة أخرى، حيث يعترف بأن ذلك لعب دوراً في إنهاء زواجه. وبعد عامين من طلاقه، التقى تشارلز بزوجته الثانية "إلسي" التي يصفها بأنها "حب حياته الثانية".

ويتذكر تشارلز قائلاً: "شعرت بأنني وجدت توأم روحي وكنت في قمة السعادة، ولكنها - بشكل مأساوي - ماتت في حادث سيارة عندما كان عمري ٨٢ عاماً، وكرجل أرملة، تملكنتي نظرة سوداوية وسيطر عليّ هاجس أن الحياة غير مجددة".

وأخذ يعيش وحده في المنزل، وبعد فترة أدرك أن جسده يخذه كثيراً، وأصبح مقتنعاً بأنه خلال سنين قليلة سيموت، وعلى ما يبدو، كان بدأ يشعر بأنه ليس لديه سوى القليل من الخيارات وأخذ بالذبول وعداً أيامه

من المتحمسين للبروز في مرحلة الشيخوخة كونها تجربة مجزية، ويصرّ على أن الوقت الحالي الذي يعيشه هو أفضل وقت مر عليه في حياته حتى الآن. ويوضح قائلاً: أعتقد أن الشيخوخة كما عشتها واحدة من أكثر الفترات الرائعة من الحياة، إنها مدهشة ومثيرة ويمكن تحقيق ما هو ممتع بها.

كتاب وحماس

ومن الممكن ملاحظة حماس تشارلز في كتابه الجديد الذي حمل عنوان "العمر مجرد رقم". وجاء الكتاب في جزء منه كسيرة ذاتية له والجزء الآخر عبارة عن المعركة التي يشهد فيها لصرخة تشجع الآخرين على تبني موقفه من الشيخوخة، والكتاب أيضاً عبارة عن قراءة توعوية أمينة، مع دروس قيمة يمكن أن نتعلمها جميعاً.

لقد تولدت حكمة تشارلز من خلال أخطائه الخاصة، كالندم ووجع القلب، وهو من بين الأشخاص القلة الذين يعترفون بأنه لم يكن ذلك الشخص المحبوب من قبل الآخرين. وكان تشارلز، في عام ١٩٥٤، حينما كان عمره ٣٥ عاماً، قد تزوج زوجته الأولى، إيذا، التي أنجبت له ابنين. وفي نفس العام افتتح أول عيادة طب أسنان في سويسرا زبائنها من الطبقة العالية.

أفضل طبيب أسنان

ويقول: بعبارات بسيطة جداً، هذا يعني أنني يمكن أن أكسب المزيد من المال من خبرتي من خلال كوني أفضل طبيب أسنان في زيورخ. مع مرور الوقت، كان ضمن قائمة مرضاي نجوم السينما والفنانين ورجال

توصل تشارلز أوجستر - طبيب أسنان سويسري متقاعد عمره ٩٨ عاماً إلى قناعة بأن الوقت قد حان لممارسته الرياضة وأن يصبح لائقاً بدنياً وأن يمتلك جسد الشباب، وتلك البداية قادته ليصبح حالياً صاحب رقم قياسي في الركض مسافة ٢٠٠ متر، ضمن بطولة مخصصة لكبار السن في الصالات المغلقة في رياضة الجري لمن هم في فئته السنية، كما أنه حقق رقماً قياسياً آخر، بقطعه مسافة ٦٠ متراً في ١٥ ثانية.

وقد جاء قرار هذا الرجل العجوز بعد شعوره بزيادة في الوزن، وبعد أن أخذت تزهلات الزمن من شكله الكثير رغم كونه، في الواقع، يمارس رياضة التجديف بشغف ستة أيام في الأسبوع، ويعترف أن الغرور قاده إلى دخول مسابقة سيد الكون السابقة للحصول على المساعدة في البدء بممارسة رياضة بناء الأجسام، ولم يكن تشارلز قد حقق أي عمل بطولي أو منجز رياضي عندما بلغ عمره الـ ٨٧ في الوقت الذي بدأ به ممارسة الرياضة.

وأصبح أيقونة ورجل غلاف لحوالي ١٠ ملايين شخص ممن أعمارهم أكثر من ٦٥ عاماً في المملكة المتحدة، و٣ ملايين شخص ممن هم في الثمانينيات فما فوق.

الشيخوخة الناجحة

يصرّ تشارلز على أن ممارسة الرياضة هي أحد ثلاثة عوامل حاسمة فيما يسميه بـ"الشيخوخة الناجحة"، والثانية هي ضرورة الحصول على تغذية جيدة، والنقطة الثالثة والمثيرة للجدل، هي إلغاء التقاعد عن العمل كلما سمحت بذلك صحتنا.

ويعتبر تشارلز الذي ولد في لندن عام

وفقاً لنتائج دراسة حديثة: الزنجبيل يبطن شيخوخة خلايا الدماغ



أظهرت دراسة تايلاندية حديثة، أن الزنجبيل ينشط الدماغ ويعزز الذاكرة. ووفقاً لنتائج الدراسة التي شاركت فيها ٦٠ امرأة، فإن النساء اللواتي تناولن مستخلص الزنجبيل تحسنت ذاكرتهن بصورة ملحوظة؛ مما يؤكد أن الزنجبيل يحسن الوظائف الإدراكية. • وبحسب العلماء، فإن الزنجبيل ينشط الدماغ ويبطن شيخوخة خلاياه وموتها، كما أن تناول الزنجبيل يساعد في علاج الصداع.



• ونظراً لقدرات الزنجبيل في تحسين الذاكرة وزيادة النشاط، ينصح الأطباء الطلاب بتناوله في فترة الامتحانات، وكذلك الأشخاص الذين ترتبط مهنتهم بالعمل الفكري والإبداعي، حيث يحتوي الزنجبيل على فيتامينات «A» و«B» و«C»، وعناصر المغنيسيوم، والحديد، والكالسيوم، والزنك، والبيوتاسيوم، والفسفور.

• وأوضحت الدراسة أنه عند تناول الزنجبيل بانتظام، فإنه يؤثر إيجابياً وبصورة خاصة في عمل الجهاز الهضمي ويساعد في عملية الهضم.

• جدير بالذكر أن الزنجبيل يحتوي على أكثر من ٤٠ عنصراً مضاداً للأكسدة؛ لذلك فهو يعزز مناعة الجسم، ويزيد من مقاومته للأمراض المختلفة، ويحسن حالة الجلد ويبطن شيخوخته.

المصدر:
وكالات أنباء



تخفيض الإضاءة والاسترخاء ١٠ دقائق يسهم في حفظ المعلومات

طرق فعالة لتقوية الذاكرة

عندما تحاول حفظ نص ما، فمن السهل أن تفترض أنك كلما بذلت مجهوداً ذهنياً أكبر؛ انطبعت المعلومات في ذاكرتك. لكن ربما يكون كل ما تحتاجه لحفظ المعلومات عن ظهر قلب هو أن تخفض الإضاءة، وتستمتع بفترة من الاسترخاء والتأمل تتراوح ما بين ١٠ و١٥ دقيقة، وستلاحظ أن قدرتك على استرجاع المعلومات بعد الاسترخاء أفضل بمراحل منها في حالة قضاء نفس الفترة في التركيز والتكرار.

ويشير بحث جديد إلى أنه من الأفضل أن نمتنع قدر الإمكان عن التفكير أثناء فترات الاسترخاء التي تعقب اكتساب مهارة أو معلومات جديدة، وهذا يعني أن نتجنب أي نشاط قد يعرقل عملية تكوين الذكريات، مثل الانشغال بأي مهام، أو مطالعة البريد الإلكتروني، أو تصفح الإنترنت على الهاتف الذكي، حتى نتاح للدماغ الفرصة لاستعادة نشاطه بلا مشتتات.

ومع أن هذا الاكتشاف يمثل فرصة سانحة للطلاب الكسول للتهرب من المذاكرة، فإنه في الوقت نفسه قد يخفف من معاناة المصابين بفقدان الذاكرة وبعض أنواع الخرف، لأنه يقترح طرقاً جديدة للاستفادة من قدرات كامنة، لكنها لم تُكتشف من قبل، للتعليم والتذكر.

ومع أن هذا الاكتشاف يمثل فرصة سانحة للطلاب الكسول للتهرب من المذاكرة، فإنه في الوقت نفسه قد يخفف من معاناة المصابين بفقدان الذاكرة وبعض الأنواع من الخرف، لأنه يقترح طرقاً جديدة للاستفادة من قدرات كامنة، لكنها لم تُكتشف من قبل، للتعليم والتذكر.

الاسترخاء لتقوية الذاكرة

وكان أول من وثق أهمية فترات الاسترخاء في تقوية الذاكرة هو عالم النفس الألماني جورج إلياس مولر، وتلميذه ألفونس بيلزكر في عام ١٩٠٠.

وفي إطار إحدى تجاربهما العديدة عن تثبيت الذكريات، طلباً من المشاركين حفظ قائمة من مقاطع كلمات بلا معنى. وبعد أن أتاحا للمشاركين فترة قصيرة لتعلمها، حصل نصف المشاركين على القائمة الثانية مباشرة، بينما أخذ النصف الآخر فترة راحة لمدة ست دقائق قبل مواصلة الحفظ.

وبعد ساعة ونصف، اختبرا المجموعتين، ولاحظا أن المشاركين الذين حصلوا على قسط من الراحة تذكروا ٥٠ في المئة من المجموعة الأخرى إلا ٢٨ في المئة فقط من المعلومات.

استرجاع المعلومات

ولاحظ الباحثون أيضاً مزايا مشابهة في حالة الأصحاء، وإن كانت أقل وضوحاً، إذ زادت القدرة على استرجاع المعلومات بعد فترة الاسترخاء بنسبة تتراوح بين ١٠ و ٣٠ في المئة في هذه التجربة.

وقادت مايكلا ديوار، من جامعة هيريوث وات بادنبيرة، فريقاً من الباحثين لإجراء العديد من الدراسات المكتملة لهذه الدراسة، وتوصلوا إلى نفس النتائج في سياقات مختلفة، إذ لاحظوا في إحدى الدراسات التي أجريت على مشاركين أصحاء أن الفترات القصيرة من الراحة تحسن الذاكرة المكانية، وساعدت المشاركين في تذكر مواقع معالم مختلفة في بيئة الواقع الافتراضي على سبيل المثال، والأهم من ذلك، أنهم استطاعوا استرجاع المعلومات والمهارات بعد أسبوع من تعلمها. ويبدو أن هذه الميزة تغيب الكبار والصغار على حد سواء. ولاحظوا أيضاً أن فترات الاسترخاء تحقق مزايا مشابهة للأشخاص الناجين من السكتة الدماغية والمصابين بمرض الزهايمر في مراحله المبكرة والمعتدلة.

وفي جميع الحالات، طلب الباحثون من المشاركين الجلوس في غرفة هادئة وخافتة الإضاءة، بلا هواتف محمولة أو أي مشتتات مماثلة.

وتقول ديوار: لم نضع لهم تعليمات محددة بشأن طريقة الاسترخاء، لكن أغلب المشاركين، كما يتضح من الاستبيانات في نهاية التجارب، فضلوا أن يسبحوا في خيالهم.

الذاكرة

وربما يُعزى تحسن قدرتنا على التعلم قبل النوم مباشرة إلى زيادة النشاط في الدماغ أثناء الليل. لكن دراسة جديدة أجرتها الباحثة



الاكتئاب يصيب كبار السن عند توقفهم عن قيادة السيارات

إذا كنت وصلت لسن الشيخوخة وقررت التوقف عن قيادة السيارة، فيجب أن تجد بدائل للحركة، حيث أظهرت الدراسات أن توقف كبار السن عن قيادة السيارة يؤثر سلباً على صحتهم.

• ووفقاً للموقع الإلكتروني لصحيفة «تايمز أوف إنديا» الهندية، أن توقف كبار السن عن قيادة السيارة، من الممكن أن يعرضهم للإصابة بمجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، وخاصة الاكتئاب.

• وقال كبير معدي الدراسة «Guohua Li»، في دراسة تم نشرها بمجلة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة، إن قيادة السيارة بالنسبة لكثير من كبار السن مفيدة لحياتهم اليومية، مما يعد مؤشراً على ضبط النفس والحرية الشخصية والاستقلال، لكن مع الأسف فإن قرار التوقف عن القيادة أثناء عملية الشيخوخة قد يكون نتيجة للتدهور الإدراكي والوظائف الجسدية.

• وحسبما جاء في التقرير، فإن تراجع الصحة هو السبب الرئيسي لتوقف كبار السن عن القيادة، لكن وجد أنهم عندما يتوقفون عن قيادة السيارة فإن هذا يؤثر سلباً على صحتهم.

• وعندما يحين الوقت المقرر لتوقف كبار السن عن قيادة السيارة، من المهم الأخذ في عين الاعتبار المشاكل الصحية التي يتعرضون لها عند التوقف عن القيادة، ومن الضروري وضع خطط شخصية بديلة للحفاظ على القدرة الحركية.

المصدر:
صحيفة هندية

ربيع العمر يبدأ بعد الستين



جابر المري
رئيس التحرير

ارتبطت الصورة الذهنية لدى الكثير من الناس، ولاسيما في مجتمعاتنا العربية والإسلامية أن مرحلة التقاعد -والتي قد تكون ما بعد الستين عاماً- مرحلة يتوقف فيها عطاء الإنسان، ويبدأ بعدها بالاستسلام للراحة، وعدم ممارسة أي عمل قد يثقل كاهله، وهي نظرة تشاؤمية أحاطت كثيراً من كبار السن بمشاعر الإحباط والرغبة في العزلة والراحة، والانسحاب من الحياة، مع أن لسان حالهم ومشاعرهم المكونة ترفض هذه النظرة، وتسعى لإثبات عدم مصداقيتها.

ولو تتبعنا تاريخنا الإسلامي لوجدنا إرثاً لا يُقدَّر بثمن حول الإنجازات والمكتسبات التي حققها علماء الأمة من كبار السن، الذين حفظوا جوارحهم فحفظها الله لهم، كما نوه بذلك القاضي أبو الطيب الطبري الذي عمّر أكثر من مائة سنة، فقد قال عنه أبو اسحق الشيرازي في الطبقات: «شيخنا وأستاذنا، القاضي أبو الطيب، توفي عن مائة وستين، لم يخل عقله، ولا تغير فهمه، يفتي مع الفقهاء، ويستدرك عليهم الخطأ، ويقضي ويشهد ويحضر المواكب، إلى أن مات، ولم أر فيمن رأيت أكمل اجتهاداً وأشدّ تحقيقاً وأجود نظراً منه». وفي العصر الحديث لم تغف الشيخوخة عائقاً أمام الأعمال العظيمة لدى كثير من علماء المسلمين وقادتهم، فالجراح أمين الحسيني كان قد انصرف منذ الصغر لمحاربة المستعمر البريطاني، والمغتصب الصهيوني في فلسطين، وقاد حركة الإصلاح والجهاد طوال حياته، وتعاون مع حركة الشيخ عز الدين القسام الجهادية ودعمها، كما دعم جيش الجهاد المقدس بقيادة عبدالقادر الحسيني، وأسس الهيئة العربية العليا، وحكومة عموم فلسطين، فطاردته بريطانيا، وعاش مشرداً متقللاً من بلد إلى آخر فما وهن ولا ضعف ولا استكان، ولما حضرته الوفاة، أوصى بأن يدفن في القدس، وهو من أعيان أهلها، ولكن الصهاينة رفضوا ذلك. وقد قالت عنه جريدة التايمز اللندنية عقب وفاته: «**مات عدو الصهيونية والإمبراطورية البريطانية**»، وانتهى بموته عهد يمتد لأكثر من ستين سنة، لم يهدأ له فيه بال ولم يقر له قرار، ولم يضع فيه السلاح، ولم ينسحب فيه من ميدان الكفاح.

وأيضاً كان الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله يمضي يومه في التدريس والفتوى، وقد استوقفه أحد تلاميذه يسأله: يا شيخ! بلغت هذا السن، ونرى فيك نشاطاً لا نجد في أحد منا نحن الشباب، فأنى لك هذا؟!

حاول الشيخ ألا يجيب، وتحت إلحاح الطالب، أجاب بجواب عظيم، إذ قال: «**يا بني إذا كانت الروح تعمل أي بالطاعة والذكر؛ فإن الجوارح لا تكل.**».

ومن العلماء المعاصرين من عمّر وترك من المؤلفات المفيدة والأثر الطيب، ما ذكرنا بسيرة علماء السلف؛ فقد استمر الشيخ ناصر الدين الألباني في التأليف والتحقيق، وخدمة السنة النبوية والحديث الشريف حتى توفاه الله عن عمر يناهز الثامنة والثمانين عاماً، وقد بلغت كتبه ما بين مطبوع مؤلف، أو كتاب محقق، وخارج أحاديثه فيما يزيد عن ١١٢ كتاباً.

نسأل الله أن يرزق كبارنا ويرزقنا من بعدهم روحاً وثابة؛ وقودها الطاعة والذكر، وجوارح نشطة؛ ساعية لفعل الخيرات، لا تكل ولا تمل.

ضمن خطة الارتقاء بمهاراتهم
وقدراتهم

تدريب موظفي إحسان على مواجهة الضغوط النفسية



خاص-إحسان

ضمن خطته للارتقاء بمهارات موظفيه، نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) دورة تدريبية لموظفيه بعنوان "مواجهة الضغوط النفسية" وذلك للتغلب على الانعكاسات النفسية والتخلص منها، حاضر فيها الدكتور عبد الرحمن العبدالله الخبير الإداري.

وتطرق المحاضر إلى كيفية مواجهة الضغوط النفسية أثناء العمل والنصائح الخاصة بايجاد بيئة عمل إيجابية ومحفزة من أجل تقديم أفضل الخدمات لكبار السن. وفي ختام الدورة قدّم السيد متعب الكبيسي رئيس قسم المشتريات في المركز شهادة شكر ودرعاً تذكاريًا للدكتور عبد الرحمن العبد الله على جهوده التي قدمها خلال الدورة.

ويحرص مركز إحسان على تدريب وتأهيل موظفيه، من خلال تنظيم دورات تدريبية ومحاضرات توعوية بصفة مستمرة؛ بهدف تقديم أفضل الخدمات بأرقى المستويات لفئة كبار السن والمتعاملين مع المركز.