



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

"نصائح عن كيفية التعامل مع كبار السن"

إعداد:

عبدالله عبدالرحيم صالح

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

مقدمة

كثيراً ما يتردد عبارة "احترام كبار السن" حيث تربينا عليها، و أصبحت محفورة في أذهاننا، ولكن مع مضي الوقت أصبحنا نتجاهلها ونتغافل عن أهم قواعد إتيكيت. التعامل مع كبار السن.

• طرح الأسئلة

يحتاج كبار السن إلى أن يشعروا بالأهمية والاحترام، ويُمكن إشباع تلك الحاجة لديهم من خلال طرح الأسئلة عليهم، فمثلاً يُمكن توجيه سؤال كالاتي (هل ترغب في تناول طعام الغداء الآن؟) بدلاً من إحضار حساء الطعام له، والزامه بالأكل، لأن ذلك يمنحهم إحساساً بالسيطرة على البيئة التي يعيشون فيها، وبشكلٍ عام ليس من الضروري انتظار إجابة من يعانون من أمراض وضعف جسديّ وعقليّ لأن الهدف هو إحساسهم بأنهم جزء من عملية صنع القرار، ولديهم قدرة على التحكم في جانب من جوانب حياتهم.

• طرح الأسئلة بدلاً من وضع الافتراضات:

يجب عدم التصرف مع المسن بناءً على وضع افتراضات خاصّة على سبيل المثال: (سأقوم بإطفاء النور نيابة عنك)، بل يجب التأكّد مسبقاً ممّا يريد فعله، وما يحتاجه من خلال توجيه بعض الأسئلة له. استخدم نحن بدلاً من أنت: بالعادة لا يستجيب المسنّ عندما يخاطب بلهجة الأمر لذا على الشخص القيام بمحاولة استخدام لغة المتكلم على سبيل المثال: (نحن بحاجة للخروج للتنزه قليلاً) بدلاً من (عليك أن تخرج قليلاً). طرح مجموعة من الخيارات على المسنّ: يُفضّل إشعار المسن باستقلاليّته وبقدرته على التحكم في حياته، ويمكن فعل ذلك بطرح الخيارات المختلفة عليه، مثل عرض أنواع من الطعام عليه.

• استخدام أنا بدلاً من أنت

بيّنت الدراسات والأبحاث أنّ كبار السن لا يستجيبون لشيء إذا شعروا بالإلزام تجاهه، وبشكلٍ عام يتجلى ذلك في اللغة المتسلّطة التي تتضمّن عبارات تحتوي على كلمات (يجب) و(أنت)، ومثال ذلك (أنت، يجب أن تمارس الرياضة اليوم)، و(أنت، تحتاج إلى إنهاء الحساء الخاص بك)، ممّا يؤدي إلى ظهور مشاكل سلوكية لدى كبار السن، مثل الجدل مع من حولهم، وتجنب عمل الشيء، أو الامتناع عنه، لذا يُنصح استخدام (أنا) أو (نحن)، كأن يقول (سأساعدك على ممارسة التمارين الرياضية اليوم)، أو (نحن بحاجة إلى بعض الهواء النقيّ في الغرفة).

• منح كبار السن المزيد من الوقت والاهتمام

معظم كبار السن يحتاجون إلى شخص حولهم يمنحهم مزيداً من الوقت والاهتمام، ولذا علينا إظهار الاستمتاع بالتحدث إليهم وسؤالهم عما يسعدهم أو يزعجهم في حياتهم اليومية ويتمّ ذلك بالزيارات الاجتماعية، أو تناول الغداء، أو شرب القهوة الصباحية، أو مشاهدة برنامج إذاعيّ أو تلفزيونيّ ومشاركهم القيام ببعض الأنشطة المنزلية.

- **التعامل بالصبر والرحمة:**

يجب أن يحرص الشخص على احترام المسنين، والتعامل معهم بالرحمة والصبر؛ حيث من السهل أن يفقد الإنسان صبره عند التعامل معهم بسبب احتمالية إصابتهم ببعض الأعراض، مثل: النسيان، واللامبالاة بالإضافة لحركتهم البطيئة. طرح الأسئلة عليهم بدلاً من تطبيق نظام معين: يفضل أن يقوم الشخص بسؤال المسن عن احتياجاته لإشعاره بأهميته بدلاً من التصرف بشكل اعتيادي في القيام بعمل احتياجاته المختلفة.

- **التعامل مع مشكلة الخرف عند كبار السن:**

يمكن أن يواجه المسن العديد من أعراض الشيخوخة، مثل: العجز في التفكير، وضعف في الذاكرة، وضعف القدرة على التعبير عن المودة أو الامتنان، فقد يهاجم المسن أولاده أو أحفاده لعدم اتصاليهم به وذلك بسبب نسيانه حصول ذلك بعد فترة قصيرة من الوقت، ويمكن التعامل مع مثل هذه المشكلات بالتجاهل، وتحويل تركيز المشاعر لأشياء أخرى؛ مثل خلق روتين من الأنشطة؛ مثل مشاهدة التلفاز من برامج مسلية، أو الطهي وذلك في محاولة للتأقلم مع أعراض وعلامات الخرف لديه، كما يمكن الحصول على المساعدة من محترف في رعايته.

- **إشعاره بالأمان عند وجوده بعيداً عن العائلة**

يجب الاهتمام بإشعار المسن بالأمان من خلال عمل التدابير الأمنية بإضافة سلاسل إضافية وفتحة للباب ليتمكن من رؤية الزائرين قبل فتح الباب خاصة عند سكنه بمفرده، كما يمكن إضافة جرس لحالات الطوارئ حتى يتمكن من الحصول على المساعدة عند المرض أو التعرض لعرض ما، ويفضل دعم بقاء المسن على اتصال مع أصدقائه وأفراد عائلته من خلال تشجيع الزيارات، واستخدام الهاتف للحفاظ على التواصل المنظم معهم، ويمكن إشراكه في استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة حتى يشعر أنه لا زال عضواً مهماً في العائلة، كما يجب مراعاة احتياجاته الجسدية، ومراقبة مزاجه، والتأكد من إعطائه أدويته في الوقت المناسب.

من الضروري الاهتمام بتثبيت أضواء ليلية في المنزل خارج غرفة المسن حتى يتمكن من الوصول للحمام في منتصف الليل في أمان، كما يجب التحقق من سلامته كل بضع ساعات، أو تحديد ترتيبات لازمة مع الجيران على سبيل المثال لمراجعة أحواله والتأكد من كونه بخير عن طريق عمل زيارات قصيرة على مدى النهار.

- **الاستعانة بأفراد الأسرة في رعاية المسنين:**

يمكن رعاية كبار السن من أفراد الأسرة والذين يرفضون قبول المساعدة من خلال تحديد نوع الخدمة المطلوبة، عن طريق إجراء تقييم صادق لنوع المساعدة التي يحتاجها حقاً. واختيار الوقت المناسب للاسترخاء والاستماع إليه لمعرفة احتياجاته. وسؤاله حول الخدمة التي يودّ الحصول عليها لأخذها بعين الاعتبار. ويمكن الحصول على مساعدة أفراد الأسرة من أجل إقناع المسنّ بقبول المساعدة. وتجنّب الاستسلام والمحاولة لاحقاً لعرض المساعدة.

أخذ الاستشارة: في بعض الأحيان يكون الحل المثاليّ للتعامل مع كبار السن هو التأقلم مع المواقف، وزيارة الطبيب، أو أخذ الاستشارة من مقدّمي الرعاية لكبار السن بهدف التعايش معهم، ومن الضروريّ الانتباه إلى الوقت والكيفية التي يشعر بها الإنسان بالإحباط من سلوك والديه حتى يتصرّف بعقلانية، وتقلّ احتمالية شعوره بالغضب.

• إظهار الحب

إذا كان الشخص المسنّ جدّاً أو خالاً أو عمّاً أو توجداً أيّ صلة قرابة معه، يجب إخباره باستمرار بمدى احترامه وحبّه، ومعانقته، مع طرح بعض الأسئلة عن أفراد العائلة، وعرض مجموعة صور وتذكارات معهم، لأنّ هذه التجربة ستكون ثرية جدّاً لهذا الشخص، وستمنحه الكثير من السعادة لاسترجاع ذكريات الماضي.

• المراجع:

- موسوعة طب 21، كيف أتعامل مع كبار السن.
موقع موضوع، كيفية التعامل مع كبار السن، سلطان مقنصة 2018.
كيفية التعامل مع كبار السن، هالة الأبلم، مستشارة نفسية أسرية.