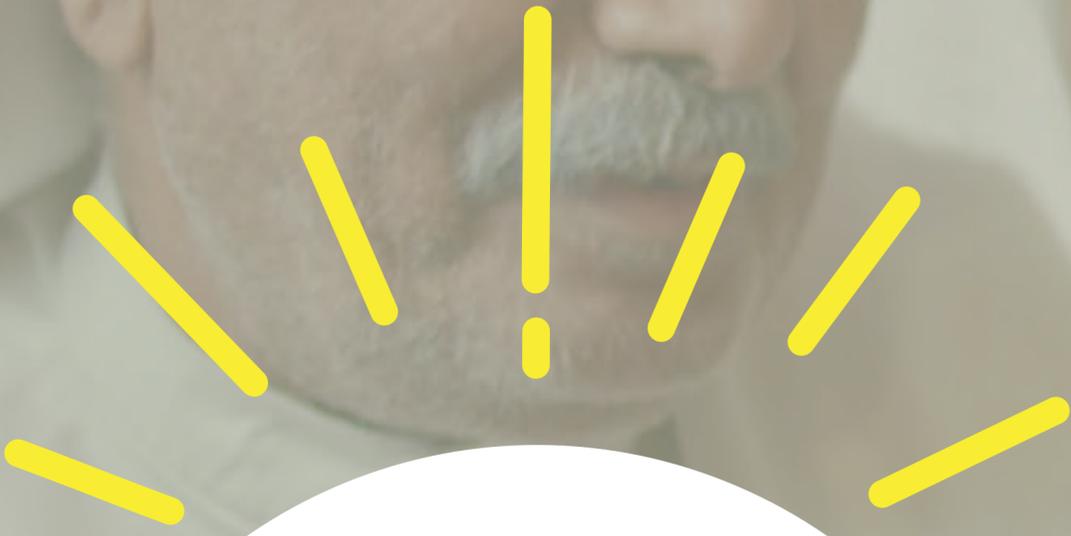


سلامتاك

Salamatak

كيف تتعامل مع كبار السن



سلامتاك

Salamatak



◆ عند التعامل مع كبار السن

◆ التغييرات التي تحدث لكبار السن

◆ عبارات تجنبها عند محادثة
كبار السن

◆ كبير السن ليس شخص عاجز



عند التعامل مع كبار السن

تجنب مساعدة كبير السن في حال لم يطلب منك المساعدة؛ فذلك قد يُشعر كبير السن بعجزه.



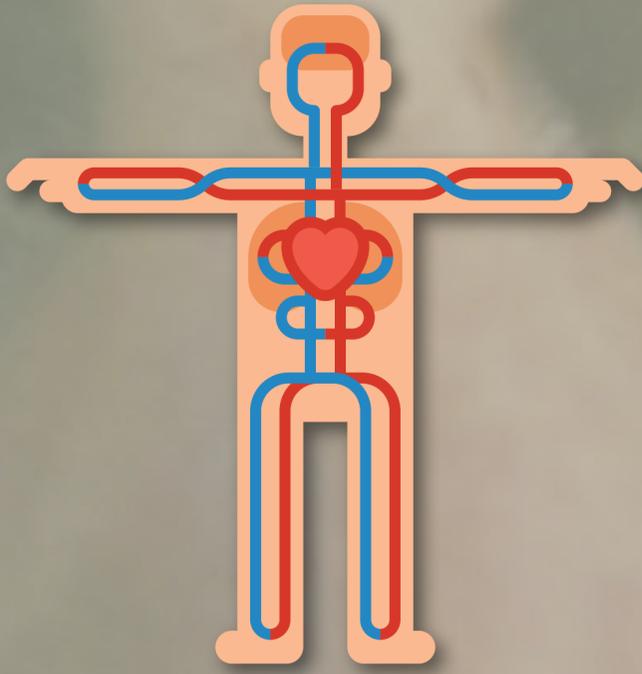
تجنب اتخاذ القرارات عنه وعدم استشارته فيما يرغب، مثل: الطعام الذي يتناوله، والملابس التي يرتديها.



تجنب تصغير إنجازاتهم وخبراتهم لأنها "قديمة" و"الزمن تغير" مما يُشعرهم بعدم الاحترام.

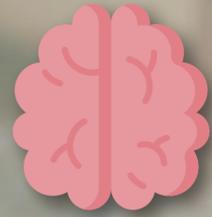


التغيرات التي تحدث لكبار السن



تغيرات بدنية

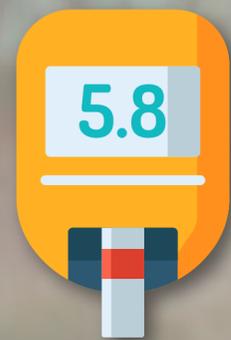
ضعف الذاكرة أو فقدانها



ضعف النظر أو السمع أو
الحواس بشكل عام



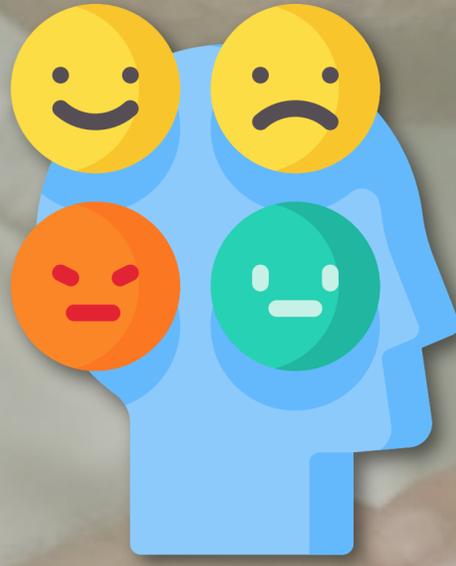
الإصابة بأمراض مزمنة مثل
السكر، والضغط، والقلب
وغيرها.





تغيرات اجتماعية

الفراغ والشعور بالوحدة نتيجة ابتعاد الأولاد، أو الأصدقاء والمضي بحياتهم.



تغيرات نفسية

تغيرات نفسية: الشعور بالكآبة والحزن،
والضيق من الحياة.



تغيرات اقتصادية

انخفاض الدخل نتيجة لتقاعد كبير السن
من وظيفته، إضافة إلى مصاريف الأدوية
ومواعيد المستشفى.

عبارات تجنبها عند محادثة كبار السن

**"كيف نسيت؟ أو كيف ما تذكرت
هذا الشيء!"**



التصرف الصحيح



ساعدهم على التذكر بأسلوب لطيف مثل وضع
مذكرات ورقية ورسائل للتذكير بالأحداث المهمة مثل
مواعيد المستشفى، أو وقت تناول الدواء.

"أمس شرحت لك هذا الموضوع"



التصرف الصحيح



راعِ احتياجاتهم وأعد شرح طريقة استخدام الشيء،
وقم بمساعدتهم لو طلبوا منك ذلك

"ايه قد قلت لي...أدري قلت لي أمس"



التصرف الصحيح



تظاهر بأنها المرة الأولى التي تسمع بهذه القصة،
وتفاعل معهم وقم بسؤالهم عن تفاصيلها

عندما نسمع كلمة "كبار السن" قد يخطر في بالنا صورة لشيوخ غير قادرين على العناية بأنفسهم،



ولكن في الواقع يُعد الشخص كبيرًا في السن بعد تجاوزه سن الـ 65 وحتى في هذه المرحلة قد يكون بإمكانه العناية بنفسه وتأدية معظم الواجبات والأنشطة التي يرغب بها دون الحاجة لمساعدة



لذا من المهم أن نفهم حاجة كبار السن ونتجنب التعامل معهم بأسلوب يجرحهم.

سلا متاك

Salamatak



كيف تتعامل
مع كيار السن

Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak



قل غيرك يستفيد

اضغط هنا
و شارك الملف على تويتر

Tweet



سلامتك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

