



إحسان
ehsan

تمكين ورعاية
Empowerment & Care

قطر سنت تشريعات تضمن
الحياة الكريمة لكبار السن

2021 DEC
54

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن
تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»

تأهيل كبار السن للتعامل
مع التكنولوجيا الرقمية

إحسان يحتفل باليوم العالمي لكبار السن

استطلاع آراء كبار السن
حول خدمات إحسان خلال "كورونا"



الإعلامية/ذهبية جابي
قطر أرض الأعلام
وكعبة المضيوم

مشاركة مجتمعية
في حملة التوعية بالزهايمر

توصيات بالاستفادة من خبرات
المسنين في سوق العمل

Thara'a
ثأراء

فرصة ربح الجائزة الكُبرى

1,000,000 QAR

مع حساب التوفير ثراء

بالإضافة الى 365 جائزة نقدية على مدار السنة

dukhanbank.com



800 8555



بنك دخان
DUKHAN BANK

المحتويات



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الإجتماعي Social

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن
تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»

براحة إحسان



فعاليات توعوية
احتفالاً باليوم
العالمي لكبار
السن
إحسان ينظم
برنامجاً للتعليم
الإلكتروني



براحة إحسان



إحسان يستطلع
آراء كبار السن
حول خدماته
خلال جائحة
كورونا



براحة إحسان



توعية موظفي
إحسان بمهارات
الطاقة الإيجابية
واستثمار الوقت



المدير التنفيذي
خالد عبدالله حسين
رئيس التحرير
جابر المري

مدير التحرير
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير
علاء فتحي

التصميم
أحمد السعدني

ترجمة
إيمان كامل

المراسلات
توجه كافة المراسلات
باسم مدير التحرير
عبر البريد الإلكتروني
التالي:
media@ehsan.org.qa

هاتف:
+974 40121000
+974 40121021

فاكس
+974 40121067

البريد الإلكتروني
للمجلة:
media@ehsan.org.qa

الموقع الإلكتروني
Ehsan.org.qa

متابعات

متابعات



١٦



١٤

إحسان ينظم ورشة عن الخرف بالتعاون مع حمد الطبية

إحسان يطلق حملة توعوية بعنوان: "تعرف على مرض الزهايمر"

مجالس الرواد



٢٠

الإعلامية /
ذهبية جابي:

أعتز كثيراً بلقب "بنت قطر" .. والمجتمع القطري مترابط بطبيعته

التواصل المجتمعي

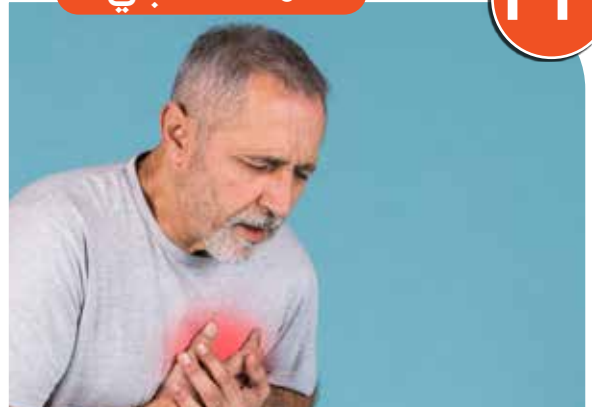
٢٤



آداب التعامل مع كبار السن في الإسلام

الملف الطبي

٣٣



ألم الصدر مؤشر خطير إلى الإصابة بالجلطة وانسداد الشرايين

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 ومصممة 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.

الرنّة الخاصة بذوي الصعوبات السمعية بدون رسوم

أرسل 91 إلى الرقم 191 لتفعيل
الخدمة!



ooredoo

برنامج التعليم الإلكتروني.. وتمكن كبار السن



خالد عبدالله حسين
المدير التنفيذي

بالأجهزة الذكية. وحرص مركز "إحسان" على المشاركة في الاحتفال باليوم العالمي لكبار السن بتنظيم وإقامة مجموعة من البرامج والأنشطة والفعاليات الهادفة، والتي كان من أبرزها "برنامج التعليم الإلكتروني لكبار السن" والذي هدف إلى ربط كبار السن بالتكنولوجيا الرقمية ضمن جهود المركز لدمجهم في المجتمع، ولمساعدتهم على كسر حالة العزلة التي قد يتعرض لها الكثير منهم.

كما ساهم البرنامج في تدريب كبار السن على مهارات استخدام الهواتف والأجهزة الذكية وتطبيقاتها المختلفة عبر مجموعة من الورش المتخصصة.

إن التعامل مع التكنولوجيا الرقمية لا يرتبط بعمر معين أو مرحلة سنية بل هو حق للجميع من مختلف الأعمار، وتعتبر وسيلة فعالة في تعزيز التواصل، وتسهيل الحصول على العديد من الخدمات في كل المجالات سواء التعليمية أو الصحية أو التدريبية أو الخدمية، وغيرها.

وختاماً.. يجب التأكيد على أن كبار السن يشكلون جزءاً مهماً جداً في نسيج مجتمعنا، ولهم دورهم ومكانتهم وقيمتهم في حياتنا، ويمتلكون خبرات عديدة في مختلف المجالات يجب الاستفادة منها ونقلها للأجيال، ونسعى في مركز إحسان من خلال خطط وبرامج متنوعة على رفع مستوى الوعي لدى المجتمع بأهمية تمكين كبار السن والاستفادة من خبراتهم، فكما كان لهم الدور الأكبر في صنع الحاضر الذي نعيشه الآن، فنحتاج إلى إشراكهم في وضع ملامح المستقبل المشرق لدولتنا الفتية.

تولي دولة قطر تحت القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير البلاد المفدى اهتماماً كبيراً بفئة كبار السن من خلال سن القوانين والشريعات التي تحمي حقوقهم وتضمن توفير أفضل الخدمات لهم.

يعد الاهتمام بكبار السن جزءاً أصيلاً من ثقافتنا وقيمنا، فمن حقوقهم علينا توفير أقصى درجات التمكين والدعم والمشاركة، ولذلك يسعى مركز إحسان بالتعاون مع الجهات المعنية إلى تقديم خدمات ذات جودة عالية لكبار السن، وتعزيز الوعي المجتمعي بحقوقهم.

يعتبر اليوم العالمي لكبار السن والذي اعتمده الأمم المتحدة بمناسبة سنوية يتم الاحتفال بها في الأول من أكتوبر من كل عام، فرصة كبيرة لرفع الوعي بالمشكلات التي تواجه كبار السن، واستعراض الجهود المبذولة من أجل خدمتهم وتمكينهم، ولفت الانتباه إلى هذه الفئة التي ساهمت في بناء المجتمعات، وقدراتها على مواصلة المساهمة في جهود التنمية.

وتم اعتماد شعار "المساواة الرقمية لجميع الأعمار" للاحتفال باليوم العالمي لكبار السن لهذا العام بهدف تمكين المسنين من الوصول إلى التقنيات الرقمية وتعزيز استفادتهم من الخدمات المتطورة

خلال ندوة نظمها مركز إحسان بالتعاون مع الجمعية الكويتية للمسنين

توصيات بالاستفادة من خبرات كبار السن في سوق العمل

- كبار السن في قطر يتمتعون برعاية خاصة ومكانة اجتماعية رفيعة
- إحسان يؤهل كبار السن للتعامل مع التكنولوجيا الرقمية
- **شيماء الكواري:** أندية الرعاية النهارية تنمي قدرات منتسبيها في الجوانب الدينية والصحية والاجتماعية
- **د. سيف الحجري:** ندعو لزيادة الخدمات المقدمة للمسنين في الأماكن العامة
- استعراض دور إحسان في تعزيز الصحة النفسية لكبار السن خلال جائحة كوفيد-19
- استعراض تجربة دولة الكويت في الاستفادة من خبرات كبار السن

خاص-إحسان

المجتمع بحق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، ومناقشة القضايا المتعلقة بحقوق واحتياجات كبار السن مع أصحاب المصلحة الوطنيين، وتسليط الضوء على عطاء كبار السن واستثمار خبراتهم في سوق العمل، والإطلاع على بعض التجارب المحلية والخليجية في الاستفادة من خبرات كبار السن، وحث المسؤولين وقوانين وتشريعات لكبار السن للاستفادة منهم في سوق العمل، والتواصل مع النخبة المجتمعية وتعريفهم بدور مركز إحسان في المجتمع القطري.

وتضمنت مناقشات الندوة عدة محاور، وهي نظرة المجتمع حول عمل كبار السن، ودور مركز إحسان في تمكين كبار السن من الاستمرار في العطاء، وتجربة دولة الكويت في الاستفادة من خبرات كبار السن، ومسيرة عطاء (تجربة واقعية).

وجاءت فكرة تنظيم هذه الندوة انطلاقاً من رسالة مركز إحسان الذي يعتبر كبار السن جزءاً مهماً جداً من نسيج المجتمع، ولهم دورهم ومكانتهم وقيمتهم في حياتنا، وبهدف رفع مستوى

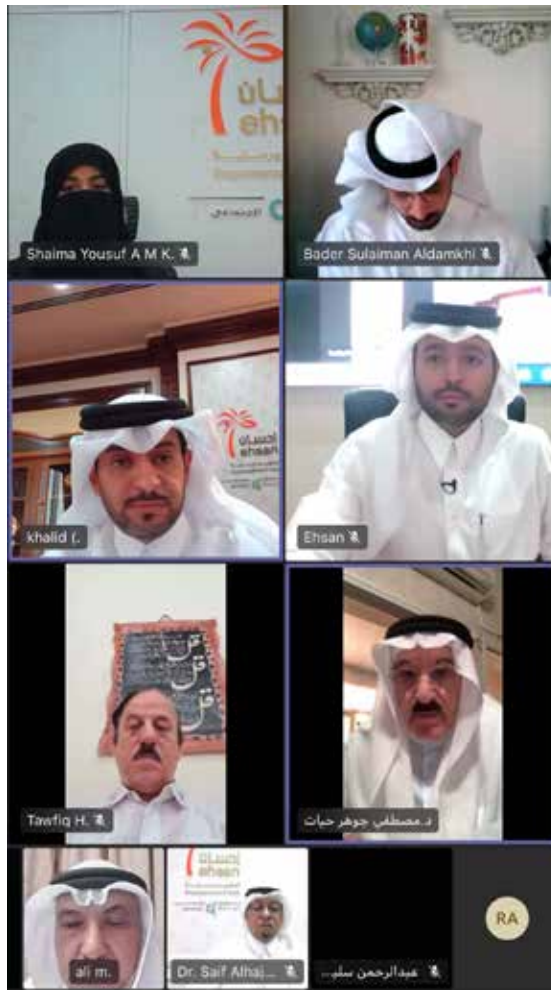
المفوض الأممي للتبشير بأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة 2030.

توعية المجتمع

واستهدف مركز إحسان من تنظيم هذه الندوة توعية

تحت شعار "المساواة الرقمية لجميع الأعمار"، نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بالتعاون مع الجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين، ندوة تحت عنوان

"فرص سوق العمل في الاستفادة من خبرات كبار السن" بمناسبة اليوم العالمي لكبار السن، الذي يقام خلال شهر أكتوبر 2021. وأقيمت الندوة عن بعد عبر برنامج - (Microsoft Teams)، وأدارها السيد خالد النعمة - مدير إدارة سياسة الأسرة في معهد الدوحة الدولي للأسرة، وشارك فيها كل من السيد علي حسن محمد - نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين، والدكتور بدر الدمخي - عضو مجلس إدارة الجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين، والدكتور مصطفى عبد الله حيات - عضو الجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين، والفاضلة شيماء يوسف الكواري - أخصائي تخطيط بمركز إحسان، والأستاذ منصور عايش السلامين - أمين السر العام للجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين، والدكتور سيف الحجري - السفير الدولي للمسؤولية المجتمعية



الوعي لدى المجتمع بأهمية تمكين كبار السن والاستفادة من خبراتهم، وفي ضوء احتفال المركز سنوياً بمناسبة اليوم العالمي لكبار السن الذي يصادف الأول من أكتوبر من كل عام، واتساقاً مع رسالة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، ووفقاً لإستراتيجية مركز "إحسان" التي تهدف إلى تمكين كبار السن، والاستفادة من خبراتهم في دولة قطر، والعمل على تمكينهم ودمجهم بالمجتمع.

تمكين كبار السن

وفي هذا السياق استعرضت السيدة شيماء يوسف الكواري - أخصائي تخطيط مركز إحسان، دور المركز في تمكين كبار السن والاستفادة من قدراتهم من خلال أندية الرعاية النهارية بما فيها برامج التدريب على مجموعة من الأعمال والحرف والمهن التي تناسب ميولهم وقدراتهم، وعلى النحو الذي يكفل لهم تحقيق مبدأ المشاركة وروح الاستقلالية والاعتماد على الذات.

وأكدت السيدة شيماء الكواري على دور الأندية في تنمية قدرات المنتسبين لها في جميع جوانب الحياة الدينية والصحية والاجتماعية، بما يقدم لهم من برامج حفظ القرآن الكريم والمحاضرات والندوات الثقافية والتوعوية، فضلاً عن تنمية المهارات اليدوية والفنية، ومن ثم الاستفادة من خبراتهم ومشاركاتهم في الاحتفالات والفعاليات المنظمة محلياً كاليوم الوطني، والمعارض الفنية، وإلقاء الشعر، وتقديم المحاضرات، والتطوع مع الجهات، لافتة إلى مشاركة مجموعة متميزة ثقافياً وعلمياً من كبار السن ضمن حملة "بناء الصحة الاجتماعية لكبار السن" التي يشرف عليها مجلس الصحة لحول مجلس التعاون الخليجي بهدف الاستفادة من خبرات كبار السن

المتقاعدين.

وتناولت الكواري دور المركز في تمكين وتأهيل كبار السن من التعامل مع التكنولوجيا الرقمية، من خلال برنامج "واصل" لتدريب كبار السن على استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال بالتعاون مع مركز مدى، وجعلهم أكثر قدرة وفعالية على التواصل الاجتماعي مع أفراد المجتمع وخاصة أفراد أسرهم.

تعزيز برامج الرعاية

من جانبه، دعا د. سيف الحجري إلى تعزيز برامج العناية والرعاية لكبار السن على الصعيد الصحي والثقافي والاجتماعي والتكنولوجي، ومراجعة وسن التشريعات بما يضمن تلقيهم الخدمات بصورة ميسرة وكريمة، وتوسيع الخدمات الميسرة في الأماكن العامة، بما فيها الخدمات الترفيهية والأدوات المعاونة كالكراسي المتحركة والعكازات والعدسات المكبرة والأدلة الإرشادية المناسبة.

واستعرض منصور السلامين - أمين السر العام الجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين، تجربة دولة الكويت في الاستفادة من خبرات كبار السن، منوهاً بالآثار الإيجابية في خلق فرص العمل للمتقاعدين، وأهم الأسس لتأهيل كبار السن قبل التقاعد.

برنامج التعليم الإلكتروني

وتضمنت فعاليات اليوم العالمي لكبار السن التي نظمها مركز إحسان خلال الفترة من ١ إلى ٣٠ أكتوبر الماضي إطلاق المركز لبرنامج التعليم الإلكتروني؛ بهدف تقديم برامج التمكين والرعاية اللازمة لكبار السن، وتعليم كبار السن كيفية التعامل مع الأجهزة الذكية، وتعزيز الثقة بالنفس لديهم، إضافة إلى تعزيز التواصل بين الأجيال، وتطوير الخدمات المقدمة لكبار السن. وتمحورت فكرة البرنامج حول أن تمكين كبار السن هو الدور

الأساسي للمركز، وانطلاقاً من فكرة التعليم الإلكتروني، حيث يتم تعليم كبار السن على استخدام الأجهزة الذكية لمواكبة التطور الحالي، لأن التكنولوجيات أصبحت من أساسيات المجتمع باعتبارها وسيلة تساعد على التواصل مع المجتمع بطريقة حديثة وتقوي الترابط بين الأجيال. ويستهدف البرنامج الفئات العمرية من ٥٠ عاماً فما فوق من الجنسين وتأهيل الفئات العمرية من ٦٠ عاماً فما فوق من الجنسين.

خطبة الجمعة

وفي إطار التعاون المشترك بين مركز إحسان ووزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تم تخصيص خطبة يوم الجمعة الأول من أكتوبر ٢٠٢١ للحديث عن (احترام وتوقير كبار السن) وذلك في الجوامع والمساجد بالدولة، بالإضافة إلى التعاون المشترك مع مكتبة قطر الوطنية أيضاً من خلال تقديم محاضرة حول مهارات التعامل مع كبار السن لموظفي المكتبة، كما قام المركز خلال حملته بتوزيع كتيبات توعوية على عدد من المدارس بالدولة؛ بهدف توعية الطلاب بأهمية احترام وتوقير كبار السن.

مبادرة "ما نلحق جزاهم"

كما شارك مركز إحسان في ركن تعريف ضمن مبادرة "ما نلحق جزاهم" التي نظمها مركز قدرات للتنمية في مقر مؤسسة عيد الخيرية، وجات مشاركة المركز بهدف توعية أفراد المجتمع بدور كبير السن في المجتمع، وللتعريف باحتياجات كبار السن النفسية والصحية والاجتماعية.

تعزيز الصحة النفسية لكبار السن

من جهة أخرى شارك مركز إحسان في ندوة نظمها جامعة قطر بعنوان "الدعم النفسي والاجتماعي للمسنين وقت الجائحة" وذلك من خلال ورقة عمل ألقت الضوء على دور مركز إحسان في تعزيز الصحة النفسية لكبار السن خلال جائحة كوفيد-١٩، وتناولت ورقة العمل التي قدمها الأستاذ سالم العنزي - رئيس وحدة الرعاية النفسية بمركز إحسان نجاح المركز في استخدام آليات واستراتيجيات عمل جديدة في جائحة كوفيد-١٩ ساهمت في دعم كبار السن صحياً ونفسياً واجتماعياً.



تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي لكبار السن إحسان ينظم برنامجاً للتعليم الإلكتروني لكبار السن

- ٣٥ مستفيداً من ٧ دورات في مجال التعليم الإلكتروني
- تدريب كبار السن على استخدام التطبيقات الحديثة للهواتف الذكية
- المشاركون يثمنون جهود إحسان في تنظيم دورات التعليم الإلكتروني
- البريكي: تطوير مهارات كبار السن في التعامل مع وسائل التكنولوجيا الحديثة
- تعريف المسنين طرق الحماية من التعرض للنصب والاحتيال عبر الهاتف الجوال

خاص بإحسان

وطرق حماية الهاتف.

وأضاف البريكي: حرص مركز إحسان على إقامة ٧ دورات لكبار السن جميعها في مجال التعليم الإلكتروني، وذلك لاستيعاب أكبر عدد من كبار السن وتعريفهم بمميزات الهواتف النقالة وكيفية التعامل معها، حيث بلغ عدد المشاركين في الدورات ٣٥ شخصاً من كبار السن أي بمعدل خمسة أشخاص في كل دورة، وروعي تحديد هذا العدد تماشياً مع الإجراءات الاحترازية المعمول بها في

الدولة.

وأشار إلى أن المركز بصدد إطلاق دورات تدريبية أخرى حول التواصل الفعال لكبار السن يتم تعليمهم من خلالها على برامج "النوم - التيمز" اللذين تم استخدامهما على نطاق واسع خلال الفترة الأخيرة، وأقيمت من خلالهما الكثير من الجلسات والندوات والمحاضرات التدريبية.

كيفية استخدام الجوال

وقال إبراهيم الهاشمي - خبير تقني: إن الهدف من دورات التعليم الإلكتروني التي أقامها مركز إحسان لكبار السن محاولة تسهيل استخدام الأجهزة النقالة على هذه الفئة، خاصة أنهم يواجهون معوقات كبيرة في استخدامها، نظراً لأنها تحتوي على مميزات كثيرة تعتبر جديدة عليهم، ولذلك تم خلال هذه الدورات تعريفهم بكيفية استخدام الأجهزة ومميزاتها بطرق سهلة جداً تمكنهم من الاستفادة من هذه الإمكانيات التي بين أيديهم، خاصة وأن الهواتف الذكية الحديثة تتضمن مميزات عديدة لا يدركها كبار السن، ومنها الأوامر الصوتية وغيرها من المميزات.

وأضاف الهاشمي أن الدورات تضمنت عدة محاور، منها تعليم كبار السن طرق الحماية من اختراق الهواتف والهاكرز، بالإضافة إلى تعريفهم كيفية الكشف على مكالمات التنصت والمكالمات الاحتيالية التي يكون الهدف منها النصب والاحتيال على هذه الفئة، مشيراً إلى أن كبار السن طبقة مهمة جداً في المجتمع. استفادة كبيرة

ومن ناحية أخرى أعرب عدد من كبار



في العمل المنتج، وتعزيز فرص التضامن بينهم وبين جيل الأبناء، وتنشيط دورهم في المساهمة في برامج تنمية المجتمع. دورة الاستخدام الآمن للجوال

وشارك مجموعة من كبار السن في دورة "الاستخدام الآمن للجوال"، التي أقيمت على هامش برنامج التعليم الإلكتروني، وقدمها المدرب إبراهيم الهاشمي.

وتم خلال الدورة تعليم كبار السن من الجنسين كيفية استخدام الهواتف بطريقة آمنة تضمن لهم عدم الوقوع في فخ الهاكرز، بالإضافة إلى توعيتهم بعدم مشاركة بياناتهم الشخصية مع الغرباء، وذلك حتى لا يتعرضوا للنصب والاحتيال، علاوة على تعريفهم بمميزات الهواتف الذكية التي بين أيديهم، وكيفية الاستفادة منها.

تطوير مهارات كبار السن

ومن جانبه قال الجراح البريكي - أخصائي تنفيذ ومتابعة في مركز إحسان، إن دورة التعليم الإلكتروني التي أقيمت خلال شهر أكتوبر الماضي استهدفت فئة كبار السن من ٥٥ سنة فما فوق، ومكنتهم من استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة، والتعرف على طرق الحماية التي تجنبهم من التعرض للنصب والاحتيال وما شابه ذلك أيضاً.

ولفت إلى أنه تم اختيار توقيت إطلاق البرنامج بالتزامن مع اليوم العالمي لكبار السن، مشيراً إلى أنه تم تدريب كبار السن على تكبير الخطوط في الهواتف النقالة الخاصة بهم؛ مما يسهل عليهم عملية القراءة، واستخدام الأوامر الصوتية،

تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي لكبار السن، نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» برنامجاً للتعليم الإلكتروني؛ لتدريب كبار السن على استخدام الأجهزة الذكية؛ لمواكبة التطور الحالي، وتمكينهم من التواصل مع المجتمع بطريقة حديثة، وتقوية الترابط بين الأجيال، وذلك في إطار تقديم برامج التمكين والرعاية اللازمة لكبار السن.

وهدف البرنامج إلى تدريب كبار السن على استخدام منتجات التكنولوجيا بما فيها الأجهزة الذكية من أجل تعزيز ثقتهم بأنفسهم، ومساعدتهم على التواصل. واستهدف البرنامج الفئات العمرية من ٥٠ عاماً فما فوق من الجنسين (تأهيل)، كما استهدف الفئة العمرية من ٦٠ عاماً فما فوق من الجنسين.

ورش عمل

وتضمن البرنامج مجموعة من ورش العمل حول المهارات الأساسية لاستخدام الهواتف الذكية، كفتح وإغلاق الهاتف الذكي، بالإضافة إلى استقبال المكالمات واستخدام الرسائل النصية، والأوامر الصوتية، والكتابة بالصوت، وتكبير الخطوط، وتأمين التطبيقات، والحماية من الاختراق وبرامج المساعدة.

واستمر برنامج التعليم الإلكتروني خلال الفترة من الأول حتى السابع والعشرين من شهر أكتوبر الماضي، وتم خلاله تمكين كبار السن ممن هم فوق الـ ٦٠ من الذكور والإناث المهتمين بتطوير قدراتهم في مجال التطور التكنولوجي؛ بهدف الاستفادة منه عبر استثمار أوقاتهم



السن المشاركين في برنامج التعليم الإلكتروني عن استفادتهم الكبرى من البرامج التدريبية والدورات التي أقيمت خلال البرنامج، والتي أسهمت في تعريفهم بكيفية استخدام الجوال وتطبيقاته المتعددة بطريقة آمنة، وأشادوا بالخدمات المتميزة والفعاليات التوعوية المتنوعة التي يقدمها مركز إحسان لكبار السن؛ مما ساعدهم على المشاركة المجتمعية في مختلف المناسبات، فضلاً عن مواكبتهم للتطورات الحديثة، وخاصة في مجال التقنيات الرقمية.

وقال زين العابدين: "إنني استفدت كثيراً من الدورات التي أقامها مركز إحسان، خاصة دورة التعليم الإلكتروني التي تمكنت من خلالها من معرفة إمكانيات هاتفي النقال، وكيفية إعطاء الأوامر الصوتية، وأتمنى استمرار مثل هذه الدورات التي يستفيد منها كبار السن".
وثمن زين العابدين جهود مركز إحسان في مجال خدمة ورعاية كبار السن من خلال إقامة العديد من الدورات التي توعيهم في مختلف مجالات الحياة، مشيراً إلى أن المركز كان ولا يزال يقيم دورات تدريبية لفئة كبار السن، وتوقف خلال الفترة الماضية بسبب أزمة كورونا، ليعود بعدها بإقامة هذا النوع من الدورات المهمة.

وأعرب جبار مداوي القحطاني عن سعادته بالمشاركة بدورة التعليم الإلكتروني التي قدمها مركز إحسان لفئة كبار السن، معرباً عن أمله في استمرار مثل هذه الدورات التي تصب في مصلحة كبار السن، وتمكنهم من الاستخدام السريع والصحيح للجوالات، والاستفادة من الإمكانيات المتوفرة فيها، بالإضافة إلى تعليمهم طرق الحماية التي تقيهم من التعرض لأية هجمات إلكترونية أو محاولات نصب واحتيال، والتي قد يتعرض لها كبار السن بسبب عدم معرفتهم بالكثير من التطبيقات والمميزات بجوالاتهم الشخصية

دورات مفيدة

ومن ناحيته، أكد عبد المنعم سلطان أنه استطاع من خلال هذه الدورة معرفة الجوانب الجديدة والإمكانيات في أجهزة الجوال والتي لم يكن يعرفها في السابق، مشيراً إلى أن برنامج الدورة مفيد جداً لكبار السن، مشيداً بالدورات التي يقيمها مركز إحسان لكبار السن. ولفت إلى أنه استطاع التعرف على مميزات وإمكانيات جديدة في هاتفه النقال؛ مما يسهل عليه عملية استعمال الهاتف في كل وقت، والوصول إلى الأسماء وتصفح الإنترنت دون الحاجة إلى بذل مجهود كبير أو مواجهة أية عوائق في ذلك.

ضمن فعاليات الاحتفال باليوم العالمي

جدارية "بركة الحياة كبار السن" بالرفاع الابتدائية للبنات

خاص إحسان



ضمن فعاليات اليوم العالمي لكبار السن، أقامت مدرسة الرفاع الابتدائية للبنات فعالية توعوية لطالبتها عبارة عن جدارية الكترونية بعنوان "بركة الحياة كبار السن" من تنظيم مركز مصادر التعلم وقسم التربية الإسلامية بالمدرسة، وشاركت الطالبات في الفعالية من خلال تسجيل عبارات التقدير والاحترام التي يشعرون بها تجاه كبار السن.

وأكدت السيدة شبيخة الشمري مديرة مدرسة الرفاع الابتدائية للبنات أهمية المشاركة في الاحتفال باليوم العالمي لكبار السن، وسجلت عبارة على الجدارية الالكترونية كتبت فيها "كبار السن نعمة، أصنع معهم الذكريات، ستعود لها يوماً" كما شاركت طالبات المدرسة في الفعالية التوعوية من خلال وضع العديد من الصور والعبارات بالجدارية والتي عبرت عن حبهم

وتقديرهم لكبار السن وأفضل الطرق لرعايتهم. الجدير بالذكر أن مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) حريص على تقديم التوعية والتثقيف بشكل مستمر لطالب وطالبات المدارس حول كيفية التعامل مع كبار

السن واحترامهم وتوقيرهم، حيث تم توزيع عدد من الكتيبات والنشرات التوعوية المتعلقة باليوم العالمي لكبار السن على عشر مدارس للبنين والبنات بهدف توعيتهم بحقوق كبار السن وتعزيز قيمة التواصل بين الأجيال.

بهدف كسر روتين الموظفين اليومي فعالية حول التواصل الفعال لموظفي إحسان

خاص-إحسان



بهدف تفعيل قيمة التواصل الفعال بين منتسبي المركز، نظمت إدارة الرعاية الداخلية بمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) فعالية بعنوان "كسر الجليد" من أجل لهم تشمل الموظفين والموظفات العاملين في المركز بعد فترة انقطاع عن الحضور للمركز بسبب جائحة كورونا. وتخللت الفعالية مسابقات وأنشطة تفاعلية فكرية وحركية قضى خلالها الموظفون وقتاً ممتعاً ومفيداً، وأثنى الموظفون على هذه الفعالية وطالبوا بتكرارها لكسر روتينهم اليومي، والتعرف على بعضهم البعض، وتحقيق التواصل الفعال بينهم من خلال تنظيم مثل هذه اللقاءات الجماعية.

خلال ورشة نظمتها إدارة الرعاية المنزلية توعية موظفي إحسان بمهارات الطاقة الإيجابية

خاص-إحسان



والذاكرة، وتعريف الموظفين بالأغذية التي ترفع الإيجابية، وطرق التفكير الإيجابي. الجدير بالذكر أن مركز إحسان عمل على تنظيم عدد من الورش الداخلية لموظفي المركز، وذلك من خلال قيام كافة إدارات المركز بالمشاركة في تنظيم هذه الورش وكل حسب تخصصه، وذلك بهدف خلق نوع من التواصل الفعال بين الموظفين، حيث تعتبر قيمة التواصل الفعال إحدى القيم المؤسسية التي يسعى المركز إلى تحقيقها خلال هذا العام.

نظمت إدارة الرعاية المنزلية بمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" ورشة خاصة لموظفي المركز بعنوان "خلق إيجابي"، وهدفت الورشة إلى خلق توافق وتناغم بين الموظفين وتوطيد العلاقات فيما بينهم، وإشراكهم في إبراز مهاراتهم ومواهبهم، كما استهدفت رفع معنوياتهم وتقديم كل ما يحفزهم لتحقيق الطاقة الإيجابية أثناء العمل. وسعت الورشة إلى إشراك كافة الإدارات والمكاتب في المركز لطرح مبادراتهم بما ينعكس على خلق بيئة عمل إيجابية والمشاركة بروح الفريق الواحد، وتطرقت الورشة لعدد من المواضيع مثل: ما هي الإيجابية وتمارين العبارات؟ وكيف أظهر إيجابيتي؟ وتدريبات الصور

خلال دراسة هدفت لتوفير أفضل رعاية ممكنة للمسنين

إحسان يستطلع آراء كبار السن حول خدماته خلال جائحة كورونا

خاص-إحسان

استبيان تم إعداده لهذا الشأن، وهو عبارة عن استبيان مُحكم يوزع على عينة من الفئة المستفيدة؛ للإجابة عن بعض الأسئلة حول الخدمات الرئيسية التي يقدمها المركز .

رضا الفئة المستهدفة

ويعد الغرض من الاستبيان الوقوف على مدى رضا الفئة المستهدفة عما قدمه لهم المركز من خدمات في ظل وباء فيروس كورونا كوفيد-19، ومعرفة ما إذا كانت الفئة المستهدفة قد استفادت بالفعل من العوائد المتوقعة من الخدمة، والتعرف على أسباب عدم تحقق أهداف المركز حسب التصور المبدئي للعمل أو الاتجاه إلى تنفيذ مشاريع وتوفير خدمات مبتكرة وجديدة أخرى، ومن هنا تنبثق أهمية هذه الدراسة والمسح الميداني المرتبط بها؛ لكونها محاولة للإلقاء الضوء على دور مركز تمكين ورعاية كبار السن في تقديم خدمات متميزة لكبار السن، وتعتبر توثيقاً ومرجعاً لدور مركز إحسان في ظل جائحة فيروس كوفيد 19، وجهوده المستمرة بكوادره المؤهلة وذات الكفاءة العالية لتخطي الوباء، بالتعاون مع جميع الجهات بالدولة. الارتقاء بالخدمات

وقد خرجت الدراسة بتوصيات مهمة، ساهمت في الارتقاء بالخدمة إلى أرفع المستويات، والاستفادة من الاقتراحات والملاحظات التي سيسعى المركز بكل طاقته لتحقيقها، وتزويد صانعي القرار بالتوصيات المناسبة؛ لتحسين جودة الخدمات المقدمة وتطويرها، وفقاً لخطط تطويرية واستراتيجيات مدروسة تهدف إلى تعزيز قدرة ودور المركز تجاه رعاية كبار السن وسط أسرهم.

يتعلق بموضوع تقديم خدمات الرعاية وعلاقتها بكبار السن، وبالذات على المستوى العربي. كما أنها من الدراسات التي تهتم بتسليط الضوء على فئة مهمة داخل المجتمع القطري ألا وهي شريحة كبار السن في مركز تمكين ورعاية كبار السن

تزويد صانعي القرار بالتوصيات المناسبة لتحسين جودة الخدمات المقدمة لكبار السن وتطويرها. - تعزيز قدرة ودور المركز تجاه رعاية كبار السن وسط أسرهم.

من خلال تقييم الخدمات المقدمة لهذه الشريحة، حيث تهدف الدراسة إلى قياس وتقييم مستويات الرضا لدى كبار السن عن مجموعة من الخدمات المتنوعة التي قدمها مركز إحسان عن بُعد خلال العام 2020 في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) لمنتسبي المركز من خدمة الرعاية المنزلية، ونوادي إحسان، وخدمة العلاج الطبيعي والوظيفي من الفئة العمرية 60+ من الجنسين، من المواطنين القطريين والمقيمين، عبر مجموعة من المعايير والتساؤلات التي طرحتها الدراسة عن طريق

في إطار حرصه على تقديم خدماته لكبار السن حسب المعايير الدولية أصدر مركز إحسان دراسة بعنوان "قياس وتقييم مستوى الرضا عن الخدمات التي يقدمها خلال فترة جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) ، وذلك تماشياً مع توجهات الدولة ومساعي المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي.

وقد أولى المركز اهتماماً خاصاً بفئة كبار السن في دولة قطر ، وذلك حرصاً على سلامتهم كونهم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس بسبب نقص المناعة لديهم، وإصابتهم ببعض الأمراض المزمنة، والتزام مركز إحسان منذ بداية تفشي فيروس كوفيد 19 بتطبيق جميع الاحترازا والاحتياطات التي من شأنها صون وحماية صحة كبار السن النفسية والبدنية، واستمر في تقديم الخدمات لهم مع الاعتماد على آلية تقديم معظم الخدمات التي يقدمها إلى آلية تقديم الخدمة عن بُعد، والاعتماد على ما جاء من توجيهات وقرارات من قبل اللجنة العليا لإدارة الأزمات، وهي الجهة المخولة بإصدار القرارات فيما يخص بالأزمة في الدولة، كما تم توثيق التعاون مع وزارة الصحة بما يساهم في المحافظة على سلامة كبار السن في دار الإيواء وخارجه.

لذا اهتمت هذه الدراسة بتقييم مستوى الرضا لدى الفئة المستفيدة من الخدمات التي قدمها مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) خلال فترة تفشي جائحة فيروس كوفيد 19.

دراسة متميزة

وما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات حديثة الموضوع الذي تناولته على المستوى العلمي، وقلة الدراسات السابقة أو ندرتها فيما

إحسان يُعرف موظفيه بأهمية استغلال الوقت

خاص - إحسان

والنسيان والاكتئاب. وقالت: لابد من أن نأخذ في الحسبان أن الفراغ له أضراره الكبيرة على كبار السن من الناحية الحركية أو الذهنية أو النفسية وأشارت الى ضرورة مشاركة كبار السن في الأنشطة والمراكز الخاصة بكبار السن، واستغلال أوقات فراغهم بممارسة الأنشطة الشعبية والترفيهية، وممارسة الحرف اليدوية والأنشطة الفنية كالحياسة والكروشيه، ونحت الفخار وممارسة الرياضة الجماعية وتمارين العلاج الطبيعي.

وفي ختام الورشة أكدت الاخصائية بديرة عبد الله أن العمر مجرد رقم، وبأن الوقت يعتبر أمانة في يد الإنسان، هو مُستأمنٌ عليه، إلا أن الكثير من الناس لا يُقدِّرون أهميته، ولا يُحسنون الاستفادة منه واستغلاله.

أيضا رسولنا الكريم" نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ.. "رواه البخاري ، وأوضحت ضرورة استغلال أوقات الفراغ بطرق مثلى وعدم تضييعها هدرًا، خاصة وأن كبار السن هم أكثر فئة تعاني من وقت الفراغ بعد سن التقاعد أو بعد الانتهاء من المسؤولية الوالدية واستقلال أبنائهم عنهم، الأمر الذي قد يؤدي إلى وجود أوقات فراغ في حياتهم لا يحسنون استغلالها بالشكل الأمثل.

وأشارت إلى التأثير السلبي لوقت الفراغ لدى كبار السن على حياتهم، وذلك نظراً لعدم تفهمهم مع الوضع الحالي، وعدم استغلال وقت الفراغ بما يعود بالنفع عليهم، وما قد ينعكس على نفسياتهم وصحتهم مثل القلق والتوتر والعزلة والخرف والزهايمر

نظمت إدارة الرعاية المنزلية ورشة لموظفي مركز إحسان بعنوان: "كيفية استغلال أوقات الفراغ لدى كبار السن"، قدمتها الأخصائية الاجتماعية بديرة عبد الله، وتطرقت خلالها إلى تعريف وقت الفراغ بأنه الوقت الخاص الذي يستطيع الإنسان فيه عمل ما يرغب به دون الالتزام بعمل أو روتين رسمي، وبأنه الوقت الأنسب للاسترخاء أو ممارسة النشاطات المختلفة والاستمتاع بكل دقيقة بعيداً عن أعباء الحياة ومسؤولياتها.

وقالت إن ديننا الحنيف حث على استغلال وقت الفراغ، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغتنم خمساً قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك..» وقال



المساواة الرقمية لجميع الأعمار

من أجل تلبية احتياجات كبار السن، وتوفير سبل الحياة الكريمة، وتوفير بيئة إيجابية داعمة تحقق رضاهم؛ نظم مركز إحسان - بمناسبة اليوم العالمي لكبار السن - حزمة كبيرة من الفعاليات، والتي كان من ضمنها برنامج التعليم الإلكتروني وعدد من الندوات والورش التوعوية والتعليمية، وجاءت هذه الفعاليات تحت شعار "المساواة الرقمية لجميع الأعمار".

وقد ركزت تلك الفعاليات على إطلاق مبادرات عالمية لتعزيز جودة الحياة لكبار السن؛ من أجل تعزيز الحياة الكريمة لهم، فضلاً عن دراسة آلية تطوير الخدمات الرقمية لكبار السن، ومناقشة مستقبل تلك الخدمات وفرص الارتقاء بها، وتحقيق طفرة نوعية في شتى مجالات الرعاية والحماية لكبار السن، والتي من شأنها أن تكون رافداً مهماً في مجالات التطوير والتنمية المستدامة ليتمتع الجميع بمن فيهم كبار السن بأنماط عيش صحية.

ويسعى المركز من خلال تنظيم مثل هذه الورش والندوات إلى تبادل الخبرات مع الجهات الدولية، وخير مثال على ذلك مشاركة المركز في ندوة "فرص سوق العمل في الاستفادة من خبرات كبار السن" بالتعاون مع الجمعية الكويتية للمسنين، وذلك حرصاً على تطوير برامج التمكين التي تحقق المشاركة الفعالة لكبار السن في المجتمع.

ولابد أن نشير هنا إلى حرص المركز على الاحتفال سنوياً باليوم العالمي لكبار السن، من خلال تنظيم العديد من الفعاليات، واستضافة المتخصصين سواء المحليين أو العالميين، وكان شعار الاحتفالية هذه السنة "الخدمات الرقمية لجميع الأعمار"، وتم اعتماد هذا الشعار من قبل الأمم المتحدة، وذلك بعد تزايد الاعتماد على الإنترنت، لاسيما في وقت يكابد فيه الناس قيود جائحة كوفيد 19.

وربما كان كبار السن أكثر الناس حاجة إلى الدعم، حيث اضطر الكثير منهم إلى الاعتماد على التواصل الافتراضي من خلال الخدمات الرقمية، فأصبحت المواعيد مع الأطباء عبر الاتصال المرئي أو المسموع، كذلك نجد أن إتمام بعض المعاملات البنكية والمصرفية أصبح يُنفذ عبر تطبيقات الهاتف الجوال، وغيرها الكثير من المعاملات والاحتياجات اليومية التي صار التعامل معها لا يتم إلا عن طريق الإنترنت.

في الختام؛ لابد لنا كمؤسسات قائمة على رعاية كبار السن وتمكينهم أن نواصل تنظيم العديد من الورش والدورات لكبار السن في مجال التدريب الإلكتروني، وتقديم أفضل الوسائل في التعامل مع التكنولوجيا الحديثة، بطرق سهلة ومرنة؛ لتمكينهم من مواكبة العصر الرقمي بمختلف مجالاته.

ريم الأنصاري
مدير التحرير

نظمتها إدارة الرعاية المنزلية ورشة عن وقاية كبار السن من السقوط

خاص-إحسان

ضمن برنامج التعليم المستمر الذي تعقده إدارة الرعاية المنزلية بمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) بهدف تطوير الموظفين، قدمت السيدة سميرة الشريشي - رئيس قسم التقييم والمتابعة بإدارة الرعاية المنزلية وورشة عمل بعنوان "الوقاية من السقوط لدى كبار السن" تطرقت خلالها إلى التغيرات التي تطرأ على الحالة البدنية لكبار السن بسبب الشيخوخة، مشيرة إلى أن اللياقة البدنية والاضطرابات الموجودة والأدوية المستخدمة قد يكون لها التأثير الأكبر في خطر السقوط بالمقارنة مع دور الأخطار البيئية والمواقف الخطرة الأخرى. وقد أوضحت أن الحالة البدنية السيئة أو الضعيفة قد تؤدي إلى أكثر من مجرد زيادة في خطر السقوط، فهي تؤثر أيضاً في كيفية استجابة الأشخاص للمخاطر، وأن حالات الضعف البدني التي تزيد من خطر السقوط تنطوي على حالات تتعلق بالتوازن أو طريقة المشي والرؤية والإحساس بالقدمين وقوة العضلات والإدراك وضغط الدم أو نبض القلب.

وتناولت الورشة طرق الوقاية من حوادث الوقوع في سن الشيخوخة بالقضاء على الأسباب المؤدية وعلاج الحالات المرضية التي يعاني منها كبار السن، وتغيير بيئة المسن مثل وضع السجاد على الأرضيات ووضع المقابض وسنادات الأذرع في الحمام.

إجراءات مهمة للوقاية

وفي نهاية الورشة تم عرض تجارب فريق الرعاية المنزلية في حالات سقوط كبار السن، وأكد الفريق أن أغلب حالات السقوط تكون في المنزل وأن حذاء المنزل المناسب يعد من التدابير المهمة للحماية من السقوط؛ حيث يجب أن يوفر الحذاء دعماً مناسباً للقدم، وأنه يمكن أيضاً أثناء النوم ارتداء الجوارب غير القابلة للانزلاق للذهاب بها إلى المرحاض، في حين يمكن الاستعانة بمقعد الدرج في حال عدم التمكن من صعود الدرج أو عند الحاجة إلى مساعدة شخص آخر، فضلاً عن إمكانية الاستعانة بمشاية كبار السن، بالإضافة إلى تحسين إضاءة المنزل في جميع زواياه وخاصة المؤدية إلى المرحاض أو الدرج، حيث تلعب أرضية الممرات دوراً مهماً في حماية كبار السن من السقوط؛ لذا يتعين ألا تكون ناعمة، مع مراعاة إزالة كل ما قد يعيق المسن أثناء المشي كالأسلاك والكابلات.

بالتعاون مع عدد من جهات الدولة بهدف توعية المجتمع بالمرض

إحسان يشارك في الاحتفال باليوم العالمي للزهايمر

إطلاق حملة توعوية على مواقع التواصل الاجتماعي بعنوان " تعرف على مرض الزهايمر

خالد عبد الله: التوعية المجتمعية ضرورة لتقليل احتمالية إصابة كبار السن بمرض الزهايمر.

جواهر البدر: مشاركة الإعلامي للشباب في حملة التوعية تمثل قضية إنسانية د. أمير إبراهيم: النسيان المبدئي لا يعني الإصابة بمرض الخرف

خاص إحسان



خالد عبدالله حسين
القائم بأعمال المدير التنفيذي - مركز إحسان

مستوى الوعي بالمشاكل والتحديات التي يواجهونها، وللتعريف بالخدمات المقدمة لهم، وأهم القضايا المتعلقة بهم على مستوى العالم، وأيضاً لإبراز دورهم التنموي والاجتماعي، وتسليط الضوء على أهمية تلك الفئة التي شيدت بسواعدها قواعد الماضي العريق الذي مهد الطريق أمام الأجيال الجديدة للتطوير والتنمية.

ويركز مركز إحسان من خلال فعالياته التوعوية التي يقيمها بهذه المناسبة على مرض الزهايمر كموضوع اجتماعي، انطلاقاً من التطور الكبير الذي عرفته مفاهيم وآليات حماية ورعاية الشيخوخة، والتحول التي أملتتها على متخذي القرار والعاملين في مجال رعاية كبار السن، حيث تعتبر التوعية المجتمعية هي الفاصل الأساسي لتقليل احتمالية إصابة كبار السن بمرض الزهايمر وتأخير مراحل تطور مرض الزهايمر الذي يعتبر واحداً من أهم ثلاثة أمراض على مستوى العالم تصيب كبار السن، إضافة إلى تأثيره الذي لا يقتصر على المريض وقدرته على عيش حياة طبيعية منتجة، ولكنه يؤثر بشكل كبير جسدياً ونفسياً على مقدمي الرعاية وأسرة المريض، وتمتد هذه التأثيرات إلى قطاع الرعاية الصحية وغيرها من القطاعات في الدولة.

التوعية المجتمعية

وفي هذا السياق صرح السيد خالد عبد الله القائم بمهام المدير التنفيذي بمركز إحسان عن استعدادات مركز إحسان بهذه المناسبة التي يحتفل بها المركز سنوياً معلناً عن تعاون المركز مع عدة جهات منها وزارة الصحة

احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن- إحسان- أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي باليوم العالمي لمرض الزهايمر الذي يوافق ٢١ سبتمبر من كل عام، وذلك بإقامة عدد من الفعاليات والورش التوعوية بالتعاون مع مجموعة من الجهات في الدولة.

ونظم المركز بهذه المناسبة حملة توعوية على مواقع التواصل الاجتماعي بعنوان "تعرف على مرض الزهايمر" تهدف إلى ترجمة رؤية ورسالة المركز التي يسعى من خلالها إلى الإسهام في التنمية البشرية والاجتماعية بالدولة، وتعزيز الاعتراف بدور كبار السن وإسهاماتهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وتمكينهم ودعم مشاركتهم النشطة في جميع المجالات، ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم وقضاياهم الأساسية، وزيادة وعي المجتمع بخطورة استمرار وصمة العار الملازمة لمرض الزهايمر، وإبراز أهمية الاكتشاف المبكر لمرض الزهايمر عند كبار السن ودوره في تأخير مراحل تطور المرض، فضلاً عن التعرف على أهم الآليات المناسبة للتعامل مع كبار السن المصاب بمرض الزهايمر من الناحية الاجتماعية، ومناقشة القضايا المتعلقة بحقوق واحتياجات كبار السن. وتأتي مشاركة مركز إحسان في اليوم العالمي للزهايمر في إطار الدور الكبير الذي توليه دولة قطر عبر توفير كافة السبل والأسباب التي تكثف عملية توعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية والتعامل الأمثل معهم، وذلك لرفع

متمثلة في مؤسسة حمد ووزارة الثقافة والرياضة، فضلاً عن تعاون المركز مع عدد كبير من المجمعات التجارية والفنادق والمطاعم، من خلال تزويدهم بمنشورات تحتوي على معلومات مهمة عن الزهايمر بحيث يتم توزيعها على زبائنهم من باب التوعية المجتمعية، موضحاً أهمية التوعية المجتمعية باعتبارها الفاصل الأساسي لتقليل احتمالية إصابة كبار السن بمرض الزهايمر وتأخير مراحل تطور هذا المرض.

مشاركة الشباب

وشاركت إدارة الشؤون الشبابية بوزارة الثقافة والرياضة الاحتفال باليوم العالمي لمرض الزهايمر، وذلك بالتعاون مع مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) من خلال تنظيم لقاء توعوي يهدف إلى رفع الوعي الصحي وتعزيزه حول مرض الزهايمر في العالم، والعمل على تقليل خطر الإصابة بهذا المرض من خلال تغيير نمط الحياة، واتباع أسلوب صحي. وشهد اللقاء التوعوي مشاركة عدد

(٥٠) شباب وفتاة من منتسبي المراكز بهدف التعرف على أنجع الطرق والوسائل للتقليل من مخاطر الإصابة بالمرض مستقبلاً، ثم قيام هؤلاء الشباب والفتيات بنشر هذا الوعي بين أقرانهم من أعضاء المراكز. وجاءت مشاركة المركز الإعلامي للشباب ضمن التعاون المشترك بين وزارة الثقافة والرياضة ومركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" في اليوم العالمي للزهايمر.

قضية إنسانية

وفي هذا الإطار، عبرت السيدة جواهر البدر مديرة المركز الإعلامي للشباب، عن سعادتها بمشاركة المركز في هذه الفعالية، مؤكدة أن هذه المشاركة تمثل جانباً مهماً من الجوانب التي يسعى المركز ليكون حاضراً فيها، كونها تمثل قضية إنسانية لا تنفصل

عن اهتمامات المركز بكونه داعماً وراعياً لمثل هذه الفعاليات وأشادت البدر بحسن التنظيم والتفاعل مع الفعالية ما يعكس اهتماماً متامياً لدى العديد من شرائح المجتمع للتعرف على طبيعة هذا المرض الذي يعاني منه في الغالب كبار السن. ونوهت إلى أن المركز الإعلامي للشباب يسعى دوماً لدعم الأنشطة والفعاليات التي تصب في خدمة المجتمع وتطويره.

كثرة النسيان

ومن جهته قال الدكتور أمير إبراهيم عبد الله خلال مشاركته في اللقاء التوعوي الذي أقامه مركز إحسان عبر منصة "تيمرز" وتحت عنوان "تعرف على مرض الزهايمر": هناك عدة طرق للتعامل مع الأعراض الجديدة والمتغيرات التي تطرأ على المرضى المستجدين منها كثرة النسيان، أو تغير

التصرفات، مما يتطلب إجراء فحوصات وتشخيص لحالة المريض، حيث أن كل تلك الأعراض ليست علامات على حدوث مرض الزهايمر لدى الشخص، ومن الممكن أن تكون أعراضاً ناتجة عن نقص فيتامينات أو هرمون في الغدة، مما قد يؤثر على المخ، وبالتالي ظهور علامات وأعراض مشابهة لمرض الخرف. وأضاف في حال التأكد من سلامة المريض بعد إجراء كافة الفحوصات اللازمة، يأتي بعد ذلك تشخيص حالة المريض للتأكد من أنه مصاب بمرض الخرف وأي نوع من منه، لأن هناك أنواعاً عديدة من مرض الخرف يمكن أن تتجارب مع العلاج حال اكتشافها بشكل مبكر وتشخيصها من قبل الأطباء والتوصل للعلاج المناسب لها.

بهدف تعريف المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية

فنادق ومطاعم تشارك في حملة إحسان التوعوية بمرض الزهايمر

خاص إحسان

وسط العاصمة القطرية فقد أكد العاملون في الفندق أنهم يدعمون وبقوة المبادرات التي تسلط الضوء على القضايا الإنسانية الهادفة في المجتمع، وسعادتهم بتقديم دعمهم لفعاليات الزهايمر التوعوية.

ويشارك أيضاً في هذه الاحتفالية فندق "حياة ريجنسي أوريكس الدوحة" الذي يقع بالقرب من مطار حمد الدولي، كما شارك عدد آخر من المقاهي في حملة إحسان منها "كوفي سوفت لوب" مشروع قطري افتتح في عام (٢٠١٩)، كما شارك مقهى "إيدن كوفي شوب" الذي يقدم مختلف أنواع القهوة الساخنة والباردة، وكذلك شارك ضمن الحملة كل من "بانما كوفي" ومشروع "عنابي ٩٢" ومطعم "دار فيصل" و"تاليانو كافيه" علاوة على مشاركة مطعم "يوبرغر" ومطعم "البيتيل".

ومن ناحيته توجه مركز إحسان بالشكر للجزيل لجميع هذه المقاهي والمطاعم على مشاركتهم الفعالة ضمن حملة إحسان التوعوية بمرض الزهايمر وقام بتكريمهم، كما دعا المركز جميع الجهات والمؤسسات بالدولة للتعاون مع جهوده التوعوية لنعم الفائدة، وللوصول لأكبر فئة ممكنة من أفراد المجتمع.

من المطاعم والمقاهي، ومنها مطاعم "الجزء" الذين أبدوا استعدادهم لتقديم أي تعاون مع المركز في نشر التوعية عن هذا المرض، وحرصهم على نشر التوعية بطرق الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر، وعلى إرشاد الناس نحو كيفية التعامل مع المرضى، وكيفية رعايتهم ومساعدتهم.

وشاركت كذلك مجمعات إزدان التي تضم أكثر من ٢٠٠ علامة تجارية عالمية ونحو ٥٠ مطعمًا ومقهى. وفي تصريح للسيد هاني حبش نائب الرئيس التنفيذي للمجموعة قال: "إن تعاون مولات إزدان مع مركز إحسان لرعاية كبار السن يعكس مدى التزامنا بالعهد الذي قطعناه من قبل بمساعدة مجتمعنا وقضاياها، فالتوعية بمرض الزهايمر أمر بالغ الأهمية بالنسبة لنا، ونأمل أن نسهم في إذكاء الوعي به بكفاءة وفعالية.

مشاركة الفنادق

وتضمنت الحملة مشاركة فندق "دوسيت دي تو" سلوي، وهو فندق يقع في قلب مدينة الدوحة حيث عبر مدير عام الفندق وجميع موظفيه عن فخرهم بدعمهم الكامل لهذه الفعالية التي من شأنها التوعية بهذا المرض والاهتمام اللازم بكبار السن. أما بالنسبة لمشاركة فندق روتانا ستي سنتر وهو أحد أبرز الفنادق العصرية

نظراً لأهمية تضامر الجهود بين مختلف قطاعات الدولة لرفع وعي المجتمع بمرض الزهايمر، ولتخفيف الآثار السلبية التي قد تنتج عن قلة وعي المجتمع بهذا المرض؛ يحرص مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" على مشاركة المطاعم والمقاهي والفنادق في دولة قطر في نشر الوعي المجتمعي من خلال استخدام حامل الأكواب المصمم للتوعية بمناسبة اليوم العالمي للزهايمر، حيث يشمل التصميم عبارات توعوية عن مرض الزهايمر وباركود - عندما يتم مسحه - يشمل تفاصيل توعوية إضافية عن مرض الزهايمر. وتم استخدام هذه الاكواب في الفترة من ١٦ إلى ٣٠ سبتمبر ٢٠٢١، بالإضافة إلى وضع استناد ورقي توعوي على طاولات الزبائن ضمن خصيصاً لتوعيتهم ومساعدتهم بهذه المناسبة؛ مما يسهم في توعية فئة المجتمع بهذا المرض وكيفية التعامل معه.

وتهدف هذه المشاركات إلى توعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، ورفع وعي المجتمع وخاصة فئة الشباب بمرض الزهايمر وأعراضه ومسبباته وكيفية التعامل مع المصابين به، ومشاركة مختلف قطاعات الدولة في التوعية بهذا المرض.

وقد شارك في حملة مركز إحسان مجموعة

إحسان ينظم ورشة عن الخرف بالتعاون مع حمد الطبية

د. مريم العبيدلي : ضرورة توفير الرعاية المتكاملة للمصابين بمرض الخرف
د. محمود رفاعي : ترك المريض بالخرف بمفرده خطر يهدد حياته

خاص إحسان



د. مريم العبيدلي
استشاري أول طب الشيخوخة

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" ورشة العمل الخاصة بموظفي إحسان، بالتعاون مع مؤسسة حمد الطبية، بعنوان "دعونا نتحدث عن الخرف" في مقر مركز إحسان، بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بمرض الزهايمر ٢٠٢١.

وشارك في الورشة مجموعة من موظفي مركز إحسان، وعدد من الأطباء الاستشاريين منهم الدكتورة مريم يوسف العبيدلي - استشاري أول في طب الشيخوخة، والدكتور محمود رفاعي - استشاري طب وصحة المسنين.

وأقيمت الورشة بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بمرض الزهايمر، بهدف توعية المتعاملين مع كبار السن وتزويدهم بالمعلومات اللازمة التي يمكنهم من خلالها تقديم المساعدة لكبار السن الذين تظهر عليهم علامات مبكرة للإصابة بمرض الزهايمر، وتعريفهم بالخطوات التي يجب اتباعها في حال تعاملهم مع كبار السن المصابين بمرض الزهايمر. ويحتفل العالم أجمع في ٢١ من سبتمبر من كل عام بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بمرض الزهايمر، ويعتبر هذا العام ٢٠٢١ هو الذكرى السنوية العاشرة للتوعية بهذا المرض، حيث سيكون الاحتفال تحت شعار "تعرف على مرض الزهايمر"

جهود إحسان التوعوية

وركز مركز إحسان من خلال فعالياته والورش التي أقامها بهذه المناسبة على التوعية بمرض الزهايمر كموضوع اجتماعي، انطلاقاً من التطور الكبير الذي عرفته مفاهيمه وآليات حماية ورعاية الشيخوخة، والتحول التي

يتأثر الدماغ بأمراض وحالات حادة، موضحة وجود العديد من أنواع الخرف الناجمة عن مرض مختلف، لافتة إلى أن النوع الأكثر شيوعاً هو مرض الزهايمر الذي يمثل ٦٠٪ من أولئك الذين يعانون من تشخيص الخرف، والنوع الثاني الناتج عن تدهور الأوعية وهو أيضاً من أكثر الأنواع شيوعاً بسبب انسداد إمدادات الدم، وبالتالي عدم وصول الأكسجين إلى الخلايا العصبية.

وأشارت إلى الأنواع الأخرى من الخرف والتي تعتبر أقل شهرة أو بالأحرى ندرة، ويؤثر خلالها المرض على مجالات معرفية متعددة بما في ذلك الذاكرة، والقدرة على التعرف والإحساس بالمكان وأبعاده، ووظيفة اللغة، والتغيرات الشخصية، والحكم وقدرة المرء على رعاية الذات حتى يصل المصاب في نهاية المطاف إلى الاعتماد الكامل في احتياجاته على الآخرين.

رعاية المصابين ودعت الدكتورة مريم العبيدلي إلى ضرورة الانتباه إلى المصابين

أملتها على متخذي القرار والعاملين في مجال رعاية كبار السن، والتأكيد على أهمية دورهم في نشر الوعي بين كبار السن وأفراد أسرهم حول أهمية التشخيص المبكر للمرض، حيث تعتبر التوعية المجتمعية هي الفاصل الأساسي لتقليل احتمالية إصابة الأفراد به، وتأخير مراحل تطوره؛ لأنه يصنف كواحد من أهم الأمراض والأزمات الصحية في القرن الواحد والعشرين؛ حيث إن تأثيره لا يقتصر على المريض وقدرته على عيش حياة طبيعية منتجة، ولكنه يؤثر بشكل كبير على مقدمي الرعاية وأسرة المريض جسدياً ونفسياً، وتمتد هذه التأثيرات إلى قطاع الرعاية الصحية وغيرها من القطاعات في الدولة.

أنواع الخرف

وفي هذا السياق قالت الدكتورة مريم العبيدلي استشاري أول في طب الشيخوخة خلال مشاركتها في ورشة "دعونا نتحدث عن الخرف": إن الخرف هو مصطلح يستخدم لوصف الأعراض التي تحدث عندما



تكريم المشاركين

الزهايمر لهذا العام على التشخيص، والتشجيع على ذلك من خلال التعريف بالتطورات والمستجدات الطبية في علاج الزهايمر، وتحديات وصعوبة تشخيصه على مستوى العالم، علاوة على أن وصمة العار التي تحيط بالزهايمر تجعل الكثيرين يتجنبون التشخيص المبكر للمرض حتى المراحل المتأخرة جداً منه، ولذلك فإن الحاجة لتغيير هذه المفاهيم تتطلب عدة أمور منها تشجيع الناس وتعريفهم على علامات ومؤشرات التحذير المحتملة للإصابة بمرض الزهايمر، وتوعيتهم بأهمية تشخيص الزهايمر في الوقت المناسب، وتشجيع المعنيين من الأفراد للحصول على المعلومات والمشورة والدعم، بهدف تحدي وصمة العار التي تحيط بتشخيصه، فبمجرد معرفة الأفراد المزيد عن الزهايمر، فإنهم سيصبحون قادرين بشكل أفضل على الاستعداد والتكيف معه.

و يعتبر المنظور الاجتماعي لمرض الزهايمر هو التحول الكبير في منظومات حماية ورعاية كبار السن عامة، ومرضى الزهايمر بصفة خاصة، وذلك لأن مرض الزهايمر ليس فقط مرضاً حسياً وجسدياً، وإنما له أبعاد متعددة، صحية واقتصادية ونفسية واجتماعية، فهو يؤثر على طبيعة الحياة للمرضى وعلى مشاركتهم الطبيعية في المجتمع. ولذلك علينا أن نكون شركاء في نشر الوعي به، وفي تحقيق الوقاية من مخاطره.

بالمريض وتدابير السلامة للوقاية من هذه المخاطر، ومنها مخاطر القيادة دون إشراف مباشر من أحد الأقارب، وكذلك مخاطر تجول المريض بمفرده، ناهيك عن مخاطر الطريق وعدم التمييز على سبيل المثال بين الإشارة الحمراء أو الخضراء ومعانيهما، مما يتطلب عدم ترك المريض بمفرده في أي حال من الأحوال، خاصة مع مراحل المرض المتقدمة مثل الزهايمر لأن في ذلك خطورة على حياته ومن يعيش معهم في المنزل.

تكريم المشاركين

وفي ختام الورشة كرم السيد جابر المري - مدير مكتب الاتصال والإعلام في إحسان كلاً من الدكتورة مريم العبيدلي استشاري أول في طب الشيخوخة، والدكتور محمود رفاعي استشاري طب وصحة المسنين، على مشاركتها المتميزة في تقديم الورشة، وعلى ما قدماه من معلومات ذات قيمة وفائدة لجميع الحضور.

المنظور الاجتماعي

وركزت حملة التوعية بمرض

بالخرف مهما بلغت أنواعه وتحديدًا المصابون بالزهايمر منه، والعمل على اصطحابهم وملاطفتهم في اختيار كل ما يريدونه أو من خلال تلبية طلباتهم، وألا يكون ذلك بالقوة أو العناد، بالإضافة إلى عدم تركهم بمفردهم في المنزل أو القيام بتصرفات وأعمال منزلية بمفردهم دون إشراف مباشر من ذويهم ومن يعيشون معهم في نفس المنزل، وعدم السماح لهم بالخروج من المنزل دون مرافقة شخص واع، لأنهم في مراحل متقدمة من المرض ربما لا يستطيعون العودة إلى المنزل أو التفرقة ومعرفة الصواب من الخطأ خلال السير في الشوارع أو في حال قيادة السيارات.

أعراض سلوكية ونفسية

من جانبه قال الدكتور محمود رفاعي استشاري طب وصحة المسنين: إن هناك أعراضاً سلوكية ونفسية للمصابين بالخرف، إذ إن الأعراض السلوكية عادة ما يتم تحديدها على أساس مراقبة المريض والعدوان البدني، وتشمل هذه الأعراض الصراخ، الأرق، الهياج، التجول بمفرده، السلوك غير اللائق ثقافياً أو مجتمعياً، الشتم، الاستمرار في متابعة الآخرين وتقليدهم، موضحاً أن التغيرات السلوكية المرتبطة بالخرف هي جزء لا يتجزأ من المرض وتمثل مشاكل وتحديات للمرضى والأسرة ومقدمي الرعاية والمجتمع ككل. أما الأعراض النفسية فهي عادة ما تُقيّم على أساس مقابلة مع المريض وأقاربه، وتشمل هذه الأعراض القلق، الاكتئاب، الهلوسة والأوهام.

وأشار إلى المخاطر التي تحيط



لرفع وعي أفراد المجتمع بمرض الزهايمر إحسان يقيم ورشة توعوية لموظفي القطرية للعمل الاجتماعي

د. نورة الكعبي : عيادة المعافاة توفر الرعاية الصحية اللازمة لفئة كبار السن
د. عثمان بشير: دولة قطر توفر أفضل سبل التشخيص والعلاج لمرض الزهايمر

خاص-إحسان

في الدولة.

وقد عقد مركز إحسان هذه الورشة حرصاً على مشاركة العالم في 21 من سبتمبر من كل عام بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بمرض الزهايمر، ويعتبر هذا العام هو الذكرى السنوية العاشرة للتوعية بهذا المرض، وكان الاحتفال تحت شعار "تعرف على مرض الزهايمر"، وركزت حملة التوعية بمرض الزهايمر لهذا العام على التشخيص، والتشجيع على ذلك من خلال التعريف بالتطورات والمستجدات الطبية في علاج الزهايمر وتحديات وصعوبة تشخيصه على مستوى العالم. وشارك في هذه الورشة الدكتورة نورة الكعبي استشاري طب المجتمع والطب الوقائي، والدكتور عثمان بشير نميري استشاري الباطنية وأمراض الشيخوخة.

أول عيادة للمعافاة

وفي هذا السياق قالت د. نورة الكعبي عن سياسة الحد من مخاطر الخرف: افتتحت مؤخرًا في مركز قطر لإعادة التأهيل أول عيادة للمعافاة لكبار السن في قطر، وهي عيادة طب وقائي تهدف إلى توفير رعاية طبية وتأهيلية ونفسية متكاملة لفئة كبار السن في إطار برنامج الشيخوخة الصحية ضمن الاستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022، لافتة إلى أن العيادة تضم استشاريًا في تخصص طب المجتمع والطب الوقائي،

الوقاية منه، والتأكيد على أهمية التشخيص المبكر لمرض الزهايمر، حيث تعتبر التوعية المجتمعية هي الفاصل الأساسي لتقليل احتمالية إصابة الأفراد به، وتأخير مراحل تطوره، لأنه يصنف كواحد من أهم الأمراض والأزمات الصحية في القرن الواحد والعشرين، حيث إن تأثيره لا يقتصر على المريض وقدرته على عيش حياة طبيعية منتجة، ولكنه يؤثر بشكل كبير على مقدمي الرعاية وأسرة المريض جسديًا ونفسيًا، وتمتد هذه التأثيرات إلى قطاع الرعاية الصحية وغيرها من القطاعات

أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" ورشة توعوية بعنوان (دعونا نتحدث عن الخرف) التي نظمتها المركز بالتعاون مع مؤسسة حمد الطبية، وذلك بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بمرض الزهايمر. ويأتي الهدف من هذه الورشة إلى توعية موظفي المراكز التابعة للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، ورفع وعي أفراد المجتمع بهذا المرض وتزويدهم بالمعلومات اللازمة بشأنه، وتعريفهم على الخطوات التي يجب اتباعها لتقليل خطر الإصابة بهذا المرض وطرق

الأشياء، وحدوث ضعف في الإدراك والتفكير والتركيز، وضعف وفتور في تقييم الأبعاد والصور، وتغيير في المزاج والتصرفات، وانعزال من العمل والاختلاط الاجتماعي.

خطة قطر الوطنية للخرف

وأوضح د. عثمان بشير أن خطة قطر الوطنية للخرف منذ عام ٢٠١٨ إلى ٢٠٢٢ تتضمن سبعة مجالات، وهي الخرف من أولويات الصحة العامة، التوعية بمرض الخرف، الحد من مخاطر الخرف، تشخيص الخرف والعلاج والرعاية الصحية والدعم، دعم القائمين على رعاية المصابين بالخرف، أنظمة المعلومات المتعلقة بالخرف، والبحوث والابتكارات المتعلقة بالخرف، مشيراً إلى أنه سيتم تنفيذ هذه الخطة على مدار السنوات الأربع، وسيترتب على ذلك استثمارات بشرية ومالية، فضلاً عن تخطيط مشترك بين الوزارات الحكومية المختلفة تشمل العاملين في مجالات الرعاية الصحية والاجتماعية ومؤسسات العمل المدني، وكذلك الأشخاص المصابين بالخرف وأسرهم والقائمين على رعايتهم، إذ يمثل الدور الرئيسي الذي ستقوم به وزارة الصحة العامة في التحقق من توفر الموارد اللازمة لتنفيذ الخطة والدفع قدماً بها.

وأكد أن دولة قطر ومؤسسة حمد الطبية والمواطنين متعاونون بشكل عام للتصدي لمرض الزهايمر وتوفير أفضل السبل للعلاج والتشخيص.

تكريم المشاركين

وقد قام السيد جابر المري - مدير مكتب الاتصال والإعلام في مركز إحسان في نهاية الورشة بتكريم المشاركين ومنحهم شهادات تقدير على جهودهم في هذه المشاركة وكل ما قدموه من معلومات قيمة تساهم في توعية الفرد والمجتمع والقائمين على الرعاية الصحية.

أثبتت دراسة علمية في بريطانيا أن كل شخص يمكنه تقليل احتمالية الإصابة بمرض الخرف أو تفاديه، من خلال اتباع نمط حياة صحي حتى إن كان لديه تاريخ إصابة صحي في محيط العائلة، كما أظهرت الدراسة التي شملت ٢٠٠ ألف شخص، تراجع خطر الإصابة بمرض الخرف بنسبة تصل إلى الثلث.

تقليل الإصابة

وأوضحت د. نورة الكعبي أن هناك عدة طرق لتقليل الإصابة بمرض الخرف وهي الإقلاع عن التدخين وتجنب شرب الكحول، الحصول على نوعية نوم جيدة، اتباع نظام صحي، الحفاظ على وزن مثالي وتجنب السمنة، السيطرة على ارتفاع سكر الدم وضغط الدم والكوليسترول، الوقاية والعلاج من مرض الاكتئاب، المحافظة على النشاط الذهني، وممارسة نشاط بدني بانتظام.

أعراض أولية

ومن جانبه قال د. عثمان بشير نميري استشاري الباطنية وأمراض الشيخوخة: إن مرض الخرف هو مرض يؤثر على الذاكرة سلبياً وتدرجياً مما يؤدي إلى تدهور في القدرات العقلية والعاطفية والإدراكية والسلوكية حتى يصبح المصاب غير قادر على أداء المهام اليومية وغير قادر على التواصل مع المحيط الذي من حوله.

وأضاف د. عثمان بشير خلال مشاركته في الورشة: إن أكثر الأنواع شيوعاً هو الزهايمر، وتقارب نسبة انتشاره الـ ٧٠٪ وبعض الأنواع الأخرى، موضحاً أنه ليس نتاجاً طبيعياً لتقدم العمر، علاوة على وجود أعراض وعلامات أولية تنبئية لمرض الخرف، ومنها تدهور وفقدان الذاكرة، عدم القدرة على أداء المهام اليومية، وضعف واضح في اختيار الكلمات المناسبة وبالتالي في لغة التخاطب، وعدم القدرة على تذكر أمكنة وضع



واستشاري الطب الباطني لكبار السن، وأخصائي العلاج الطبيعي، وأخصائي التغذية العلاجية، بالإضافة إلى كادر ترميزي متخصص في مجال صحة كبار السن، مشيرة إلى أن العيادة توفر الرعاية الصحية اللازمة لفئة كبار السن، وتساعدهم على تحسين نمط الحياة؛ ليتمتع المسن بحياة أفضل من النواحي الصحية والنفسية والبدنية، وبالتالي التقليل من عوامل خطر الإصابة بمرض الخرف.

وأضافت تنقسم عوامل الخطر لمرض الخرف إلى قسمين الأول عوامل غير قابلة للتغيير، منها التقدم بالسن مما يزيد خطر الإصابة كلما تقدمت في العمر، ولا سيما بعد بلوغ ٦٥ عاماً، ومع ذلك فإن الخرف ليس جزءاً طبيعياً من عملية التقدم في العمر، وكذلك العوامل الوراثية، ومتلازمة داون. والقسم الثاني عوامل قابلة للتغيير، منها الإصابة بأمراض الأوعية الدموية مثل داء السكري، وارتفاع ضغط الدم الذي يصيب الأشخاص في منتصف العمر، والسمنة وارتفاع الكوليسترول اللذين يصيبان الأشخاص في منتصف العمر، وكذلك الاكتئاب، بالإضافة إلى العوامل المتعلقة بأنماط الحياة.

ولفتت إلى ما أثبتته البحوث العلمية من أن عوامل الخطر قابلة للتغيير وأن هذه العوامل يمكن مواجهتها وبالتالي التقليل من خطر الإصابة بمرض الخرف، كما

اشتهرت بلقب صاحبة الطلا الذهبية..

قطر أرض الأعلام وكعبة المضيوم

الإعلامية ذهبية جابي لـ "مجالس الرواد"

- في عهد الأمير المفدى.. قطر أصبحت نموذجاً يحتذى للدولة الحديثة
 - لا أنسى الموقف النبيل لسمو الشبيخة موزا خلال برنامج "أطباء على الهواء".
 - الإعلاميون القطريون متميزون.. والجزيرة غيرت مفهوم الإعلام العالمي.
 - مونديال قطر ٢٠٢٢ حدث عالمي فريد يؤكد المكانة الدولية المرموقة للدولة.
- أعتر كثيرًا بلقب "بنت قطر".. والجيل الثالث من المقيمين يرفضون العودة لأوطانهم.
نعيش حالياً في عصر الإعلام الرقمي ووسائل التواصل الاجتماعي أثرت على مشاهدة التلفزيون

إحسان يقوم بجهود كبيرة لنشر الوعي المجتمعي بحقوق كبار السن.

عهد صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى - حفظه الله ورعاه - نهضة شاملة في كافة المجالات، وأصبحت نموذجاً يحتذى في التطور والتنمية وبناء الدولة العصرية، وتحظى باحترام وتقدير مختلف دول العالم.

أطباء على الهواء

مازال الكثيرون يتذكرون برنامجكم "مزال الكثيرون يتذكرون برنامجكم" التلفزيوني "أطباء على الهواء" على شاشة تلفزيون قطر.. فما أبرز ذكرياتكم في هذا المجال؟

حصل برنامج " أطباء على الهواء " علي جائزة أفضل برنامج عربي، ومعه حصلت على لقب أفضل مقدمة برامج، كنت أعده وأقدمه بنفسى، بالتعاون مع وزارة الصحة، وتقابلت مع سعادة الدكتور حجر أحمد حجر وزير الصحة حينذاك، وكنت أختار الموضوعات التي تهتم الكثيرين بنفسى، وأفضي معظم الوقت داخل أروقة التلفزيون ما بين الإعداد والقراءة والمساهمة في عمليات المونتاج، وتلقى الاتصال التلفزيوني علي الهواء مباشرة من الجمهور من داخل قطر وخارجها، وحقق نجاحاً كبيراً لدرجة أن شبكة الهاتف الأرضية في ذاك الوقت كانت تتداخل بسبب كثرة الاتصالات.

موقف لا ينسى

ما الموقف الذي لا يمكن نسيانه خلال تقديمكم لبرنامج "أطباء على الهواء"؟ أثناء تقديمي لإحدى طقات البرنامج على الهواء مباشرة تلقيت اتصالاً هاتفياً من سيدة يمنية تطلب فيه إجراء عملية التخصيب من خلال تقنيات أطفال الأنابيب، وكانت هذه الخدمة الطبية متاحة للقطريين فقط، وفي اليوم التالي تلقيت

خبراتها وأيامها الذهبية مع تلفزيون قطر من خلال اللقاء التالي
بنت قطر

لماذا تفضل الإعلامية ذهبية جابي لقب "بنت قطر"؟

نعم أنا بنت قطر، أعترز جداً بهذا اللقب، قطر لها مكانة كبيرة في قلبي، قطر التي أعطتني الشهرة والأضواء، وقدمتني إلى العالم في أجمل صورة، قطر دولة مضيافة كريمة لكل من يعيش على أرضها، في قطر تجد الوفاء من كل الناس، وتجد العطاء من أجل التنمية، وتجد المنافسة في أعمال الخير، وترى الجميع يتبارون في حب القيادة الرشيدة، والوفاء لها، وكلنا فخرون بالقيادة الرشيدة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، حيث جعل سموه دولة قطر واحة ذهبية في الشرق الأوسط، قطر بلد تذيب فيه الجنسيات والألوان والأشكال، وتجد قيمة الإنسان محاطة بالحب والتقدير والرعاية الصحية، والاهتمام بجيل الآباء والأجداد من كبار السن الذين تحملوا المشاق في فترات سابقة، وغرسوا روح الوفاء والانتماء لكل من يعيش علي هذه الأرض الطيبة، ومن هنا فإنني أعترز كثيراً بلقب "بنت قطر".

نهضة شاملة

عاصرتم مراحل عديدة من تاريخ قطر الحديث.. فكيف ترون النهضة التي تشهدها دولة قطر حالياً في مختلف المجالات؟

أعتقد أنني كنت محظوظة كثيراً لأنني عاصرت مراحل مشرقة من تاريخ قطر الحديث؛ حيث عاصرت فترة حكم سمو الشيخ خليفة بن حمد آل ثاني - طيب الله ثراه - ثم تولى صاحب السمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني - الأمير الوالد - مقاليد الحكم، وفي عهد سموه انطلقت قطر إلى عصر النهضة الحديثة، وبدأ الاهتمام بالمشروعات التنموية، والتنمية المستدامة، وأعتقد أن دورة الألعاب الآسيوية التي أقيمت في الدوحة عام ٢٠٠٦ كانت نقطة الانطلاق إلى نهضة قطر الرياضية التي تتأهب الآن لاستضافة مونديال ٢٠٢٢. وتشهد دولة قطر حالياً في

خاص-إحسان

اشتهرت بألقاب كثيرة منها سندريلا الشاشة، حسناء تلفزيون قطر، العصفورة الذهبية، عاشقة الكاميرا، سيدة الشاشة في قطر، صاحبة الطلة الذهبية، الفيثارة الذهبية، لكن يبقى اللقب الذي تعترز به كثيراً وهو "بنت قطر"، لأنها تعشق هذا الوصف، وهو الأقرب إلى قلبها، لأنه يحمل إرثاً يفوق النصف قرن من الزمان حباً في هذه الأرض القطرية الطيبة التي هي بحق "كعبة المضيوم".

إنها الإعلامية والمذيعة التلفزيونية ذهبية جابي، أو كما يناديها المقربون منها "أم إلياس"، نسبة إلى نجلها الطبيب إلياس، والتي ساهمت ببرامجها وحضورها المتميز على شاشة تلفزيون قطر طيلة عقود السبعينيات والثمانينيات والتسعينيات من القرن الماضي، مع زملائها من جيل الرواد والعمالقة، في صناعة إرث إعلامي تاريخي وثق مراحل النهضة القطرية الشاملة في مختلف المجالات.

وتدرجت الإعلامية ذهبية جابي خلال عملها في تلفزيون قطر من مذيعة ربط، إلى قارئة نشرات إخبارية، إلى مقدمة برامج ثقافية وصحية واجتماعية على الهواء مباشرة، وفازت بلقب أفضل مذيعة عربية وهي على شاشة تلفزيون قطر وذلك خلال استفتاء عربي.

وعملت كمستشارة إعلامية لتلفزيون قطر، حتى تقاعدت عن العمل الإعلامي، لكنها لم تتقاعد عن التواصل مع الكثيرين. وتروي الإعلامية ذهبية جابي خلال حوارها في "مجالس الرواد" تفاصيل مسيرتها الإعلامية وعصارة



ذهبية جابي تتصدر قائمة أفضل المذيعات العرب

المذوعة - الذهبية جازي باذاعة المذوعة ذهبية جابي باذاعة قطر بالمركز الرابع في استطلاع لآراء أجراءه موقع دنيا الراي في قائمة أفضل المذيعات العرب. شمل الاستطلاع 149 شخصية عربية لاختيار أفضل ممثلة ومفكرة وصحفية ومذوعة ووضع الباحث يسري شراب معايير لاختيار أفضل 10 شخصيات من كل فئة ضمن قائمة المذيعات فريدة الزهر وسعاد رباح ورشا مدنية وفريال صالح وسلس الشعاع ونجوى إبراهيم ودرية شرف الدين وهالة سرحان ومنتهى الرميحي ومنى الشاذلي.



المذوعة ذهبية جابي

وبرنامج خالد جاسم الشهير "المجلس" الذي يعتبر أفضل برنامج خليجي رياضي، ولدينا قنوات بي إن اسبورت التي تمتلك حصرياً بث مباريات كرة القدم ودوريات أوروبا وتصفيات مونديال قطر ٢٠٢٢، هذا الإعلام القطري المؤثر جعل قطر عاصمة الرياضة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، بل والعالم أجمع بشهادة الخبراء والاختصاصيين.

تلفزيون قطر

ما أبرز ذكرياتكم خلال عملكم في تلفزيون قطر؟

في السابق كان تلفزيون قطر أفضل تلفزيون في منطقة الخليج العربي، وكان أهل الخليج ينتظرون إشارة البث لتلفزيون قطر، وكان هناك البرنامج الرياضي الأشهر الذي كان يقدمه الأستاذ سعد الرميحي "المائدة المستديرة"، ويجمع فيه صفوة أهل الرياضة، وكنت وقتها أقدم البرامج وأقرأ النشرة الإخبارية.

وكان التلفزيون القطري يضم نخبة من الإعلاميين المتميزين أمثال الأستاذ عبد العزيز السيد والأستاذ فوزي الخميس والأستاذ عبد الوهاب المطوع والدكتور أحمد عبد الملك، وغيرهم كثيرون، وكنا في تلفزيون قطر نعمل من الصباح حتى المساء، وأحدث الأستاذ سعد الرميحي نهضة تاريخية في تلفزيون قطر حينما كان مديراً لهذا الصرح الإعلامي. حيث كان يملك جرأة اتخاذ القرار، وإتاحة الفرصة لكل الأفكار البناءة تظهر على الشاشة، وكان يتابع بنفسه كل صغيرة وكبيرة، ويعتبر شخصية قيادية إعلامية تستحق التقدير.

ويحرص مركز إحسان على تقديم خدمات نوعية للمسنين، كالاهتمام بصحتهم من خلال توفير أطباء لإجراء القياسات الحيوية لهم بشكل دوري، للاطمئنان والنصح لهم بالتوجه إلى المستشفيات إذا تطلبت حالة المسن لذلك، بالإضافة إلى تقديم خدمات العلاج الطبيعي والتأهيل، كما أن هناك حرصاً شديداً من المركز على رفع وعي المسنين بالموضوعات المختلفة، مثل تقديم المركز لدورات تدريبية حول كيفية استخدام الهاتف والتكنولوجيا الحديثة وغيرها،

وحثهم على ممارسة الرياضة بشكل يومي. وتساهم هذه الأنشطة والبرامج الثقافية والخدمات التي يتلقاها المسن في توفير الدعم والتوازن النفسي في محيطه، وتشعره بأهميته وحضوره في الحياة.

الاهتمام بكبار السن

كيف ترون اهتمام الجهات المعنية في قطر بكبار السن؟

يحظى كبار السن باهتمام ورعاية الجهات المعنية في الدولة، ويمثل مركز إحسان المجتمع القطري وينوب عنه في خدمة ورعاية كبار السن. والمجتمع القطري بطبيعته مترابط ويحترم ويوقر كبار السن، والذين نجدهم في المقدمة في كافة المناسبات الاجتماعية، والجميع يتسابق إلى احتضانهم، وإلى إكرامهم، وحتى في الدوائر الحكومية والقطاع الخاص تكون الأفضلية لكبار السن في إنجاز معاملاتهم؛ مما يجعل كبار السن يشعر بالراحة بأهميته في المجتمع.

والحمد لله فإن دولة قطر تعيش عصر الخير والنهضة الاقتصادية التي توفر مناخ الرضاء لكل من يعيش على هذه الأرض الطيبة، وبطبيعة الحال فإن كبار السن يحظون بالنصيب الأكبر من هذا الرضاء.

الإعلام القطري

كيف ترون مستوى وواقع الإعلام القطري حالياً؟

لدينا إعلام قطري مؤثر وقوي، ولدينا قناة الجزيرة التي تعتبر أيقونة القنوات الاخبارية علي مستوي العالم، باللغتين العربية والانجليزية، وصوتها مسموع ومؤثر، ولدينا قنوات الكأس الرياضية

اتصلاها تفتياً كريماً من سمو الشيخة موزا بنت ناصر حرمه سمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني تخبرني فيها أن هذه الخدمة الطبية أصبحت متاحة مجاناً لكل من يعيش على أرض قطر، وفعلت حضرت السيدة اليمنية، وتم إجراء العملية الجراحية لها بنجاح والحمد لله، وكنت سعيدة بتجاوب وتفاعل سمو الشيخة موزا بنت ناصر صاحبة المبادرات الإنسانية المتميزة.

فرع إزغوى

ماذا كان شعوركم خلال مشاركتكم في افتتاح فرع إحسان في حديقة إزغوى بالريان؟

تلقيت دعوة من السيد جابر المري مدير الإعلام والاتصال في إحسان لتقديم فقرات الاحتفال بافتتاح فرع إحسان في حديقة إزغوى بالريان وسط شخصيات عامة كثيرة، وألقيت كلمة طويلة، وجلست مع كبار السن والفتيات في لقاء أسري جميل، وشعرت بسعادة كبيرة خلال تواجدي مع الحضور الذين أحاطوني بالحب والمشاعر الطيبة.

خدمات إحسان

كيف تقيمون دور مركز إحسان في رعاية كبار السن؟

أود أن أشيد بالخدمات المتميزة التي يقدمها مركز إحسان لكبار السن من أجل تمكينهم ودمجهم في المجتمع، ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم وقضاياهم الأساسية، ومساعدتهم على استثمار أوقات فراغهم في أنشطة اجتماعية وترفيهية ورياضية متنوعة، من أجل تنمية طاقاتهم الروحية والجسدية، وتنظيم برامج توعية اجتماعية ونفسية وصحية ورياضية ودينية وغذائية.

المجتمع
القطري مترابط
بطبيعته، وكبار
السن يحظون
بالرعاية
والاهتمام

قناة الريان

ما أفضل القنوات التي تفضلين مشاهدتها حالياً؟

أتابع يومياً شاشة تلفزيون قطر، وقناة الريان التي تعرض كثيراً من فقرات تليفزيون قطر في السنوات الماضية، ويبدل الأستاذ عبد العزيز السيد مجهوداً كبيراً لنقل التراث القطري إلي الجيل الجديد من خلال شاشة تليفزيون الريان، وهناك كثير من المتابعين يشاهدون هذه البرامج التي تحمل عبق وتراث الماضي وكثيراً من ملامح تاريخ قطر الحديث.

وسائل التواصل الاجتماعي

في رأيكم هل أثرت وسائل التواصل الاجتماعي على متابعة التليفزيون والقنوات الفضائية؟

لا شك أن انتشار وسائل التواصل الاجتماعي أثرت بشكل كبير على مشاهدة التليفزيون والقنوات الفضائية، كما أن الصحف الورقية بدأت تتلاشى وتتحول إلى إلكترونية، وأعتقد أننا نعيش حالياً في عصر الإعلام الرقمي الذي أصبح هو لغة العصر الحالي، وهو أداة الجيل الحالي للحصول على الاخبار والمعلومات والتواصل.

أبو لنجه

من أبرز الشخصيات الاعلامية التي تفتقدونها حالياً؟

ما زلت أتذكر بكل الحب والتقدير المعلق الرياضي والفنان الراحل محمد اللنجوي "أبولنجه" الذي كان يضيء على الجميع الفرحة والسعادة في كل وقت، وكانت تغلب عليه النزعة الكوميديّة التي تميز بها، وكان صاحب شخصية جميلة مرحة، وكلنا نتذكره، وندعو له بالرحمة، فالراحل محمد اللنجوي ظاهرة قلما تتكرر، وكان لديه القدرة علي إنجاز أي عمل فني سواء علي شاشة التليفزيون أو في المسرح أو السينما، لكنه لم ينل حظه الإعلامي جيداً.

القطريون على الشاشة

كيف ترين تواجد الإعلاميين القطريين على الساحة الإعلامية، وخاصة في مجال تقديم البرامج التليفزيونية؟

الإعلاميون القطريون متواجدون بقوة على الساحة الإعلامية القطرية، فعلى سبيل المثال وليس الحصر هناك الدكتورة إلهام بدر التي تعتبر إعلامية من الطراز الفريد الناجح، تحاور بذكاء، وقدمت برامج ناجحة، وكانت تقدم برنامجاً إذاعياً



شعرت بسعادة

كبيرة خلال

مشاركتي

في افتتاح فرع

إحسان بحديقة

إزغوى



صباحياً في الإذاعة، ولها بصمة ناجحة مع الإعلام وشخصيتها قوية، وهناك الأستاذة الأفاضل عبد الوهاب المطوع وحسن الهيل، وحسن المهدي، وعبد العزيز السيد، وفوزي الخميس، وجاسم عبد العزيز - طيب الله ثراهما - والمذيع طلال السادة الذي لمع مع الإعلام الخارجي في قناة الحرة، وحقق نجاحاً كبيراً، والأستاذ عيسى الهتمي مدير قناة الكاس، والمخرج حسن الساعي، ولعل المعلق الرياضي يوسف سيف هو أبرز وجه رياضي قطري في التعليق التليفزيوني على المباريات، هؤلاء وغيرهم وجوه قطرية ناجحة ومتميزة في مجال الإعلام، وحالياً يوجد جيل جديد من الشباب القطري الطموح الذي يواصل التحدي وإثبات وجوده في مجال الإعلام.

كأس العالم في قطر

كيف ترون استضافة قطر لكأس العالم لكرة القدم العام القادم؟

لا شك أن استضافة قطر لكأس العالم لكرة القدم العام القادم يعتبر من الأحداث العالمية الفريدة نظراً لأن دولة قطر أول دولة في الشرق الاوسط وشمال أفريقيا يكون لها شرف تنظيم هذا الحدث العالمي، وأعتقد أن المونديال مهّد لكثير من مشروعات التنمية في قطر، وبناء منشآت رياضية وفندقية عديدة، وأتوقع أن تنظيم قطر لهذه البطولة العالمية سيكون الأفضل على الإطلاق، فالرياضة تقرب بين الشعوب وتساهم في تحقيق التنمية المستدامة.

ما قصة إطلاق اسم "ذهبية" عليكم؟

ذهبية اسم غير متداول، لكنه يتعلق في الأذهان والعقول، ومن منا لا يعرف

الذهب، ومن منا لا يعشق الذهب، الاسم جاء بإصرار من والدي الذي أطلق هذا الاسم عليّ تيمناً بوالدته -جديتي-، كان الوالد يأمل أنني سوف أكون من ذهب، ولعلي لم أجد هذا الاسم طيلة حياتي، لكن سيدة هندية أخبرتني أنها أطلقت اسم ذهبية جابي على ابنتها، لأن الأسماء الهندية مركبة، وشكرتها على هذه اللفتة، وبدأ ينتشر اسم ذهبية في قطر، وهذا الأمر أسعدني كثيراً.

أرض الأحلام

ماذا تمثل دولة قطر بالنسبة لكم؟

تعتبر دولة قطر بالنسبة لي هي الأم، والوطن، وأرض الاحلام، فأنا أعيش فيها منذ أكثر من نصف قرن، وما نراه حالياً من المقيمين في الدوحة يؤكد حقيقة هذا الكلام، والآن يتواجد أفراد الجيل الثالث من المقيمين في قطر، الأب وابنه وابن الابن، وكثير منهم يفضلون البقاء هنا بعيداً عن العودة إلى أوطانهم. فالحياة في قطر تتسم بالجمال وعدم التفرقة بين المواطن والمقيم، والجنس واللون والعقيدة، وترحب بالجميع، مما يجعل الجيل الثالث من المقيمين عاشق لهذه الأرض الطيبة.

البرنامج اليومي

كيف تقضي ذهبية جابي البرنامج اليومي لها؟

الحمد لله لدي أسرة جميلة مترابطة، وأنا من هواة البيت العائلي، لا أفضل الخروج إلا في المناسبات والحالات التي تتطلب الخروج، أمارس الرياضة في البيت من خلال الأجهزة الرياضية، وأنصح كل مسن أن يكون لديه بعض تلك الأجهزة لكي يمارس عليها بعض أشكال الرياضة التي تناسبه؛ لأن ممارسة الرياضة البسيطة بشكل يومي مهم جداً في الحفاظ على الصحة والوزن واللياقة البدنية.

كما أشارك في إعداد الطعام اليومي، وأتابع برامج التليفزيون القطري وقناة الجزيرة وكثير من القنوات، وأخص وقتاً للقراءة اليومية، والاطمئنان على الأصدقاء، وتليفوني لا ينقطع أبداً. والحمد لله مازال الجميع يتذكر ذهبية جابي التي أعطت تليفزيون قطر سنوات طويلة، لأن العمل الجاد يبقى محفوظاً في الذاكرة، وكلنا نتذكر الأجيال التي سبقتنا، وبدورنا الأجيال الحديثة نتذكرنا أيضاً، مثل الفنانين ورجال الأعمال ولاعبين الكرة وأصحاب العطاء الجميل للوطن، وغيرهم الذين تركوا بصمة في مسيرة دولة قطر.

تشمل احترامهم وتوقيرهم، وتقدير مكانتهم، ورفع منزلتهم، وتفريخ كراتهم

آداب التعامل مع كبار السن في الإسلام

كبار السن بركة لنا في حياتنا، وازديادًا في أرزاقنا وأعمارنا

خاص-إحسان



إن من المكارم العظيمة والفضائل الجسيمة البر والإحسان إلى كبار السن ورعاية حقوقهم والقيام بواجباتهم وحل مشكلاتهم والسعي في إزالة الهموم والأحزان عن حياتهم، وإن هذا من أعظم أسباب التيسير والبركة وانصراف الفتن والمحن والبلايا عن العبد وسبب للخيرات والبركات المتتاليات عليه في دنياه وعقباه "ولقد جاء في حديث النبي صلى الله عليه وسلم: (ابغوني الضعفاء؛ فإنما ترزقون وتنصرون بضعفائكم) فمن هؤلاء الضعفاء في المجتمع الإنساني المسن. فبالرغم من أن كبار السن يمتلكون الخبرة والحكمة، والوجاهة والمال؛ إلا أنهم يعانون من الضعف والوهن في البدن والصحة وغير ذلك من أشكال الضعف، لأنه يصاحب المرء في مرحلة الكبر ضعف عام، بحيث تظهر بعض التغيرات على جسم الإنسان في حالة تقدمه في السن، مثل تجعد الجلد وجفافه، وثقل في السمع، وضعف في البصر والحواس بشكل عام، وبطء الحركة، وتغير لون الشعر، وما يحدث من ضعف في العظام، وانخفاض لحرارة الجسم، وضعف الذاكرة والنسيان. وبروز هذه التغيرات يتطلب الرعاية لهم، وهذا من الفضائل لكبار السن في الإسلام، ولذا قال نبينا صلى الله عليه وسلم وهو يرشدنا إلى حق الكبير: (من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا، فليس منا). وقد ورد ذكر كبار السن في القرآن الكريم "ثُمَّ جَعَلْ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً" يعني أن الإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية وهي: ضعف، ثم قوة، ثم ضعف، ولكن هذا الضعف الأخير هو الشيخوخة والكهولة

وتكمن أهمية احترام المسن من خلال: - التخفيف عن المسنين؛ وذلك من خلال دمجهم بالمجتمع الذي يعيشون فيه، وتخفيفهم من عزلتهم، وتقليل حدة التغيرات الاجتماعية والنفسية التي يمر بها كبار السن.

- التطبع بالآداب الإسلامية؛ إذ إن احترام المسن وتقديره أحد الآداب الإسلامية، وهي أيضاً من سنن النبي محمد صلى الله عليه وسلم، ومن سنن الشريعة الإسلامية، حيث جاءت شريعة الإسلام بالأخلاق التي تقوي

أواصر المودة بين الأفراد داخل المجتمع المسلم، ومن تلك الأخلاق التي حث عليها الإسلام احترام الكبار في السن، فأمر الإسلام باحترامهم وتعظيمهم، وعدم التناول عليهم أو الإساءة إليهم بالأقوال والأفعال، ولذا قال الله تعالى في سورة الاسراء (آية ٢٣) "وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا، إِمَّا يَبُلُغْنِ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْفِرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا"

إن نيل محبة الله وثوابه تأتي من خلال احترام ضعف كبير السن، واحترام شيبته، وتقدير مكانته، ورفع منزلته، وتفريخ كراته، والرفق به، وتوقيره، فالله يحب احترام الكبير ويثني على من يفعل ذلك، كما يجب على الأسرة والأباء غرس وتعزيز قيم بر الوالدين ورعايتهما واحترام كبير السن وتشجيع الأحفاد على ذلك، وحثهم على مبدأ الأيثار تجاه الآخرين، كما يجب على المدارس إعادة النظر في المناهج الدراسية لتتضمن القيم الإسلامية والاجتماعية والأخلاقية التي تعزز بر الوالدين واحترام كبار السن ورعايتهما؛ الأمر الذي يسهم في بناء شخصيات قوية وأجيال ملتزمة بالأخلاق الحميدة والقيم النبيلة المنطلقة والمستمدة من قيم وتعاليم الإسلام وأخلاقه الحميدة.

وفي النهاية يجب أن نعتبر الكبار خيراً لنا وبركة لنا في حياتنا، وازدياداً في أرزاقنا وفي

أعمارنا، وأن الإساءة إليهم وسوء معاملتهم قد نجازي به في أواخر أعمارنا، فلا بد لنا أن نحترم الكبار ونجلهم ونكرمهم، ونحسن الخطاب معهم، ونخاطبهم بما يظهر به احترامهم وإعزازهم ونبدأهم بالسلام، ونقدمهم في الكلام والسؤال، وندعو لهم بزيادة العمر، ليبقى لنا الخير، ونرعاهم في صحتهم وضعفهم، ولا نسير المعاملة معهم، وإن كنا أبوين شيخين كبيرين، فرعايتهم والاهتمام بأموالهم حق لازم علينا.

ويجب ان نتذكر دائماً بأنه كما تدين ثدان، وأنتا إذا احترمنا الكبير ورعينا حقوقه، يسر الله تعالى لنا في كبرنا من يرعى حقوقنا، جزاء من جنس إحساننا، وسيأتي علينا يوم نكون فيه كباراً مسنين ضعيفي البدن والحواس وفي احتياج إلى من حولنا أن يرعوا حقنا، وإن كنا مضيعين حقوقهم في شبابنا، جزاء الإحسان هو الإحسان، والإساءة جزاؤها الإساءة، لأن الله عز وجل يقول: (هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ) [الرحمن: ٦٠]، وفي مقابل ذلك: (ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةَ الَّذِينَ أَسَاءُوا السُّوأى) [الروم: ١٠].

صباح سليمان
إدارة الرعاية المنزلية
منسقة اجتماعية

قطر سنت تشريعات تضمن الحياة الكريمة لكبار السن

الدستور القطري كرّس حقوق كبار السن كأحد المقومات الأساسية في المجتمع
خاص-إحسان



في مجال التشريعات والقوانين والآليات الخاصة بإحلال العدل وتطبيق القانون، وفي طبيعة العلاقة بين القضاة والسلطات، وسعت جاهدة لتطوير النظام القضائي؛ لتسهيل العملية القضائية والإسراع بها، ولتوفير ضمانات إضافية من أجل إنفاذ العدالة وسيادة القانون.

ويستلزم الوصول إلى العدالة القدرة على التماس سبيل الانتصاف من المظالم والنفذ إلى هذه السبل، عن طريق مؤسسات العدالة الرسمية أو غير الرسمية، وفقاً لمعايير حقوق الإنسان. ولا غنى عن العدالة لحماية وتعزيز جميع حقوق الإنسان الأخرى.

الوصول إلى العدالة

يُعدّ حق الوصول إلى العدالة من أهم حقوق الإنسان التي نصت عليها المواثيق والتشريعات الدولية. فيعتبر الحق في الوصول إلى العدالة مكفولاً بموجب القانون الدولي لحقوق الإنسان كجزء من حق الاعتراف بالشخصية القانونية على قدم المساواة أمام القانون في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان ومن العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية في حق الانتصاف الفعّال. علاوة على ذلك، فإن الوصول إلى العدالة جزء مهم من جدول أعمال الأمم المتحدة للتنمية، حيث نص البند ٣ من الهدف ١٦ من أهداف التنمية المستدامة على "تعزيز سيادة القانون على الصعيدين الوطني والدولي، وضمان المساواة في الوصول إلى العدالة للجميع". فتتطلب العدالة أن يكون جميع الناس أعضاء متساويين وكاملين في مجتمعاتنا، وأن يتم الحفاظ على سلامة وكرامة جميع أفرادها، بغض النظر عن العمر.

دمج كبار السن وأكدت جمعية الأمم المتحدة في خطة التنمية المستدامة ٢٠٣٠ والمبدأ الشامل

تحرص دولة قطر على تعزيز مبدأ صون كرامة كبار السن، وحماية جميع الحقوق المكفولة شرعاً وقانوناً لهم. فقد قامت الدولة بسنّ العديد من القوانين والتشريعات التي تخدم فئة كبار السن وتضمن لهم الحياة الكريمة والأمن. وضمن هذا الإطار كرّس الدستور الدائم للبلاد عام ٢٠٠٤م حقوق كبار السن كأحد أهم المقومات الأساسية في المجتمع، حيث ساوى الدستور بين كبار السن وغيرهم في الحقوق والواجبات العامة من خلال المادة (٣٤) من الباب الثاني في الدستور.

كذلك أقرّ الدستور المساواة أمام القانون لكبار السن وغيرهم حيث نصّت المادة (٣٥) على أن "الناس متساوون أمام القانون لا تمييز بينهم في ذلك بسبب الجنس أو الأصل أو اللغة أو الدين". كما أقر في المادة (٢١) حقوق كبار السن بالحفاظ على الشيخوخة ورعايتها وذلك حمايةً للأسرة والمجتمع. وقد ضمن قانون العقوبات القطري الحماية القانونية لكبار السن، حيث نصّت المادة (٥١٦) المعدّلة بالقانون رقم (١٩٩٥/٧) أنه لا يجوز إصدار أمر بحبس المدين إذا تجاوز السبعين من عمره. ولم يقتصر الاهتمام بكبار السن على المجال التشريعي فحسب إنما تخطى الأمر إلى السعي نحو بناء استراتيجيات وسياسات، وإقامة مؤسسات وجهات حكومية وغير حكومية من شأنها العمل على رعاية وتعزيز وحماية حقوق كبار السن.

وتؤمن دولة قطر إيماناً راسخاً بأنه من الضروري من أجل تحقيق التنمية المستدامة في شتى المجالات، اعتماد تعريف واسع لحكم القانون بحيث يشمل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية. كما تؤمن بضرورة إقامة علاقة بين التنمية المستدامة وسيادة القانون على المستوى الحكومي والإقليمي والدولي، من أجل تعزيز دور ومسئولية المؤسسات الوطنية عن الجوانب المتعلقة بسيادة القانون، وتعزيز مؤسسات العدالة والأمن، لتمكين جميع الناس من اللجوء إلى تلك المؤسسات وضمان تلبية احتياجات جميع الأفراد، ومن ضمنهم كبار السن.

التشريعات والقوانين لقد قطعت دولة قطر خطوات كبيرة

بعدهم ترك أحد متخلفاً عن الركب في سياساتها الوطنية بضمان الإدماج الكامل لكبار السن الذين حُدودوا باعتبارهم فئة مستضعفة من السكان، وبضرورة ملحة إلى توفير كافة الاحتياجات والرعاية اللازمة لهم، والوصول إلى العدالة كجزء من حقوق الإنسان الأساسية الأخرى بغية حماية وصون كرامتهم. وجاءت رؤية قطر ٢٠٣٠ على اعتبارها الاستراتيجية التي تدعم التطوير المستقبلي لحقوق الإنسان في البلاد، وأكدت على تمتع كبار السن بنفس الحقوق التي يتمتع بها أي شخص آخر، على النحو المنصوص عليه في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان. ومن جهة أخرى، تتضمن استراتيجية التنمية الوطنية لدولة قطر ٢٠١٨-٢٠٢٢ برامج وطنية ذات أولوية عالية لحماية حقوق الإنسان وتعزيزها.

إنّ جميع ما ورد وتم عرضه من التشريعات والقوانين القطرية سواء في قوانين الضمان الاجتماعي والتقاعد والتأمينات الاجتماعية، والإسكان وإدارة الموارد البشرية والأسرة وغيرها، والتي تشمل كبار السن لا يمكن اعتبارها بديلاً عن وجود تشريع خاص ومتكامل يعنى بكبار السن وبحقوقهم. و لذلك من الضروري أن يتضمن مشروع القانون اتخاذ جميع وزارات وهيئات ومؤسسات الدولة وإدارتها كافة التدابير الإدارية الفعّالة، وتوفير كافة الاحتياجات والمتطلبات والتسهيلات اللازمة، لضمان تمتع كبار السن بحقوقهم وحصولهم على الرعاية اللازمة والملائمة.

إدارة التوعية والتواصل المجتمعي

تتضمن الصبر والمرونة والتقدير الدائم ٤ طرق أساسية للأبناء لرعاية والديهم المسنين

خاص-إحسان



كانوا هم من يقدمون الرعاية لأبنائهم، وعندما يكبرون في العمر تختلف المعايير حيث يصبح الأبناء هم المسؤؤلون عن الرعاية؛ مما قد يثير مشاعر الشفقة والحزن ومقارنتهم لأنفسهم عما كانوا عليه في السابق وفي الوضع الحالي، ويجب هنا أن يأخذ الأبناء هذه المشاعر بعين الاعتبار عند تعاملهم مع والديهم، وأن يحسنوا اختيار الأساليب عند تعاملهم مع هذه الفئة.

• استشرهم وخذ برأيهم

لابد من جعل كبار السن يشعرون دائماً بأن مكانتهم محفوظة، بحيث يتم تقديرهم بشكل دائم، وإشعارهم بأن مكانتهم لا يمكن أن تتغير مهما تقدموا بالسن، لذا يجب استشارتهم في معظم الأمور، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وبأنهم أكفاء ولا يزالون قادرين على اتخاذ القرارات.

فردوس خليفة الأخصائية الاجتماعية

والداك من أجلك في السابق ستقوم بتأديته اليوم من أجل راحتهم، حيث إنه من واجب الأبناء أن يكونوا السند والعون لأبنائهم عند الكبر تقديراً لهم، بالإضافة إلى إعطائهم الحب والعطف اللذين يحتاج إليهما.

• كبار السن يبدون عواطفهم بشكل أكبر

يجب مراعاة قضية العاطفة والأحاسيس التي تثار في قلوب كبار السن، حيث إنهم يصبحون منفتحين على الحياة روحياً وعاطفياً، فرمما يظهرون حبهم لك بشكل مفرط لم يظهر من ذي قبل، وربما لا يعبران عنه بالمطلق، ويبقيان منطويين على أنفسهم، لذا عليك أن تأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار، وتتوقعه وتحسن التصرف معهم، وتبادر في التعبير عن حبك وامتنانك لهما ولكل ما قدما.

• عدم قدرة الأبناء على التعامل مع رفض كبار السن المستمر

ضع في ذهنك أن كبار السن في السابق

الشيخوخة مرحلة من المراحل التي يمر بها الإنسان؛ حيث إنها تتميز بسمات معينة كما هو الحال في جميع المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، وكما يُقال "للعمر حقه" فإن الإنسان في مرحلة الشيخوخة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والفتور في الحركة وقلة النشاط وانعدام القدرة على تجديد قدراته، حيث تعد مرحلة الشيخوخة انقلاباً واضحاً في الأدوار بين الآباء والأبناء، مما يتطلب من الأبناء الاعتناء المضاعف بالديهم المسنين، والتخلي بالصبر والمرونة أثناء التعامل معهم وخدمتهم، ومن أهم الطرق التي يتوجب عليك اتباعها مع والديك المسنين حسبما أوصت به -أوربيلينا جارسيا - المنسقة وخبيرة الرعاية في مركز سانت بارنا باس بالولايات المتحدة الأمريكية والتي لخصتها فيما يلي:

• عليك رعاية والديك كما ربيك صغيراً

عليك أن تقتنع بفكرة أن الدور الذي أداه

دعوة للوزارات والمؤسسات والهيئات والشركات

لنشر إعلانات في مجلة إحسان
يرجى التواصل على الأرقام التالية

40121034 – 40121028



نحن نهتم
We care



لا يرتبط بمرحلة عمرية معينة، ويصيب الجهاز العصبي

النوم القهري مرض يؤدي لمخاطر كبيرة على الصحة

خاص-إحسان

العصبي، وليس هناك سبب محدد للإصابة بهذا المرض، وإنما يحدث بسبب عدة عوامل تتفاعل لتؤدي إلى حدوث خلل في الأعصاب. ويعتقد بعض الأطباء أن النوم القهري يحدث بسبب نقص في إنتاج مادتين هما مادة الهيوكريتين، وهي مادة تعمل على تنظيم دورة النوم، ومادة الأوكسين؛ وهي مادة تحفز اليقظة عند الإنسان.

وقد تلعب العوامل الوراثية دوراً في هذا الأمر، حيث إن هناك بعض الجينات التي تتحكم في إنتاج المواد الكيميائية المسؤولة عن نوم الإنسان، وأي خلل في هذه الجينات يؤثر على النوم. كما تبين أن وجود بعض التشوهات في أجزاء مختلفة من الدماغ يؤدي إلى حدوث اضطرابات في النوم.

كذلك هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الشعور بالنعاس، لكنها غير مرتبطة بمرض النوم القهري، مثل الإصابة بداء المثقبات الأفرريقي البشري، وهو داء تسببه لدغة ذبابة تسي تسي المنتشرة في القارة الإفريقية، والتي تجعل المصاب به يفقد السيطرة على نفسه ليستغرق في نوم عميق بأوقات مختلفة، أو التعرض للتعب والإجهاد وعدم أخذ القسط المناسب من النوم إلى أن يصاب الشخص بالنعاس.

علاج النوم القهري

حتى الآن لم يظهر علاج نهائي لهذا المرض، لكن توجد بعض العلاجات والنصائح التي يمكن أن تخفف من خطورته، وهي كالتالي:

- تناول بعض العقاقير الطبية المنبهة، والتي يوصي بها الطبيب المعالج لتقليل الشعور بالنعاس وتنظيم النوم بصورة أفضل.
- النوم لفترات قصيرة نهاراً، وذلك في حالة الشعور بالنعاس؛ لتجنب النوم المفاجئ الذي يشكل خطورة على المصاب.
- تناول بعض مضادات الاكتئاب؛ حيث تقلل من الهلوسة التي تحدث بسبب هذا المرض، وتعالج توقف الحركة الذي يصيب المريض في حالة شعوره بالنعاس، والطبيب هو من يحدد الأدوية المناسبة في هذه الحالة.

المرمضة: أماني البوسعيدية

إدارة الرعاية المنزلية المتنقلة

المراجع: Web Teb

هل تُعاني من النوم في أوقات مفاجئة؟ إذا قد تكون مُصاباً بحالة تُدعى النوم القهري، وهي عبارة عن شعور دائم بالنوم ينتاب بعض الأشخاص، ويصعب عليهم مقاومته، فلا يكون مجرد حدث عارض، هذا ما يسمى بالنوم القهري، ويأتي هذا الاسم نتيجة الحاجة القهرية للنوم التي تتحكم في المريض.

لا يرتبط مرض النوم القهري بمرحلة عمرية محددة، إذ يصيب أي شخص، لكنه يظهر بصورة أكبر في مرحلة الشباب، ولهذا المرض مخاطر كبيرة على الصحة في حال لم يتم علاجه.

أعراض النوم القهري: عدم فهم المرض وتشخيصه: فقد يتعايش المريض معه لسنوات طويلة دون أن يدري بحالته، لذلك لابد من معرفة الأعراض لطلب المساعدة الفورية في حال ظهورها، وتتمثل تلك الأعراض في:

الشعور بالنعاس في فترة النهار؛ حيث يحدث حتى وإن كان الشخص ينام بشكل كافٍ ليلاً، فتأتي له نوبات مفاجئة من النعاس، وفي أوقات غير مناسبة، مثل: أثناء وجودك في العمل أو حتى وقت قيادة السيارة.

هلوسة ما قبل النوم؛ ويحدث هذا نتيجة شدة الحاجة للنوم، فيمكن أن يتحدث الشخص بكلام غير مفهوم، ونبرة صوت منخفضة لأنه يريد أن ينام بشدة.

وأيضاً توقف حركة الجسم؛ وذلك أثناء اليقظة، وقد يكون توقفاً كلياً ويصعب على الشخص تحريك كل جسمه، أو توقف جزئي بسبب ضعف في بعض عضلات الجسم مثل: الركبتين أو العنق أو الذراعين أو الفك.

وهناك اضطراب النوم؛ فبالرغم من شعور مريض النوم القهري بالنعاس نهاراً، إلا أن نومه عادةً ما يكون متقطعاً ومضطرباً ليلاً. وهناك بعض التصرفات اللاإرادية؛ لأن المريض يكون في حالة عدم وعي، ففي حال مقاومة هذا النعاس الشديد، يقوم بأفعال تلقائية وغير مفهومة، ويمكن أن يقوم ببعض التصرفات ثم ينساها فيما بعد.

ومن الأعراض كذلك النوم المفاجئ؛ وهو النتيجة النهائية لكل هذه الأعراض، حيث ينام المريض فعلياً لمدة لحظات أو ساعات.

أسباب النوم القهري

يعد النوم القهري من الأمراض المزمنة التي تصيب الجهاز

يساهم في إبراز القيمة الإنسانية للمجتمع

معوقات وعوامل نجاح العمل التطوعي

ضرورة بث روح التطوع بين أبناء المجتمع منذ الصغر

خاص-إحسان

يمكن الإشارة إلى أن أهم المعوقات المتعلقة بالتطوع تتمثل في الجهل بأهمية العمل التطوعي، والسعي وراء الرزق وعدم وجود وقت كاف للتطوع، وتعارض وقت التطوع مع وقت العمل أو الدراسة مما يفوت عليه فرصة الاشتراك في العمل التطوعي، وبعضهم يسعى لتحقيق أقصى استفادة شخصية ممكنة من العمل الخيري. وهذا يتعارض مع طبيعة التطوع المبني على الإخلاص لله، فضلا عن استغلال مرونة التطوع إلى حد التسبب والاستهتار.

وهناك معوقات متعلقة بالمنظمة الخيرية تتمثل في عدم وجود إدارة خاصة للمتطوعين تهتم بشؤونهم وتعينهم على الاختيار المناسب حسب رغبتهم، وعدم تحديد دور واضح للمتطوع وإتاحة الفرصة للمتطوع لاختيار ما يناسبه بحرية، وعدم التقدير المناسب للجهود الذي يبذله المتطوع، وكذلك الشللية التي تعرقل سير العمل.

وهناك معوقات متعلقة بالمجتمع تتمثل في عدم الوعي الكافي بين أفراد المجتمع بأهمية التطوع، والأهداف التي يُسعى إلى تحقيقها. فثقافة التطوع متدنية بشكل كبير في كثير من المجتمعات العربية، واعتقاد البعض أن التطوع مضيعة للوقت والجهد وغير مطلوب، وأيضا عدم بث روح التطوع بين أبناء المجتمع منذ الصغر.

عوامل نجاح العمل التطوعي

تتمثل أهمية العمل التطوعي في فهم المتطوع للأعمال المكلف بها والمتوقعة منه، وأن يجد المتطوع الوقت المطلوب منه قضاءه في عمله التطوعي بالجمعية، والاهتمام بتدريب المتطوعين على الأعمال التي سيكلفون بها حتى يمكن أن يؤديها بالطريقة التي تريدها المنظمة، وإجراء دراسات تفويمية لأنشطة هؤلاء المتطوعين في المنظمة.

علا أبو حماد

الأخصائية الاجتماعية

قسم الرعاية المتفئة

مقتبس من موقع www.linkedin.com/pulse

المصدر: د. زيد بن محمد الرماني

إن تعقد الحياة الاجتماعية وتطور الظروف المادية والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والأمنية والتقنية المتسارعة تملينا أوضاعاً وظروفاً جديدة تقف الحكومات أحياناً عاجزة عن مجاراتها؛ مما يستدعي تضافر كافة جهود المجتمع الرسمية والشعبية لمواجهة هذا الواقع وهذه الأوضاع. ومن هنا يأتي دور العمل التطوعي الفاعل والمؤازر للجهود الرسمية.

وكثيراً ما تكون الهيئات التطوعية مفضلة على الهيئات الرسمية نظراً لعدم تعقدها، وانتفاء البيروقراطية في عملها، كما أن المتطوع عندما يقدم وقته وخدماته طوعاً يكون أدأؤه أفضل من الموظفين مدفوعي الأجر.

وقد اعتلت الدول الحديثة بهذا الجانب؛ لمعالجة مشاكل العصر والتغلب على كثير من الظروف الطارئة، وفي منظومة رائعة من التحالف والتكاتف بين القطاع الحكومي والقطاع الأهلي.

مفهوم العمل التطوعي

يعرف التطوع بأنه "الجهود الذي يبذله أي إنسان بلا مقابل لمجتمعه بدافع منه؛ للإسهام في تحمل مسئولية المؤسسة التي تعمل على تقديم الرعاية الاجتماعية"، وأنه "بذل مالي أو عيني أو بدني أو فكري يقدمه المسلم عن رضا وقناعة بدافع من دينه بدون مقابل؛ بقصد الإسهام في مصالح معتبرة شرعاً يحتاج إليها قطاع من المسلمين". كما يعتبر خدمة إنسانية وطنية تهدف إلى حماية الوطن وأهله من أي خطر، والمتطوع هو الشخص الذي يسخر نفسه عن طواعية ودون إكراه أو ضغوط خارجية لمساعدة ومؤازرة الآخرين.

أهمية العمل التطوعي

تتمثل أهمية العمل التطوعي في إكمال العمل الحكومي وتدعيمه لصالح المجتمع عن طريق رفع مستوى الخدمة أو توسيعها، وتوفير خدمات قد يصعب على الإدارة الحكومية تقديمها لما تتسم به الأجهزة التطوعية من مرونة وقدرة على الحركة السريعة، وإبراز الصورة الإنسانية للمجتمع، وتدعيم التكامل بين الناس وتأكيد اللمسة الحانية.

معوقات العمل التطوعي:

منها الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية أسباب العزلة الاجتماعية عند كبار السن

الإحباط والتغيرات المزاجية وصعوبة التواصل مع الآخرين من أعراض عزلة كبار السن

خاص-إحسان

المزاجية حيث إنه من الممكن أن يجد نفسه في الكثير من الأوقات حزينا بشدة أو يعاني من التوتر، وذلك نتيجة الكثير من التغيرات التي تحدث له، خاصة في بداية مرحلة الشيخوخة التي تعتبر الأكثر صعوبة بشكل كبير؛ بسبب عدم القدرة على التأقلم.

ثالثا ضعف القدرة على التواصل مع الآخرين

قد يعاني كبار السن من وجود صعوبة كبيرة في تفهم من حوله، وكذلك فإن من حوله قد لا يفهمونه ولا يعلمون ما يفكر به، لذلك فإنه دائما يفضل العزلة أكثر من أن يقضي الوقت مع من حوله، لأنه يشعر أنهم غير قادرين على معرفة ما يحتاجه.

رابعا تجنب الآخرين

من الأعراض التي تتسبب في حدوث العزلة أن المسنين يحاولون تجنب الآخرين بشكل كبير، وذلك لعدم قدرتهم على التكيف معهم بطريقة صحيحة.

بحرية عيد الله

الأخصائية الاجتماعية

مقتبس من الصفحة الرئيسية لرعاية

المسنين/القاهرة

WWW.Careolder.com

الكثير من السنوات؛ مما يؤدي إلى إصابتهم بالاكتئاب والحزن الشديد والرغبة في الانطواء والابتعاد حتى عن أقرب الأقربين لهم؛ حتى لا يشعرون بأنهم يمثلون عبئا ثقيلا وبأنهم غير مرغوب فيهم.

وتعتبر الأمراض النفسية والصحية من أكثر أسباب العزلة الاجتماعية عند كبار السن؛ مما يجعل المسنين انطوائيين أكثر من اللازم.

أعراض العزلة الاجتماعية لدى كبار السن هناك مجموعة من الأعراض الاجتماعية للعزلة لدى كبار السن منها؛

أولا الإحباط

قد يعاني المسنون من الإحباط الشديد ويشعرون أن حالتهم ميؤوس منها مما يضطرهم إلى الانطواء والابتعاد عن الناس؛ لذلك فمن الضروري أن ندعمهم بوجود جليسة مسنين معهم؛ لتبقى معهم أطول وقت ممكن تشجعهم وتدعمهم نفسيا ومعنويا، حتى لا يشعرون بأنهم وحدهم في هذا المكان، بل إننا جميعا علينا أن نعمل على رعايتهم والاهتمام بهم من خلال توفير كافة الاحتياجات النفسية والصحية التي يأملون في تلبيتها لهم.

ثانيا التغيرات المزاجية :

يعاني المسن من كثير من التغيرات

يعاني الكثير من كبار السن من الانطواء والعزلة؛ فما أسباب العزلة الاجتماعية عند كبار السن؟، قد يكون ذلك بسبب الضغوط النفسية التي تكون ناتجة عن عدم قدرتهم على التكيف والتأقلم مع حياتهم الجديدة التي أصبحت مفروضة عليهم بفعل عمرهم والتي تكون السبب أيضا في إصابتهم بالاكتئاب والقلق وكذلك التوتر الذي يصيبهم.

وهناك عدة أسباب لذلك، وإن كان أهمها هو مرحلة الشيخوخة نفسها التي تجعلهم في حاجة دائمة إلى المساعدة من الآخرين، والاعتماد بشكل كبير على الآخرين في حياتهم؛ مما قد يكون له الأثر الكبير في إحساسهم بالضعف والهوان وبأنهم غير مرغوب فيهم نتيجة لأن طلباتهم واحتياجاتهم أصبحت كثيرة .

أسباب عزلة كبار السن اجتماعيا

هناك عدة أسباب قد تؤدي إلى انعزال المسنين اجتماعيا ومنها إحساسهم بالغرابة بين أهلهم وذلك بسبب الأمراض التي قد تصيبهم وخاصة الأمراض النفسية والعصبية مثل مرض ألزهايمر الذي يكون له تأثير كبير في نسيان كافة الذكريات التي حملوها عبر سنوات عمرهم بالإضافة إلى أنهم قد ينسون أيضا أفراد عائلتهم الذين قضا معهم



خدمات شاورني



يقدم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) حاليا خدمات الدعم النفسي لكبار السن ومقدمي الرعاية لهم (عائلاتهم) لتعزيز الصحة النفسية لدي كبار السن وذلك من خلال خط الاستشارات "شاورني"

33818996 

55622773
33818996

سالم العنزي

تسليم علي عبدالرحمن



يتم تقديم هذه الخدمات
بوساطة موظفين متخصصين

ساعات العمل
من الأحد إلى الخميس وذلك خلال الفترة الصباحية :
من الساعة الثامنة حتى الثانية عشر ظهرا

VITAMIN D

التعرض لأشعة الشمس والغذاء الغني بالكالسيوم ضرورة للعلاج

نقص فيتامين "د" لدى كبار السن يؤدي لإصابتهم بالاكتهاب والزهايمر

خاص-إحسان

حللوا هذه النتائج انخفاض مستويات فيتامين "د" بشكل كبير لدى العديد من المشاركين، وإضافةً إلى ذلك، تبين أن بعض الدراسات قد تكون قصيرة المدّة بحيث لا يلاحظ تأثير تناول مكملات فيتامين "د" في الحالة المزاجية عند المشاركين أعراض أخرى.

قد يسبب نقص فيتامين "د" بعض الأعراض الأخرى العامّة، ومنها تكرار الإصابة بالأمراض أو الالتهابات، حيث يساعد فيتامين "د" على دعم الجهاز المناعي، ويسهم أيضاً في تنظيم الوظائف العصبية، وتثبيط ردود الفعل الالتهابية، لذلك فهو يسهم في تقليل خطر الإصابة بالالتهابات في الجهاز التنفسي العلوي وآلام العظام والمفاصل.

نصائح مهمة:

يصف الأطباء واختصاصيو الأغذية مجموعة من النصائح لعلاج نقص فيتامين "د" منها:

زيادة التعرض لأشعة الشمس: زيادة النشاط البدني. زيادة استهلاك الكالسيوم من مصادره الغذائية. زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بفيتامين د، مثل: السمك، والفطر؛ وخاصةً الفطر المعرض لأشعة الشمس، والبيض، والأطعمة المدعمة بفيتامين "د" كالحليب ومشتقاته وعصير البرتقال والتوفو وحبوب الإفطار. أما في حالات نقص فيتامين "د" المتوسطة والشديدة فقد يحتاج الشخص إلى استهلاك جرعات عالية من مكملات فيتامين "د" الغذائية، وإعادة إجراء فحص الدم كل ثلاثة أشهر، وعندها ينصح الطبيب المختص بالجرعة المناسبة لكل حالة من حالات نقص فيتامين "د".

الأشخاص الأكثر عرضة لنقص فيتامين د في حال الإصابة بنقص بسيط في فيتامين د، قد يصف الطبيب اتباع بعض النصائح (يجب الرجوع للطبيب للاستشارة)، مع مراعاة التعرض لأشعة الشمس زيادة النشاط البدني زيادة استهلاك الكالسيوم من مصادره الغذائية زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بفيتامين د، مثل السمك والفطر، وخاصةً الفطر المعرض لأشعة الشمس والبيض والأطعمة المدعمة بفيتامين د كالحليب ومشتقاته.

أفراج الصايغ - أخصائي ترميز

المراجع:

<https://www.webmd.com/diet/guide/vitamin-d>

www.medicinenet.com

www.healthline.com

يؤدي فيتامين "د" دوراً مهماً في عملية تطوّر الدماغ وتنظيم وظائفه، ويدعم صحة الجهاز العصبي بشكل عام. ويعتبر هذا الفيتامين عنصراً أساسياً لصحة سليمة للإنسان في مختلف مراحل حياته، ولاسيما في مرحلة الشيخوخة.

وبعد كبار السن أكثر الفئات عرضة للإصابة بفيتامين "د"، وذلك لأن قدرة الجسم على تصنيع فيتامين "د" تقل كلما زاد العمر، كما تقل قدرة الكليتين على تحويل فيتامين "د" إلى حالته النشطة في الجسم. أيضاً الأشخاص ذوو البشرة الداكنة تقل لديهم قدرة الجسم على إنتاج فيتامين "د" من الشمس كلما كان لون البشرة أعمق، وكذلك الأشخاص الذين يتناولون الأدوية التي تؤثر على أيض فيتامين د مثل دواء الكوليسترول المسمى بالكوليستيرامينبال والأدوية المضادة للنبات وأدوية الهرمونات القشرية السكرية.

أعراض الإصابة

وهناك مجموعة من الأعراض المرضية التي تشير إلى إصابة كبار السن بنقص فيتامين "د" منها: ضعف الإدراك لدى كبار السن: حيث يعد نقص فيتامين "د" أمراً شائعاً لدى المصابين بمرض ألزهايمر، والاكتهاب، والخرف، واضطرابات القلب، والفصام، وأيضاً لدى كبار السن الذين يعانون من التدهور المعرفي.

فقدان العظام:

يسهم فيتامين "د" في امتصاص الكالسيوم وأيض العظام، ويدل انخفاض كثافة المعادن في العظام على أنها قد فقدت بعض الكالسيوم والمعادن الأخرى، ومن الجدير بالذكر أن العديد من كبار السن المصابين بفقدان العظام يعتقدون أن السبب هو نقص مستويات الكالسيوم فقط ويسعون إلى زيادة استهلاك مصادر الكالسيوم الغذائية، ولكن نقص مستويات فيتامين "د" قد يكون أيضاً سبباً من أسباب فقدان العظام، كما أن نقص فيتامين "د" لفترة طويلة من الزمن يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى كبار السن. وتجدر الإشارة إلى أن فقدان القوة العضلية يزيد أيضاً من خطر الوقوع والإصابة بكسور العظام بشكل كبير خاصة عند كبار السن.

الاكتهاب:

قد تشير الإصابة بالاكتهاب إلى نقص مستويات فيتامين "د" في الجسم، فعلى الرغم من أن بعض الدراسات القائمة على الملاحظة بينت وجود ارتباط نقص فيتامين "د" بالاكتهاب عند كبار السن تحديداً، إلا أن نتائج الدراسات العلمية الأخرى أظهرت عدم وجود علاقة بين الاكتهاب ونقص فيتامين "د"، ومع ذلك فقد لاحظ الباحثون الذين

يجب الاتصال بالإسعاف فوراً إذا استمر لعدة دقائق

ألم الصدر مؤشر خطير للإصابة بالجلطة وانسداد الشرايين

خاص-إحسان

– التصوير المقطعي المحوسب (فحص CT): يمكن استخدام أنواع مختلفة من فحوص التصوير المقطعي المحوسب للتحقق من عدم وجود انسدادات بشرايين القلب، ويمكن أيضاً إجراء تصوير الأوعية التاجية بالتصوير المقطعي المحوسب باستخدام الصبغة؛ للتحقق من عدم وجود انسدادات بشرايين القلب والرئة وغيرها من المشكلات.

– اختبارات الإجهاد: تقيس مدى استجابة قلبك والأوعية الدموية للشعور بالإجهاد، مما قد يشير إلى ما إذا كان ألم الصدر مرتبطاً بالقلب أم لا. ويوجد العديد من أنواع اختبارات الإجهاد. ربما يُطلب منك السير على جهاز المشي أو التبديل على دراجة ثابتة مع توصيلك بجهاز تخطيط كهربية القلب. أو يمكن إعطاؤك عقاراً عبر الوريد لتحفيز القلب بأسلوب يشبه التمارين الرياضية.

– القسطرة التاجية (تصوير الأوعية): يساعد هذا الاختبار الأطباء على تحديد الشرايين الفردية المتصلة بالقلب التي ربما تكون ضيقة أو مسدودة. حيث يتم حقن شرايين القلب بصبغة سائلة عبر أنبوب طويل ورفيع (القسطرة) ليمر عبر أحد الشرايين، إما عبر المعصم وإما الأربية، وصولاً إلى شرايين القلب. وذلك من خلال ملء شرايينك بالصبغة، حتى تصبح مرئية في الأشعة السينية والفيديو.

نصيحة مهمة

اتصل بالإسعاف أو اجعل شخصاً ما يُقلك إلى غرفة الطوارئ إذا شعرت بألم في الصدر بدون سبب واضح، أو شعرت بضغط مستمر لأكثر من بضع دقائق. لا تضيع أي وقت في الخوف أو الخجل من كون الأمر ليس نوبة قلبية، وحتى لو كان هناك سبب آخر لألم صدرك، يجب أن يتم فحصك على الفور، ويجب مراجعة الطبيب لتشخيص الحالة ووصف الدواء المناسب.

ألم الصدر لا يعني على الدوام الإصابة بنوبة قلبية. لكن هذا ما سيخبره الأطباء في غرفة الطوارئ أولاً لأنه من المحتمل أن يكون أكثر التهديدات إلحاحاً وشدة على حياتك. كما يمكنهم أيضاً التحقق من حالات الرئة المهددة للحياة، مثل الرئة المنهارة أو التجلط في الرئة. وهناك بعض الاختبارات الأولية التي يمكن أن يطلبها الطبيب تشمل: – جهاز تخطيط كهربية القلب (ECG): حيث يسجل هذا الاختبار النشاط الكهربائي للقلب عبر الأقطاب الكهربائية المثبتة بجلدك. نظراً لأن عضلة القلب المصابة لا توصل النبضات الكهربائية بشكل طبيعي، ربما يعرض تخطيط كهربية القلب أنه سبق إصابتك بنوبة قلبية أو أنك مصاب بها.

– اختبارات الدم: قد يطلب طبيبك إجراء اختبارات الدم للتحقق من ارتفاع مستويات بعض البروتينات أو الإنزيمات الموجودة بشكل طبيعي في عضلة القلب. قد يؤدي التلف الذي يصيب خلايا القلب الناتج عن النوبة القلبية إلى السماح بتسريب هذه البروتينات أو الإنزيمات، خلال ساعات، إلى دمك.

– تصوير الصدر بالأشعة السينية: يتيح إجراء الأشعة السينية على الصدر للأطباء التحقق من حالة الرئتين وحجم القلب والأوعية الدموية الرئيسية وشكلهما، كما يمكن أن تكشف الأشعة السينية على الصدر أيضاً عن وجود مشكلات بالرئتين مثل الالتهاب الرئوي أو رئة مُصابة بالهبوط.

– التصوير المقطعي المحوسب (فحص CT) : يمكن أن تحدد الفحوصات بالتصوير المقطعي المحوسب مكان تجلط الدم في الرئة (الانصمام الرئوي) أو التأكد من أنك غير مصاب بتسلخ الشريان الأبهر.

ووفقاً لنتائج هذه الاختبارات الأولية، قد تحتاج إلى اختبار المتابعة، والذي قد يشمل ما يلي:

– مخطط صدى القلب: يستخدم فحص مخطط صدى القلب موجات صوتية لتوفير صورة فيديو لقلبك في أثناء الحركة، ويمكن تمرير جهاز صغير لأسفل حلقك للحصول على صور أفضل لأجزاء مختلفة بالقلب.

أمراض الصايغ – أخصائي ترميز

المراجع: : <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases>

وفقاً لأحدث الدراسات والفحوصات السريرية:

الزهايمر يصيب النساء أكثر من الرجال

٧٥ مليون شخص مصاب بالزهايمر على مستوى العالم بحلول عام ٢٠٣٠

خاص-إحسان



٦٥ عاماً.

ويقول الخبراء إن هذا ربما يرجع إلى حملات الصحة العامة التي تستهدف التدخين وأمراض القلب، فهما من العوامل التي تؤدي للإصابة بالزهايمر، لكن لأن الرجال يصابون بأمراض القلب في سن مبكرة، ويدخنون أكثر من النساء، فإن هذه الحملات يمكن أن تكون عاملاً مساعداً في تجنب الرجال أكثر لهذه الأخطار أكثر من النساء.

الزهايمر المبكر

في غضون ذلك، هناك عوامل أخرى للإصابة بالمرض تؤثر على النساء أكثر من الرجال. على سبيل المثال هناك عدد أكبر من النساء يصابن بالاكتئاب، والمزاج المكتئب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالزهايمر المبكر.

ومن العوامل الأخرى التي تؤثر في النساء فقط انقطاع الطمث الجراحي والتعقيدات الصحية المصاحبة للحمل، وهذه العوامل بالتحديد ترتبط بتراجع الوظائف الحيوية في أواخر العمر.

والياً يجري تشخيص وجود الزهايمر من خلال فحص نوعين من البروتينات الحمضية المتراكمة في الدماغ، وتشير الأدلة إلى عدم وجود فرق في مستوى هذين النوعين من البروتينات - ويعرفان باسم "المؤشران الحيويان" - بين الرجال والنساء المصابين بالزهايمر. لكن النساء أظهرن تراجعاً حيوياً أكبر.

وهناك سؤال آخر أمام الباحثين: لماذا يتطور المرض في النساء بسرعة أكبر من الرجال بعد تشخيصه؟

إحدى المدارس تقول إن هرمون الاستروجين يحمي أدمغة النساء في سن الشباب لكن هذه الحماية تتراجع بنقص ذلك الهرمون بعد سن معينة.

الفحوصات السريرية

وهناك أبحاث أخرى تشير إلى أن أداء النساء كان أفضل في التجارب التي أجريت في البداية وهو ما يمكن أن يؤدي إلى غياب التشخيص في أي مرحلة مبكرة، وقد يؤدي ذلك أيضاً إلى أن يسيء الأطباء تقدير مدى خطورة المرض إذا كان هذا هو الوضع، فإن اختبارات التشخيص تحتاج إلى أن تتغير لتعكس الاختلافات النفسية - العصبية بين الرجال والنساء.

تحدٍ آخر يتمثل في كيفية تصميم وتطبيق التجارب السريرية لأدوية الزهايمر فلأنها مكلفة وتستغرق وقتاً طويلاً تفتسم بالتساوي بين الجنسين مع أن عدد المصابين من النساء أكثر من الرجال. إن تحديد أي فروقات بين الجنسين يمكن أن يساعد في حل إحدى أكثر الأمور الطبية غموضاً في هذا العصر، وهي فرصة يتفق الخبراء على أننا سنخسر كثيراً لو لم نستفد منها.

الأخصائية الإجتماعية / علا أبو حماد

قسم الرعاية المتنقلة / مقتبس من عربي BBC NEWS

يمكن قراءة الموضوع الأصلي على موقع BBC Future

باتت الاختلافات بين الجنسين في الإصابة بالخرف معروفة الآن، لكن النتائج المترتبة على ذلك قد تغير الطريقة التي نكافح بها هذا المرض والأمراض المرتبطة به، حيث لا تزال "بريندا وبتل" التي تبلغ من العمر ٧٥ عاماً تستمتع بممارسة الرياضة والحياسة والرقص رغم تشخيصها كمصابة بمرض الزهايمر في عام ٢٠١٥.

ولا تشعر بريندا برغبة في القيام بأنشطة جديدة، لكن المشاركة في تجارب الأبحاث المتعلقة بالزهايمر تعد استثناء؛ لهذا فهي لا تشعر بأي ضيق خلال عمليات المسح الضوئي الصاخبة للدماغ حتى أنها تغط في النوم أثناءها.

إن بريندا واحدة من بين ٥٠ مليون شخص مصاب بالخرف على مستوى العالم وهو تصنيف يضم كافة الأمراض التي تؤثر على الذاكرة والعمليات الدماغية بما في ذلك الزهايمر، ويزداد هذا العدد بسرعة كبيرة، ويقدر الخبراء أن عدد المصابين بالخرف سيكون ٧٥ مليون شخص على مستوى العالم بحلول عام ٢٠٣٠ وسيترفع هذا العدد إلى ١٣١,٥ مليون بحلول عام ٢٠٥٠.

ومما توصلت إليه الدراسات أن حالات الوفاة نتيجة الخرف في أستراليا يكون النساء فيها قرابة الثلثين، وفي الولايات المتحدة كذلك نجد ثلثي المصابين بهذا المرض من النساء أيضاً، وفي بعض الحالات تتفوق إصابات الخرف حتى على أمراض النساء الأخرى المعروفة، فالنساء الأمريكيات ممن تجاوزن ٦٠ عاماً من المرجح إصابتهن بالزهايمر أكثر من إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة الضعف (لكن سرطان الثدي يبقى السبب الرئيسي لوفاة النساء بين عامي ٣٥ و ٤٩ في بريطانيا).

السبب الرئيسي للوفاة

وفي إنجلترا وويلز كما هو الحال في أستراليا أصبح الخرف هو السبب الرئيسي للوفاة بين النساء، متفوقاً بذلك على أمراض القلب التي كانت تحتل هذا المركز.

تقول "أنتونيلا سانتوتشيون شادا" -الطبيبة المختصة في الزهايمر في سويسرا: "لا يمكن لأي نظام رعاية صحية التعامل مع هذا الوضع بينما تتزايد أعداد النساء المصابات بالمرض، ويتعين البحث والتدقيق في الاختلافات المتعلقة بهذا المرض بين الذكور والإناث، وجزء كبير من الفجوة بين الجنسين في هذا المرض يأتي بسبب الفجوة في السن الذي يعد أكبر عامل من عوامل خطر الإصابة بالخرف؛ فكلما تقدم العمر بالإنسان يزداد احتمال إصابته بمرض الزهايمر المتأخر، وأعمار النساء في العادة تكون أطول من أعمار الرجال، وبالتالي يكون عدد المصابات بالزهايمر أكبر.

لكن أبحاثاً حديثة تشير إلى أننا نخطيء إذا افترضنا أن تقدم السن يعني حتمية الإصابة بالزهايمر، فالنتائج التي توصلت إليها دراستان مهمتان عن الوظائف المعرفية والهرم تغيد بأنه على مدى العشرين عاماً الماضية انخفض عدد حالات الخرف في بريطانيا بنسبة ٢٠ في المئة كنتيجة رئيسية لانخفاض الإصابات بين الرجال الذين تجاوزوا سن



تناول اللحوم والبيض ومنتجات الحليب تساعد في الوقاية تصلب الشرايين من مضاعفات نقص فيتامين B12

خاص-إحسان

على المشكلة مثل إيجاد أجسام مضادة ضد الخلايا الجدارية، ومستويات غاسترين مرتفعة في الدم، واختبار شيلينغ المعدل بواسطة إضافة العامل الداخلي، وفحص مستويات بعض المواد، مثل: هوموسيستاتين، وحمض الميثيل ملونيك.

مراحل نقص فيتامين B12

يشير الأطباء إلى وجود ثلاث مراحل لنقص فيتامين B12، في المرحلة الأولى يحدث انخفاض في مخزون فيتامين B12 في الجسم، ما يسبب انخفاض في مستوياته في مصل الدم بشكل قليل. وفي المرحلة الثانية تظهر عدم فاعلية الفيتامين إذ يكون هناك ارتفاع في مستويات عدة أنواع من الفضلات في المصل، وفي هذه المرحلة تقل مستويات الفيتامين عن الحد الطبيعي. أما في المرحلة الثالثة فيحدث فقر الدم إضافة إلى الاعتلال العصبي الأمر الذي يؤدي إلى ظهور الأعراض النموذجية لنقص فيتامين B12

طرق العلاج

يتم علاج نقص فيتامين B12 من خلال عدة طرق منها: الحقن حيث يساعد إعطاء حقن فيتامين B12 داخل العضلة على تصحيح النقص وتعبيث المخزون، ويتم أخذ الحقن عادةً على شكل حقنة يومية لمدة أسبوعين، أو حقنة في الأسبوع لمدة 4 - 6 مرات، ثم حقنة واحدة كل شهر.

كما يوجد هناك أيضاً أدوية تُعطى عن طريق الفم أو المص أو تحت اللسان، أو مرهم للدهن على الغشاء المخاطي في الأنف. وأحياناً لا تكون الأدوية كافية لتصحيح النقص الشديد في فيتامين B12 إلا أنها تفيد في منع تقدم المرض لدى الأشخاص الموجودين في حالة خطر مرتفع.

ويمكن الوقاية من الإصابة بنقص فيتامين B12 من خلال تجنب عوامل الخطر التي تسبب الإصابة بهذه الحالة قدر الإمكان.

الممرضة: أماني البوسعيدية
إدارة الرعاية المنزلية المتنقلة
المرجع: web Tab

بعد نقص فيتامين B12 إحدى المشاكل الشائعة التي يعاني منها العديد من الأشخاص، ويعود ذلك لأسباب عدة منها: نقص في التغذية، واضطرابات في امتصاص الطعام سواء كان في المعدة أو الأمعاء الدقيقة، واضطراب الامتصاص الناتج عن نقص العامل المعدي الداخلي، أو ضمور الغشاء المخاطي للمعدة، أو الإصابة بمرض فقر الدم الوبيل، أو نتيجة استئصال كامل أو جزئي للمعدة، أو الإصابة بمرض متلازمة زولينجر- إيليسون، أو نتيجة التهابات في الأمعاء، أو ضرر في أقصى الأمعاء الدقيقة اللفائفية، أو نتيجة استئصال الأمعاء الدقيقة، أو الإصابة بأمراض البنكرياس، أو نتيجة نقص الامتصاص الخاص بالكوبالامين والبيث البروتينية.

وتوجد العديد من الأطعمة الغنية بفيتامين B12، مثل: اللحم والبيض ومنتجات الحليب، ويرتبط الفيتامين في المعدة بالعامل المعدي الداخلي ليطم بعد ذلك امتصاصهما معاً كمركب واحد إلى داخل الجسم.

أعراض نقص فيتامين B12

يمكن تقسيم أعراض نقص فيتامين B12 إلى نوعين: الأول: أعراض أكثر شيوعاً وتشمل أعراض نقص فيتامين B12 السريرية التقليدية لفقر الدم مثل: التعب، وانخفاض الوزن، وخدر في كعوف الأقدام، وفقدان الإحساس والاهتزاز. والثاني: أعراض أقل شيوعاً وتشمل اضطرابات في الذاكرة والتركيز، وتغييرات في المزاج، والاكتئاب، واضطرابات في النوم، وضعف في الرؤية، واضطرابات مناعية، واضطرابات مختلفة في الجهاز الهضمي، إضافة إلى مشاكل في الخصوبة.

مضاعفات نقص فيتامين B12

يزيد نقص فيتامين B12 من احتمالية الإصابة بتصلب الشرايين، لذلك سنصبح فحوصات قياس مستويات فيتامين B12 في المستقبل جزءاً من الفحوصات الروتينية في المجتمع، كما هو حال فحوصات الدهون أو مستويات السكر في الدم.

تشخيص نقص فيتامين B12

يعتمد التشخيص على فحص العديد من المواد في الجسم تحل



جابر المري
رئيس التحرير

أهمية تفعيل دور الشركاء لخدمة كبار السن

مجال تمكين ورعاية وتأهيل كبار السن، وذلك عبر نقل تجاربهم ومساعدتهم المباركة في توظيف الإمكانيات والجهود؛ من أجل وضع رؤية وخطط واستشراف مستقبلي لكبار السن، بالإضافة إلى توظيف قدراتهم كل في مجال تخصصه وخبراته؛ فيما يعود بالنفع عليهم وعلى مجتمعهم.

وقد جاءت ندوة "فرص سوق العمل في الاستفادة من خبرات كبار السن" التي نظمتها مركز إحسان بالتعاون مع الجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل كبار السن في اليوم العالمي لكبار السن أكتوبر ٢٠٢١؛ لتؤكد أهمية هذه الشراكة في عرض ونقل سنوات طويلة من العمل في مجال رعاية وتأهيل كبار السن، والاستفادة مما حققته التجربة الكويتية في تطوير وخدمة فئة كبار السن.

ولا شك أن ما شهدته الندوة من عرض تجربة أكاديمي كويتي متقاعد، وتقديمه مقترحات من شأنها إثراء توصيات تلك الندوة، كما أن قيام أكاديمي قطري له إسهاماته القيمة في مجال البيئة بتقديم تجاربه ومقترحاته؛ قد جعلنا أمام توليفة خليجية جميلة ومثمرة بأفكار ومخرجات؛ استفاد منها كل من شاهد وتابع هذه الندوة، وزاد معها لدى الجميع حس المسؤولية الاجتماعية تجاه هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع.

تطرقنا في مقالات سابقة إلى أهمية صناعة الشراكات وتوطيد العلاقات مع كافة الجهات التي من المؤكد أن شراكتها مع مركز إحسان ستُلقي بظلالها الإيجابية على كل ما يخدم فئة كبار السن وأفراد المجتمع.

ولا شك في أهمية توطيد العلاقات مع الجهات المخضمة التي لها باع طويل وخبرة كبيرة في مجال العمل الاجتماعي، ولها مساهمات مجتمعية خلّاقة وفعّالة؛ مما يمكن أن يسهم في إثراء عملية التنمية الاجتماعية البناءة التي تضعها الدولة ضمن أهم ثوابتها وأهدافها في رؤية قطر ٢٠٣٠، والتي ترنو إلى المساهمة في تحويل قطر إلى دولة متقدمة قادرة على تحقيق التنمية المستدامة، وعلى تأمين استمرار العيش الكريم لشعبها جيلاً بعد جيل، وتوفير إطار عام لتطوير الاستراتيجية الوطنية الشاملة وتعزيز خطط تنفيذها.

ولا ريب أنه كلما تم توظيف هذه الشراكات - من خلال إبرام اتفاقيات مشتركة بين الطرفين - كلما ازدادت معه درجة الاستفادة من ثمار هذا الشراكات؛ لذلك يحرص مركز إحسان على استثمار هذه الشراكات فيما ينعكس على فئاته المستهدفة من كبار السن وأفراد المجتمع.

وتأتي شراكة المركز مع الجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين كأحد أوجه الشراكات التي يسعى من خلالها المركز إلى الاستفادة من خبرات الأشقاء الكويتيين في