

الدليل الإرشادي الشامل

للتعامل مع كبار السن

يساعدك هذا الدليل على
التعرف على احتياجات كبار السن وكيفية
التعامل معهم داخل وخارج المنزل

2022 م



مجلس شؤون الأسرة
FAMILY AFFAIRS COUNCIL



مجلس شؤون الأسرة
FAMILY AFFAIRS COUNCIL

الدليل الإرشادي للتعامل الأمثل مع كبار السن



2022 م

محتوى الدليل

6	مقدمة
7	أهداف الدليل
8	كلمة الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة
9	المصطلحات والمفردات
10	رعاية كبار السن في ظل رؤية المملكة 2030
12	أهم المواد الواردة في نظام حقوق كبار السن ورعايته
13	واقع التعامل مع كبار السن في المملكة العربية السعودية
16	التعامل مع كبار السن داخل المنزل
30	التعامل مع كبار السن خارج المنزل
33	الاجراءات الحكومية لخدمة لكبار السن
42	المراجع

مقدمة

تشير آخر إحصائية للهيئة العامة للإحصاء (2021م) أن عدد كبار السن يقارب **1,999,371** بينما عالمياً يتجاوز عددهم 800 مليون⁽¹⁾.

إن التعامل مع كبار السن ورعايتهم يتطلب معرفة احتياجات كبار السن وكيفية التعامل معهم، لذا فإن لجنة كبار السن في مجلس شؤون الأسرة أولت معاملة كبار السن عناية خاصة وبادرت بإعداد هذا الدليل الإرشادي الشامل للتعامل الأمثل مع كبار السن داخل المنزل وفي المجتمع وفي الدوائر الحكومية والمرافق العامة.



5%

نسبة كبار السن من إجمالي عدد السكان

لماذا الدليل؟

لنشر الوعي والتثقيف العام للعائلة والمحيطين بكبار السن ومقدمي الرعاية سواء كانوا أفراداً من المجتمع أو جزءاً من الأسرة أو مرافقين لكبير السن بهدف رفع جودة حياة كبار السن، وجعل هذا الدليل مرجع متاح للجميع للتعامل مع كبار السن داخل وخارج المنزل، والتعرف على احتياجات واهتمامات كبار السن، وعلى الإجراءات التي تقدمها الجهات ذات العلاقة لتيسير الخدمات والمرافق لكبار السن.

ويرتكز هذا الدليل بشكل أساسي على رؤية المملكة 2030 والقرارات والأنظمة والتوجيهات السامية المتعلقة بالتعامل مع كبار السن، بالإضافة إلى التجارب والدراسات المحلية والإقليمية والدولية.

(1) التقديرات السكانية للعام 2021 - الهيئة العامة للإحصاء - المملكة العربية السعودية.

أهداف الدليل

1. إرشاد و تثقيف ونشر الوعي لأفراد الأسرة ومرافقي كبار السن وأفراد المجتمع بالطرق الصحيحة للتعامل المناسب مع كبار السن داخل وخارج المنزل.
2. تعزيز المكانة الاجتماعية لكبار السن.
3. تحفيز كبار السن على الاندماج في المجتمع للقضاء على العزلة الاجتماعية.
4. مد جسور التواصل بين الأجيال.



كلمة الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة

**الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:**

انطلاقاً من الأهداف السامية الواردة في قرار مجلس الوزراء رقم 433 وتاريخ 1437/10/20هـ القاضي بالموافقة على تنظيم مجلس شؤون الأسرة، وبناء على الخطط الاستراتيجية التي يقوم المجلس بتنفيذها والمتضمنة عدداً من المبادرات والمشاريع والبرامج التي تستهدف الأسرة والمجتمع بكافة شرائحه.

عليه فقد تبنت لجنة كبار السن بالمجلس إعداد (دليل إرشادي لكيفية التعامل مع كبار السن داخل وخارج المنزل) موجه للأفراد والأسرة والمجتمع، وقد شارك في بناء محتوى هذا الدليل عدد من القطاعات ذات العلاقة من خلال تقديمهم الإجراءات التي تخدم كبار السن.

ويهدف هذا الدليل إلى تعريف الأسرة والمجتمع بحزمة من الإجراءات التي تمكنهم من كيفية التعامل الصحيح والأمثل مع كبار السن في كافة مناحي الحياة.

آملين أن تسهم هذا الإجراءات في تقديم الخدمات الملائمة لهذه الفئة الغالية علينا جميعاً.

الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة

د. ميمونة خليل آل خليل

المصطلحات والمفردات

هو الفرد الذي بلغ عُمره 60 وما فوق.	كبير السن
توفير الاحتياجات الضرورية اللازمة لكبير السن من (مسكن ومأكل وملبس وعناية صحية وجسدية ونفسية واجتماعية وتروبية).	رعاية كبار السن
هي الحقوق الشرعية التي كفلها له النظام بما في ذلك حقوقه المالية والجسدية والاجتماعية والنفسية والمعنوية.	حقوق كبير السن
من يقوم برعاية كبير السن وحفظ حقوقه.	العائل
تشمل الأب والأخ والزوج والزوجة والذكور والإناث من الأولاد والأحفاد الذين يعيشون مع كبير السن.	الأسرة
كل جهة حكومية أو خاصة أو أهلية تقدم خدمات لكبير السن سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.	الجهات ذات العلاقة
كل خدمة تقدمها الجهة الحكومية بشكل مباشر أو غير مباشر.	الخدمات العامة
هي عملية تحسين الفرص الصحية للشخص كبير السن من اجل ان يكون بصحة جيدة، حتى يتسنى له المشاركة الفاعلة في المجتمع والاستمتاع بجودة حياة مستقلة.	الشيخوخة الصحية
هي القدرة على القيام بأنشطة الحياة الأساسية بإستقلالية حتى لو كان يستخدم وسائل مساندة.	الشيخوخة النشطة

رعاية كبار السن في ظل رؤية المملكة 2030 م

تقوم رعاية كبار السن في المملكة العربية السعودية على أسس ثابتة و مستمدة من مبادئ الدين الإسلامي التي أولت كبير السن مكانة عالية وحثت على توقير كبار السن واحترامهم والبر بالوالدين والإحسان إليهما⁽²⁾.



وحفظت المادة السابعة والعشرون من النظام الأساسي للحكم⁽³⁾ حقوق كبار السن حيث نصت على أن «تكفل الدولة حق المواطن وأسرته، في حالة الطوارئ، والمرض، والعجز، والشيخوخة، وتدعم نظام الضمان الاجتماعي، وتشجع المؤسسات والأفراد على الإسهام في الأعمال الخيرية» وأولت حكومة خادم الحرمين الشريفين اهتماماً بالغاً برعاية كبار السن وتحسين الخدمات المقدمة لهم فقد صدر نظام حقوق كبير السن ورعايته بالمرسوم الملكي رقم (م/47) وتاريخ 1443/6/3هـ الموافق 2022 /1 /6م⁽⁴⁾.

وتتضمن رؤية المملكة 2030 العديد من البرامج والمبادرات التي يُمكن لكبار السن الاستفادة منها في العديد من المجالات الاجتماعية والصحية والاقتصادية والثقافية والترفيهية والرياضية والبيئية لتغطية وتلبية جميع احتياجاتهم، ورفع مستوى الخدمات المقدمة لهم في المجالات التي تشرف عليها الوزارات ذات العلاقة والجهات المهتمة برعاية كبار السن. كما تتضمن الرؤية برنامج جودة الحياة الذي من أهدافه رفع متوسط العمر المتوقع إلى 80 سنة وذلك من خلال تحسين جودة حياة جميع الفئات العمرية لسكان المملكة عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل المواطنين والمقيمين مع المجتمع⁽⁵⁾⁽⁶⁾.

(2) كبير السن وحقوقه في الإسلام. الكاتب د. محمد الواصل.

(3) النظام الأساسي للحكم 1412هـ.

(4) مرسوم ملكي رقم (م/47) وتاريخ 1443/6/3هـ.

(5) المنصة الوطنية المحدودة - كبار السن.

(6) المملكة تؤكد في الأمم المتحدة أن حقوق المسنين تأتي على رأس أولوياتها.



الاستراتيجية الوطنية للأسرة

أعد مجلس شؤون الأسرة الاستراتيجية الوطنية للأسرة وهي استراتيجية شاملة معنية بكافة أفراد الأسرة تمكّن الأسرة في ظل المنظومة الاجتماعية المتغيرة، تتضمن ثلاث استراتيجيات وطنية وهي استراتيجية كبار السن واستراتيجية المرأة واستراتيجية الطفل يقوم تنفيذها لجان المجلس الثلاث (لجنة الطفل ولجنة المرأة ولجنة كبار السن).

لجنة كبار السن في مجلس شؤون الأسرة

جاء في قرار تأسيس المجلس رقم (443)⁽⁷⁾ وتاريخ: 1437/10/20 هـ نص المادة السادسة أن يشكل المجلس ما يلزم من لجان فنية على أن يكون من بينها لجنة كبار السن وهي إحدى لجان مجلس شؤون الأسرة، وتتكوّن من المختصين والمهتمين بكبار السن، وتستهدف الفئة التي يبلغ أعمار أفرادها (60) عامًا فما فوق للجنسين؛ بغض النظر عن حالته الصحية أو الاجتماعية أو المادية. وتتولى اقتراح ودراسة الأنظمة، واللوائح، والخطط، والمشروعات، والبرامج، والمبادرات التي تهدف إلى تلبية مُتطلبات كبار السن، بما يتوافق مع الأهداف والسياسات العامة لمجلس شؤون الأسرة.

(7) قرار تأسيس مجلس الأسرة رقم (443).

أهم المواد الواردة في نظام حقوق كبار السن ورعايته الصادر بقرار مجلس الوزراء رقم 292 وتاريخ 1 / 6 / 1443 هـ ومن أهم مواده:

المادة الثانية:

تقوم وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة لتحقيق ما يأتي:

1. تمكين كبار السن من العيش في بيئة تحفظ حقوقهم وتصور كرامتهم.
2. تنظيم وتنفيذ برامج مناسبة لكبار السن، تعزز من مهاراتهم وخبراتهم وممارسة هواياتهم وتعزيز اندماجهم في المجتمع.
3. تشجيع القادرين من كبار السن على العمل، والاستفادة من برامج الدعم الموجهة إلى الجهات المشغلة لهم.
4. دعم النشاطات التطوعية في خدمة كبار السن.
5. تأهيل المرافق العامة والتجارية والأحياء السكنية والبيئة المحيطة والمساجد؛ لتكون ملائمة لاحتياجات كبار السن.
6. تخصيص أماكن لكبار السن في المرافق العامة والمناسبات العامة.
7. حث القطاع الخاص وأصحاب الأعمال والجهات الأهلية على رعاية كبار السن من خلال إقامة مراكز أهلية وأندية اجتماعية.

المادة الثالثة:

لكبار السن حق العيش مع أسرته، وعليها إيوائه ورعايته.

المادة الرابعة:

لا يجوز لدور الرعاية الاجتماعية لكبار السن إيواء كبار السن فيها إلا بعد موافقته.

المادة الثامنة:

إذا عجز العائل عن توفير نفقة رعاية كبار السن المحتاج، ولم يكن في أسرته من هو قادر على إعالتهم؛ يصرف له من الوزارة ما يساعده على ذلك، وذلك وفقاً لما تحدده اللائحة.

المادة الثانية عشرة:

تمنح الوزارة كبير السن بطاقة امتياز تمكنه من الاستفادة من الخدمات العامة التي يحتاجها لضروريات حياته اليومية التي تقدمها الجهات الحكومية والخاصة.



للمزيد اضغط هنا

واقع التعامل مع كبار السن في المملكة العربية السعودية

الاستبيان

بهدف فهم احتياجات والتحديات التي تواجه كبار السن ومقدمي الرعاية من مرافقين كانوا من داخل الأسرة أو من خارجها، تم إجراء هذا الاستبيان على 10,000 فرد من المجتمع بالإضافة إلى العاملين في 17 جهة حكومية.

وتمت عملية استطلاع الرأي عن طريق توزيع استبيانات إلكترونية عرضت على خبراء ومختصين للمراجعة والتنقيح.

الجهات المشاركة

1. وزارة الصحة.
2. وزارة التعليم.
3. وزارة التجارة.
4. وزارة الشؤون البلدية والقروية والإسكان.
5. وزارة العدل.
6. وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية.
7. وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد.
8. هيئة حقوق الإنسان.
9. هيئة الإذاعة والتلفزيون.

10. الهيئة العامة للطيران المدني.
11. الهيئة العامة للترفيه.
12. مديرية الأمن العام.
13. المديرية العامة للسجون.
14. المديرية العامة للدفاع المدني.
15. المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية.
16. مجلس الجمعيات الأهلية.
17. برنامج الأمان الأسري الوطني.
18. الشركة السعودية للكهرباء.
19. شركة المياه الوطنية.





53.4%

من مرافقين كبير السن تتفاوت أعمارهم ما بين 25 - 54 عام

51.1%

من مرافقين كبير السن لديهم 2 - 5 أطفال

8-4

متوسط عدد أفراد الأسرة المرافقة لكبار السن

86%

من كبار السن مرافقيهم من أبنائهم

83.5%

لديهم 1-2 كبير سن تحت رعايتهم

41.4%

مقدمي رعاية لأكثر من 10 سنوات



التعامل مع كبار السن داخل المنزل

01

رعاية كبار السن داخل المنزل (الأفراد الأسرة)

يمارس مقدمو الرعاية الأسرية دورًا رئيسيًا في العناية بكبار السن المصابين بأمراض مزمنة. وعلى الرغم من أن الجيران والأصدقاء قد يقدمون المساعدة، إلا أن ما يقرب من 80% من المساعدة المنزلية (سواءً الجسدية، أو العاطفية، أو الاجتماعية، أو الاقتصادية) يقدمها أفراد من الأسرة. مما يترتب عليه تقليل زيارات كبار السن للقطاعات الصحية. وكثيرًا ما يحتاج كبار السن إلى رعاية مديدة تستمر لأشهر أو سنوات، في المتوسط يقضي أفراد الأسرة المكلفون برعاية كبار السن حوالي 4 ساعات يوميًا في أنشطة تقديم الرعاية⁽⁸⁾.

أقل من 1%

يعتمدون على ممرضات لرعاية كبار السن داخل المنزل



التحولات في حياة كبار السن⁽⁹⁾



مفاهيم خاطئة عن الشيخوخة:

1. فقدان الذاكرة ليس من مراحل الشيخوخة.
2. الشيخوخة تعني التدهور الجسدي والعقلي.
3. الشيخوخة مرادف لفقدان النشاط الجنسي.
4. كبار السن هم أكثر حزنًا من غيرهم.
5. أعراض الشيخوخة متشابهة لدى الجميع.



UNPAID ELDERCARE IN THE UNITED STATES 2017-2018-2019 (8)

(9) منظمة الصحة العالمية، التقدم في السن والصحة، حقائق رئيسية، 1 أكتوبر 2022.

العوامل المؤثرة على كبار السن (الصحة الاجتماعية والجسدية والنفسية)

يفتقد كثيراً من كبار السن قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب محدودية الحركة، أو الألم المزمن، أو الضعف، والعديد من المشاكل النفسية والبدنية، ويحتاجون إلى شكل من أشكال الرعاية طويلة الأجل. كما أن كبار السن يعانون من العزلة الاجتماعية، والاعتماد على الآخرين، والشعور بالوحدة، فكل هذه العوامل تؤثر سلباً في صحة ونفسية كبير السن.

ملخص عوامل الخطر المتعلقة بالصحة الاجتماعية والجسدية والنفسية لكبار السن

عوامل فردية:

1. العادات والسلوكيات.
2. التغيرات المتعلقة بالتقدم في العمر.
3. عوامل جينية ووراثية.
4. الإصابة بالأمراض والمشاكل الصحية.
5. التقاعد وما يصاحبه من مشاكل اقتصادية واجتماعية.
6. فقد أحد الزوجين.

عوامل بيئية:

1. البيئة المنزلية.
2. التقنيات المساعدة.
3. المواصلات.
4. المرافق الاجتماعية والصحية.
5. التغيرات الحضارية.

المشاكل الصحية لكبار السن



70%

من كبار السن يأخذ
من 5 أدوية يوميًا

1. الأمراض المزمنة.
2. أمراض الجهاز العضلي والحركي.
3. سوء التغذية (الهزال أو السمنة).
4. حوادث السقوط والكسور.
5. أمراض الجهاز العصبي.
6. أمراض الجهاز التنفسي.
7. مشاكل الجهاز الهضمي.
8. مشاكل الفم والأسنان.
9. ضعف البصر.
10. المشاكل الذهنية وأمراض الذاكرة والاكئاب.
11. ارتفاع ضغط الدم.
12. المشي مع عصا.
13. مرض السكري.
14. سلس البول.
15. القدرة الوظيفية.

المشاكل النفسية والاجتماعية

العزلة الاجتماعية والوحدة لدى كبار السن تعد من أبرز التحديات والمشاكل الاجتماعية والصحية لكبار السن، وعلى الرغم من تحديات ومشاكل الوحدة، فإن معظم كبار السن الذين يعيشون بمفردهم يعبرون عن رغبة شديدة في الحفاظ على استقلاليتهم، لعدم رغبتهم الاعتماد بشكل مفرط على الآخرين، ويرغبون بالاستمرار في العيش بمفردهم على الرغم من التحديات التي يواجهونها⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾.

(10) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

(11) صحة كبار السن - وزارة الصحة.

(12) الصحة النفسية وكبار السن.

أبرز المشاكل الصحية لكبار السن⁽⁹⁾

المشكلة	ماذا تفعل
المفاصل والعظام	ممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم ومنتجات الألبان، وفيتامين د في الجسم سواء من خلال الأطعمة أو المكملات الغذائية.
اضطرابات الهضم والمعدة	1. الابتعاد عن اللحوم والحلويات لتجنب الإمساك. 2. شرب كمية كافية من الماء والسوائل يوميًا. 3. تلبية الشعور في عملية الإخراج عندما تبرز الحاجة لذلك حتى لا يتسبب بالإمساك.
الأمراض القلبية	اتباع نظام غذائي صحي والتقليل من الأطعمة الغنية بالدهون والأملاح، الإقلاع عن التدخين، وخفض مسببات القلق والتوتر.
التشققات والتقرحات الجلدية	1. تغيير موضعهم باستمرار وبشكل منتظم. 2. تدليك قصير لتخفيف الضغط على البشرة الذي يحدث بسبب الاستلقاء في السرير.
النظافة	تغيير الملابس والاستحمام بشكل منتظم كل 3 أيام.
حماية كبار السن من سلس البول	استخدام منتجات مخصصة للحماية ضد تسرب البول، مثل الحفاضة الخاصة لكبار السن.
النفسية	1. تعامل معه باحترام واستمع إليه بشكل جيد. 2. لا تتركه وحيدًا لفترة طويلة. 3. ساعده على ممارسة نشاطاته المفضلة. 4. حاول الإبقاء على الأشياء دون تغيير مكانها.
المشاكل الذهنية وأمراض الذاكرة والاكئاب	تشجيع كبير السن على القراءة والاطلاع ومزاولة النشاط البدني وأخذ الأدوية بانتظام والأكل الصحي، ومزاولة النشاطات الاجتماعية.
خطر السقوط	1. تجنب الفوضى والحفاظ على ترتيب المنزل وسلامته. 2. استخدام الأدوات والتجهيزات المناسبة للمساعدة على الحركة. 3. الاستخدام الدائم للدواء ومراجعة الفريق الطبي والمواظبة على الفحوص الدورية خصوصاً النظر وضغط الدم وممارسة الرياضة لتقوية العضلات.

الشيخوخة النشطة⁽¹³⁾

هي القدرة على القيام بالأنشطة اليومية الأساسية مثل: تناول الطعام، وارتداء الملابس، والاستحمام، والمشي، واستخدام دورات المياه بدون مساعدة الآخرين لأطول فترة عمرية حتى وإن كان يستخدم أدوات مساعدة للمشي والتنقل مثل: العصا، ومشاية كبار السن.

أهمية الشيخوخة النشطة

1. إطالة متوسط العمر الصحي النشط.
2. المحافظة على القدرة الوظيفية خلال مرحلة الشيخوخة واستمرار الاستقلالية في أداء احتياجاتهم اليومية.
3. خفض الوفيات المبكرة.
4. رفع الروح المعنوية والشعور بالعافية لدى كبار السن.
5. زيادة عدد الناس الذين يتمتعون بنوعية حياة إيجابية ويشركون بأنشطة اجتماعية وثقافية.

المعرفة بخصوص الشيخ

54%

لايعلم بوجود خدمات
وممكنات تساعد على
التشيخ الصحي



94%

لايعلم ماهو الشيخ
الصحي

(13) ما هي الشيخوخة - وزارة الصحة.

الطريق إلى شيخوخة صحية:

يبدأ الاستعداد للشيخوخة الصحية من عمر مبكر، لمساعدة كبار السن المحافظة على صحته عندما يتقدم في السن، وتشمل:

1. المحافظة على السلوكيات الصحية مثل: النظام الغذائي المتوازن، والنشاط البدني المنتظم، والامتناع عن التدخين.
2. الوقاية من الأمراض المزمنة القيام بالفحوصات الطبية الدورية التحكم بالأمراض المزمنة.
3. البيئات الداعمة التي تساعد على القيام بالأعمال المهمة لهم بغض النظر عما فقده من قدرات، مثل: إتاحة المباني ووسائل النقل المؤمنة والتي يسهل الوصول إليها، وطرق يسهل السير فيها.
4. أخذ قسط كاف من النوم.
5. استخدام قناع العين للمساعدة على حجب الضوء.

تأثير العزلة الاجتماعية على صحة كبار السن



يمكن للألم العاطفي أن يُحفز نفس استجابات التوتر في الجسم مثل تلك التي يتم إفرازها عند الشعور بالألم الجسدي، وعندما يستمر ذلك لفترة طويلة، يمكن أن يؤدي إلى التهاب مزمن (إفراز مفرط أو طويل الأمد للمواد التي يمكن أن تلحق الضرر بالأنسجة) وانخفاض المناعة، وبالتالي يمكن أن يزيد هذا من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ويمكن أن يجعل الشخص أكثر عرضة لبعض الأمراض المعدية. إن إهمال كبير السن والاساءة إليه كيفما كان شكل أو نوع تلك الاساءة قد يؤدي إلى عواقب نفسية وجسدية طويلة الأمد مثل الاكتئاب والقلق. ومن حق كبير السن علينا مراعاته وتوقيره واحترامه وحسن معاملته، عدم الاساءة إليه بأي شكل من الأشكال ومهما كانت الظروف، فإن كبار السن خير وبركة لنا وحقوقهم علينا مراتب (مثل القرابة، الجيرة، الاسلام ومرتبة وحق كبير السن).

رعاية كبار السن داخل المنزل

هناك العديد من العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية والبيئية التي تسهم وتؤثر في الحالة الصحية والنفسية للفرد، وتجتمع هذه العوامل تقريبًا لدى كبار السن، **من أمثلتها: الفقر، العزلة الاجتماعية، الاعتماد على الآخرين، والشعور بالوحدة**، فكل هذه العوامل تؤثر سلبيًا في صحة ونفسية كبير السن، يساعد الدعم الاجتماعي والأسري في تعزيز كرامة كبار السن ويحد من آثار المشكلات النفسية المترتبة على هذه الفئة.

أهم أخطاء التعامل مع كبار السن وتصحيحها⁽¹⁴⁾

المشكلة	معالجتها
الفارق العمري	قم بالتحدث مع كبير السن بطريقة متفهمة وهادئة.
عدم فهم احتياجات كبار السن الجسدية	لتسهل على نفسك تنظيف كبير السن اسأل من حولك من ذوي التجربة وأبحث عن منتجات تسهل عليك المهمة.
عدم الانتباه إلى المشاكل الصحية لكبير السن	قم بزيارة أو استشارة الطبيب بشكل منتظم ودوري.

4. أداء الصلاة في المسجد القريب منه، والتعرف على المصلين.
5. تنظيم وقت النوم للحصول على قسط كافٍ من النوم (7 - 9 ساعات).

كبار السن والعمل التطوعي

4.6%

نسبة المتطوعين من كبار السن

رصدت الهيئة العامة للإحصاء 2018م أن نسبة المتطوعين من كبار السن 4.6% من إجمالي السكان وهذه النسبة قد تعكس الصوت الخافت لثقافة تطوع كبار السن، إلى جانب محدودية الفرص التطوعية المتاحة والملائمة لقدراتهم⁽¹⁵⁾.

أشارت دراسة حديثة أن كبار السن من المتطوعين يكونون أكثر فرح وصحة، إضافة إلى نقل الخبرات والمعرفة للأجيال الأخرى من خلال خبرتهم التي اكتسبوها في الحياة. وينطبق هذا بشكل خاص على كبار السن الذين يشعرون بأمراض مزمنة. نتيجة للتطوع يقوم كبير السن بالإحساس بأنه فرد مهم ومؤثر في حياة الآخرين وهذا يمكن أن يحسّن بصورة كبيرة من حالته النفسية ومن ثم يحسن صحته بصورة عامة، يمكن رؤية فوائد هذا الأمر بمجرد القيام بجلوس ساعات قليلة (2-3 ساعات) أسبوعيًا من العمل التطوعي. أنشأت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية « منصة العمل التطوعي » لتمكين وتنظيم العمل التطوعي، من خلال التقاء أصحاب الفرص التطوعية في مختلف المؤسسات المجتمعية والأفراد المتطوعين ذوي الرغبة والخبرة، أو المهارات المتناسبة مع الفرص المتاحة، كونه العمل التطوعي يعد من أهم أهدافها الرئيسية لتحقيق رؤية السعودية 2030⁽¹⁶⁾.

كيف تجعل البيت آمناً لكبار السن⁽¹⁴⁾

1. إضافة خطة للطوارئ وتسجيل أرقام هواتف الطوارئ وتجهيز مجموعة إسعافات أولية داخل المنزل.
2. تركيب المقابض المعدنية بجانب حوض الاستحمام أو المرحاض من أجل الإمساك بها ومساعدته عند الحركة.

(14) صحة المسنين - وزارة الصحة.

(15) المسنين في المملكة لعام 2019 م - الهيئة العامة للإحصاء.

(16) وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية.

3. تفعيل أجهزة تتبع (جي بي إس).
4. وضع علب أدوية من نوع خاص تقوم بإصدار ضوء عندما يحين وقت الدواء.
5. تركيب أجهزة متطورة لضبط درجة حرارة مياه الدش للحفاظ على البشرة الحساسة لكبار السن.
6. تركيب كاشفات أول أكسيد الكربون وكاشفات الدخان الخاصة التي تقوم بإصدار الأضواء القوية أو الاهتزازات لإيقاظ كبار السن عند الخطر (كثير من كبار السن لا يمكنهم سماع كاشفات الدخان التقليدية).

مشاكل في سلوك كبار السن وكيفية التعامل معها

المعالجة	السلوك
<ol style="list-style-type: none"> 1. تحديد سبب الغضب ومعالجته. 2. تذكّر كبار السن لا يتحكمون بشكل كامل في سلوكهم، أفضل ما يمكنك فعله هو عدم أخذ الأمر على محمل شخصي. 3. التركيز على الإيجابيات وتجاهل السلبيات. 4. وضح له بلطف تأثير ذلك عليك. 	الغضب وسرعة الإنفعال
<ol style="list-style-type: none"> 1. تذكّر أن كبار السن لا يكتشفون رائحة أجسامهم أو يرون مدى اتساخ ملابسهم بسبب انخفاض حاستي البصر والشم. 2. تتأثر نفسية كبير السن عند إهماله لنفسه أو عدم اهتمامهم بالنظافة الشخصية. 3. إذا كان الاكتئاب هو السبب، تحدث مع الطبيب عن حل لذلك. 4. الاستعانة بمقدم رعاية متخصص يساعدك على ذلك. 5. الرفض بسبب الخوف من الماء أو الانزلاق، يساعد تجهيز مكان الاستحمام (رؤوس الدش المحمولة وقضبان الإمساك ومنتجات الاستحمام الأخرى) في علاج المشكلة. <p>(الاستحمام مرة أو مرتين في الأسبوع كافيًا لكبار السن الذين لا يعانون من مشاكل سلس البول)</p>	رفض الاغتسال أو الاستحمام

المعالجة	السلوك
<ol style="list-style-type: none"> 1. لا تناقشه على مواضيع لا يتذكرها، أو مزعجة له، تذكر من أهم سمات مرحلة الشيخوخة هو فقدان الذاكرة المؤقت والدائم. 2. لا تصدر أي تعليقات مزعجة حتى لا يشعر بالعجز. 3. استمع إلى حديثه باهتمام. 4. لا تتحدث عن مواضيع الموت والميراث. 	الشتائم والألفاظ المسيئة
<ol style="list-style-type: none"> 1. اسأله عن تفضيلاته الشخصية. 2. بسط كلماتك وأسئلتك لمساعدته على فهمها. 3. كن صبورًا وواصل المحاولة. 4. اقترح عليه المحاولة في وقت آخر. 5. وضح له أن مساعدتك الهدف منها الحفاظ على استقلاله لمدة أطول. 	المقاومة

تغذية كبار السن بالمنزل⁽¹⁷⁾

التغذية السليمة، وخاصة لدى كبار السن، تساعد في الحفاظ على الصحة، والحد من الإصابة بالأمراض المزمنة، كما تساهم في الحيوية وممارسة الأنشطة اليومية، ويعاني كبار السن من نقص التغذية بنسبة أعلى من غيرهم.

ضوابط التغذية الصحية لكبار السن

1. تنظيم الوجبات خلال اليوم بحيث يكون هناك وجبات رئيسية وأخرى خفيفة على مدار اليوم، اتباع نظام 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين في اليوم.
2. تقديم طعام منخفض السعرات الحرارية وغنيًا بالعناصر الغذائية.
3. يجب أن يحتوي الغذاء على كميات مناسبة من الألياف حيث يصاب كبار السن كثيرًا بالإمساك وبالتالي تساعد الألياف على تقليل الإصابة به كما أن الألياف تقيهم من أمراض تصلب الشرايين والبدانة.

(17) التغذية الصحية للمسنين - وزارة الصحة.

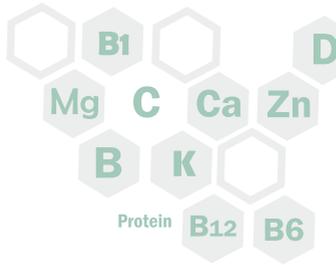
4. الاهتمام بالأطعمة الغنية بالكالسيوم والتي توجد في الألبان ومنتجاتها والاهتمام بالتي تحتوي على فيتامين (D) إلى جانب التعرض لأشعة الشمس في غير أوقات الظهيرة للمحافظة على صحة العظام والأسنان التي قد تضعف مع التقدم في العمر.
5. الانصات إلى ما يحب كبير السن من الأكل وعدم حرمانه من الأصناف التي يحبها حسب المحتوى الغذائي لها والحاجة الغذائية له باعتدال وحسب نصائح الطبيب المعالج له إن وجد.

توصيات عامة لأهم الفيتامينات التي يحتاجها كبار السن



المصادر	نوع الغذاء / الفيتامين
الخبز المعكرونة، البطاطا، الشوفان، الذرة، القمح، برغل، الحنطة السوداء، الأرز وحبوب الصباح. تحتوي معظم الأطعمة في هذه المجموعة أيضا على الألياف (خاصة عندما تؤكل كحبوب كاملة)، الفيتامينات والمعادن.	الحبوب
المياه، الألياف، والفيتامينات والمعادن. على سبيل المثال- الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين C: الملفوف، الطماطم الفلفل، الخس، الحمضيات، الكيوي، الشمام، الفراولة. من المستحسن تناول الفواكه والخضروات إن أمكن مع قشورها.	خضروات وفواكه
الحيوانية والنباتية بما يتمشى مع وضعه الصحي والعمري.	البروتينات
الخضروات والفواكه (مع القشرة)، الحبوب الكاملة (خبز من القمح الكامل، الشوفان (كويكر))، وبقوليات.	الألياف الغذائية

المصادر	نوع الغذاء / الفيتامين
أهمية شرب السوائل لتفادي الإصابة بالجفاف والتهابات المسالك البولية والصداع وغيرها.	شرب الماء
1,200 ملجم يوميًا متواجد في منتجات الحليب ومشتقاتها.	كالسيوم
(خاصة الأسماك الدهنية ومنتجات الحليب الغنية).	فيتامين D
وتعتمد بالأخص على تناول فيتامين D كمكمل غذائي (1 ميكروغرام تحتوي على 40 وحدة دولية).	3D
(اللحوم، الأسماك، منتجات الحليب، البيض) نقص فيتامين B12 هو ظاهرة شائعة لدى كبار السن (حتى حوالي 20%)، لذلك فمن المستحسن تناول المكملات الغذائية بكمية 2.4 ميكروغرام يوميًا.	فيتامين B12





التعامل مع كبار السن خارج المنزل

02

نصائح للتعامل مع كبير السن خارج المنزل

أكثر من 50%

من كبار السن لا يزورون الأماكن الترفيهية خارج المنزل



يجب على مرافق كبير السن الانتباه إلى احتياج كبير السن عند الخروج من المنزل قدر الاستطاعة وحثه على ذلك:

- تخصيص وقت كل أسبوع للتنزه خارج المنزل وزيارة الأماكن الترفيهية والاجتماعية.
- مرافقة كبير السن للأسرة أو الفرد خلال قيامهم بأعمال روتينية مثل التسوق.
- اصطحاب كبير السن في زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء.
- السعي إلى إيجاد فعاليات مناسبة لكبير السن أو تتناسب مع ما يحب وميوله واصطحابه إليها. (مثلًا، فعاليات ترفيهية عن التراث، ومعارض ثقافية وتراثية).
- عدم الإلحاح على كبير السن في الاستعجال خلال التنقل إن كان خلال الصعود أو النزول من السيارة أو خلال التنزه أو زيارة ما.
- الصبر على كبير السن والسماح له بقضاء وقت كاف خارج المنزل أو عند الأهل والاصدقاء أو خلال فعالية ما وعدم الإلحاح على العودة إلى المنزل أو الخروج من الفعالية.
- التأكد من أن الأماكن التي يتم زيارتها تحتوي على المرافق التي قد يحتاجها كبير السن مثل سهولة الوصول.
- التأكد بانتظام ان كبير السن لديه كل ما يحتاجه ولا يشعر بالانزعاج أو ينقصه شيء ما مثل الماء أو الأكل.
- التأكد من أخذ جميع الأدوية التي يحتاجها كبير السن في رحلة الخروج خارج المنزل ويفضل تحضير شنطة جاهزة دائمًا تحتوي على جميع الأدوية والاحتياجات لسهولة اخذها عند الخروج.

- إن رأيت كبير سن بمفرده اتجه إليه وتفقد إن كان يحتاج إلى مساعدة وتأكد من وجود مرافق، إن احتاج الأمر مد له يد العون في المشي أو الصعود أو الوصول إلى مكان معين أو في حمل أغراضه إن وجد أو في التعامل مع جهاز إلكتروني بحوزته (مثل الهاتف) أو في المكان العام إن كان يعاني من صعوبة في استخدامه.
- أفسح لكبير السن الأولوية في الجلوس والوصول إلى أي مكان يكون متجه إليه أو استخدام أي جهاز.
- اسعى أن يقوم أطفالك بالانتباه لوجود كبير سن وافساح المجال له لأخذ الأولوية ومعاونته إن احتاج ذلك وأن يبادرو بسؤال كبير السن إن كان يحتاج إلى مساعدة ما.

الاجراءات الحكومية لخدمة لكبار السن

تقدم المملكة بشكل عام خدمات إلكترونية لجميع المواطنين والمقيمين، دون تمييز بناءً على الجنس أو العمر أو الدين أو العرق أو غير ذلك، وعلى الرغم من ذلك، إلا أنها تستثني كبار السن بتقديم خدمات خاصة لهم لتلبية احتياجاتهم وذلك من منطلق حماية حقوقهم. **ومن هذه الخدمات:**

المنصة / المبادرة / الخدمة	الوزارة - الهيئة / التطبيق
<p>صحتي - المستشفى الافتراضي في وزارة الصحة عدة إدارات تعنى بتقديم خدمات لكبار السن منها برنامج رعاية صحة كبار السن والإدارة المتخصصة بطب كبار السن والإدارة العامة للطب المنزلي وتجربة المريض وأيضاً الإدارة العامة للتمريض وإدارة الرعاية الصيدلية ولكل إدارة دليل إرشادي بكافة الخدمات المقدمة، برنامج رعاية صحة كبار السن يعني بتقديم خدمات صحية وقائية وعلاجية وتأهيلية لكبار السن في مراكز الرعاية الصحية الأولية ومن أهم الخدمات المقدمة هي خدمة الفحص الشامل لكبار السن وأيضاً خدمة الفحص المبكر لهشاشة العظام في عيادات الفحص المبكر عن هشاشة العظام في مراكز الرعاية الأولية أو العيادات المتنقلة، الإدارة المتخصصة لطب كبار السن تقدم خدمات عيادات طب كبار السن في عدة مناطق في المملكة بالإضافة إلى عيادات طب كبار السن الافتراضية، إدارة الطب المنزلي تقدم خدمات طبية علاجية وقائية وتأهيلية مقدمة لفئات معينة من المرضى المحولين من المستشفيات أو المراكز الصحية، تجربة المريض تقدم خدمة بطاقة أولوية لفئات معينة من ضمنها فئة كبار السن تسهل اجراءات كبار السن ضمن المرافق الصحية، إدارة الرعاية الصيدلية تقدم خدمة البريد الدوائي والمشورة الدوائية لكبار السن، إدارة التمريض بصدد الانتهاء من الدليل الإرشادي للممارسين الصحيين من التمريض لرعاية صحة كبار المواطنين.</p>	<p>وزارة الصحة</p>

المنصة / المبادرة / الخدمة	الوزارة - الهيئة / التطبيق
<p>الخدمات التي تقدمها وزارة التعليم لكبار السن : تعمل الإدارة العامة لتعليم المستمر بوزارة التعليم على تقديم خدمة التعليم النظامي لكبار السن بشكل مجاني لمن لم يحظوا بفرصة مواصلة تعليمهم لجميع المراحل التعليم (الابتدائي - المتوسط - الثانوي) . وتقديم العديد من البرامج يمكن الوصول لها من خلال الرابط :</p> <p>وزارة التعليم التعليم المستمر ومحو الأمية</p> <p>https://moe.gov.sa/ar/education/generaleducation/Pages/Literacy.aspx</p> <p>كذلك عملت على متطلبات الوصول الشامل لهيئة البيئة التعليمية الداعمة لكبار السن وذوي الإعاقة في التعليم.</p>	<p>وزارة التعليم</p>
<p>بخصوص تسهيل الإجراءات الخاصة بكبار السن لدى وزارة التجارة نحيطكم علما بوجود جراء عملت عليه الوزارة حسب النقاط التالية :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يعطى الأولوية لحاملي بطاقة الامتياز الخاصة بكبار السن عند ابرازها لدى الفروع المكانية الخاصة بالوزارة. 2. كما يمكن تقديم جميع خدمات الوزارة عن طريق الموقع دون الحاجة الى زيارة الوزارة عبر الرابط التالي: <p>mc.gov.sa</p>	<p>وزارة التجارة</p>
<p>مبادرة مخدوم وانت في بيتك</p> <p>https://pdfac/1HyqGe</p>	<p>وزارة الشؤون البلدية والقروية والإسكان</p>

المنصة / المبادرة / الخدمة	الوزارة - الهيئة / التطبيق
<ol style="list-style-type: none"> 1. https://cutt.us/3TilB 2. https://www.moj.gov.sa/ar/Ministry/Notary/Pages/MPN.aspx 3. https://www.moj.gov.sa/ar/Ministry/Notary/Pages/MPN.aspx 	وزارة العدل
<p>نظام حقوق كبير السن ورعايته.</p> <p>https://hrsd.gov.sa/sites/defaultfiles/04102022.pdf</p> <p>الضوابط التنظيمية والدليل الاجرائي لمراكز كبار السن الأهلية.</p>	وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية
<p>تهيئة المداخل لتسهيل دخول كبار السن توفير أماكن للجلوس والانتظار سهولة التنقل بين جميع أدوار المبنى توفير دورات مياه لخدمة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة توفير منحدرات لعربات كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة.</p>	وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد
<p>تقرير حماية وتعزيز حقوق الإنسان لكبار السن في المملكة العربية السعودية.</p> <p>https://www.hrc.gov.sa/website/digital-form</p>	هيئة حقوق الانسان
<p>تقوم الهيئة بإعداد وتقديم بث برامج تهتم بكبار السن وتوضح مدى أهمية هذه الشريحة في المجتمع وإرسال رسائل إعلامية تلفزيونية أو إذاعية في الطرق الأنسب للتعامل معهم.</p>	هيئة الإذاعة والتلفزيون

المنصة / المبادرة / الخدمة	الوزارة - الهيئة / التطبيق
<p>تضمن الهيئة العامة للطيران المدني حقوق جميع المسافرين بما يتضمن المسافرين من كبار السن، حيث تحتوي اللائحة التنفيذية لحماية حقوق العملاء - المادة الثانية عشرة: العملاء من ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تشمل كبار السن، حيث تشمل المادة جميع حقوق المسافرين من توفير الخدمات المناسبة لخدمة هذه الفئة. وللإستزادة في ما يتعلق بحقوق المسافرين من كبار السن الرجاء مراجعة اللائحة المنشورة في موقع الهيئة الإلكتروني.</p> <p>https://gaca.gov.sa/web/ar-sa/page/laws-regulation</p> <p>رقم الهيئة العامة للطيران المدني لاستقبال الشكاوى والاستفسارات والاقتراحات. (8001168888)</p>	<p>الهيئة العامة للطيران المدني</p>
<p>لوائح وسياسات الهيئة الحالية قد تضمنت ضوابط الأنشطة الترفيهية والمساندة، بالإضافة إلى دليل المستثمر التالي:</p> <p>ضوابط تنظيم وإدارة الحشود: تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن والحوامل ومن لديهم أطفال رضع من تجاوز المسارات ومنحهم أولوية الجلوس في مناطق الانتظار.</p> <p>ضوابط بيع تذاكر الأنشطة الترفيهية: منح الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن والحوامل ومن لديهم أطفال رضع الحق والأولوية في تجاوز المسارات المزدحمة والجلوس في مناطق الانتظار وتقديم الخدمة لهم بشكل سريع وفعال.</p>	<p>الهيئة العامة للترفيه</p>
<p>يتم التعامل وفقاً للدليل الإرشادي المعد من قبل وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، المسمى مبادرة (الأولوية لهم) والتي تهدف إلى تمكين كبار السن وغيرهم من تجاوز المسارات الممتلئة والجلوس في المرافق ومناطق الانتظار وتقديم الخدمة لهم بشكل سريع وفعال.</p>	<p>مديرية الأمن العام</p>

المنصة / المبادرة / الخدمة	الوزارة - الهيئة / التطبيق
<p style="text-align: center;">مركز رعاية لكبار السن:</p> <p>هو مركز متخصص يقدم خدمات لفئة كبار السن من خلال أقسام تخصصية تشمل الجانب النفسي والطبي والاجتماعي وغيرها وفق برامج رعاية خاصة بهذه الفئة من النزلاء ويقدم العناية لهم من خلال فريق عمل متكامل.</p> <p style="text-align: center;">الأهداف العامة لمركز رعاية لكبار السن:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الأهمية التي أولتها المملكة العربية السعودية لفئة كبار السن. 2. إيصال بيناتهم للمؤسسات المجتمعية المهتمة بهذه الفئة. 3. تقديم الخدمات الايوائية والرعاية الطبية والنفسية لهم من خلال المبادرات المجتمعية. 4. تعليمهم بعض المهارات التي تناسب مرحلتهم العمرية. 5. خفض نسبة العود لهذه الفئة العمرية. <p style="text-align: center;">الأهداف الخاصة لمركز رعاية لكبار السن:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تقديم الرعاية الصحية اليومية لكبار السن. 2. تقديم الرعاية النفسية الشاملة لعالج حالات القلق والاكتئاب. 3. تقديم البرامج الاجتماعية لمساعدتهم في التكيف داخل بيئة السجن واستعادة دورهم في الأسرة بعد الإفراج. 4. تعليمهم بعض المهارات الحياتية والأنشطة المناسبة لهم. 5. تثقيفهم بحقوقهم وما كفلته لهم الدولة من أنظمة وتعليمات لرعايتهم. 	<p>المديرية العامة للسجون</p>

المنصة / المبادرة / الخدمة	الوزارة - الهيئة / التطبيق
<p>من ضمن تطبيق مجاني بلاغات يوجد خيار خاص بتسجيل عدد الاقارب للتواصل معهم في حال وجود بلاغ لا قدر الله ولم يتم التجاوب من قبل المبلغ والذي قد يخدم كبار السن</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. إصدار بطاقة اثبات هوية عمل لمن تم إحالتهم للتقاعد عن طريق برنامج إلكتروني تسهيلاً لكبار السن. 2. تسهيل مهمة الدخول والخروج داخل مرافق القطاع بواسطة برنامج إلكتروني للإجراءات التنظيمية. 3. إرشاد المراجعين (كبار السن) للإدارات التي يرغبون مراجعتها بواسطة فريق الاستعلامات. 4. تجهيز منطقة (انتظار) لكبار السن. 5. تجهيز مواقف سيارات دائمة لكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة. 	<p>المديرية العامة للدفاع المدني</p>
<p>هناك مجموعة من الخدمات التي تقدمها المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية لفئة كبار السن تتضمن:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. مواقف خاصة بهم. 2. استقبال خاص بهم. 3. إنجاز معاملتهم بأسرع وقت وفي بعض الحالات يتم إنجاز المعاملة في المركبة دون الدخول للفرع. 4. تتوفر كراسي مخصصة في حال الحاجة. <p>https://www.tqrsa/</p>	<p>المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية</p>
<p>يوجد في المجلس عدد من الجمعيات تهتم بكبار السن مثل جمعية أبرار وجمعية إكرام إلا أنه لحدثة عمر المجلس لم يتم العمل على تقنين هذه الخدمات والتي يسعى المجلس أن يكون لها اهتمام خاص في المرحلة القادمة.</p>	<p>مجلس الجمعيات الأهلية</p>

المنصة / المبادرة / الخدمة	الوزارة - الهيئة / التطبيق
يوجد دليل عن العنف ضد كبار السن «البرنامج الوقائي احسان» السجل الوطني لرصد حالات العنف ضد كبار السن.	برنامج الأمان الأسري الوطني
خدمة اطمن والأولوية في الخدمة عند زيارة كبار السن لمكتب خدمات المشتركين.	الشركة السعودية للكهرباء
استثناء كبار السن عند مراجعتهم لمراكز الخدمة من ضرورة وجود موعد مسبق للخدمة وكذلك من ضرورة التقديم عبر القنوات الرقمية. علماً بأنه اجراء داخلي معتمد وتم تعميمه لعموم الموظفين.	شركة المياه الوطنية

999	الشرطة
996	أمن الطرق
997	الإسعاف
998	الدفاع المدني
992	الجوازات
993	المُرور
994	حرس الحدود
911	رقم الطوارئ الموحد
937	وزارة الصحة
995	مكافحة المخدرات
933	طوارئ الكهرباء
938	وزارة النقل والخدمات اللوجستية
905	استعلامات دليل الهاتف الثابت
940	بلدي
112	طوارئ المملكة بدون شريحة
994	خفر السواحل
966	الكوارث الطبيعية
992	طوارئ التحقيقات الجنائية
123	الإسعاف الطائر
1900	مخالفات التجارة
8001256666	شكاوي البنوك لدى البنك المركزي السعودي
920000560	نجم حوادث المركبات المؤمنة
1909	الرئاسة العامة لهيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر
989	التبليغ عن مخالفة أنظمة العمل والإقامة
1918	الجمارك السعودية
988	الأرصاد



وزارة الشؤون البلدية
والقروية والإسكان
Ministry of Municipalities and Urban Planning

وزارة التجارة
Ministry of Commerce



وزارة التعليم
Ministry of Education



وزارة الصحة
Ministry of Health

هيئة حقوق الإنسان
Human Rights Commission



الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية



وزارة العدل
Ministry of Justice



مديرية الأمن العام
وزارة الداخلية



الهيئة العامة للترفيه
General Entertainment Authority



GACA
الهيئة العامة للطيران المدني
General Authority of Civil Aviation



SBA
هيئة الإذاعة والتلفزيون
SAUDI BROADCASTING AUTHORITY



مجلس الجمعيات الأهلية
Council of NGOs



المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية
General Organization for Social Insurance



الوزع الوطني
Ministry of National Guard



الهيئة العامة للحرس الوطني
Saudi Vigilance Authority



شركة المياه الوطنية
National Water Company



الشركة السعودية للكهرباء
Saudi Electricity Company
نعمل بأمان من أجلكم



برنامج الأمان
الأسري الوطني
The National Family
Safety Program



المراجع

03

1. التقديرات السكانية للعام 2021 - الهيئة العامة للإحصاء - المملكة العربية السعودية

<https://www.stats.gov.sa>

2. كبير السن وحقوقه في الإسلام. الكاتب د. محمد الواصل

<https://units.imamu.edu.sa/shis/malaz-inst/EduArticles/Pages/9-3-1439-m.aspx>

3. النظام الأساسي للحكم 1412هـ

<https://laws.boe.gov.sa/BoeLaws/Laws/LawDetails/16b97fcb-4833-4f668531--a9a700f161b61/>

4. مرسوم ملكي رقم (م/47) وتاريخ 3/6/1443هـ

<https://laws.boe.gov.sa/BoeLaws/Laws/Viewer/a25d7374-b224-4919-b4ea-ae1a00e2f349?lawId=3c63e654468-4046-d-93fd-ae1a00de13be>

5. المنصة الوطنية المحدودة - كبار السن

<https://www.my.gov.sa/wps/portal/snp/careaboutyou/elderly>

6. المملكة تؤكد في الأمم المتحدة أن حقوق المسنين تأتي على رأس أولوياتها - وكالة الأنباء السعودية

<https://www.spa.gov.sa/1645510>

7. قرار تأسيس مجلس الأسرة رقم (443)

<https://laws.boe.gov.sa/BoeLaws/Laws/LawDetails/1c026125-b0b2-4ea7-b374-a9a700f2c0ee/1>

8. متوسط الوقت الذي يقضيه أفراد الأسرة لرعاية كبار السن

“UNPAID ELDERCARE IN THE UNITED STATES — 20172019” (2018- US Department of Labor.

9. منظمة الصحة العالمية. التقدم في السن والصحة. حقائق رئيسية
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

10. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
<https://ncmh.org.sa/articals/52>

11. صحة كبار السن - وزارة الصحة
<https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/ElderlyHealth/Pages/ElderlyCare.aspx>

12. الصحة النفسية وكبار السن
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

13. ما هي الشيخوخة - وزارة الصحة
<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Health-of-Older-Persons/Pages/What-Is-Aging.aspx>

14. صحة المسنين - وزارة الصحة
<https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/ElderlyHealth/Documents/%D8%B5%D8%AD%D8%A920%D8%A7%D984%D985%D8%B3%D986%D98A%D986.pdf>

15. المسنين في المملكة لعام 2019 م - تقرير خاص بمناسبة اليوم العالمي للمسنين. الهيئة العامة للإحصاء
<https://www.stats.gov.sa/ar/909>

16. وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية
<https://nvg.gov.sa/>

17. التغذية الصحية للمسنين - وزارة الصحة
<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Health-of-Older-Persons/Pages/003.aspx>

مصادر أخرى

— مجلس شؤون الأسرة

<https://www.fac.gov.sa>

— المسح الديموغرافي مسح الخصائص السكانية لعام 2017 للهيئة العامة للإحصاء

<https://www.stats.gov.sa/ar/5655>

— وزارة الصحة. الدليل الإرشادي لبرنامج رعاية المسنين في المراكز الصحية.
<https://www.moh.gov.sa/Ministry/About/Health%20Policies/025.pdf>

— التمييز على أساس السن

<https://www.who.int/ar/news/item/051442--08-ageism-is-a-global->



مجلس شؤون الأسرة
FAMILY AFFAIRS COUNCIL

الدليل الإرشادي للتعامل الأمثل مع كبار السن

