



توفير الرعاية الصحية بالفحص الطبي والدوري للكشف عن أي مشكلات صحية في بدايتها ، وقبل استفحالها ، والوقاية من العدوى ، والاهتمام الصحي الجيد والوقاية من المرض بشكل أكبر عند المسن وذلك لنقص وضعف مقاومته .  
رعاية المسن والاهتمام به أولاً بأول في حل المشكلات أو إشباع الحاجات ، ولابد من عمل برنامج نشاط حركي جسمي وذهني عقلي له لمساعدته على روح التفاؤل ليعيش شيخوخته بأوسع وأكمل شيء ممكن . ولابد من الاهتمام بالعمر العقلي ومراعاته وكذلك العمر التحصيلي والمستوى الفسيولوجي والانسائي والاجتماعي والجنسي فالشيخوخة لا تعد بالعمر الزمني فقط .

تشجيع المسن على البحث والاطلاع حتى نبقى ذاكرته متنبهة ، ونشجعه على تحديد أهداف للمستقبل يسعى لتحقيقها ، ونحثه على السعي لذلك .

الاهتمام بالتوافق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية بين المتكافئين سناً وثقافة ، حتى يشتركوا في الاتجاهات والاهتمامات ، مع التركيز على الهوايات المفيدة والرياضة الخفيفة ( مثل المشي ) والاهتمام بالهندام العام .

كذلك تنمية العلاقات بأفراد الأجيال الأخرى لضرورة امتزاج الأجيال التي تساعد المسن على حياته

#### كيفية التعامل مع المسن؟

- 1- المسن يحتاج للحنان والرعاية والعطف مثل الصغير تماماً ويجب أن لا نبخل عليه بذلك
- 2- يجب عدم الاصطدام مع المسن في رأي معين لأن موافقته وقتياً ومن ثم العودة مرة أو مرات أخرى لمحاولة إقناعه تأتي غالباً بما نرغبه من نتائج
- 3- المسن لا يتحمل الإلحاح عليه ومطالبته بالإسراع في أمر ما واستعجاله ويجب أن نعطيه الوقت الكافي لإنجاز ما يريد عمله
- 4- يجب عدم مؤاخذة المسن لبرودته أو عدم اكتراثه بأمر معين لأن هذا يعين فقط أنه يحتاج إلى وقت أطول للتفاعل مع الأحداث لا عدم المبالاة
- 5- يجب أن ندرك أن المسن يستمتع بالحديث عن الماضي المسحوق لأنه يتذكره أكثر من الأحداث القريبة ولأنه يشعر باستعراض تجاربه وخبراته ، فعلياً أن لا نحرمه من ذلك بل نظهر له التفاعل والإعجاب
- 6- إن قصور السمع والبصر لدى المسن يجعله يبتعد شيئاً فشيئاً عن أحداث الواقع وذلك يوجب علينا التحدث بصوت مسموع ومحاولة جذب المسن للواقع بإخباره بما يدور من حوله وأخذ رأيه ومداعبته لأن ذلك مما يؤخر في عملية الانفصال عن الواقع والتي تحدث في الشيخوخة المتأخرة أو الهرم
- 7- أن يتسع صدرك لأسئلته عن كل شي في أي وقت 0
- 8- أن تعرف أنك في يوم من الأيام أن طال بك العمر ستجلس مكانه وتتصرف تصرفه 0
- 9- كن المبادئ بالمقاء التحية مبتسماً ، أما إذا كنت لا تراه يومياً ، فصافحه و قبّله أو قبّل أيديه .
- 10- افتتح الحديث بما يرغب 0 الاطمئنان عنه و معرفة أخباره أو ما يسره سماعه .
- 11- احرص قدر الإمكان على عدم قيامه لعمل ما بنفسه 0 أثناء وجودك جالساً معه و أنت تنظر أو تتلهى بما ليس ضرورياً... إلما إذا

كانت رغبته في ذلك .

12- إذا جلست معه إلى مائدة الطعام فابدأ بالمسكب في صحنه أولاً و قَرِّب إليه المبعيد مما يرغب في أكله قبل أن تبدأ بنفسك .

13- لا تدعه يقوم عن مائدة الطعام لفتح الباب أو استقبال الزائرين أو للرد على الهاتف أو لإحضار شيء وتبقى جالساً .

14- إذا أردت مغادرة البيت لرحلة أو نزهة أو زيارة ... ، فكن أنت الذي يحمل الأغراض ، خاصة ، الثقيلة منها ، و لا تدعه ينتظرك خارجاً مع الحر أو البرد الشديدين فيما أنت ترتدي ثيابك أو تسرح شعرك أو تتحدث مع أصدقائك .

15- كن أنت الذي يخرج أخيراً من المنزل ، و يتفقد إحكام غلق الأبواب ..

16- لا تخاطبه بصيغة الأمر ، أو بلهجة المستفهم الموبخ كأن تسأل : " لم تأخرت عن فعل هذا أو تلك؟ " أو " كان يجب عليك أن تفعل ذلك .. " و إذا كان لا بد من التذكير فليكن ذلك بلطف و هدوء أعتقد أنك لو فعلت ذلك كان مناسباً " .

17- لا تضطره على فعل أمر يكره القيام به أو يبغضه و لا تثقل كاهله ☐ بما لا يجب .

18- لا تصرخ في وجوهه ساخطاً ، و لا ترم ما في يدك غضباً أمامه .

19- إذا اعترضته ضائقة مالية و كنت ميسور الحال فمن الواجب عليك أن تبادر فوراً لقضاء حاجته كي لا يضطر للطلب منك فضلاً عن غيرك .

20- عند انتقال المسن من منزله الذي تعود عليه إلى مكان آخر مثل المستشفى مثلاً يتوجب الاهتمام بتقريبه للواقع والتحدث معه وإخباره عن المكان والزمان والناس من حوله ليظل مرتبطاً بواقعه

أخيراً تذكر دائماً ان المسن هو في مرحلة عمرية قريبة من الانتقال من الحياة الأرضية إلى الحياة الأبدية ☐ ، ولابد له من التعامل بواقعية وأن يكون نموذجاً يحتذى ، وأن يبعد عن السلوكيات السيئة . وعليه أن يتعظ من شببته ويجعلها مذكراً له