



Seniors Health & Wellness Institute (cosco)

Workshop Brochure مقدمة

اذا كنت ترغب بالحصول على اي معلومات لك او لاي شخص تقوم برعايته فان هذه الجمعية تستطيع ان تعطيك المهارات الضرورية والخبرات والمقترحات العملية الخاصة بذلك كما ان ورشات العمل التي تقدمها هذه الجمعية تساعد الافراد والجماعات على زيادة ثقافتهم ودعم البيئة الصحية للحياة الجيدة ليس فقط لكبار السن بل لجميع المواطنين على حد سواء

السلامة والحياة الصحية اثناء التقدم بالعمر

استخدام الادوية :-

عندما نتقدم بالعمر فان اجسامنا تتغير وعليه فان جرعات بعض الادوية التي نتناولها قد تتغير وربما تصبح اقوى او يقل تأثيرها عن السابق في ورشات العمل التي نقدمها نوضح لك ولمن يقوم برعايتك الخطوات التي يجب اتباعها لكي تتعرف كيف تستخدم دوائك حسب حاجة جسمك

مساعدة مقدمي الرعاية الصحية لكبار السن :-

نشرح الاسباب والمعوقات التي يواجهها مقدمي الرعاية الصحية وكيفية تجاوزها وكذلك مصادر المساعدة والدعم المختلفة

الامراض المزمنة :-

في ورشات العمل نوضح الاعراض الاولية لاربعة من الامراض المزمنة الشائعة المؤثرة على حياة كبار السن وهي السرطان السكري امراض القلب وامراض الرئة وضرورة التشخيص المبكر لهذه الامراض

مرض الانسداد الرئوي المزمن :-

ان هذا المرض يشمل نوعين مختلفين من امراض الرئة وهي التهاب الشعب الهوائية المزمن ومرض انتفاخ الرئة ان ورشة العمل تركز على الاسباب المحتملة وخيارات المعالجة والمساعدة على تعلم الاساليب العملية للتنفس الجيد

التعامل مع الخلافات والمنازعات :-

ان الخلاف او النزاع هو امر طبيعي في حياتنا ومن الممكن حدوثه حول اشياء بسيطة كالذهاب الى مقهى او غير ذلك في ورشة العمل سوف نوضح طرق التعامل مع هذه المواقف للوصول الى الهدوء حيث يمكننا التوصل الى حلول مناسبة بينما يحاول كل طرف ان يكون هو المنتصر

التعامل مع الضغط العصبي :-

لا يستطيع اي شخص ان يعيش حياته بدون ضغط عصبي كذلك فان الضغط العصبي المفرط يؤثر سلبا على حياة العديد من المسنين في ورشة العمل سنتعرف على كيفية الوصول الى المصادر والحلول المقترحة في هذا المجال

مرض السكري :-

ان مرض السكري من النوع الثاني هو من اكثر الامراض شيوعا حول العالم وهو يصيب الكثير من الاشخاص خصوصا بعد سن الاربعين في ورشة العمل سنتعرف على اسبابه وامكانية الوقاية منه وكيفية التعايش معه

الغذاء الصحي للمسنين :-

من المهم جدا اثناء التقدم في العمر اتباع نظام غذائي صحي وحمية صحية مناسبة في ورشة العمل سنساعدك لتنظيم ومراقبة عاداتك الغذائية وللتعرف على الخطوط الاساسية للطعام الكندي الصحي للحصول على افضل صحة

السمع :-

في ورشة العمل سنتعرف على تشريح الاذن والاسباب الشائعة لفقدان السمع وبعض المعالجات الممكنة وكيفية اختيار المعينات السمعية المناسبة

ارتفاع ضغط الدم :-

في ورشة العمل سنوضح تاثير ضغط الدم المرتفع ومدى الحاجة لمراقبته وخيارات المعالجة واهمية التشخيص المبكر له

الادمان :-

هنالك ثلاثة انواع من الادمان التي يجب على المسن الانتباه لها وهي الكحول القمار وبعض الادوية ونبين ايضا المخاطر التي تؤدي لها والمقترحات حول طريقة المساعدة عندما تعلم ان احد افراد اسرتك او اصدقائك قد يكون مدمنا

تعرف على المثانة :-

كيفية عمل المثانة ومسببات التبول اللاارادي كما نشرح اسباب الالتهابات والتهيجات التي تحصل فيها كما ناقش بعض المعالجات الممكنة وتغيير بعض عادات الحياة اليومية التي من الممكن ان تساعد في التقليل او السيطرة على هذه المشاكل

الحياة بدون قيادة السيارة :-

ان قرار التوقف عن قيادة السيارة له الاثر العميق على نفوس الكثير من المسنين كما نوضح العلامات التحذيرية للتوقف عن القيادة ومدى الحاجة الى بدائل اخرى للتنقل ونشجع على التخطيط المبكر لاستخدام تلك البدائل

الوعي الدوائي :-

ان احتمال اساءة استخدام الادوية هو موضع اهتمام كبير حاليا ونركز على اهمية التفاعل بين المسن والطبيب والصيدلي للتأكد من سلامة وفائدة الادوية المستخدمة

الذاكرة والتقدم في العمر :-

في ورشة العمل سوف نوضح كيفية عمل الذاكرة وكيف تتغير عند التقدم في العمر ونقدم بعض التوصيات حول ادامة الذاكرة وتحسينها ومتى نحتاج الى المساعدة في هذا المجال

الصحة العقلية :-

اذا كنت تريد الاهتمام بصحتك العقلية فسوف نوضح لك اسباب الاضطرابات العقلية والطرق التي يجب على المسن ان يتبعها للحفاظ على صحة عقلية جيدة

الذهاب الى قسم الطوارئ :-

في ورشة العمل سوف نشرح الاسباب التي تستوجب الذهاب الى قسم الطوارئ والحالات التي لا تحتاج الى ذلك وكيفية التهيؤ للذهاب وماذا تتوقع عند وصولك هناك

نظام الرعاية الصحية :-

سوف نستعرض عدد من الخدمات الصحية المقدمة في (بريتيش كولومبيا) وكيف نستطيع ان نستفيد منها وكيفية التحوار بين المريض ومقدمي الرعاية الصحية

التهاب المفاصل :-

ان التهاب المفاصل هو من الامراض المزمنة والتي تؤثر على حركة الشخص المسن وخاصة الالام المصاحبة لها وسوف نوضح اعراض هذا المرض وكيفية التعايش معه ونقدم بعض العلاجات المفيدة

هشاشة العظام :-

ان هذا المرض غالبا ما يدعى (اللص الهادئ) وهو من الاسباب الرئيسية لعدد من الكسور الخطيرة وسوف نناقش اسبابه ومخاطره وبعض العلاجات الحديثة

استخدام المسكنات :-

في ورشة العمل سوف نركز اهتمامنا على راحة وكرامة المرضى الذين يعانون من عدة الام وسوف نناقش حدود استخدام المسكنات حيث ان الهدف الرئيسي هو السيطرة على الالم وتوفير الحياة الطبيعية للشخص المريض

مرض باركنز (الرعاش) :-

في ورشة العمل سوف نوضح التغيرات التي تحدث في المخ وتسبب هذا المرض ونناقش الاعراض ونبين بعض المعالجات

الامراض الجلدية :-

نقوم بشرح اربعة مشاكل كبيرة تصيب الجلد وهي السرطان الحزام الناري فطريات الاظافر وتقرحات الضغط ونوضح بالصور الاعراض المحتملة ونؤكد على اهمية التشخيص المبكر

النوم :-

ان اغلب الاشخاص المسنين يعانون من صعوبة الحصول على قسط كاف من النوم في ورشة العمل سنوضح الاسباب والمعالجات وسنعطي بعض المعلومات حول تغيير قسم من العادات الحياتية للمساعدة في ذلك

التواصل الاجتماعي :-

ان الوحدة والانعزال هي ظاهرة غير صحية وفي ورشة العمل سنوضح المحددات الاجتماعية للحياة الجيدة ونساعد المشاركين للوصول الى مستوى من الترابط الذي يحتاجونه وكيفية تحقيقه

السكتات الدماغية :-

اثناء التقدم في العمر تزداد امكانية الاصابة بالسكتات الدماغية والتي سوف نشرح انواعها واسبابها مؤكدا على السكتات البسيطة والعلامات التحذيرية والاعراض المبكرة لها وبعض المعلومات لمنع حدوثها

التكنولوجيا والتقدم بالعمر :-

سنوضح كيفية استخدام التكنولوجيا للمساعدة في الحياة اليومية وكذلك للتواصل مع العائلة والاصدقاء واي مساعدة اخرى

النظر :-

سنقوم بدراسة اجزاء العين وامراضها التي تؤثر على المسنين وكيفية منع الاجهاد وبعض المعالجات الممكنة

القوانين والامور المالية

الثقافة المالية :-

في ورشة العمل سوف نستعرض وكيفية مسك اموالنا ونتطرق الى كيفية مراجعة البنوك وفتح الحسابات وانواعها والقروض وشرح الكثير من المصطلحات المالية

النصب والاحتيال :-

في ورشة العمل سنوضح الطرق المختلفة التي يستخدمها المحتالون مع الناس لسرقة اموالهم او ممتلكاتهم والمسنون هم من اغلب ضحايا الاحتيال كما نوضح كيفية الانتباه والحذر من السقوط في شبك المحتالين

السكن والرعاية المستمرة :-

سنوضح قوانين الرعاية المستمرة والسكن في بريتش كولومبيا وكذلك الخطوات المطلوبة للحصول على سكن ملائم

التقاعد والضرائب :-

في ورشة العمل سنوضح كيفية التعامل مع الاستحقاقات التقاعدية وخاصة في حالة افتراق الزوجين وجميع المنافع التي يستحقها المسنون كما نبين قوانين وقواعد السماحات الضريبية التي تمنحها الحكومة لمقدمي الرعاية وللأشخاص المعاقين والخطوات والنماذج المستخدمة للتقديم الى تلك الخدمات

التخطيط الشخصي للمستقبل

في ورشة العمل نؤكد على انه من الحكمة ان يكون لدينا خطط شخصية مكتوبة وسنعرض ثلاثة انواع من الاوراق الرسمية والقانونية التي يمكنك استخدامها لذلك ويجب ان يكون ذلك في وقت مبكر اذ قد لايمكنك ان تعبر عن رغباتك بعد فترة طويلة ومن هذه الاوراق اتفاقية التمثيل الشخصي (التحويل الشخصي للتحدث باسمك) ثم الوكالات بانواعها المختلفة وكذلك استمارة التوجيه المسبق (الوصية) والتي توضح رغباتك حول الرعاية الشخصية وكثير من الامور المالية

التخطيط المبكر للرعاية الصحية :-

ان حكومة بريتش كولومبيا قد اعدت تشريعات مختلفة للأشخاص الذين يريدون التعبير عن رغباتهم وعادة بكتابتها خاصة حول الرعاية التي يودون الحصول عليها او رفضها وهنا بالرغم من اننا نشجع مثل هؤلاء الأشخاص على ان يناقشوا هذه الامور مع عوائلهم او اصدقائهم فان هذه الخطة المبكرة هي خلاصة النقاش حول الممتلكات الشخصية والتوجيهات المطلوبة وفي ورشة العمل سنوضح كيفية كتابة هذه الامور

استمارة التوجيه المسبق (الوصية) :-

ان كثير من المسنين في بريتش كولومبيا ليس لديهم المعلومات الكافية عن بعض المستمسكات الرسمية وعن فوائدها في ورشة العمل سوف نشرح ونوضح عدد من المصطلحات المستخدمة عند كتابة الوصية والخطوات التي تساعدك في ذلك وسوف نبين واجبات منفذ الوصية وبعض المحاذير التي يجب تجنبها وماذا يحدث اذا فارقت الحياة بدون ترك وصية

الوكالات :-

في بريتش كولومبيا هناك اربعة انواع من الوكالات ولكن اغلب الناس يعرفون واحدة منها فقط وفي ورشة العمل سوف نناقش الانواع الاربعة وكذلك متى تحتاج الى وكالة والخطوات التي تتبعها لاختيار الوكيل وما هي واجباته والمشاكل التي قد تحدث وامكانية اجراء بعض التغييرات اذا دعت الحاجة الى ذلك

اتفاقية التمثيل الشخصي (التحويل الشخصي)

ان هذه الاتفاقية القانونية والالزامية تسمح للشخص ان يوكل (يخول) شخص اخر ليتكلم باسمه عن امور الرعاية الصحية وبعض الامور المالية وعند الحاجة لمراجعة الجهات الحكومية او غيرها عندما يكون الشخص غير قادر على ذلك بنفسه وهنالك نوعين من هذه المستمسكات سنوضح اوجه الاختلاف بينهما واهمية كل منها وكيفية اختيار من يمثلك وواجباته ومسؤولياته

السلامة

الاستعداد للطوارئ :-

في حالة حدوث الكوارث يجب على الاشخاص المسنين ان يكونوا جاهزين وسوف نوضح كيفية تهيئة (حقيبة الطوارئ) واجراءات السلامة المطلوبة في المواقف الخطيرة ومتى وكيف يمكن طلب المساعدة

الوقاية من السقوط :-

سوف نستعرض محاذير السقوط وسلامة المسنين ونتعرف على المخاطر التي يحتمل ان تؤدي الى السقوط ونقترح وجود ضمانات لذلك وكذلك التدريب بعض التمارين الضرورية لتحسين التوازن والقوة البدنية

المحافظة على سلامة المسنين :-

ان اهمال الاشخاص المسنين او الاساءة اليهم يتخذ عدة اشكال وفي ورشة العمل سنتعرف على الشكوك والعلامات والاعراض سنوضح بعض الاسباب المحتملة والتدخلات القضائية الممكنة ومصادر المساعدة عند الحاجة لذلك

سلامة المشاة في الشارع :-

بالرغم من ان المشي له فوائد كثيرة للاشخاص الكبار بالعمر ولكن علينا ان نتفهم المخاطر المحتملة اثناء المشي واتخاذ الاحتياطات الضرورية عند القيام بذلك كما سننظر قالي استعمال الباصات العامة وتحسين السلامة في المجتمع

السلامة في المنزل :-

سوف نقدم قائمة تفصيلية للمخاطر المحتملة خارج المنزل وفي كل غرفة داخله ونبين المخاطر الناجمة عن الحرائق والادوية وحركة الاطفال في المنزل وكذلك تجهيز المنزل بالاجهزة والمعدات الحديثة لضمان السلامة

كيفية تقديم طلب على الانترنت للحصول على ورشة عمل مجانية لمجموعة من المسنين

ان كل ورشة عمل تستغرق 60 – 90 دقيقة متوفرة مجاناً الى اي مجموعة من المسنين تتكون من عشرة اشخاص او اكثر وبمساعدة عدد من المسنين المتطوعين والمدربين لتقديم خبراتهم العملية وكثير من المعلومات المفيدة

ان ورشات العمل غير معدة لاعطاء اي معلومات محددة او خاصة او تفصيلية عن المواضيع القانونية والصحية والمالية ولكنها تقدم فهم جيد لتلك المواضيع مع مقترحات عملية وتطبيقية

لحجز ورشة عمل على الانترنت لمجموعتك يرجى زيارة الموقع الالكتروني ادناه

www.SeniorsHelpingSeniors.ca

اننا جاهزون دوماً لتعليم وتدريب الاشخاص الذين يساعدون او يقدمون الخدمة للمسنين فاذا كنت ترغب بذلك يرجى الاتصال بالايمل ادناه

president@seniorshelpingseniors.ca