

يتفاعل كبار السن في فلسطين كغيرهم من الفئات الأخرى مع انتشار الوباء الذي يشهده العالم الآن، وباء covid_19 أو ما يسمى الكورونا، وتعيش فلسطين كباقي البلدان تفاعلات مع تلك الحالة.

وفي ظل هذه الجائحة تظهر مجموعة من الآثار النفسية والذهنية والسلوكية على الناس بمختلف أعمارهم وأهمها ارتفاع في التوتر بسبب الخوف من المجهول، حيث ان الكثير من الأمور لا زالت غامضة وغير واضحة. تعتبر تلك المشاعر ردات فعل طبيعية لوضع غير اعتيادي تمر به البشرية جمعاء.

مشاعرنا بالقلق والخوف على من نحبهم ونخشى عليهم تزداد في ظل إجراءات الحجر والعزل والتجنب التي تفرضها الدول والمؤسسات.

ان كبار السن وبخاصة من تتجاوز أعمارهم الـ ٦٥ عام هم أكثر عرضة للتأثر من غيرهم من هذه الجائحة، الأمر الذي يحتاج للمزيد من الجهود والتعاون والدعم لحمايتهم، ومعاونتهم على تجاوز الأزمة بأقل ضررٍ ممكن.

للاستفسار عن المرض أو التبليغ عن أي حالات مشتبه بها يرجى الاتصال على الأرقام التالية:

- وزارة الصحة الفلسطينية: 1800-000-888

- القدس والداخل: 101



المركز الفلسطيني للإرشاد

The Palestinian Counseling Center

إرشادات للتعامل مع كبار السن خلال أزمة كورونا





• تحدّ الإجراءات الوقائية الموصى بها، من إمكانية التواصل اجتماعيًا وخاصةً مع كبار السن، رغم كون هذه الفئة هي الأشد حاجة لشبكة دعم إنسانية وللتواصل مع الآخرين.

• تشمل توصيات الوقاية من الفيروس منع التجمهرات، والحدّ من أماكن الصلاة الجماعية، وإغلاق المقاهي والنوادي، ومنع زيارة المشافي، وحتى تحديد المشاركة في أفراح وأتراح الآخرين كجماعات؛ وعادةً الغالبية العظمى ممّن يرتاد هذه الأماكن والفعاليات هم من كبار السن.

لماذا يكون التأثير أكبر على كبار السن

• تتركز حياة كبار السن بشكل كبير على التواصل مع أسرهم وأحفادهم ومعاونتهم لأبنائهم وبناتهم في تربية الأطفال، مما يساهم في إعطائهم الشعور بالمعنى وبالقيمة. لذا فإنّ تحديد الزيارات الأسرية ومنع التواصل مع الأطفال يغيّر الدور الذي اعتاد المسنّ عليه، وقد يؤدي ذلك لزيادة الشعور بالعجز والتوتر وبفقدان القيمة.

• يساهم الإعلام والإحصائيات بالإشارة لفئة كبار السن كالفئة الأكثر هشاشة في مواجهة الفيروس والأقلّ حصانة ومناعة لمواجهته، مما يرفع منسوب الخوف لديهم، خاصة لمن ينكشف منهم على هذه المعلومات مرارًا وتكرارًا دون أخذ مشاعرهم بعين الاعتبار.

• تعاني الفئة الأكبر سنًا أحيانًا من إنهاك وضعف في القدرات الذهنية والعقلية، ومنهم من لا تسعفه قدراته على استيعاب مجريات الأمور والمحيط. قد يلاحظ المسنّ المريض مثلًا تغييرات في سلوكه من حوله وتبدّل بالروتين والنظام ولكنه قد لا يفقه سبب ذلك التغيير، وتسبب الفجوة هذه ضيقًا.

العوارض التي قد تظهر على كبار السن

- زيادة الشكاوى عن أوجاع جسدية مزمنة أو جديدة وطلب الذهاب للطبيب بشكل غير اعتيادي.
- عدم القدرة على ممارسة النشاطات الحياتية الاعتيادية في العمل والبيت والمجتمع.
- صعوبة تحمل الأصوات خاصة تلك الصادرة عن الأطفال وحركتهم النشطة.
- الشعور بآلام جسدية كآلام المعدة أو القلب أو الظهر أو الرأس.
- الانشغال ساعات طوال بالتلفاز والأحداث الجارية.
- فقدان القدرة على التركيز والتشتت.
- الشعور بالتوتر والعصبية والقلق.
- الشعور بعدم القدرة على التحكم.
- تغييرات في الشهية للطعام.
- صعوبات في النوم.
- الإرهاق الجسدي.
- فقدان الطاقة.





• تذكر/ي أن كبير/ة السن مثلنا جميعًا، إنسان قد يشعر بنفس الخوف والقلق والغضب والتوتر والضياع نتيجة للأزمة، وهي كلها مشاعر طبيعية مشتركة للبشرية جمعاء، ويحتاج للتهدئة كالجميع.

• تأكدي من توفر جميع مستلزمات كبير/ة السن داخل مسكنه، الأكل المغذي والشراب وأدوات النظافة والأدوية الشهرية كالمعتاد وأكثر. لا تنتظري أن يطلب منك احتياجاته، بادر ووفرها حفاظًا على كرامته وكرسالة مهمّة منك بالحب وبالامتنان.

• حاول/ي مساعدة كبير/ة السن على إيجاد ما يسليه في عزلته، ونوع من الهوايات مثل التطريز أو العمل في الحديقة أو تحضير مأكولات أو لعب الشدة أو القراءة إن أتاحت.

• التجاوب مع الأسئلة المطروحة من كبير/ة السن حول الأمر بما لا يدعو الى توسيع دائرة الخشية والإرهاق الذهني. يجب أن تستند المعلومات المقدمة على حقائق من مصادر موثوقة مثل الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة الصحة، والموقع الإلكتروني الخاص بمنظمة الصحة العالمية وموقع corona.ps.

• قنّ/ي المعلومة التي تكرر موضوع هشاشة كبير/ة السن في مواجهة الفايروس، وركّزي على أهمية المسؤولية الذاتية والجماعية لمنع انتشار العدوى ولحماية الجميع.

• كبار السن أكثر حرصاً وتعاوناً في الحفاظ على حياتهم وصحتهم، وهذا عامل مساعد للاستجابة للتدابير الوقائية، فكن حريصاً على جعلهم يتقبلون النصح.

• شجّع/ي كبير/ة السن على الحفاظ على النظافة الشخصية، غسل اليدين بالماء والصابون جيداً، وتعقيم الأواني والملابس والبيت إجمالاً.



لنتذكر أنه بالغذاء الصحي والعناية الطبية والدعم العاطفي
والمساندة والحب تقوى المناعة النفسية والجسدية
للإنسان في كل الاعمار، وتزيد من فرصه بمواجهة
الأمراض والأزمات

لنتأزر ونوفيهم حقهم من العناية والاهتمام، ندعمهم كبارًا
كما دعمونا صغارًا.

كونوا سالمين

للاستفسار عن المرض أو التبليغ عن أي حالات مشتبه بها يرجى الاتصال على الأرقام التالية:
- وزارة الصحة الفلسطينية: 1800-000-888
- القدس والداخل: 101

إرشادات للأسرة للتعامل الإيجابي مع كبار السن خلال الأزمة

• إن لم يتح اللقاء مع كبير/ة السن كما السابق، مهم جدا التواصل الهاتفي معه/ها، ما لا يقل عن مرتين يوميا، ويفضل تكليف عدة أشخاص من الأسرة للاتصال بهم في أوقات مختلفة من النهار للسؤال والاطمئنان وإتاحة الفرصة لهم بالتواصل والمشاركة.

• اجعل/ي التواصل الهاتفي أو المباشر فرصة للاستماع لكبير/ة السن، أعطهم من وقتك، اصغ، ادعهم للكلام، لا تجعل المهاتفة برقية، بل خصص وقتا كافيا، واجعل/ي أفكارهم ومشاعرهم محور الحديث.

• يحتاج كبار السن من ذوي القدرات الإدراكية الضعيفة تكرار المعلومة لهم عدة مرات حتى تصلهم بشكلها الصحيح. التروي والصبر مطلوبين دائما حين نتعامل مع كبار السن، وخاصة حالياً في ظل هذه الأزمة الصعبة.

• إعط كبار السن قيمة من خلال سؤالهم عن أزمات مضت وكيف تعاملوا معها، وعن خبراتهم في مواجهة الصعاب واطلب أن ينصحوك من حكمتهم ومن سنوات عمرهم الطوال حول مثل هكذا محن. اسألهم رأيهم وخذ به.

• الانتباه الى أن إجراءات الوقاية لحماية كبار السن في دور رعاية المسنين تمنع من زيارتهم، لذا نوصي بتكثيف المحادثات الهاتفية معهم، ومتابعة أحوالهم من خلال طواقم الرعاية.