مدينة الملك عبدالله الطبية
King Abdullah Medical City
تجمع مكة المكرمة الصحي



حقوق مرضى كبار السن

ان يكون تصميم المنشأة الصحية مراعياً للسن وصديق لكبار السن

(مدخل المنشأة ومدخل العيادات والممرات تكون عريضة وتكفي لمرور الكراسي المتحركة ووجود دربزين على الدرج والجدران ودورات المياه .....الخ)

تدريب كبار السن وتدريب راعي كبير السن وذويه بالمنزل على اساسيات الرعاية الصحية اليومية لكبار السن في المنزل .

مدينة الملك عبدالله الطبية
King Abdullah Medical City
تجمع مكة المكرمة الصحي

الزهايمر

نبــذة

يصيب عدد من الأشخاص **60 عاما** وفوق ويؤدي الى تراجع القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية

اعراض الزهايمر

- الاكثار من تكرار نفس الأسئلة والعبارات
- نسيان المحادثة والمواعيد او الاحداث او الأسماء
- الضياع في أماكن يعرفونها من قبل

عوامل الخطورة

- أسباب جينية ووراثية
- التقدم في العمر
- ضغط الدم المرتفع وفرط الكولسترول في الدم والسكري الغير منتظم
- قلة النشاط الذهني والبدني النظام الغذائي الغني بالدهون والافتقار للخضار والفواكه

الوقاية

- المواظبة على ممارسة النشاط البدني والأهلي والاجتماعي
- علاج الامراض المزمنة
- حماية الرأس من الضربات والحوادث الغذاء الصحي

مدينة الملك عبدالله الطبية
King Abdullah Medical City
تجمع مكة المكرمة الصحي

التقدم بالعمر الصحي

التعريف

يمكن وصف الشيخوخة الصحية في طب كبار السن بأنها عمليـة التقدم في العمر التي تسـمح للأفـراد بالحفاظ علـى قدراتهم الوظيفية، والبقـاء منخر طين في الحياة، والاستمرار في المساهمة في المجتمع مع تقليل عبء الأمراض والإعاقات المرتبطة بالعمر.
الحفاظ على الصحة مع تقدم العمر

التمرين المنتظم

ممارسة النشاط البدني بانتظام. دمج مزيج من التمارين الهوائية, للحفاظ على اللياقة البدنية والقدرة على الحركة.

التحفيز المعرفي

حافظ على نشاط عقلك من خلال أنشطة مثل الألغاز والقراءة وتعلم مهارات جديدة.

أكل صحي

حافظ على نظام غذائي متوازن ومغذي غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية.

الرعاية الطبية

جدول فحوصات منتظمة مع مقدمي الرعاية الصحية. إدارة الأمراض المزمنة والالتزام بالأدوية والعلاجات الموصوفة.

الارتباط الاجتماعي

ابق على اتصال اجتماعي مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع وحافظ على شبكات اجتماعية قوية.

مدينة الملك عبدالله الطبية
King Abdullah Medical City
تجمع مكة المكرمة الصحي

عيـــادة
كبار السـن



تلقي العلاج المناسب للحالة الطبية



تقييم حالات كبار السن وامراض الشيخوخة الشامل.



تشخيص الحالات المرضية المتعلقة بصحة كبار السن



تقديم الرعاية الطبية اللازمة لكبار السن من عمر 60 سنه فما فوق



الاستفادة من خدمات الرعاية المنزلية للحالات المناسبة التي تنطبق عليها الشروط

مدينة الملك عبدالله الطبية
King Abdullah Medical City
تجمع مكة المكرمة الصحي

10 قواعد الاحترام لكبار السن

التحـــــدث بـأدب

الرد علـى تســـاؤلاتهم
واعطـاءهم فرصة الرد

تواصل معهـم فـي الأعيـاد
لـتشعرهم بالسـعادة

الرد على الأسرة المسنة على
وسائل التواصل والهواتف

قلل من استخدام وسائل
التواصل الاجتمـاعي في
التواصل معهم

افتـح او اغـلق الأبواب
لمساعدة كبار السن

اذا دخل عـليك كـبير
السن قدم له مقعدك

اتصل بأجـدادك من وقت
لآخر لمجرد التحدث

عندمـا يسقط شيء بادر
بالتقاطه وسلمة له

ابحث عـن اقربـائك المسـنين
فـي عيـون الاخرين