

الملتقى السادس لأفضل الممارسات في مجال رعاية كبار السن بالدول العربية 2018م

موضوع الملتقى: التكنولوجيا ودورها في تعزيز ممارسات المدن الصديقة للمسنين وتيسير حياتهم.

تنظيم

مركز إجلال لخدمات كبار السن

عضو الشبكة الاقليمية للمسؤولية الاجتماعية

٨ - ١٠ نوفمبر ٢٠١٨م

دليل المتدرب

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات :

١.....	دليل المتدرب
١.....	دليل المتدرب
٣.....	المحتويات :
٩.....	نحو فهم عام لاحتياجات كبار السن التكنولوجية
٩.....	شيخوخة السكان
٩.....	مراحل حياة الإنسان العمرية
٩.....	تعريف المسن
١٠.....	الشيخوخة
١٠.....	مراحل الشيخوخة :
١٠.....	المتغيرات المصاحبة لمرحلة الشيخوخة
١٠.....	التغيرات الجسدية
١١.....	التغيرات الاجتماعية
١١.....	التغيرات النفسية والإنفعالية والعقلية
١١.....	الإهتمام الدولي بكبار السن
١١.....	• تقرير الأمم المتحدة سنة ١٩٨٢ م
١١.....	• المؤتمر الدولي بفيينا سنة ١٩٨٨ م
١١.....	• المؤتمر الدولي للسكان والتنمية بالقاهرة سنة ١٩٩٤ م
١٢.....	• مؤتمر التنمية الاجتماعية بكوبنهاجن سنة ١٩٩٥ م
١٢.....	مبدأ الرعاية
١٢.....	مبدأ المشاركة
١٢.....	مبدأ الإستقلالية
١٢.....	مبدأ الكرامة
١٢.....	مبدأ الإشباع الذاتي
١٢.....	مفهوم الرعاية
١٣.....	التكنولوجيا المساعدة
١٣.....	ماهية التكنولوجيا المساعدة
١٤.....	على سبيل المثال ،
١٤.....	التكنولوجيا الحديثة تمكن كبار السن من تجسير الفجوة بين الجوانب الثلاثة الأساسية المهمة في حياته:
١٤.....	وظيفة التكنولوجيا الحديثة :
١٤.....	التكنولوجيا
١٤.....	فوائد التكنولوجيا
١٤.....	مبررات إحتياج المسنين للتكنولوجيا الحديثة
١٥.....	أهم الأجهزة التكنولوجية لكبار السن

- ١٥..... Family Eye للاستغاثة نظام ذكي
- ١٥..... AURA و luna أجهزة تتبع الصحة أثناء النوم
- ١٥..... Brain Aid التذكير بموعد الدواء
- ١٥..... السجادة الذكية
- ١٥..... GORE-TEX جهاز مراقبة سكر الدم
- ١٥..... الأجهزة الطبية التعويضية والمساعدة
- ١٥..... أجهزة التنقل
- ١٥..... أجهزة مساعدة للمشي والوقوف
- ١٥..... أجهزة التنفس
- ١٦..... FlexStep
- ١٦..... EasyLift
- ١٦..... StairTrainer
- ١٦..... جهاز تنقل
- ١٧..... تطبيقات تخدم كبار السن
- ١٧..... تطبيق "Pillboxie"
- ١٧..... تطبيق "iBP Blood Pressure"
- ١٧..... تطبيق "Dragon Dictation"
- ١٧..... تطبيق "Motion Doctor"
- ١٧..... نماذج للمساعدات التكنولوجية في المجال الصحي
- ١٧..... جهاز "Sens wear PRO2"
- ١٧..... جهاز "radio frequency identification Device"
- ١٧..... جهاز "الصيدلي الآلي" automated dispenser
- ١٧..... قلادة الإستغاثة
- ١٨..... سماعة الاذن الطبية
- ١٨..... الحواجز التي تحول دون القبول العام للتكنولوجيا المساعدة
- ١٨..... عدم كفاية التدريب والتوجيه للمستهلك المسن
- ١٨..... غير مطابقة وملائمة للجهاز المساعد لحاجة الشخص
- ١٩..... التصاميم غير العملية
- ١٩..... عدم إدراك أن التكنولوجيا المساعدة تتطوي على أكثر من مجرد إعطاء الشخص جهازًا
- ١٩..... مزايا التكنولوجيا المساعدة
- ١٩..... عيوب الأجهزة المساعدة
- ١٩..... تمويل الأجهزة
- ٢٠..... الأجهزة التكنولوجية المساعدة لتوفير الدعم النفسي لكبار السن
- ٢٠..... تمهيد
- ٢٠..... المشكلات النفسية والقيود التي قد يعاني منها كبار السن مع التقدم في السن:
- ٢١..... المشكلات الوظيفية والقيود التي قد يعاني منها كبار السن مع التقدم في السن:

- ٢٢..... دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :
- ٢٣..... 2-الحاجة إلى الأمن والأمان
- ٢٣..... دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :
- ٢٤..... ٣-الحاجة إلى الحب والانتماء
- ٢٤..... ٤-الحاجة للحفاظ على عزة النفس والكرامة:
- ٢٤..... دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :
- ٢٥..... ٥-الحاجة لتقبل المرحلة (التفعيل وتقدير الذات):
- ٢٥..... دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :
- ٢٦..... التوصيات :
- ٢٧..... التوجهات المستقبلية لتكنولوجيا كبار السن.....
- ٢٧..... تمهيد
- ٢٧..... مقدمو الرعاية الجدد
- ٢٧..... التحولات المستمرة
- ٢٧..... تغييرات تقنية
- ٢٧..... تغييرات سلوكية
- ٢٧..... تغييرات في مزاوله الأعمال
- ٢٨..... تكنولوجيا العصر
- ٢٨..... حقيقة أفكارنا
- ٢٨..... خارطة التعاطف
- ٢٩..... تصميم التفكير
- ٢٩..... هرم الحاجات
- ٢٩..... الذكاء الاصطناعي
- ٣٠..... الواقع الافتراضي
- ٣٠..... إنترنت الأشياء (الطبية)
- ٣١..... الأجهزة التكنولوجية المساعدة لتوفير الدعم النفسي لكبار السن.....
- ٣١..... الدعم النفسي أو الاجتماعي للمسنين
- ٣١..... أهمية المساندة الاجتماعية:
- ٣٢..... القلق والإكتئاب لدى كبار السن:
- ٣٤..... الأجهزة التكنولوجية المساعدة للدعم النفسي لكبار السن:
- ٣٦..... التكنولوجيا المساعدة :
- ٣٦..... أنواع التكنولوجيا المساعدة :
- ٣٦..... نظام ذكي للاستغاثة:
- ٣٦..... أجهزة تتبع الصحة أثناء النوم:
- ٣٦..... أجهزة للتذكير بموعد الدواء:
- ٣٧..... أفضل بيئة رقمية لكبار السن
- ٣٧..... أولاً: الحواسيب الدفترية
- ٣٧..... ثانياً: ألعاب الفيديو وألعاب الكمبيوتر

٣٧	ثالثاً: برنامج المحادثة سكايب
٣٧	رابعاً: برامج المتابعة الصحية
٣٧	خامساً: شبكات الإنترنت اللاسلكية
٣٧	سادساً: أنظمة المراقبة اللاسلكية المنزلية
٣٨	ثامناً: الجي بي أس
٣٨	تاسعاً: أجهزة المساعدة المنزلية
٣٩	منهجيات التخطيط لتكنولوجيا كبار السن وأفضل الحلول التكنولوجية
٣٩	المحتوى
٣٩	مؤشرات عامة
٤٠	التغيرات الديموغرافية في أعداد المسنين
٤٢	تصميم تكنولوجيا تتناسب مع المسنين
٤٣	الركائز الخمس الأساسية لتعلم وتجربة كبار
٤٣	نظرية Knowles 1948
٤٣	أولاً: مفهوم الذات
٤٣	ثانياً: تجربة المتعلمين كبار
٤٣	ثالثاً: الاستعداد للتعلم
٤٣	رابعاً: التوجهات نحو التعلم
٤٣	خامساً: الدافع للتعلم
٤٣	أولاً: مفهوم الذات
٤٣	ثانياً: تجارب المتعلمين كبار
٤٤	ثالثاً: الاستعداد للتعلم
٤٤	رابعاً: التوجهات نحو التعلم
٤٤	خامساً: الدافع للتعلم
٤٥	ملخص للتطبيق العملي
٤٥	كيف نستطيع تحفيز المسنين على استخدام وتعلم التكنولوجيا؟
٤٦	مجالات وأمثلة توظيف التكنولوجيا لخدمة المسنين
٤٨	تكنولوجيا كبار السن وتوظيفها لرعاية المسن صحياً
٤٨	التطبيق عن بعد
٤٨	تعريفه
٤٨	استخداماته
٤٩	فوائد التطبيق عن بعد بالمقارنة بالمناظرة المباشرة:
٤٩	مجالات تطبيق التطبيق عن بعد لكبار السن:
٥١	الرعاية المنزلية لكبار السن وعلاقتها بالتكنولوجيا
٥١	الرعاية المنزلية لكبار السن الفكرة والبداية:
٥١	اهداف نظام الخدمة المتنقلة للمسنين في منازلهم
٥١	شروط الالتحاق للاستفادة من الخدمات
٥٢	المستندات المطلوبة

- ٥٢..... فوائد التكنولوجيا لكبار السن !
- ٥٥..... تجربة دولة الكويت في استخدام التكنولوجيا
- ٥٥..... أسئلة وأجوبة
- ٥٦..... التعزيز الاجتماعي لكبار السن عبر التكنولوجيا الرقمية
- ٥٦..... محاور الورشة
- ٥٧..... نشاط (١)
- ٥٨..... ما المقصود بكلمة التكنولوجيا :
- ٥٨..... ماذا تعني كلمة التكنولوجيا الرقمية ؟
- ٥٨..... من هو كبير السن أو المسن ؟
- ٥٨..... مراحل الشيخوخة العمرية عند بعض المختصين
- ٥٨..... مرحلة كبر السن المبكرة:
- ٥٨..... مرحلة كبر السن الوسطى:
- ٥٩..... مرحلة كبر السن المتأخرة:
- ٥٩..... أبرز التغيرات الاجتماعية لدى كبار السن
- ٥٩..... أولاً- التقاعد والتغيرات الاقتصادية
- ٥٩..... ثانياً: العلاقات العائلية
- ٥٩..... ثالثاً: تغير الأدوار الاجتماعية-
- ٥٩..... رابعاً: الوحدة
- ٦٠..... خامساً: وقت الفراغ
- ٦٠..... سادساً: العلاقات المتغيرة
- ٦٠..... هل يستخدم كبار السن التكنولوجيا الرقمية؟
- ٦٠..... دراسات وتجارب من الواقع
- ٦٠..... الدراسة الأولى :
- ٦١..... الدراسة الثانية
- ٦٢..... صعوبات استخدام المسنين للتكنولوجيا الرقمية
- ٦٢..... نشاط
- ٦٣..... العقبات والتحديات التي يواجهها كبار السن للاعتماد على التكنولوجيا الحديثة:
- ٦٣..... تحديات جسدية لإستخدام التكنولوجيا:
- ٦٣..... اتجاهات متشككة ومرتابة عن مزايا التكنولوجيا:
- ٦٣..... صعوبات التعلم في استخدام التكنولوجيا الحديثة:
- ٦٤..... نشاط جماعي
- ٦٥..... بعض الأجهزة الرقمية التي يستخدمها كبار السن والبرامج
- ٦٥..... الهواتف الذكية (سمارت فون):
- ٦٥..... التابلت والكتب الالكترونية:
- ٦٥..... برامج الدردشات الالكترونية :
- ٦٥..... سكايپ:
- ٦٥..... الفيس بوك

- ٦٦.....مقترحات لتعزيز الجانب الاجتماعي لكبار السن باستخدام التقنية الرقمية
- ٦٦..... ماذا نحتاج ؟
- ٦٧..... مقالات وأخبار من النت
- ٦٧..... أهمية الخدمات التقنية التي تخدم الجيل القديم
- ٦٨..... كبار السن و التكنولوجيا
- ٦٩..... كبار السن والاختراعات التكنولوجية الحديثة.. هل من فرصة للمواكبة؟
- ٧٠..... المدن والتجمعات الصديقة للمسنين وعلاقتها بتكنولوجيا العصر
- ٧٠..... مفاهيم أساسية:
- ٧٠..... التقدم النشط في السن / الشيخ النشط Active aging
- ٧٠..... تعرف منظمة الصحة العالمية التقدم الصحي في العمر
- ٧٠..... مشاريع و مبادرات دولية لتكوين تجمعات صديقة بالمسنين:
- ٧٠..... منظمة الصحة العالمية:
- ٧٠..... الولايات المتحدة الأمريكية
- ٧٠..... المملكة المتحدة:
- ٧١..... محاور تطويع المدينة لإحتياجات كبار السن
- ٧٢..... النمو على الجذور / التعمُّر في المنشأ ٢٠٠٢ Aging in place 2.0
- ٧٢..... المدينة الذكية
- ٧٣..... الحكومة الذكية:
- ٧٣..... وسائل النقل الذكية:
- ٧٣..... المعيشة الذكية:

نحو فهم عام لاحتياجات كبار السن التكنولوجية

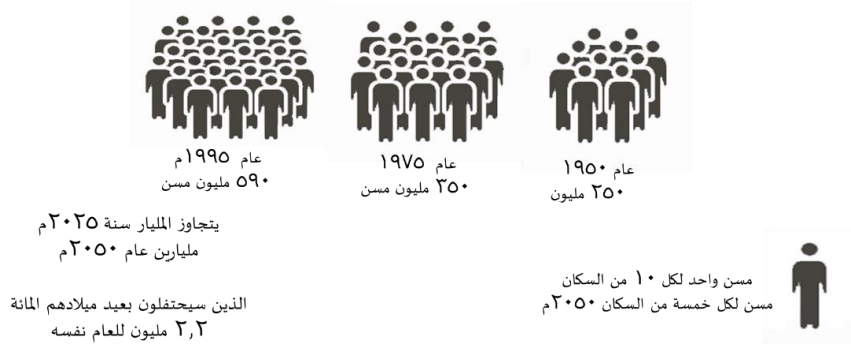
سعادة الاستاذ يوسف اللامي

مدرب في مجال رعاية كبار السن

سلطنة عمان

شيخوخة السكان

وفقا لتقديرات عام ٢٠١٥م للتوقعات السكانية العالمية حيث ترتفع معدلات الخصوبة ويزداد متوسط العمر المتوقع، ترتفع نسبة السكان فوق سن معين هذه الظاهرة معروفة بتشيخ السكان تحدث في جميع أنحاء العالم حيث في عام ٢٠١٥م هناك ٩,١ مليون شخص في سن الستين أو أكثر يشكلون ١٢% من سكان العالم، ينمو السكان الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ سنة أو أكثر بمعدل ٣,٢٦ % سنويا في الوقت الحالي. وبحلول عام ٢٠٥٠م جميع المناطق الرئيسية في العالم بإستثناء إفريقيا ما يقرب من ربع أو أكثر من سكانها الذين يبلغ أعمارهم ٦٠ سنة أو أكثر ومن المتوقع أن يصل عدد كبار السن في العالم ١,٤ مليار بحلول عام ٢٠٣٠ و ٢,١ مليار بحلول عام ٢٠٥٠م ويمكن أن يرتفع إلى ٣,٢ مليار في عام ٢١٠٠م وفي الأجلين القصير والمتوسط لا يمكن تجنب إرتفاع عدد كبار السن.



مراحل حياة الإنسان العمرية

” اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۖ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۚ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ“

تعريف المسن

لغة المسن هو من كبرت سنه وطال عمره وتقدم وأصبح غير قادر بصورة طبيعية على القيام بالأعمال اليومية العادية والتعريف المتعارف عليه هو اعتبار الفرد البالغ ٦٥ عاما بالمسن وقد برزت عدة مصطلحات للتعبير عن المرشحين الذين ينضمون إلى فئة المسنين ويلجئون مرحلة كبر السن ومن هذه المصطلحات : المسنون، المتقدمون في السن، أو كبار السن وقد تم إقرار كبار السن من قبل التجمع العالمي في فيينا عام ١٩٨٢م.

وهناك شبه إجماع على اعتبار سن الستين بداية مرحلة الشيخوخة وتستمر إلى نهاية العمر إلا أن هناك بعض الباحثين يرى عدم ربط الشيخوخة بعمر زمني معين لأن ذلك أي العمر يختلف من مجتمع لآخر ومن فترة زمنية لأخرى في نفس المجتمع ويرون أن مقياس المسن أو الشيخوخة هو القدرة العملية الإعتيادية للإنسان في أحواله الطبيعية فإذا عجز عن القيام بتلك الأعمال أصبح شيخا أو مسنا وهذه القدرة العملية تختلف من شخص إلى آخر حسب قواه الجسدية والذهنية والعقلية.

الشيخوخة

”تمط شائع من الإضمحلال الجسمي في البناء والوظيفة يحدث بتقدم السن لدى كل كائن حي بعد إكمال النضج، تعتري كل الأجهزة الفسيولوجية والعضوية والحركية والدورية والهضمية والبولية والتناسلية والغدية والعصبية والفكرية“

فإن الشيخوخة هي عملية معقدة تتألف من عدة سمات:

- (١) زيادة هائلة في معدل الوفيات مع التقدم في السن ؛
- (٢) التغيرات الفسيولوجية التي تؤدي عادة إلى انخفاض وظيفي مع التقدم في السن.
- (٣) زيادة التعرض لأمراض معينة مع التقدم في العمر.

الشيخوخة تدهور تدريجي للوظيفة الفسيولوجية ، وهي عملية متصلة مرتبطة بالعمر لفقدان القدرة على الاستمرار وزيادة التعرض.

مراحل الشيخوخة :

منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة تصنف بداية مرحلة لشيخوخة وهي عمر الـ ٦٠ سنة، فالشيخوخة عملية فردية للغاية، والعمر الزمني غير كافٍ لتقدير العمر المتوقع بلوغه وقدرات الفرد الوظيفية المدخرة. وترتبط الشيخوخة بنضوب تدريجي لاحتياطي الوظائف لأعضاء وأجهزة عدة في الجسم، وزيادة معدل انتشار الحالات المرضية المشتركة، وتضاؤل الموارد الاجتماعية والاقتصادية في الوقت الذي تشتد فيه الحاجة إليها، وتُصنف مرحلة الشيخوخة إلى ثلاث مراحل أو فئات عمرية تشمل:

- مرحلة المسن الشاب وتبدأ في عمر ٦٥-٧٤ سنة.
- مرحلة المسن الكهل وتبدأ في عمر ٧٥-٨٤ سنة.
- مرحلة المسن الهرم وتبدأ في عمر ٨٥ سنة وما فوق.

المتغيرات المصاحبة لمرحلة الشيخوخة

التغيرات الجسدية

- ضعف الحواس وخاصة السمع والشم.
- ضعف نشاط عضلات القلب.
- ضعف نشاط الغدد الصماء
- قابلية العدوى والأمراض المعدية.
- أمراض ضغط الدم والسكري وتصلب الشرايين.
- السكري
- فقر الدم
- أمراض الجهاز الدوري والهضمي والعصبي
- أمراض القلب

التغيرات الاجتماعية

- تحدث هذه التغيرات بسبب تغير اسلوب الحياة كالتقاعد او التوقف عن العمل، وتؤدي هذه التطورات إلى تغيرات في المكانة الاجتماعية والنشاطات الاجتماعية والإهتمامات ويمكن أن نستشف هذه التطورات إذا لاحظنا التغيرات في إهتمامات الفرد المسن الشخصية والاجتماعية وفي النشاطات التي يقوم بها في أوقات الفراغ.
- الحرمان الاجتماعي، تقلص العلاقات الاجتماعية، فقدان الأمن الاقتصادي، فقد الدور، التقاعد - الترميل - الطلاق، مشكلات شغل وقت الفراغ

التغيرات النفسية والإنفعالية والعقلية

- تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة وكثرة النسيان ومظاهر خرف الشيخوخة وضعف في القدرة على التعلم والخفظ والاسترجاع بسبب تدهور نشاط خلايا المخ.
- ومن الناحية الإنفعالية يكون المسن عرضة للخوف من المستقبل الباقي من أيامه
- ومن الناحية النفسية القلق والكآبة والحزن والوحدة

الإهتمام الدولي بكبار السن

• تقرير الأمم المتحدة سنة ١٩٨٢م

- ضرورة توفير الحماية للمسنين، من خلال ملاحظة العلاقة بين السلامة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والبيئية بما يضمن الإحتفاظ بمستوى قيامهم بوظائفهم البدنية للمشاركة في عملية التنمية، والجوانب الحياتية المهمة التي تستوجب الحماية هي:-
- الأمن الاقتصادي والمالي للمسنين.
- حفظ سلامتهم.
- تعليمهم المستمر لمواجهة مشكلات الحياة.

• المؤتمر الدولي بفيينا سنة ١٩٨٨م

- أكد المؤتمر على تنفيذ قواعد المشروع العملي المتعلق بالمسنين، والذي في مقدمته تحقيق هدف التنمية، والمتمثل في تحسين رفاهية وسلامة كل المجتمع على أساس المشاركة الكاملة في مسيرة التنمية، والعمل على رفع مقام الأفراد وتحقيق المساواة، من خلال توزيع المصادر والحقوق والمسؤوليات الاجتماعية بين كل الفئات من شتى الأعمار.

• المؤتمر الدولي للسكان والتنمية بالقاهرة سنة ١٩٩٤م

- على الدول أن تستهدف مسألة تعزيز الإعتماد على الذات لدى المسنين، وتمكينهم من العمل والعيش بصورة مستقلة لأطول وقت ممكن، ووضع نظم للرعاية الصحية علاوة على نظم للضمان الاقتصادي والاجتماعي عند الشيخوخة حسب الاقتضاء، مع الاهتمام الخاص بالمرأة لكونها تعمر أكثر من الرجل وهي في الغالب ضعيفة للغاية فتستحق العناية أكثر، ووضع نظام للدعم الاجتماعي على الصعيد الرسمي وغير الرسمي بغية تعزيز قدرة الأسرة على رعاية كبارا لسن داخل الأسرة.

• مؤتمر التنمية الإجتماعية بكوبنهاجن سنة ١٩٩٥م

- أوصى ببذل مساع خاصة في حماية المسنين، خصوصا المعلولين منهم من حيث تقوية نظام الحماية العائلية، وتحسين مكانتهم الإجتماعية، وضمان وصولهم إلى الخدمات الأساسية الإجتماعية، وضمان الأمن المالي، وإيجاد الجو الإقتصادي المساعد لتأمين صناديق التوفير لمرحلة الشيخوخة .

مبدأ الرعاية

- ويحق لكبار السن الإستفادة من خدمات الرعاية والحماية الأسرية والمجتمعية والحصول على الرعاية الصحية والخدمات الإجتماعية والقانونية والتمتع بالحقوق الإنسانية.

مبدأ المشاركة

- ويحق لكبار السن الإندماج في المجتمع والمشاركة بنشاط حسب قدراتهم وتشكيل هيئات وجمعيات لكبار السن

مبدأ الإستقلالية

- وبموجبه يحق لكبار السن فرص الحصول على ما يكفي من متطلبات المعيشة.

مبدأ الكرامة

- ويحق لكبار السن العيش بكرامة وأمان والمعاملة الحسنة بغض النظر عن السن والجنس والعرق والإعاقة أو أي حالة أخرى وتقدير إسهامهم الإقتصادي مهما كان.

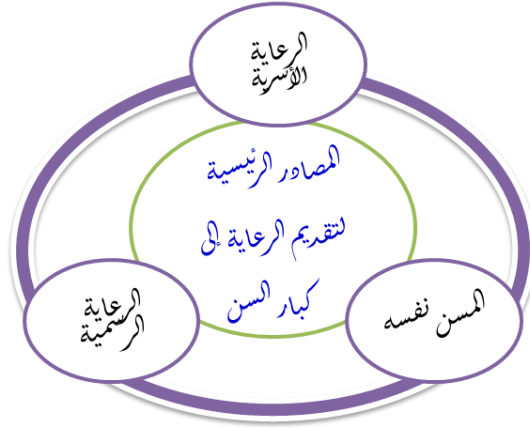
مبدأ الإشباع الذاتي

- ويحق لكبار السن إستغلال فرص التطوير فرص التطوير الكامل لقدراتهم مع الإستفادة من الموارد التعليمية والثقافية والترويحية في المجتمع.

مفهوم الرعاية

- يقال رعى الشئ، والرعاية حفظه، وتولى امره
- وهي عبارة عن الجهود والدعم والخدمات التي يقدمها القطاع الحكومي والخاص والمدني عملا بمسئولياتهم تجاه كبار السن الذين هم بحاجة إلى الدعم والمساندة لتوفير ما يشبع حاجاتهم عن طريق إجراءات إجتماعية وإقتصادية وصحية ونفسية ملائمة.

- ولقد تم تطوير العديد من التقنيات للإستخدام في مرافق الرعاية الصحية طويلة الأجل والمستشفيات والمرافق الترفيهية في المجتمعات المحلية وفي البيئات المنزلية ولقد ساهم ذلك في تقديم الرعاية بطريقة أسرع وفعالة وبالتالي توفير التكاليف والوقت في طوابير الوصفات الطبية والمواعيد والإضطرار للقيادة لكيلوا متزات لإجراء بسيط، كل ذلك يصب في تعزيز رفاهية كبار السن من خلال إستخدام التكنولوجيا لممارسة الرعاية المناسبة.



التكنولوجيا المساعدة

- هل يحتاج كبار السن إلى التكنولوجيا؟
- وهل يمكن أن تملأ فجوة رعاية المسنين؟
- وكيف يمكن للتكنولوجيا أن تعزز من رفاهية المسنين؟

ماهية التكنولوجيا المساعدة

- هي التكنولوجيا المستخدمة من قبل الأفراد ذوي الإحتياجات الخاصة من أجل أداء وظائف قد تكون صعبة أو مستحيلة. يمكن أن تشمل التكنولوجيا المساعدة أجهزة التنقل مثل المشايات والكراسي المتحركة ، بالإضافة إلى الأجهزة والبرامج والأجهزة الطرفية التي تساعد الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة في الوصول إلى أجهزة الكمبيوتر أو غيرها من تقنيات المعلومات.
- يمكن للتكنولوجيا المساعدة أن تخفف من آثار الإعاقات التي تحد من القدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية. تعمل التكنولوجيا المساعدة على تعزيز قدر أكبر من الاستقلال من خلال تمكين الأشخاص من أداء المهام التي كانوا غير قادرين سابقاً على إنجازها، أو كانت لديهم صعوبة كبيرة في تحقيق ذلك، من خلال توفير تحسينات أو تغيير أساليب التفاعل مع التكنولوجيا اللازمة لإنجاز هذه المهام.
- على سبيل المثال، توفر الكراسي المتحركة إمكانية التنقل المستقل لأولئك الذين لا يستطيعون المشي، بينما يمكن للأجهزة المساعدة للأكل Assistive eating devices تمكين الأشخاص الذين لا يستطيعون إطعام أنفسهم من القيام بذلك. بفضل التكنولوجيا المساعدة، يتوفر للأشخاص ذوي الإعاقات فرصة للحصول على أسلوب حياة أكثر إيجابية وسهل، مع زيادة "المشاركة الاجتماعية"، "الأمن والسيطرة"، وفرصة أكبر "لتقليل التكاليف المؤسسية دون زيادة كبيرة في نفقات الأسرة".

على سبيل المثال ،

- قد يستخدم الأشخاص الذين لديهم وظيفة يدوية محدودة لوحة مفاتيح بها مفاتيح كبيرة أو ماوس خاص لتشغيل الكمبيوتر ، وقد يستخدم الأشخاص المكفوفون برنامجاً يقرأ نصاً على الشاشة بصوت يتم إنشاؤه بواسطة الكمبيوتر ، وقد يستخدم الأشخاص ذوي الرؤية الضعيفة البرامج التي تعمل على توسيع محتوى الشاشة ، قد يستخدم الأشخاص الصم هاتفاً نصياً أو الأشخاص الذين يعانون من إعاقة في الكلام قد يستخدمون جهازاً يتكلم بصوت عال أثناء إدخالهم للنص عبر لوحة المفاتيح.

التكنولوجيا الحديثة تمكن كبار السن من تجسير الفجوة بين الجوانب الثلاثة الأساسية المهمة في حياته:

- القيود التي تفرض عليه بسبب مرضه أو إعاقته.
- معطيات البيئة المحيطة.
- الأنشطة اليومية والمهام التي يتوجب عليه القيام بها.

وظيفة التكنولوجيا الحديثة :

تحليل عملية التمر من كونها فقداناً مستمراً للوظائف والقدرات والإمكانات وحالة مستمرة من المرض والمعاناة والإستسلام لمعطيات المرحلة



عملية دينامية للنمو وحالة مفعمة بالحياة والصحة والإنتاج

التكنولوجيا

- تمكن المسن من تعويض التدهور الحادث في وظائفه الحيوية ومن أداء الأدوار التي لم يعد قادراً على القيام من تلقاء نفسه ومن - التغلب على العطب الذي أصاب بعض قدراته الحيوية وإصلاحها وتدعيمها بما يمكنه من مواصلة حياته بنجاح ورضاء.
- تكسبه قدرات متباينة على التكيف مع معطيات البيئة المحيطة.

فوائد التكنولوجيا

- التواصل الإجتماعي
- تحفيز العقل والجسم
- الإستقلالية وتأدية الواجبات

مبررات إحتياج المسنين للتكنولوجيا الحديثة

- تخفيض نفقات الحصول على بعض الخدمات وتجنب المعاناة
- الرغبة في التحكم في الأداء
- التعويض عن فقدان المستمر للقدرات والوظائف

- تدعيم الشعور بالاستقلال

- تدعيم الاختيارات الذاتية

أهم الأجهزة التكنولوجية لكبار السن.

كبار السن دائما ما يشعرون بوحدة شديدة وتقدم عمرهم يمنعهم من القيام ببعض المهام الأساسية في اليوم، ويمكن أن يصابوا بأزمات صحية مفاجئة ولا يجدون من يعتنى بهم أو ينقلهم إلى المستشفيات فور حدوث ذلك، وهذا ما يؤدي إلى انتشار دار رعاية كبار السن في أغلب دول العالم، وهو أمر لا يفضلونه كثيرا لأنه يبعدهم عن منازلهم وجيرانهم، وهو الأمر الذي دفع العاملين في مجال التكنولوجيا لابتكار أجهزة ذكية مخصصة للمسنين تساعد في العيش بمفردهم بأمان دون الشعور بالخوف من الأزمات الصحية أو الوحدة، ومن أهم هذه الأجهزة التكنولوجية لكبار السن.

نظام ذكي للاستغاثة Family Eye

- جهاز مزود بعدد من أجهزة الاستشعار المتطورة التي ترسل استغااثات لأفراد بعينهم أو مراكز الطوارئ عندما يسقط كبير السن على الأرض، وهذه السقطات يمكن أن تؤدي لكسور مضاعفة وأمور خطيرة إذا لم ينقذه شخص ما.

أجهزة تتبع الصحة أثناء النوم luna و AURA

- يمكنها تتبع صحة كبار السن أثناء النوم، ويقوم التطبيق بمراقبة نوعية النوم والتنفس ومعدل ضربات القلب، ويعطى المعلومات والبيانات الخاصة بذلك للمستخدم عبر تطبيق على الهاتف الذكي وتخبره عن المشكلات الصحية المحتملة مثل توقف التنفس أثناء النوم.

التذكير بموعد الدواء Brain Aid

- وفقا لمعاهد الصحة القومية، فأغلب الأضرار الصحية التي يتعرض لها كبار السن هي نتيجة لعدم تناول الدواء في موعده، لذلك قامت شركة ناشئة بتطوير تطبيق جديد يحمل اسم Brain Aid يقوم بتذكير المستخدمين بالمواعيد الخاصة بالدواء ويقوم بتذكيرهم بالجرعات التي يجب أخذها من كل دواء وفقا لما يتم ضبطه عليه.

السجادة الذكية

- وهي سجادة مزودة بطبقة وسطية من الألياف الضوئية تكتشف ضغط كل خطوة وترسل البيانات إلى جهاز كمبيوتر يمكن تحليل مشية الأشخاص واكتشاف السقوط والتقاط التغيرات في مشية الشخص مع مرور الوقت.

جهاز مراقبة سكر الدم GORE-TEX

- يوضع على الذراع العلوية مزودة بشريحة تنقل البيانات إلى الهاتف المحمول وتعرض تحذيرا ويشكل امتثال والتزام أسهل لكبار السن بفحص السكر في الدم.

الأجهزة الطبية التعويضية والمساعدة

أجهزة التنقل

أجهزة مساعدة للمشي والوقوف

مساعد نهوض لكبار السن ولمن يعانون مشاكل في الركبة او عندهم كسر لا قدر الله يساعدك في النهوض في دورات المياه

أجهزة التنفس

١. أوكسجين كنسنتراتور

٢. بياباب PAYPAP

٣. سباب CPAP

٤. أجهزة شفط البلغم

٥. أجهزة البخار Raizer by Liftup

FlexStep

- هو كرسي رفع متحرك يعمل بالبطارية يساعد الشخص الساقط على وضعه في وضع الوقوف في غضون بضعة دقائق. يمكن تجميعه بسهولة وتشغيله بواسطة مساعد واحد فقط ولا يتطلب أي جهد بدني أو يد داعمة.
- يتم رفع الشخص الذي سقط ولا يستطيع النهوض مرة أخرى بشكل مريح إلى وضعية الجلوس أو وضع شبه دائم بطريقة تدعم الجسم بأكمله طوال العملية. وتبين طريقة الرفع هذه أهمية الاهتمام بالمساعدة بطريقة كريمة وأمنة.
- تم تصميم سلم FlexStep ليعمل كدرج عادي وككرسي على كرسي متحرك. تم تطوير FlexStep وتصنيعه من قبل Liftup، وهو مرن ومفيد على حد سواء للمشاة ومستخدمي الكراسي المتحركة على حد سواء. FlexStep هو حل مبتكر في ٢ في ١ ويوفر مساحة مقارنة بتثبيت كل من مجموعة الدرج ومصعد منفصل.
- لدى FlexStep العديد من خيارات التكوين والتركيب ، مما يجعل من السهل دمج دراجتك الجديدة في البيئة المحيطة. ويعتبر الحل الأمثل لكل من مستخدمي الكراسي المتحركة والمشاة ، مما يوفر سهولة الوصول بين المستويات .

EasyLift

- عبارة عن منصة رفع سهلة الاستخدام تتيح الوصول بين مستويين لمستخدمي الكراسي المتحركة وأولئك الذين يعانون من ضعف الحركة والقيود على المشي. تتضمن EasyLift خطوطاً نظيفة وأسطحاً ناعمة في تصميمها الأنيق ، ومع ذلك فهي مبنية بشكل قوي. هذه الصفات تجعلها خياراً رائعاً من الرفع وطريقة بسيطة وأنيقة وعملية لتحسين إمكانية الوصول.
- مناسب للاستخدام في الداخل أو الخارج ، مما يتيح الوصول إلى المناطق التي يوجد بها فرق ارتفاع في المستويات التي تصل إلى ١,٢٥ متر ، وتعمل بسلاسة وبسرعة وبشكل مريح مما يجعلها رائدة في فتحها في منصات الرفع للمسنين وذوي صعوبات المشي ومستخدمي الكراسي المتحركة.

StairTrainer

- هو سلم متحرك قابل للضبط بالكامل يُستخدم لدعم المرضى في إعادة التأهيل أثناء تعلمهم استخدام السلم مرة أخرى ولتوفر لنفسك الفرصة الأكبر لاستعادة قدرتك على التنقل واللياقة البدنية قدر الإمكان.
- يستخدم على نطاق واسع من قبل أخصائي العلاج الطبيعي في عيادات إعادة التأهيل في جميع أنحاء العالم ، وهو ذو معدل نجاح عالي ، ومعايير السلامة وسهولة الاستخدام ومستوى الجودة

جهاز تنقل

- جهاز بسيط وخفيف الوزن يساعدهم على التنقل بكل بساطة فهو مزود بمجسات ومحركات تؤدي الغرض وقد تم اختراعه من قبل شركه هوندا يتم ارتدائه ومن خلال تلك المجسات يتم التنقل به
- روبوت تويوتا لمساعدة كبار السن وذوي الإحتياجات الخاصة
- تعد الروبوتات مجالاً ناشئاً يمكن أن يفيد الأشخاص الذين يعانون من إعاقات في الإدراك بالإضافة إلى ذوي الإعاقات الجسدية. بالنسبة للأشخاص في المجموعة السابقة ، يمكن للروبوت أن يذكر الشخص عند القيام ببعض الأنشطة اليومية ،

مثل تناول الطعام ، أو الاستحمام ، أو الذهاب للنوم. ويمكنه أيضًا مراقبة سلامة الفرد والاتصال بالآخرين عند الحاجة إلى المساعدة.

- على سبيل المثال ، السقوط هو السبب الأكثر شيوعًا للإصابة الشديدة أو الموت العرضي بين كبار السن. والروبوت الذي يمكن أن يتعرف على سقوط الشخص يمكنه أن ينبه تلقائيًا إلى جهاز النداء أو الهاتف للحصول على المساعدة.

تطبيقات تخدم كبار السن

تطبيق "Pillboxie"

- مع هذا التطبيق يمكن للمستخدم المسن أن يقول وداعا لمشكلة نسيان مواعيد الدواء الذي يحتاجه. فكل ما على المستخدم أن يحدد المواعيد الصحيحة لتناول الجرعة الدوائية ويترك الباقي لهذا التطبيق الذي سيعمل على تنبيهه في الوقت المناسب لتناول الدواء.

تطبيق "iBP Blood Pressure"

- يحتاج هذا التطبيق لشاشة كمبيوتر لعرض النتائج التي يتوصل إليها بخصوص ضغط دم المستخدم. علما بأن هذا التطبيق يعد من الضروريات التي يجب أن تكون لدى كل مستخدم مسن يعاني من مشاكل في ضغط الدم.

تطبيق "Dragon Dictation"

- هذا التطبيق يعمل على تمييز الأصوات ويقوم بتحويل الكلام المنطوق إلى نص مكتوب. وبالتالي لا يحتاج المستخدم لكتابة أي شيء، مما يسهل على البعض كالمصابين بالتهاب المفاصل.

تطبيق "Motion Doctor"

- يمكن لأي شخص وبأي سن أن يتعرض لإصابة ما، ولأجل الشفاء من الإصابة كثيرا ما يحتاج المريض للقيام بجلسات علاج طبيعي حتى يستعيد عافيته. يعد هذا التطبيق من أفضل التطبيقات التي تساعد على القيام بالعلاج الطبيعي؛ حيث يقدم إرشادات كاملة حول كيفية القيام بجلسات العلاج الطبيعي المناسبة لك أو لمن تقوم برعايته.

نماذج للمساعدات التكنولوجية في المجال الصحي

جهاز "Sens wear PRO2"

- وظيفته جمع البيانات الحيوية من جسد المريض وذلك بإرتداء المسن هذا الجهاز في ذراعه وتحليلها ثم إرسالها مرة أخرى إلى المريض والمعالج معاً في شكل شارح ومفسر بدقة كبيرة للحالة الصحية العامة للمسن في فترة محددة زمنياً بحسب رغبة الطبيب والمريض معاً.

جهاز "radio frequency identification Device"

- جهاز يختص بمتابعة حالة النبض وضربات القلب فقط وبشكل مستمر وهو جهاز خارجي أي لا تتم زراعته داخل جسد المريض ويعتمد في عمله على تكنولوجيا تحديد الترددات الإشعاعية بالجسم.

جهاز "الصيدي الآلي automated dispenser"

- وهو جهاز يصدر أصواتا معينة وإشارات كهربائية عندما ينسى تناول دواء محدد في موعده أو يأخذ الجرعة غير المحددة له .

قلادة الإستغاثة

- قلادة يرتديها المسن حول رقبته ويضغط على زر يرسل بدوره إشارات هاتفية لا سلكية إلى مكتب مركزي يمكنه أن يقدم المساعدة السريعة عند الطوارئ.

سماعة الاذن الطبية

- جهاز كهروسمعي صغير الحجم، مصمم ليقوم بتضخيم الصوت لمستخدمها، تهدف إلى جعل الكلام أكثر وضوحاً، وتصحيح ضعف السمع حسب جهاز قياس الصوت وتعتمد على معالجة الصوت الموجود في البيئة المحيطة وتحويله إلى كلام أو إشارات يستطيع ضعيف السمع سماعها، وهي تحقق فائدة للأطفال وكبار السن وتساعدهم على السمع، في الفترة الأخيرة أصبح هناك العديد من سماعات الأذن الأخف وزناً وذات ألوان جذابة، بالإضافة إلى السماعات الرقمية، التي تحتوي على مميزات إضافية مثل سماع الصوت من الهاتف مباشرةً و”البلوتوث”، ولكن المشكلة التي تواجه الأشخاص هي اختيار سماعة الاذن الطبية الأفضل والمناسبة لهم.

الحواجز التي تحول دون القبول العام للتكنولوجيا المساعدة

- على الرغم من توافر الآلاف من الأجهزة المصممة لتعزيز حياة كبار السن الذين يعانون من ضعف وظيفي، لم تكن التكنولوجيا المساعدة ناجحة بشكل كامل في سوق المسنين.
- يعزو الخبراء هذا الأمر إلى أربعة عوامل
- ١. عدم إدراك أن التكنولوجيا المساعدة تنطوي على أكثر من مجرد إعطاء الشخص جهازاً
- ٢. التصاميم غير العملية
- ٣. مطابقة غير ملائمة للجهاز لمساعد حاجة الشخص
- ٤. عدم كفاية التدريب والتوجيه للمستهلك المسن

عدم كفاية التدريب والتوجيه للمستهلك المسن

- كبار السن لديهم قدر كبير من التردد في استخدام التكنولوجيا الجديدة وهذا التخوف يعزى إلى انخفاض القدرة على التعلم.
- يجب أن يكون لدى مقدمي الرعاية والمدربين موقف إيجابي وواقعي لأن المواقف السلبية والأهداف غير الواقعية يمكن أن تؤدي إلى الإحباط من جانب المسن والرفض النهائي للجهاز.
- يجب أن يكون المدرب معروفاً أو على الأقل مألوفاً للشخص المسن، هذا الإلمام سيزيد من مستوى ثقة الشخص واستعداده لتجربة الجهاز الجديد.
- يجب أن يتيح المدرب الوقت الكافي للسماح بسلسلة من جلسات التدريب القصيرة والمتكررة لتعزيز المواد.
- يجب على المدرب التأكيد للفرد المسن على مدى أهمية التكنولوجيا المساعدة، وكم سيساهم في استقلال الشخص.
- يجب شرح التكنولوجيا لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية بالإضافة إلى الشخص المسن.

غير مطابقة وملائمة للجهاز المساعد لحاجة الشخص

- اختيار المعدات التي تتوافق مع احتياجات الشخص هو مفتاح آخر للنجاح. يمكن أن يكون سوء تطبيق التكنولوجيا مكلفاً ومستهلكاً للوقت.
- تتطلب مطابقة احتياجات الفرد وقدراته باستخدام المعدات المناسبة معرفة متينة بتقنيات تقييم الاحتياجات المادية وخلفية قوية في مجال التكنولوجيا المتاحة المتغير باستمرار.

التصاميم غير العملية

يشك العديد من المراقبين في أن أحد أسباب تردد الأفراد المسنين في استخدام الأجهزة المساعدة يتعلق بتصميم المعدات، ويعتقدون بأن الجهاز وصمة وينتقص من مظهرهم كون أن معظم الأجهزة تبدو ضخمة ومرهقة.

الحل ان تكون هناك جمالية في التصميم لتكون أكثر جاذبية ومشجعة للإستخدام.

عدم إدراك أن التكنولوجيا المساعدة تنطوي على أكثر من مجرد إعطاء الشخص جهازاً

لا يقف الأمر عند إعطاء الشخص جهاز مساعد وخاصة الكهربائية منها بل يتعدى ذلك دفع تكاليف الصيانة وإستبدال قطع منها.

مزايا التكنولوجيا المساعدة

تقدم التكنولوجيا المساعدة عدداً من المزايا لأولئك الذين يمكنهم استخدامها.

- توفير المال وتحسين نوعية الحياة.
- مساعدة الناس على البقاء مستقلين بطريقة غير مباشرة.
- فوائد لمقدمي الرعاية.
- المساعدة إلى تخفيف الحاجة والطلب إلى الرعاية الغير رسمية.

عيوب الأجهزة المساعدة

على الرغم من أن الأفراد المسنين الذين يعانون من إعاقات وظيفية يمكن أن يحققوا فوائد هائلة من الأجهزة المساعدة ، إلا أن التكنولوجيا تجلب معها مشاكلها وعيوبها أيضاً. تنتج العديد من المشاكل عن عدم التطابق بين الاحتياجات الفردية والأجهزة المساعدة. ما يعمل بشكل جميل لشخص واحد ، قد يكون فشلاً كئيباً لآخر ، بسبب الخصائص الفريدة للأشخاص المعنيين.

- زيادة مستوى العزلة التي يعاني منها كبار السن.
- مشاكل للأشخاص المصابين باحتقان عضلي.
- الأشخاص الذين يعانون من مضاعفات متعددة.
- النظرة السلبية لكبار السن والشيخوخة.

تمويل الأجهزة.

قد تكون رعاية كبار السن في المنزل تحدياً كبيراً لمقدمي الرعاية، ومع ذلك يمكنك أن تجعل الأمر بسيطاً على نفسك لأن معظم كبار السن لا يطلبون الكثير يريدون ببساطة أن يشعروا أنهم حقاً هم البشر الذين كانوا قبل ٢٠ عاماً. ويريدون الإهتمام بالطريقة التي يستحقونها.

كما يمكن للأجهزة المساعدة تحسين الاستقلالية وسبل العيش لكبار السن بشكل كبير من خلال مساعدة شخص عزيز على أداء أنشطته اليومية ، فلن يساعدك فقط في استعادة حريته وحركته ، بل سيكون لديك راحة البال أيضاً حينما يشعرون بالراحة والأمان في منازلهم.

توفير المعلومات بشكل أكبر وأوفر للوصول إلى الأجهزة المساعدة وكيفية إستخدامها وإختيار الأنسب لتكون أكثر ملائمة وإستخدامها بالشكل الصحيح.

مراعاة توفير الأجهزة بأسعار في متناول الجميع ليستطيع الجميع من إقتنائها وتحمل تكاليفها والبحث عن جهات تمويلية لمساعدة الأفراد لشراء هذه الأجهزة وجهات للمشورة والتدريب.

شكرا لحسن الإستماع

الأجهزة التكنولوجية المساعدة لتوفير الدعم النفسي لكبار السن

إعداد وتقديم

د. منار محمود الغمراوي

استشاري نفسي وتربوي

رئيسة المركز العربي لأبحاث المسؤولية المجتمعية

المستشار النفسي والاجتماعي السابق في مركز تمكين ورعاية كبار السن

عضو الهيئة الاستشارية للمدينة الرقمية لكبار السن بالدول العربية

تهديد

يشهد العالم ازديادا ملحوظا في أعداد المسنين، ويواجه أغلبهم بسبب تقدم السن والظروف الصحية والمالية والاجتماعية العديد من المشكلات الصحية والنفسية والاقتصادية ، والشعور بالافتقار إلى الأمان والمكانة الاجتماعية ، كما يواجهون إحساسا بالتهميش الاجتماعي والعزلة وفقدان التمتع بالحياة.

ولاشك أن على الأسرة والدولة والمجتمع المدني مسؤولية في مواجهة تلك الأوضاع وهذا ما وجهتنا له شريعتنا الإسلامية وعاداتنا وتقاليدنا جنبا إلى جنب بالتزامنا باحترام حقوق الإنسان ورعاية مبدأ المساواة.

و تمتد مرحلة الشيخوخة عشرات السنين ولذلك أثره في حياة الفرد ومن حوله في الأسرة و المجتمع، قال صلى الله عليه وسلم " خيركم من طال عمره وحسن عمله .. وشركم من طال عمره وساء عمله"، وقد يعاني بعض المسنين من ضعف جسمي عام في الإحساس والعضلات والعظام والنشاط الجسدي .

وأصبحت أجهزة التكنولوجيا تحتل دورا بارزا في عصرنا الحالي لتحقيق الاستقلالية لكبار السن ودعم الصحة النفسية بما توفره من سهولة في الاعتماد على الذات وطلب الرعاية الصحية بشكل ميسر وزيادة تواصل كبار السن مع أسرهم والمحيطين بهم وتلبية غالبية احتياجاتهم ، لذا سنتناول خلال هذه الورقة دور أجهزة التكنولوجيا في تحسين الحالة النفسية لكبار السن وكيف يمكن تضافر جهود المعنيين في الدولة وخاصة في مؤسسات رعاية كبار السن والمؤسسات الصحية والهيئات الحكومية التعاون لتحقيق شيخوخة نشطة لكبار السن عبر تفعيل دور التكنولوجيا الحديثة .

المشكلات النفسية والقيود التي قد يعاني منها كبار السن مع التقدم في

السن :

أن مرحلة الشيخوخة قد تعثرها متاعب مرضية تتطلب عناية صحية متواصلة وبشكل دقيق، وبما أن الجسد والروح كل متكامل فنجد أن الصلابة النفسية لبعض المسنين تضعف تبعا لحالتهم الصحية والاجتماعية، بشكل يصعب معه تحقيق التكيف والتوافق النفسي للمسن مع مستجدات الحياة وما تتطلبه من علاقات وأنماط سلوكية جديدة مما يجعله يعاني من صعوبات التوافق الضروري الذي يحتاجه ليحيا بصحة نفسية ، وبما أن عصرنا الحالي يسمى بعصر التكنولوجيا فقد يشعر بعض المسنين بالعجز أكثر نتيجة لتقلص أدوارهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على مواكبة التطور والتواصل مع الآخرين بلغة الجميع الحالية (التكنولوجيا) فقد تشكل هذه المشكلة مشاكل جديدة تتعلق بتحقيق الذات وتدني مستوى الصورة الذاتية للفرد المسن عن نفسه، وكذلك تدني إحساسهم بقيمة وأهمية مكانتهم الاجتماعية نتيجة لشعورهم بتدني المستوى المعيشي ، وعدم ملائمتهم لاحتياجاتهم الجديدة نظرا لزيادة الحاجة إلى الرعاية الصحية والطبية والاجتماعية والنفسية ويرافق ذلك شعورهم بعدم الأمان بسبب تقدم السن مما يساهم في نشوء مشكلات المسنين النفسية، وهنا يبرز دور الأسرة والمجتمع في التخفيف من هذه الأزمة بالاستفادة من التكنولوجيا في

تسهيل حياة المسنين وتدريبهم على استخدام الأجهزة المعينة والتي تهدف إلى تحسين حياة كبار السن وتمكينهم من الاستمرار في التفاعل مع أسرهم والمجتمع و من خلال التكنولوجيا المساعدة مما يساهم في تحسين الحالة النفسية لكبار السن .

المشكلات الوظيفية والقيود التي قد يعاني منها كبار السن مع التقدم في

السن :

هناك مجموعة من التغيرات التي تطرأ على جسم الإنسان مع التقدم في السن، بالرغم من أنها تظهر تدريجياً ولكن قد تكون عقبات وتحديات تقلل من فرص العيش باستقلالية وكحياة طبيعية، فكبار السن عادة يواجهون في محاولة لتخطي من هذه المشكلات الوظيفية .

ومنها :

- الذاكرة والتفكير: معظم كبار السن والأكثر من 85 عاماً يواجهون فقداناً في القدرة على تذكر المعلومات والتعبير عن الأفكار بوضوح.
- السمع: ويضعف خاصة عندما يتعلق بالنغمات والأصوات المرتفعة .
- فقدان القدرة على الحركة والمرونة وعدم التوازن الذي يترافق مع فقدان قوة العضلات والعظام .
- حدوث تغيرات للقلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأكسجين والمواد المغذية في الجسم .
- ضعف مستوى الرؤية المرتبط بالتقدم في السن أمر شائع وعادة ما يتم التغلب عليه من خلال الاستعانة بالنظارات أو أجهزة التكبير للقراءة وغيرها .

هذا وتعد النتيجة الحتمية للفقد في كفاءة وظائف الجسم التعرض للاضطرابات النفسية الناتجة عن انقطاع أدوار اجتماعية هامة بالنسبة لكبار السن ، وتقليصاً في الاستقلالية وتقليلاً من فرص التواصل الاجتماعي ، وزيادة في الوحدة والفراغ وهذا ما توصلت إليه معظم الدراسات النفسية التي أكدت على ضرورة تضافر جهود الأسرة والمجتمع لزيادة فرص استثمار قدرات المسنين وتوفير احتياجاتهم الصحية والاجتماعية وذلك للحد من الاضطرابات النفسية وزيادة قدرتهم على التوافق السليم مع أنفسهم والمجتمع من خلال استخدام الأجهزة التكنولوجية الحديثة والتي تلبي احتياجاتهم اليومية وتمنحهم شعوراً بالاستقلالية والحرية النفسية والتي تذلل جميع الصعوبات أمامهم وتسهل معاملاتهم وضمان تحقيق حياة كريمة ميسرة آمنة للمسن في المجتمع تساهم في شعوره بالأمان النفسي وبالتالي التقليل من الآثار النفسية للتقدم في العمر .

والمتتبع لنظرية ماسلو للاحتياجات الإنسانية يجدها في حقيقتها تتناول ترجمة لحقوق المسنين في الأسرة والمجتمع فمن خلال معرفتنا باحتياجاتهم نستطيع أن نعمل على تحقيق حياة كريمة لهم وفقاً لمتطلباتهم المختلفة وبشكل متقدم من خلال استثمار الأجهزة التكنولوجية المساهمة في تحقيق الصحة النفسية لهم .

حاجات المسنين وفقاً لهم ماسلو:

تنوعت نظريات علم النفس لشرح احتياجات الإنسان الأساسية والمختلفة وتفسير تصرفاته حسب تلبية هذه الاحتياجات. فظهر هرم ماسلو للعالم النفسى الأمريكى إبراهيم ماسلو ومدرسة "تنمية المقياس البشرى" (Human Scale Development) التي وضعها مجموعة من علماء النفس منهم مانفريد ماكس-نيف ونقدت بشكل ما النظرية الأولى.

يرى ماسلو أن الإنسان في حاجة دائمة ويقف ورائها دائماً الدافع ،وهى بالطبع تؤثر في سلوكه إذا لم يتم إشباعها وتسبب آلاماً نفسية وإحباط مما يدفعه الى اتباع العديد من الحيل الدفاعية حتى يحمي نفسه من هذا الإحباط. تتدرج الاحتياجات في هرمه ليبدأ بالاحتياجات الأساسية اللازمة لبقاء الفرد ثم تتدرج في سلم يعكس مدى أهمية الاحتياجات، كما يرى ماسلو وجوب اشباع الحاجات الدنيا قبل الحاجات العليا.



وهنا ستناول كل حاجة وماهو دور التكنولوجيا في تلبيتها وتحقيق الصحة النفسية لكبار السن .

1. الحاجات الفسيولوجية الأساسية

- الطعام والشراب والمأوى والصحة والهواء ، وهي حاجات أساسية لضمان بقاء الإنسان حيا .
- تأمين الاحتياجات الأساسية للمسن والعمل على فهم طبيعة المرحلة العمرية ومن ثم توفير كافة الاحتياجات وتتمثل في الحاجة للشفاء من أمراض الجسد والاحتفاظ بالطاقة الجسدية، ومحاربة الألم، مثال لذلك الحاجة لتأمين الطعام والشراب، والتنفس الجيد، والنوم والخلود للراحة وغيرها.

دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :

يمكن تحسين الصحة النفسية للمسنين من خلال التأسيس لتشخيص فاعل وصحي. فالتعزيز الصحي الخاص بالصحة النفسية للمسنين ينطوي على إيجاد ظروف معيشية وبيئات تدعم الرفاهية وتسمح للأشخاص بأن يبدؤوا بأنماط حياة صحية ومتكاملة. ويعتمد تعزيز الصحة النفسية - إلى حد كبير - على استراتيجيات تضمن للمسنين الموارد اللازمة لتلبية احتياجاتهم الأساسية؛ مثل: الأجهزة المحمولة والحواسيب والأجهزة الطبية المعينة من الأجهزة التي لديها قدرة كبيرة على مساعدة كبار السن، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن ٦٠ % من كبار السن يستخدمون الإنترنت، وينمو المعدل أكثر من ٦ % سنوياً.

١. التنقل

يواجه كبار السن صعوبة بالغة في تحركاتهم والتنقل بشكل سلس في الحياة اليومية، وبشكل خاص الأماكن التي تتطلب تنقلاً كثيراً، على سبيل المثال في الولايات المتحدة يوجد هناك ٨ ملايين كبار السن يعانون من أزمات التنقل، إلا أن التكنولوجيا بشكل عام وتطبيقات الإنترنت مع الأرقام الساخنة قللت من ذلك، فأصبح بإمكانهم استدعاء سيارة الأجرة أو تعيين سائق خاص، بجانب التطبيقات التي توفر الخدمات حتى المنزل، وتساعد على منح كبار السن المزيد من الراحة والرفاهية في التنقل دون الحاجة لغيرهم.

٢. التسوق

يعاني أغلب كبار السن من مشاكل صحية في التنقل، ومن هنا أصبح التسوق أون لاين سيبلهم الأول للحصول على ما يريدون من الأماكن البعيدة، ما يجعل الخدمات التكنولوجية والهاتفية التي يقدمها كبار المولات من تسوق عبر الإنترنت وإحضار الأطعمة، تمثل عاملاً لا غنى عنه في حياتهم، وفي الخارج توفر بعض المواقع تلك الخدمات بسهولة.

٣. رعاية كبار السن عبر الإنترنت

مع ارتفاع المعدلات العمرية لكبار السن سيصبحون عبئاً على ذويهم بشكل كبير، مما يجعلهم يلجؤون لمراكز رعاية كبار السن والمرافقين، وهو الأمر الذي يفتح الباب للاستغلال بشكل كبير وتباين الأسعار، وبدأت بالفعل سان فرانسيسكو في توفير مقر لها يعمل على نظام الإنترنت بشكل واسع، لتوفير خدمات المرافقين ورعاية كبار السن عبر الإنترنت وبتكلفة مادية أقل مقارنة مع باقي مكاتب الرعاية الصحية والجسدية لكبار السن.

٤. اتباع نظم صحية

يواجه كبار السن مشاكل كبيرة مع نظم الرعاية الصحية والأنظمة الغذائية المناسبة، ووفرت التكنولوجيا العديد من تطبيقات الهواتف الذكية بأسعار معقولة وأجهزة يمكن ارتداؤها مفيدة في مساعدة كبار السن على تتبع احتياجاتهم اليومية والرعاية الصحية، والاحتياجات الغذائية

2- الحاجة إلى الأمن والأمان

مرحلة الشيخوخة تتسم بفقدان الشعور بالأمن والأمان ، خصوصا في ظل التدهور المستمر بالأوضاع الصحية والوظائف للمسنين، وهناك مظهران من مظاهر الأمن والأمان هي:

أ. الخوف من التعرض للسرقات والسطو.

ب. الخوف من تعرض المسنين لنوبات قلبية ، جلطات أو حوادث أخرى بدون علم الآخرين.

فحاجة الأمن والأمان هي حاجة ملحة ، من الواجب البحث عن الوسائل لإشباعها بصورة تضمن بقاء المسن حيا وبصورة كريمة.

دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :

العمل على فهم طبيعة المرحلة العمرية للمسن والتغيرات النفسية التي تطرأ عليه وبالتالي فهم حاجته للأمان بكل أشكاله ومحاولة توفير بيئة آمنة نفسيا واجتماعيا وبيئة مهيأة مناسبة لاحتياجات المسن من مختلف النواحي لتحقيق له حاجته للشعور بالأمن والأمان ، وتظهر في التمكن من التعبير عن المخاوف وفي إيجاد الثقة بين المسن والقائم على رعايته وإلى الإحساس بمصداقية الآخرين والشعور بالطمأنينة ، مثل تحاشي الحوادث (كالسقوط والإغماء وغيرها) وتوفير المكان المريح والمهيا واحترام رغبات المسنين و حقوقه في التملك.

ومن أجهزة التكنولوجيا المساعدة في المنزل:

١. أجهزة التحكم عن بعد في إضاءة المصابيح الكهربائية.
٢. أنظمة مراقبة الحالات الطارئة التي تعمل على مدار الساعة.
٣. معينات السفر مثل الخرائط الإلكترونية.
٤. مكبرات صوت الهاتف وأجراس هاتف مرتفعة الصوت.
٥. المنبهات الطبية : يعد جهاز التنبيه الطبي أحد أكثر التكنولوجيات المستخدمة بين كبار السن الذين يعيشون بمفردهم و تتوفر هذه الأجهزة على شكل زر "استغاثة" يمكن ارتداؤه على شكل قلادة أو سوار ويتصل بمحطة رئيسية متصلة بخط الهاتف الأرضي. كما يمكن توفير هذه الأدوات في حالات المراقبة أو غير حالات المراقبة أو التعامل مع السقوط أو الحالات الصحية
٧. منتجات لتحديد الموقع وإصدار تنبيه في حالات الطوارئ متوفرة في أي مكان
٨. حتى للحالات الطارئة التي تحدث خارج المنزل .
٩. جهاز التنبيه الطبي و أنظمة للمراقبة المنزلية. تتيح هذه الأنظمة معرفة ما إذا كان الشخص المسن يستيقظ ويذهب إلى فراشه في الوقت المحدد ويتناول طعامه بشكل صحيح ويستحم أو يتناول أدويته بشكل منتظم. تعمل هذه

١٠. الأنظمة من خلال أجهزة استشعار لاسلكية صغيرة (وليس كاميرات) يتم تركيبها في مواقع رئيسية في المنزل.
١١. أجهزة الاستشعار التي تقوم بإخطار أفراد العائلة من خلال رسالة نصية أو بالبريد الإلكتروني أو بالهاتف إذا حدث أي شيء خارج عن المألوف.
١٢. أجهزة توزيع الأدوية في المواعيد المحددة وتوفير تذكير مستمر وإخطارات لأعضاء الأسرة إذا لم يتم تناول الدواء.

٣- الحاجة إلى الحب والانتماء

والتي تتمثل من خلال : توفير مشاعر الحب للمسنين والتعامل الإنساني مع هذه الفئة والتعامل معها كفئة منتجة (كانت ومازالت) ، ودمج المسنين في المجتمع وتعزيز إسهاماتهم في بنائه ومكانتهم وتعميق الشعور بالانتماء والولاء المجتمعي.. ومن أبرز العوامل المساعدة في تلبية هذه الحاجة هي تجنب العزلة والشعور بالوحدة حيث أشارت الدراسات إلى أن هنالك حالياً أكثر من ١١ مليون شخص أو ٢٨ % من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ فأكثر من كبار السن، يعيشون بمفردهم ويقعون تحت طائلة العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة، التي يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة على صحة كبار السن، بما في ذلك مخاطر ارتفاع نسبة الوفيات، وضعف الأداء المعرفي وخطر الخرف، وزيادة مخاطر الإصابة بالاكنتاب، وارتفاع ضغط الدم.

وبات اليوم على الصعيد العالمي ٤٠% من كبار يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك للتواصل مع العائلة والأصدقاء القدامى، ويتبأ الخبراء في الولايات المتحدة بأن عشرة آلاف من كبار السن سينضمون للإنترنت بشكل يومي على مدى العقدين المقبلين.

دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :

- يحتاج معظم كبار السن للمساعدة عندما يتعلق الأمر باستخدام الأجهزة الرقمية الجديدة ، ووفقا للدراسات فإن ١٨ % فقط يشعرون بالراحة عند تعلم استخدام جهاز تكنولوجي جديد مثل هاتف ذكي أو جهاز وفقا لوحى بأنفسهم، في حين أن ٧٧% أشاروا إلى أنهم بحاجة لشخص ما ليساعدهم على التعرف على طريقة التشغيل والاستخدام. بينما يحتاج ٥٦ % من كبار السن الذين يستخدمون الإنترنت بشكل عام للمساعدة لكي يتمكنوا من استخدام مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وغيرها للتواصل مع أصدقائهم أو أفراد عائلاتهم . وتتمثل في مشاركته الحديث وتبادل الأخبار والإصغاء له وفهمه ليكون الشخص المسن قادراً على المحبة ويشعر بمحبة الآخرين له. ومثال على ذلك التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات الاجتماعية.
- كما أثبتت دراسة أجريت في جامعة إكزتر البريطانية، أهمية وفعالية أنشطة مواقع التواصل في تقليل الشعور بالوحدة، فضلا عن مساعدة كبار السن على مكافحة البعض من الأمراض المزمنة مثل مرض السكري أو ضغط الدم المرتفع.

وأرجع الباحثون تلك النتائج إلى قدرة التكنولوجيا ووسائل الإعلام الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي على بناء علاقات ناجحة بين كبار السن، حيث أنها نجحت في تقليل من المشكلات النفسية والجسدية الناجمة عن شعورهم بالوحدة. كما أن المشاركات النشطة على وسائل الإعلام الاجتماعية قللت أعراض الاكتئاب وأسهمت في تقليل عدد من الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم المرتفع والسكري، حيث ساعدت التكنولوجيا في التقليل بنسبة ٧٢ بالمئة من شعورهم بالوحدة والاكتئاب والإهمال وعدم الجدوى، وغيرها من المشاعر السلبية الكثيرة.

٤- الحاجة للحفاظ على عزة النفس والكرامة:

وتتم عن طريق الاحتفاظ بكرامة الشخص المسن بصرف النظر عن ضعفه والمحافظة على اعتماده على ذاته وذلك بتدعيم شعور الشخص المسن بأنه شخص طبيعي وبأنه إنسان بكل معنى الكلمة حتى النهاية ليحتفظ كبير السن بهويته الشخصية بالمعنى المعنوي والتي تتمثل في احترام قيم ومعتقدات الشخص المسن.

دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :

-تفيد التقنيات مساعدة الراغبين في العيش في منازلهم من دون اللجوء إلى دور رعاية كبار السن، وفي حال كهذه يكون الاتصال العاجل بمقدمي الخدمات الصحية عند الضرورة حاسماً لحياتهم.

- يمكن لهذه الأجهزة أن تدعم الأشخاص الذين يعانون من الزهايمر للبقاء على تواصل مع الآخرين. مثل الهواتف التي تم تكييفها. يمكن لتلك الهواتف برمجتها مسبقاً بالأرقام التي يتكرر استخدامها بحيث يمكن للشخص الاتصال بصديق أو قريب بضغطة على زر واحد كبير أو بالضغطة على صورهم. لقد تم تصميم بعض. تقدم العديد من الهواتف الذكية هذا الخيار من خلال شاشاتها التي الهواتف ليتمكن فقط طلب أرقام محددة مسبقاً تعمل باللمس. ويمكن أن تساعد الهواتف الذكية الشخص الذي يعاني مشكلات في الكامل على التواصل من خلال النصوص المكتوبة والصور.

- استخدام التكنولوجيا لتشجيع ممارسة ودعم برامج التدريب وإعادة التأهيل، حيث نجد أن تكنولوجيا مثل (فيتبيت) يمكن أيضاً، حيث تتبع الخطوات التي تم قطعها وصعود Fitbit تسعى لمساعدة الأشخاص على عيش حياة أكثر صحة ونشاطاً .

- استخدام التكنولوجيا في تتبع المعاملات والتسوق وطلب الرعاية الصحية مما يعزز استقلالية المسن ويدعم صحته النفسية .

٥- الحاجة لتقبل المرحلة (التفعيل وتقدير الذات):

يمكن تقبل وتجاوز هذه المرحلة الحتمية وتفهم معنى الموت وقرب النهاية ، حيث يحتاج المسن لمن يرافقه أثناء معالجة مصاعبه الشخصية، ليتوجه نحو نهاية حياته وموته، واقفاً، شامخاً، وفي صحة روحية جيدة . فعندما ندرك حاجات المسنين والمرحلة التي يهرون بها يجب العمل بشكل يضمن التكفل الشامل بهؤلاء عبر توفير طاقم متعدد الاختصاصات يكون محور اهتمامه هو الشخص المسن منطلقاً من حاجاته الفسيولوجية وصولاً إلى تلبية حاجات أكثر رقياً وأهمية وانتهاءً بما يسمى تحقيق الذات حسب هرم مسلو.

ويتعزز ذلك من خلال مشاركة المسن في البناء الاجتماعي وتعزيز مكانته الاجتماعية.

دور التكنولوجيا في إشباع هذه الحاجة :

- استخدام كبار السن للوسائل التكنولوجية، يعود إلى قدرة هؤلاء على إثبات النفس، وكأنهم يريدون أن يقولون لكل من حولهم إنهم موجودون ويستطيعون أن يستخدموا تلك الوسائل التي يكرس الشباب وقتهم لها، وأن سنهم لم يعزلهم عن استخدام هذا العالم وأنهم ذوو دور فعال في المجتمع، وهذا يعد جزءاً من تحديهم لمرحلة الشيخوخة.

وبالتالي فإن استخدام كبار السن للأجهزة التكنولوجية يوفر اشباعاً حقيقياً للحاجة لتقدير الذات وتحسين الصورة الذاتية

للمسن عن نفسه من خلال دورها في :

١- مساعدة المسن على اشباع احتياجاته الأساسية.

٢- تعزيز مشاركة المسن في المجتمع.

٣- تقليص الفجوات الاجتماعية بين المسنين والبيئة الاجتماعية.

٤- مساعدة المسن على التكيف الاجتماعي.

ختاماً....

أكدت نتائج العديد من الدراسات أن لأجهزة الدعم التكنولوجي الموجهة لكبار السن أهمية بالغة في توفير الصحة النفسية والدعم النفسي من خلال توفير أجهزة الرعاية الطويلة المدى والخدمات المختلفة في أرجاء الدولة وتقديمها، مما يساعد على دعم الشيخوخة النشطة وتعتبر أجهزة التكنولوجيا داعماً نفسياً لكبار السن لتوفير الآتي :

١. الإحساس بالأمن والأمان .

٢. فرص الدمج الاجتماعي مع المحيطين في المجتمع .

٣. تحقيق الانطلاق والتعبير الحر عن الذات لدى المسنين.

٤. تكوين علاقات متعددة وقوية داخل الأسرة وخارجها.

٥. تحقيق المكانة الاجتماعية واحترام الذات.

٦. الارتباط بالمجتمع والأسر الأخرى .

التوصيات :

- ١- الحث على إصدار التشريعات الخاصة بالحفاظ على حقوق كبار السن المختلفة وفقا لاحتياجاتهم .
- ٢- إجراء البحوث والدراسات العلمية المختلفة المتعلقة بتفعيل استخدام التكنولوجيا لدعم حقوق كبار السن وحل مشكلاتهم النفسية وحصر نوعية المشكلات التي يتعرضون لها لإيجاد الحلول المناسبة .
- ٣- عقد المؤتمرات العلمية والندوات للمؤسسات الخدمية ومؤسسات رعاية كبار السن من أجل إيجاد الحلول التكنولوجية المناسبة لضمان حصولهم على حقوقهم وتيسير الخدمات المقدمة لهم.
- ٤- توعية أفراد الأسرة والعاملين مع كبار السن والموظفين في مؤسسات الدولة بأساليب استخدام أجهزة التكنولوجيا لتحقيق الاستقرار النفسي السليم لكبار السن وفهم طبيعة هذه المرحلة العمرية واحتياجاتها المختلفة لمساعدتهم على تخطي المشكلات والتخفيف من بعض معاناة مرحلة الشيخوخة .
- ٥- إعداد برامج تدريبية متخصصة للعاملين في مجال رعاية كبار السن، من أجل تدريب كبار السن على الاستخدام الأمثل لأجهزة تكنولوجيا والتي تحقق الاستقلالية والصحة النفسية وتوجد الفرص المناسبة لدمجهم في المجتمع .
- ٦- العمل على إيجاد قنوات من التواصل الرسمية بين جميع مؤسسات الدولة وإيجاد نظام حكومي موحد يسري العمل به في جميع مؤسسات الدولة لتسهيل جميع معاملات كبار السن وضمان تقديم جميع الخدمات لهم عبر آلية تكنولوجية معتمدة .
- ٧- تشكيل هيئة مجتمعية تجمع المختصين من مختلف التخصصات والمسؤولين في الدولة وبعض صناع القرار في المجتمع ونخبة ممثلة لفئة كبار السن لدراسة سبل حصول جميع كبار السن على التدريب الكافي على استخدام الأجهزة التكنولوجية وتسهيل الخدمات المقدمة لهم بشكل الكتروني ، ومراجعة الأنظمة والقوانين الخاصة بذلك وإدراج التوصيات اللازمة بشكل دوري .

التوجهات المستقبلية لتكنولوجيا كبار السن

سعادة المهندس أحمد بوهزاع

خبير في مجال الإبداع والتكنولوجيا

مملكة البحرين

تهديد

- من المتوقع أن يزداد عدد السكان الذين يزيد عددهم عن ٨٠ عاماً بنسبة ٧٩٪ بحلول عام ٢٠٣٠. وسيزيد عدد السكان الذين يقدمون الرعاية (الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و ٦٤ عاماً) في الفترة نفسها بنسبة ١٪ فقط.
- في عام ٢٠١٠ ، كان هناك سبعة من مقدمي الرعاية المحتملين لكل شخص في حالة الخطر بعمر يزيد على ٨٠ سنة.
- بحلول عام ٢٠٥٠ ، لن يكون هناك سوى ثلاثة من مقدمي الرعاية المحتملين لكل شخص من كبار السن الذي يحتاجون إلى الرعاية.

المصدر : <http://cius.com/senior-care-in-2030-what-trends-and-demographics-tell-us-about-the-future/>

مقدمو الرعاية الجدد

- استثمرت الحكومة اليابانية الملايين في عامي ٢٠١٣ و ٢٠١٤ لتعزيز سبب المساعدة الروبوتية لكبار السن

التحولات المستمرة

تغييرات تقنية

- Extensive Mobile abilities
- Faster speeds Internet
- Rich Features
- Tools and applications

تغييرات سلوكية

- Life Modernization
- User Expectations
- Time shifting
- Information is free...Information overload

تغييرات في مزاوله الأعمال

- Fragmenting channels
- Mature Organizations
- Environment Complexities
- Leadership demands

تكنولوجيا العصر

.....
.....
.....
.....

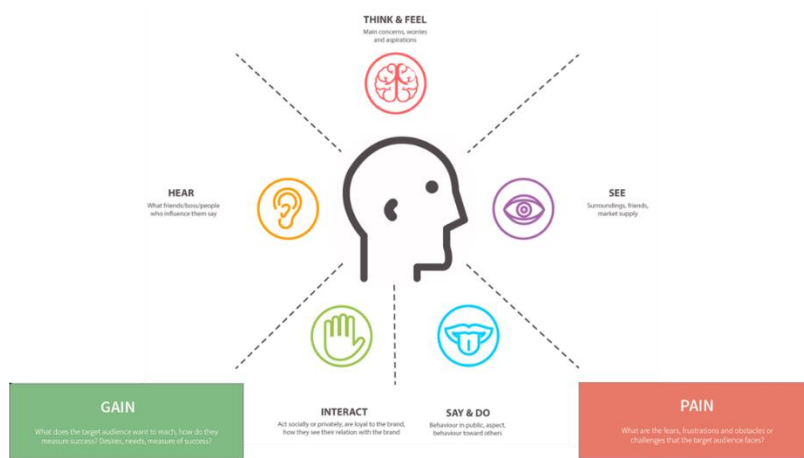
حقيقة أفكارنا

.....
.....
.....
.....
.....
.....

❖ الفجوة بين الحاجة الحقيقية والحلول المقدمة

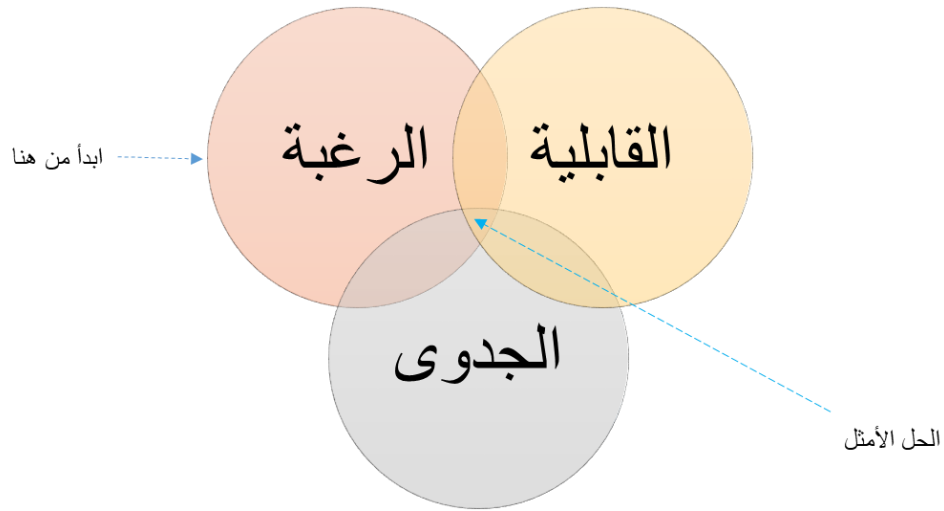
❖ ضع نفسك في حذائهم وليس هم في حذائك

خارطة التعاطف

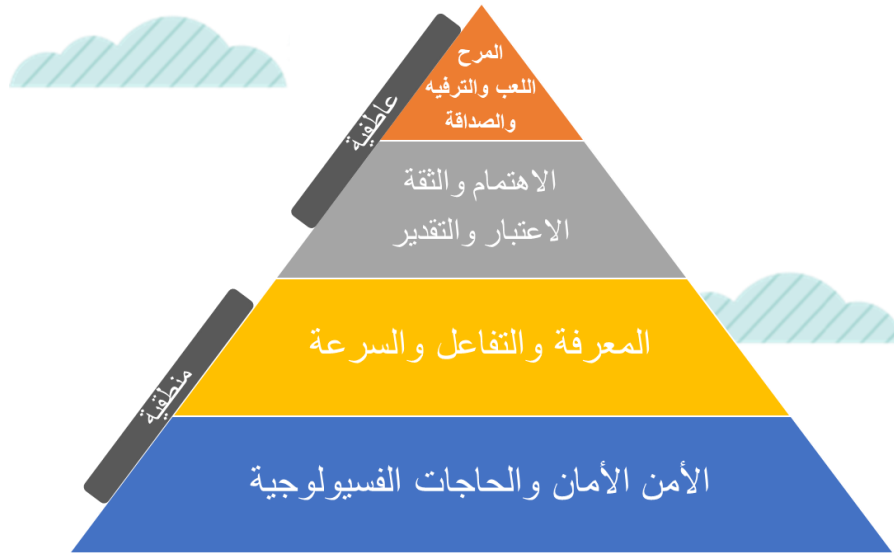


❖ الاستلham من المحتاجين فالحاجة أم الاختراع

تصميم التفكير



هرم الحاجات



الذكاء الاصطناعي

الواقع الافتراضي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إنترنت الأشياء (الطبية)

- مساعد الذاكرة
- أجهزة الاستشعار
- الحلول المبتكرة

ورشة هدية الملتقى

الأجهزة التكنولوجية المساعدة لتوفير الدعم النفسي لكبار السن

الدكتورة: عبير أحمد الجودر

أخصائي مسؤولية مجتمعية

بات العصر الذي نعيش فيه عصراً مليئاً بالأجهزة التي تعين الفرد على العيش بيسر ومرونة مع متطلبات العصر، لذا أطلق على عصر الحادي والعشرون بعصر التكنولوجيا. وقبل التطرق للحديث عن أهمية الأجهزة التكنولوجية المساعدة في حياة كبار السن وأهميتها للدعم النفسي والاجتماعي لهم، كان لابد من التعرف على معنى الدعم الانفسي والاجتماعي للمسنين.

الدعم النفسي أو الاجتماعي للمسنين

يعرف هوب فيل (HOP FOLL) الدعم الاجتماعي بأنه التفاعلات أو العلاقات الاجتماعية التي توفر لأعضائها مساعدة فعلية أو تدمجهم في النظام الاجتماعي الذي يعتقدون أنه يوفر لهم الحب والرعاية أو الإحساس بالارتباط مع مجموعة اجتماعية ذات قيمة وموضع تقدير بالنسبة لهم. وفي تعريف آخر للدعم الاجتماعي كما أشار إليه جونسون وساراسون بأنه اعتقاد الفرد ان الآخرين يحبونه ويقدرونه ويرعونه ويعدونه ذا قيمة .

أهمية المساندة الاجتماعية:

يحتاج كل منا إلى الدعم الاجتماعي حتى يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة، وهذا الدعم يوفر تقديراً عالياً للذات والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية. والعلاقات الاجتماعية عموماً هي من أهم مصادر السعادة التي يحتاجها الإنسان يومياً خلال حياته العملية مع الأصدقاء وفي العمل، وبهذا يوفر لنفسه السعادة والراحة النفسية فالعلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي. والحماية من تأثير ضغوطات الحياة بأكملها.

وقد تبين من التحليل الكمي والكيفي لاستجابات عينة دراسة قامت بها (سهير كامل) أن التدرج الهرمي للحاجات النفسية لكبار السن هي على الشكل التالي:

- الحاجة للمساندة الاجتماعية ١٧%
- * الحاجة إلى السعادة ١٥%
- * الحاجة إلى الحب والعطف ١٣%
- * الحاجة إلى الامن ١٣%
- * الحاجة إلى التراحم والتواد ٩%
- * الحاجة إلى التقبل والفهم ٩%
- * الحاجة إلى العدوان ٤%
- * الحاجة إلى السلطة الخارجية ٢%
- * الحاجة إلى الاستقلال ٢%

فإذا نظرنا إلى الحاجات التي احتلت مكان الصدارة نجد أن الحاجة إلى المساندة الاجتماعية تأتي على قمة الحاجات لدى عينة الدراسة، إذ يتطلب كبار تلقي العون والعطف والحصول على المواساة والحب والانتماء.

وتؤكد الدراسات الأهمية القصوى للأقرباء ولاسيما الأبناء والأزواج في تحقيق راحة المسنين، فالمسنون ذوو الشبكات الأسرية الصغيرة أو غير الموجودة هم أكثر تعرضاً لنقص الرعاية ولحياة ذات نوعية متدنية. كما أن المسنين ذوي المستويات الضعيفة من الدعم الاجتماعي والرفاه المادي يميلون للمعاناة من صحة ضعيفة ونسب وفيات متزايدة.

ولذلك يعتبر كثير من العلماء الدعم الاجتماعي مصدراً رئيسياً من مصادر الأمن التي قد يحتاجها الفرد من عالمه الذي يعيش فيه عندما يشعر أن هناك ما يهدد كيانه وأمنه وعندما يشعر بأن طاقته قد استنفدت وأجهدت وأنه يحتاج معها إلى مدد وعون من خارج ذاته لذا فانه يلجأ إلى الشبكة الاجتماعية المحيطة به على اختلاف مصادرها من أسرة وأصدقاء وأقارب وجيران لطلب العون في سبيل الوصول إلى حل مشكلاته والوصول إلى حالة الاتزان والأمن المطلوب.

ولعل الفرد في مرحلة كبر السن أحوج ما يكون إلى العلاقات الاجتماعية التي توفر له المساعدة الفعلية من حب ورعاية وإحساس بالمواساة والطمأنينة والارتباط مع مجموعة اجتماعية ذات تقدير بالنسبة له تمنحه القدرة على تقدير ذاته والثقة بها وتساعد على اختيار استراتيجيات تكيف مناسبة مع ضغوط الحياة وصعوباتها وتطوراتها .

القلق والإكتئاب لدى كبار السن:

وفقا للتقديرات، فإن ما يقرب من عشرين بالمئة من كبار السن يعانون من الاكتئاب. ويتميز هذا الاكتئاب بالحزن المستمر، عدم القدرة على العمل، وأحيانا الشعور بعدم وجود طعم للحياة. فهل ممكن علاج القلق والاكتئاب؟



كثيرا ما يحكي [كبار السن](#) عن أن فترة التقاعد تحمل معها شعورا بالارتياح والراحة. أخيرا، لا ينبغي لهم السعي وراء أي شيء، لا يحتاجون لإثبات أي شيء لأي شخص. تجربة الحياة تسمح بأخذ الأمور بتروي، والأهم، يكون هناك الكثير من الوقت للاستمتاع من الأشياء التي كان من الصعب في السابق الاهتمام بها بسبب العمل والأسرة. وفي المقام الأول، بالطبع الأحفاد.

ولكن في كثير من الأحيان، فإن الأشخاص الذين يصلون الى هذه السن يكون من الصعب عليهم التمتع من هذه الايجابيات، ويحدث لديهم الاكتئاب والقلق. وفقا للتقديرات، فإن ما يقرب من [عشرين بالمئة من كبار السن يعانون من القلق](#) والاكتئاب. ويتميز هذا الاكتئاب بالحزن المستمر، عدم القدرة على العمل، الشعور بانهم عديمي الأهمية، الشعور بالوحدة، وأحيانا حتى الشعور بأنه لا يوجد طعم للحياة.

بالمقارنة مع أولئك الذين يستطيعون التكيف مع التغيرات المفروضة عليهم في الجيل الذهبي، سواء من الناحية الجسدية أم من ناحية العمل، فهناك من يجدون صعوبة في قبول التغيرات والتكيف معها. هؤلاء غالباً ما يصابون بالاكتئاب. يمكن أن يكون **القلق** والاكتئاب نتيجة لأسباب وراثية، فسيولوجية (العجز، انخفاض في القدرة المعرفية) أو محيطية، مثل وفاة شخص قريب، فقدان الاستقلالية، مشاكل مالية، التقاعد، الانتقال إلى دار رعاية المسنين، وغير ذلك.

أعراض الاكتئاب عادة ما تشخص من قبل الأشخاص القريبين. يتم التعبير عن هذه الأعراض بتغيرات حادة في المزاج، التعب، اللامبالاة، الأرق الشديد، **فقدان الشهية**، فقدان السيطرة، البكاء، الغضب، والقلق. في بعض الأحيان يعبر عن الاكتئاب باستخدام الكحول والتفكير بالأمراض والموت.

يتم علاج **القلق** والاكئاب بعدة طرق. ويمكن ان يكون العلاج بواسطة **مضادات الاكتئاب**، بواسطة مجموعات الدعم أو بواسطة الطبيب النفسي. غالبا ما يتم الدمج بين هذه العوامل الثلاثة معا. كذلك، ينصح بشدة بالبدء ببعض الأنشطة خارج البيت، مثل العمل التطوعي أو التعلم أو الأنشطة الرياضية. هكذا يرجع الشعور بالأهمية والانتعاش.

هناك دور هام في تشخيص وعلاج القلق والاكتئاب لأفراد الأسرة القريبين. هؤلاء ليسوا فقط أقرب الناس اليهم، ولكنهم غالبا ما يكونون الوحيدين الذين يعرفونهم من الناس الذين ما زالوا على قيد الحياة ويمكن أن يبقوا بعلاقة مع الشخص الذي يعاني من الاكتئاب واكتشافه لديهم. في كثير من الأحيان، يكون أحد أسباب حدوث الاكتئاب في [الجيل الذهبي](#) هو الشعور بعدم الاهتمام من قبل أفراد الأسرة، بسبب أن الأولاد قد كبروا وكونوا أسرة خاصة بهم، عندها يظهر شعور بأنه لا يوجد حاجة إليهم بعد الان. إذا بقي أفراد العائلة على صلة بهم، أشركوهم في حياتهم، واستعانوا بهم، عندها فان الشعور بالأهمية الذاتية يزيد ولا يتلاشى مع الوقت.

كما أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن حصول كبار السن على دعم نفسي واجتماعي جيد، ممن حولهم، يحد من خطر إصابتهم بخرف الشيخوخة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة إيسن أنجليا، كلية لندن الجامعية، ونوتنغهام البريطانية، ونشروا نتائجها في دورية (Alzheimer's Disease) واستندت الدراسة في نتائجها إلى تحليل بيانات بحث استمر ١٠ سنوات في الفترة من ٢٠٠٢ إلى ٢٠١٢، لكشف العلاقة بين أسلوب الحياة وتطور الخرف.

وأجريت الدراسة على أكثر من ١٠ آلاف شخص تزيد أعمارهم عن ٥٠ عاماً، وكان نصفهم من السيدات والنصف الآخر من الرجال، وخلال فترة المتابعة، أصيب نحو ٣,٤% منهم ببعض أشكال الخرف. وأظهرت النتائج أن كبار السن الذين تلقوا دعماً أسرياً جيداً من **شركاء حياتهم** وأقاربهم، كانوا أقل عرضة لتطور مرض الخرف بنسبة ١٧% عن غيرهم.

ويتمثل الدعم النفسي الجيد في إشعار كبار السن بالرعاية والمساعدة من المحيطين بهم، ويكون على شكل **دعم عاطفي** مثل مشاعر الود والحنان وتقديم المشورة، أو دعم مادي مثل المساعدة المالية. وقال الباحثون إن وجود شبكة قوية من العلاقات الوثيقة بين الأزواج والأولاد يرتبط بانخفاض خطر التدهور المعرفي والخرف.

وأضافوا أنه على العكس، فإن العلاقات الاجتماعية المتدهورة ينجم عنها كثير من التوتر والقلق بين الأشخاص، وهذا قد يكون له تأثير سلبي على الصحة البدنية والعقلية لكبار السن. ومرض الخرف هو حالة شديدة جداً من تأثر العقل بتقدم العمر، وهو مجموعة من الأمراض التي تسبب ضموراً في الدماغ، ويعتبر الزهايمر، أحد أشكالها، ويؤدي إلى تدهور متواصل في قدرات التفكير ووظائف الدماغ، وفقدان الذاكرة.

ويتطور المرض تدريجياً لفقدان القدرة على القيام بالأعمال اليومية، وعلى التواصل مع المحيط، وقد تتدهور الحالة إلى درجة انعدام الأداء الوظيفي.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن عدد المصابين بالخرف في ٢٠١٥، بلغ ٤٧,٥ مليون، وقد يرتفع بسرعة مع زيادة متوسط العمر وعدد كبار السن .

وحيث أن الاكتئاب من الأمراض النفسية التي قد تصيب المسنين وكبار السن، حيث كشفت أحدث الإحصائيات أن الاكتئاب يصيب حوالي ٢٠% من كبار السن، وفي هذا التقرير نتعرف على أعراض وعلامات الاكتئاب عند كبار السن.

قالت الدكتورة ولاء وسام، استشاري وأستاذ مساعد طب المسنين بكلية الطب جامعة عين شمس، لـ "اليوم السابع"، أن خطورة إصابة كبار السن بالاكتئاب هي أنه من الصعب اكتشاف المرض وبالتالي علاجه، خاصة أن أعراض وعلامات الاكتئاب لدى كبار السن تختلف إلى حد ما، عن الفئات العمرية الأخرى. وأشارت إلى أن صعوبة اكتشاف الاكتئاب تكمن في أنه قد يكون مرتبطاً بآلام جسدية ناتجة عن كبر السن، كما أن بعض الأدوية يكون لها آثار جانبية منها الشعور بالحزن والاكتئاب. كما أوضحت أن الشعور بالحزن ليست دائماً من أعراض الاكتئاب لدى كبار السن، حيث أن بعض المصابين بالاكتئاب من كبار السن قد لا يشعرون بالحزن، لكنهم قد يشيرون إلى أعراض أخرى تعبر عن إصابتهم بالاكتئاب، منها أعراض نفسية وأخرى جسدية.

وعن أهم أعراض الاكتئاب لدى كبار السن أكدت الدكتورة ولاء وسام أن هذه الأعراض هي:

- آلام جسدية متزايدة مثل: آلام المفاصل والصداع.
- كثرة الشكاوى من الآلام غير المبررة في العظام والعضلات.
- الشعور بالقلق والخوف.
- مشاكل في الذاكرة.
- فقدان الطاقة وعدم التحمس لعمل أي شئ.
- بطء الكلام والحركة وقلة النشاط.
- قلة الاهتمام بالنظافة الشخصية.

أما الدكتور ولاء وسام فأوضحت، أنه يجب استشارة طبيب المسنين عند حدوث إحدى هذه الأعراض لوصف العلاج المناسب، مضيفاً أن علاج للاكتئاب لدى كبار السن يتمثل في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي وأدوية مضادة للاكتئاب، مع تقديم بعض النصائح مثل ممارسة التمارين الرياضية، التواصل مع الأصدقاء لتقليل الاكتئاب.

وحيث أن الاكتئاب والقلق هما العرض الأكثر شيوعاً لدى كبار السن وبخاصة في زمننا هذا والتي باتت التكنولوجيا أحد الأسباب التي تستقطب جل واهتمام الأسرة فرداً فرداً، فإنه كان حتماً ولابد أن نجعل من تلك التكنولوجيا سبيلاً لحل ما صنعتهم من مشكلة. وكما قال داوها بالتّي كانت هي الداء.

وعليه كان من الجدير العمل على الاستفادة من التكنولوجيا لتكون سندا لكبار السن في وقتنا الحاضر.

الأجهزة التكنولوجية المساعدة للدعم النفسي لكبار السن:

التقنيات الحديثة في الاتصالات والتكنولوجيا القابلة للارتداء، ستؤثر بوضوح في مستقبل الرعاية الصحية، ليس فقط من ناحية أدوات التشخيص وطرق العلاج، بل على طرق متابعة المرضى وكبار السن في منازلهم، ما يتيح لهم العيش بشكل مستقل إلى حد كبير، ما قد يُمثل حلاً ممكناً للتعامل مع ارتفاع معدلات الأعمار حول العالم.

ويمكن أن يلمس كبار السن في الدول الغربية تغييرات تقنية في تناولهم الدواء أو اتصالهم مع مقدمي الرعاية، مثل زجاجات الدواء التي تُطلع الأطباء على مدى انتظامهم في تناول الجرعة المحددة، وقطع السجاد المزودة بأدوات استشعار يمكنها تحديد تعرض الشخص للسقوط، وكذلك مستشعر من تطوير شركة «هانيويل» يمكن للمستشعر ارتداؤه ليحدد ما إذا كان يتحرك بطريقة طبيعية أو على نحو يشير لتعرضه للسقوط.

ويرى محللون أنه على الرغم من أن سوق مثل هذه المنتجات لاتزال محدودة، فإنه يتوقع توسعها مع وصول مزيد من الأشخاص إلى سن التقاعد، وفي الوقت نفسه تُثير مثل هذه التقنيات مخاوف العصر حول سبل ضمان خصوصية بيانات المرضى، وتصميم هذه الأجهزة بشكل يلائم كبار السن، وربما أسئلة حول مستقبل العلاقات الإنسانية المباشرة مع العائلة ومقدمي الخدمات الصحية.

وأشار كبير التقنيين في «مركز الديمقراطية والتكنولوجيا»، جوزيف لورينزو هول، إلى أن هذه الأجهزة تعني عادةً إضافة أدوات استشعار في مساحات كانت محمية بشكل تقليدي، مضيفاً أنه يمكن لمستشعر بسيط لدرجة الحرارة أن يكشف شيئاً مثل وجود الشخص في المنزل.

وتمثل هذه الجهود دفعة لأساليب «العلاج عن بعد» أو «تيليميدسين»، الذي يُشير إلى استخدام الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات في تقديم الرعاية السريرية عن بعد.

ويرى المتخصص في طب الشيخوخة ومدير «مركز التكنولوجيا والشيخوخة»، ديفيد ليندلمان، أن تلقي الأطباء مثل هذه البيانات يُسهل عليهم مهمة متابعة المرضى، لافتاً إلى أن متابعة شخص ما أثناء وجوده في بيئته الطبيعية، بدلاً من إعداد ظروف سريرية في المستشفى، يمكن أن تنتهي إلى تشخيص أكثر دقة. كما أنه يمكن لهذه التقنيات مساعدة الراغبين في العيش في منازلهم من دون اللجوء إلى دور رعاية كبار السن، وفي حال كهذه يكون الاتصال العاجل بمقدمي الخدمات الصحية عند الضرورة حاسماً لحياتهم، بحسب ما يقول مسؤولون رسميون في المجال. وعلى سبيل المثال، يعمل منبه «موبيل ألتر» وأجهزة التنبيه من السقوط داخل المنزل وخارجه، ما يسمح للمستخدمين بالإبلاغ عن حالات الطوارئ أينما وجدوا.

ونقل الرئيس التنفيذي لشركة «موبيل هلب»، روبرت فليبو، عن واحدة من مستخدمي الجهاز، قولها إنه ساعدها على تقليل خوفها من السير بمفردها لتفقد صندوق البريد الخاص بها، وأضاف أنها كانت في الماضي تجلس بجوار النافذة لتنتظر مشاهدة شخص يسير في الجوار حتى لا تكون وحيدة حين تذهب للصندوق.

وخلال «معرض الإلكترونيات الاستهلاكية» الذي انعقد في وقت سابق من فبراير الجاري في لاس فيغاس الأميركية، عرضت شركة «كوالكوم» إمكانات جهاز طبي في المنزل باسم «هيلث سيركلز» ما يعني «دوائر الصحة».

ويعتمد على جهاز استقبال مركزي يحصل على بيانات من العديد من الأدوات التي يستخدمها المرضى لمتابعة حالتهم الصحية مثل الميزان الذكي، وأدوات قياس ضغط الدم المتصلة، وقراءة نسبة الجلوكوز، ومن ثم يجمعها في موقع مركزي ليتمكن تحليلها بنظرة واحدة.

كما يتضمن الجهاز قسماً للمرضى يمكنهم الوصول إليه عبر هواتف «آي فون» وأجهزة «آي باد» اللوحية، والأجهزة العاملة بنظام تشغيل «أندرويد» ، ما ييسر عليهم الإبلاغ عن آثار دواء جديد، ومشاركة تحديثات مع أطبائهم وأفراد العائلة وغيرهم من مقدمي خدمات الرعاية الصحية.

وفي مثال على ما يمكن أن تحدثه برامج الرعاية الصحية عن بعد، شهد برنامج العلاج التابع لوزارة شؤون المحاربين القدامى في الولايات المتحدة تحولاً جذرياً منذ وفر الخدمات الصحية عن بعد، مثل مؤتمرات الفيديو والشاشات الذكية .

وأشار الطبيب ومنسق برنامج الرعاية الصحية عن بعد، آدم داركينس، إلى أن البرنامج قلل من الأيام التي يقضيها المريض في المستشفى بنسبة ٥٩%، كما حد من دخول المحاربين القدامى للمستشفى بنسبة ٣٥%، على اختلاف فئاتهم العمرية ومناطق السكن.

وأضاف داركينس أن البرنامج حقق توفيراً قدره ٢٠٠٠ دولار في العام الواحد حتى مع حساب كلفة البرنامج نفسه، وتُنسب هذه الوفورات جزئياً إلى دور استخدام «الرعاية الصحية عن بعد» في تقليل الوقت الذي يقضيه المريض في المستشفى، والأموال التي تُنفق للرعاية في أوقات الأزمة، ولزيادة كفاءة كل زيارة، كما أشار إلى ما يعود على المرضى من فوائد واضحة، لاسيما المحاربين القدماء المرتبطين بمدنهم الأصلية. ومع الآراء المدافعة عن مزايا هذه التقنيات، لا يخلو الحديث عنها من تساؤلات حول الحماية المتوافرة للتفاصيل الشخصية للمريض. وأشار هول، من «مركز الديمقراطية والتكنولوجيا»، إلى أن الكثير من الشركات التي تدخل السوق لم تتعامل تقليدياً مع المعلومات الصحية، كما لم يتضح بعد توافق قوانين اختراق البيانات والأمن وغيرها مع الأجهزة الجديدة، والمعايير التي ستضعها الشركات لحماية تدفق البيانات.

ومن ناحية الشركات، مثل «هانيويل» و«كوالكوم»، فتؤكد توافق منتجاتها مع بروتوكولات الخصوصية والأمن الخاصة بقانون «قابلية التأمين الصحي للنقل والمساءلة» في الولايات المتحدة، المعروف اختصاراً باسم «هيبا»، ولا يمكن للقرصنة الاستفادة من السجلات السرية.

وترى المتحدثة باسم خدمة «هوم ميد» لمتابعة المرضى التابعة لشركة «هانيويل»، ستايسي فورس، أن العامل الحاسم يكمن في طريقة استخدام الجهاز والتعامل مع البيانات، وقالت فورس إنه لا توجد أجهزة تُطابق طبيعتها قانون «هيبا»، وأضافت أن بعض العوامل تساعد على تحقيق الموافقة، ومنها طريقة استخدام الجهاز، وأسلوب تعامل الشركة مع بيانات المريض، إضافة إلى جميع مستويات الأمان المحيطة بالبرنامج. ويضاف إلى ما سبق، العامل المتعلق بتصميم الأجهزة، فبعضها يستريح كبار السن في استخدامه. وكان مشروع الإنترنت والحياة الأميركية التابع لمركز «بيو» للأبحاث، كشف في أكتوبر الماضي عن بيانات ملكية الأميركيين للحواسيب اللوحية، إذ تبين أنه مع امتلاك ٣٥% منهم لهذه الأجهزة، فإن من بينهم نسبة ١٦% فقط ممن هم في سن ٦٥ أو أعلى، الأمر الذي دفع الأستاذ في «كلية ماكdonو لإدارة الأعمال» في جامعة «جورج تاون»، بيل نوفيلي، للقول بأهمية اتجاه التفكير لتصميم منتجات لا تُخيف كبار السن.

التكنولوجيا المساعدة :

يُعبّر مفهوم التكنولوجيا المساعدة عن أي عنصر أو وسيلة أو منتج تجاري جاهز أو معدل أو مفصل أو مكيف وفقاً للاحتياجات الشخصية، ويستخدم للمحافظة على القدرات الوظيفية أو زيادتها للأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة.

أما التكنولوجيا المساعدة فتُعرف على أنها:

الخدمة التي تُساعد بشكل مباشر أي شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة، على اختيار أو اقتناء الأجهزة المساندة التي تناسبه.

أنواع التكنولوجيا المساعدة :

- التكنولوجيا المساعدة المُعدة والمنتهجة خصيصا لذوي الاحتياجات الخاصة.
- التكنولوجيا المساعدة المعدلة أو المكيفة.

وحيث أن كبار السن دائماً ما يشعرون بوحدة شديدة، وتقدم عمرهم يمنعهم من القيام ببعض المهام الأساسية في اليوم، ويمكن أن يصابوا بأزمات صحية مفاجئة ولا يجدون من يعتنى بهم أو ينقلهم إلى المستشفيات فور حدوث ذلك، وهذا ما يؤدي إلى انتشار دار رعاية كبار السن في أغلب دول العالم، وهو أمر لا يفضلونه كثيراً لأنه يبعدهم عن منازلهم وجيرانهم، وهو الأمر الذي دفع العاملين في مجال التكنولوجيا لابتكار أجهزة ذكية مخصصة للمسنين تساعد في العيش بمفردهم بأمان دون الشعور بالخوف من الأزمات الصحية أو الوحدة، ورصد موقع techradar الأمريكي أهم هذه الأجهزة التكنولوجية لكبار السن..

نظام ذكي للاستغاثة:



أطلق مجموعة من العلماء جهاز FamilyEye المزود بعدد من أجهزة الاستشعار المتطورة التي ترسل استغاثات لأفراد بعينهم أو مراكز الطوارئ عندما يسقط كبير السن على الأرض، وهذه السقطات يمكن أن تؤدي لكسور مضاعفة وأمور خطيرة إذا لم ينقذه شخص ما .

أجهزة تتبع الصحة أثناء النوم:



أجهزة ذكية مثل luna و AURA يمكنها تتبع صحة كبير السن أثناء النوم، وتقوم التطبيق بمراقبة نوعية النوم والتنفس ومعدل ضربات القلب، وتعطي المعلومات والبيانات الخاصة بذلك للمستخدم غير تطبيق على الهاتف الذكي وتخبره عن المشكلات الصحية المحتملة مثل توقف التنفس أثناء النوم .

أجهزة للتذكير بموعد الدواء:

وفقا لمعاهد الصحة القومية، فأغلب الأضرار الصحية التي يتعرض لها كبار السن هي نتيجة لعدم تناول الدواء في موعده، لذلك قامت شركة ناشئة بتطوير تطبيق جديد يحمل اسم BrainAid يقوم بتذكير المستخدمين بالمواعيد الخاصة بالدواء ويقوم بتذكيرهم بالجرعات التي يجب أخذها من كل دواء وفقا لما يتم ضبطه عليه .

أفضل بيئة رقمية لكبار السن

وتشير التقديرات إلى أن نسبة كبيرة من كبار السن أصبحوا من **مستخدمي التقنية** بكل أنواعها، بل وأحياناً من مدمنيها، بعد أن أتقنوا استخدام الإنترنت والشبكات الاجتماعية والهواتف الذكية. لذا حاول موقع سينيوربلانت التجاوب مع هذا التواصل و قام برسم أفضل بيئة رقمية يمكن لكبار السن مواصلة حياتهم من خلالها، ورصد الموقع مجموعة من أبرز المنتجات التي يحتاج إليها الآباء والأجداد فيها، ونصحوا الأبناء بتوفيرها لهم وتدريبهم علي بعض عناصرها. ولعل من أبرز **مكونات** هذه البيئة:

أولاً: الحواسيب الدفترية

فمثل هذه الحواسيب لها تأثير جيد جدا علي حياة كبار السن، إذ يمكنهم استخدامها لمشاهدة الصور، والاستماع إلي المواد الصوتية، والقراءة بل وتعلم اللغات. وبالإضافة إلي خفة وزنها، تتميز هذه الأجهزة بشاشات اللمس سهلة الاستخدام بالنسبة لهم، وبتناسب حجم الخطوط الخاص بها مع القدرات للبصرية لكبار السن.

ثانياً: ألعاب الفيديو وألعاب الكمبيوتر

حيث كشفت الدراسات المستمرة عن أن ألعاب الفيديو والكمبيوتر تحسن الإدراك والتفهم العقلي والصحة الجسدية أيضاً لكبار السن، بل إن بعض ألعاب الفيديو تشجع التواصل الاجتماعي.

ثالثاً: برنامج المحادثة **سكايب**

إذ يتميز هذا البرنامج بسهولة استخدامه، الأمر الذي ينبغي معه أن يكون لدي كل مسن نسخته الخاص منه، وأن يجيد التعامل معها للاتصال بأفراد العائلة مهما باعدت بينهم المسافات، بالصوت والصورة وبشكل لحظي، والبرنامج طبعاً متاح للاستخدام للحواسيب الدفترية والهواتف الذكية والحواسبات العادية.

رابعاً: برامج المتابعة الصحية

وهذه بحق مجموعة كبيرة، بل ثروة من برامج المتابعة والرعاية **الصحية**، ومراقبة التغيرات اليومية لكبار السن. وتستطيع هذه التطبيقات والبرامج أن تذكركم بمواعيد الأدوية ومتابعة احتياجاتهم الغذائية وشحن إرادتهم أيضاً.

خامساً: شبكات الإنترنت اللاسلكية

إذ إن معظم البرامج والأجهزة وألعاب الفيديو الموصي بها لكبار السن قد تصبح بلا فائدة حقيقية لو لم يتم توصيلها بشبكة إنترنت لاسلكية. لذا تحرص دور رعاية المسنين علي توفير خدمات **الإنترنت اللاسلكية** للسماح لكبار السن بتوصيل أجهزتهم بالإنترنت بشكل متواصل، ولتجعل من السهل علي متابعيهم أيضاً التواصل مع هذه الأجهزة والتطبيقات.

سادساً: أنظمة المراقبة اللاسلكية المنزلية

فأنظمة الرقابة المنزلية توظف الأجهزة المعتمدة علي نظم الاستشعار لتجعلها قادرة فعلاً علي الحفاظ علي حياة كبار السن، خاصة الذين يعيشون منهم بمفردهم، ومثل هذه الأنظمة تستطيع أن تخبر متابعي المريض بحالات الإغماء والسلوكيات غير المعتادة و بنتائج متابعة العمليات الحيوية اليومية لكبار السن.

سابعاً: الهواتف الذكية

خاصة تلك الموديلات المعروفة باسم: الهواتف صديقة كبار السن، وهي الموديلات التي تتسم بكبر حجم الأزرار، وبالقارئات الصوتية، والتعرف علي الأصوات والاتصال من خلال الصور. ولاتقتصر الاستفادة من الهواتف الذكية علي الاتصال والتواصل بالأسرة والأصدقاء، بل إنه من خلالها يمكن التذكير بالمتابعة **الصحية**.

ثامناً: الجي بي أس

وهذه **التقنية** مهمة للغاية في حالة كبار السن الذين يعانون بعض الأمراض التي يمكن معها فقدان أثر المريض، كالعته، وفقدان الذاكرة المؤقت. فتقنية جي بي أس يمكنها أن تدل متابعيهم علي مكانهم إذا غادروا أماكن وجودهم، و إلي جانب تطبيقات "الجي بي أس" الخاصة بأجهزة الهواتف الذكية، هناك أجهزة جي بي أس منفصلة يمكن ارتداؤها في المعصم أو شبكها في الملابس.

تاسعاً: أجهزة المساعدة المنزلية

وهذه الفئة تضم مجموعة متنوعة من الأجهزة تبدأ من مصابيح الليد وأجهزة المواقد التي تقوم بإطفاء نفسها ذاتيا، لتمتد حتي أجهزة الهواتف المنزلية المعتمدة علي الصور، وأجهزة صرف الدواء في أوقات وبكميات محددة.

هذا ولا يخفى لما للأسرة من أهمية بالغة في التواصل مع كبار السن وتوفير الحب والحنان والعاطفة من خلال إظهار بركة وجودهم بحياتنا نحن المسلمون تقديرا وعرفانا لما قدموه لنا:

" وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا".

شكرا لحسن استماعكم

منهجيات التخطيط لتكنولوجيا كبار السن وأفضل الحلول التكنولوجية

إعداد: الدكتور يوسف بن سالم الهنائي

أكاديمي بقسم نظم المعلومات

جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

تويتر: @yalhinai

yalhinai@gmail.com

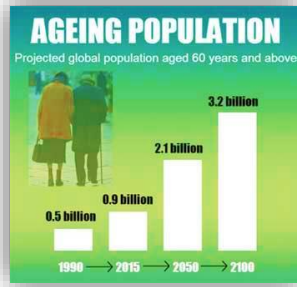
المحتوى

١. مؤشرات عامة
٢. المسنين والتكنولوجيا : تصميم تكنولوجيا تتناسب مع المسنين
٣. توظيف نظرية التعلم عند الكبار: الركائز الخمس الأساسية
٤. كيف نستطيع تحفيز المسنين على استخدام وتعلم التكنولوجيا؟
٥. مجالات وأمثلة توظيف التكنولوجيا لخدمة المسنين

مؤشرات عامة

تشير إحصائيات الأمم المتحدة لعام ٢٠١٧، إلى أن الفئة العمرية (٦٠ سنة فما فوق) هي الأكثر نموا عالميا مقارنة بكل الفئات العمرية الأخرى.

- في عام ٢٠١٧ هناك ٩٦٢ مليون شخص مسن : ١٣% من عدد سكان العالم
- في عام ٢٠٣٠ سيزيد العدد إلى ١,٤ مليار مسن
- في عام ٢٠٥٠ سيزيد العدد إلى ٢,١ مليار مسن
- ٨٠ عام فما فوق سيصل إلى ٤٢٥ مليون
- في عام ٢١٠٠ سيزيد العدد إلى ٣,١ مليار مسن
- ٨٠ عام فما فوق سيصل إلى سبعة أضعاف عام ٢٠١٧ ليصل إلى ٩٠٩ مليون
- يزيد العدد بمعدل ٣% في كل عام
- أوروبا فيها العدد الأكبر حاليا بمعدل ٢٥% من عدد سكانها
- بحلول ٢٠٥٠ سيكون ربع (٢٥%) سكان كل قارة باستثناء أفريقيا من فئة ٦٠ عام فما فوق

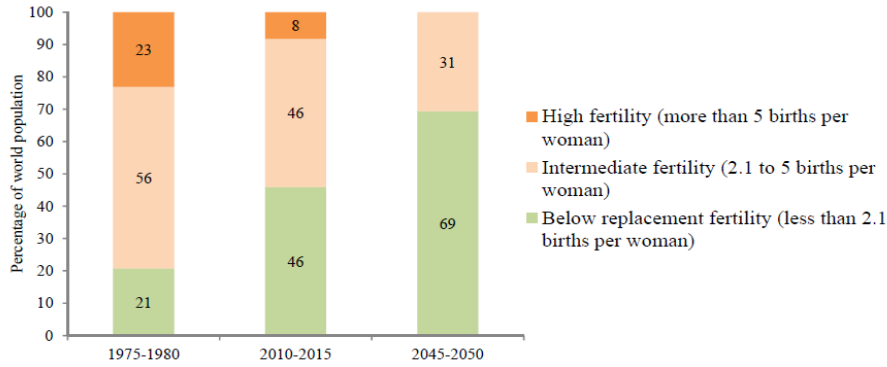


المصدر: الأمم المتحدة ٢٠١٧

التغيرات الديموغرافية في أعداد المسنين

ستكون مدفوعة بثلاثة عوامل رئيسية: الخصوبة والوفيات والهجرة

- إرتفاع معدل توقع الحياة
- هجرة الفئة الشابة إلى بعض المناطق
- إنخفاض معدلات الخصوبة والمواليد



Source: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017).
World Population Prospects: The 2017 Revision. New York: United Nations.

- الطبيعة السكانية في أغلب مناطق العالم لا تزال في الوقت الحالي شابة
- سيزداد دور ومساهمة المسنين في التطوير لأنفسهم ومحيطهم (من المواكبة إلى المساهمة)
- سيزداد الضغط على عدد أكبر من الدول لإدراج سياسات وبرامج خاصة موجهة إلى فئة المسنين بهدف رعايتهم وحمايتهم ضمن المجتمع

• في دول الخليج:

	in 1000			in %				
	Total	Male	Female	0-14	15-24	25-59	60+	
World	7 550 262	3 808 932	3 741 330	26%	16%	46%	13%	981,534,060
Asia	4 504 428	2 304 731	2 199 697	24%	16%	48%	12%	540,531,360
Bahrain	1 493	936	556	20%	13%	62%	5%	74,650
Kuwait	4 137	2 357	1 761	21%	12%	62%	5%	206,850
Oman	4 636	3 053	1 585	22%	15%	60%	4%	185,440
Qatar	2 639	1 981	658	14%	15%	68%	3%	79,170
Saudi Arabia	32 938	18 798	14 140	25%	15%	54%	6%	1,976,280
UAE	9 400	6 806	2 594	14%	11%	72%	2%	188,000
Yemen	28 250	14 271	13 979	40%	21%	34%	5%	1,412,500
Total/Avrg Gulf	83 483	48 202	35 273	22%	15%	59%	5%	4,122,890



المسنين والتكنولوجيا

تصميم تكنولوجيا تتناسب مع المسنين

(تمرين ونقاش)

- ما هي العوامل التي يمكن أن تجعل المسن ينجذب لاستخدام التكنولوجيا؟
- ما هي العوامل التي يمكن أن تجعل المسن ينفّر من استخدام التكنولوجيا؟
- كيف يمكن للتكنولوجيا أن تساعد في تحسين حياة المسنين (المجالات مع أمثلة محددة)؟

الركائز الخمس الأساسية لتعلّم وتجربة الكبار

نظرية Knowles 1948

أولاً: مفهوم الذات

عندما ينضج الشخص ينتقل مفهومه الذاتي من كونه شخصية معتمدة على الآخرين نحو كونه إنساناً ذاتي التوجيه.

ثانياً: تجربة المتعلمين الكبار

مع نضوج الشخص يتراكم لديه مخزون متنام من الخبرة التي تصبح مورداً متزايداً للتعلّم – وأساساً لتقبله للتجارب.

ثالثاً: الاستعداد للتعلّم

عندما يكبر الشخص ينضج استعداداه للتعلّم ويصبح موجهاً بشكل متزايد إلى المهام التنموية لأدواره الاجتماعية.

رابعاً: التوجهات نحو التعلّم

مع نضوج الشخص يتغير منظوره الزمني نحو التعلّم، من التطبيق المؤجل للمعرفة إلى التطبيق الفوري. وكنتيجة لذلك ، فإن توجهه نحو التعلّم يتحول من التركيز نحو الموضوع المعرفي إلى التركيز نحو حل مشكلة مركزة.

خامساً: الدافع للتعلّم

عندما ينضج الشخص يكون الدافع للتعلّم داخلياً وليس خارجياً.

أولاً: مفهوم الذات

عندما ينضج الشخص ينتقل مفهومه الذاتي من كونه شخصية معتمدة على الآخرين نحو كونه إنساناً ذاتي التوجيه.

- وفّر له تجربة تعليمية بأقل قدر من التعليمات وبأكبر قدر من الاستقلالية
- وفّر له طريقة سهلة للعودة للتعليمات وضعها بأسلوب سلس ومبسّط
- وفّر له فرصة الاستكشاف وإستقلالية التعلّم بطريقته الخاصة وبما يناسبه
- ضعه في تجربته تعليمية ضمن مجموعة من الأصدقاء أو الزملاء من نفس العمر وقلل مقدراً التوجيهات من جانبك
- إستخدم السيناريوهات والألعاب كوسيلة للتعليم والتدريب وقلل المعلومات السردية
- دعه يقرر ويصل لقناعة شخصية عن كم الفائدة المرجوة لديه من التكنولوجيا
- وفّر له الدعم المطلوب بطريقة سهلة في حال احتاج لذلك

ثانياً: تجارب المتعلمين الكبار

مع نضوج الشخص يتراكم لديه مخزون متنام من الخبرة التي تصبح مورداً متزايداً للتعلّم – وأساساً لتقبله للتجارب.

- خذ بالاعتبار التنوع في تجارب المسنين السابقة ووضعهم الحالي وضمّن مجموعة واسعة من التصاميم المناسبة
- مستوى المهارة لدى المسنين يتفاوت بشكل كبير لأنه يعكس تجارب سابقة مختلفة
- قم بدراسة متعمقة لفئة المسنين التي تريد أن تستهدفها لفهم تجاربهم وقدراتهم
- صمم التكنولوجيا بحيث تكون محفّزة وسهلة الاستخدام ولا تكون صعبة ومملة

ثالثاً: الاستعداد للتعلم

عندما يكبر الشخص ينضج استعداده للتعلم ويصبح موجهاً بشكل متزايد إلى المهام التنموية لأدواره الاجتماعية.

- يكون لدى المسن توجه عملي لأي تجربه جديدة، صمم التكنولوجيا بحيث يغلب عليها الجانب العملي
- إجعل التكنولوجيا سهل الاستخدام
- صمم التكنولوجيا بحيث تعزز ميول المسن نحو تحسين دورة الاجتماعي

رابعاً: التوجهات نحو التعلم

مع نضوج الشخص يتغير منظوره الزمني نحو التعلم، من التطبيق المؤجل للمعرفة إلى التطبيق الفوري. وكنتيجه لذلك ، فإن توجهه نحو التعلم يتحول من التركيز نحو الموضوع المعرفي إلى التركيز نحو حل مشكلة مركزة.

- ركز للمسن كيف أن التكنولوجيا ستساعده في حل مشاكل مستمرة يواجهها
- وضح له متى وكيف سيستفيد من التكنولوجيا
- المسن في الأغلب لا يمانع تجربه جديدة إذا عرف تحديدا الهدف العملي - قريب الأجل- من ورائها
- وضح له الحالات (السيناريوهات) التي يمكن أن تفيده فيها التكنولوجيا
- إستخدم الأمثلة والعروض الحية لتوضيح الفكرة والهدف الذي سيتحقق

خامساً: الدافع للتعلم

عندما ينضج الشخص يكون الدافع للتعلم داخلياً وليس خارجياً.

- يجب أن يكون الهدف من إستخدام التكنولوجيا واضحاً جداً
- يجب أن يكون المسن متحفزاً بشكل داخلي
- إجعل المسن شريك في صنع تجربه واستيضاح الفائدة منها حتى يقتنع داخليا
- إجعل الدافع الذاتي قاعدة لتعليمه لأي مهارة جديدة
- أولاً الاقتناع ثم التعلم

ملخص للتطبيق العملي

- إعطاء المسن الفرصة ليكون جزء من التخطيط والتصميم لاستخدام التكنولوجيا لحل مشكلة معينة
- التجربة السابقة (بما يشملها من أخطاء محتملة) تشكّل قاعدة التعلّم لدى المسن، لذا يجب تقديرها وفهمها والبناء عليها لكي يتم تقريب التكنولوجيا بأكبر شكل ممكن من المسن وحاجته وميوله
- المسنين أكثر رغبة لاستخدام وتعلّم التكنولوجيا التي لها تطبيق عملي مباشر ومؤثر على حياتهم العملية أو الشخصية أو الاجتماعية
- تعلّم المسن واستعداده مَرَكُز على حل المشكلات وليس المحتوى النظري أو التنظير
- يجب توضيح العائد العملي من المميزات والتعليمات المصاحبة للتكنولوجيا
- تقليل الحفظ والتركيز على التطبيق
- تحفيز الاستقلالية والاستكشاف الذاتي بدل التلقين - مع توفير المساندة

كيف نستطيع تحفيز المسنين على استخدام وتعلّم التكنولوجيا؟

بناء على ما تقدم، يمكن التفكير بعدد كبير من وسائل تحفيز المسنين على استخدام التكنولوجيا، وهنا بعض الأمثلة -لا الحصر:

- تصميم التكنولوجيا بحيث تكون في صلة مباشرة مع تجارب المسنين وفئتهم العمرية والتركيز على المعرفة التطبيقية
- تحفيز الاستكشاف واستقلاليته مع توفير الدعم المعرفي والعملي
- بناء «مجتمع» للمشاركة والتعاون والتواصل حول التكنولوجيا
- إضافة لمسة شخصية وإنسانية وعاطفية
- جعل التجربة ممتعة وجاذبة بصريا
- استخدام الإبتسامة والفكاهة كوسيلة لأيصال المعلومة
- إجمال المعلومات والإبتعاد عن السرد لتسهيل تذكرها
- تجزئة التجربة أو التعليم وإضافة فواصل تساعد على إستيعاب التجربة
- التركيز على الاهتمامات الفردية والفروق الشخصية وتحفيز تحقيق الاهداف الخاصة
- تحفيز التفكير من خلال ترك المجال لهم لحل المشكلات وإيجاد الحلول مع توفير الدعم الفوري عند الطلب
- إعطاء مجال واسع للأخطاء أثناء تجربة التعلّم واستخدام التكنولوجيا ومنح الفرصة لإعادة المحاولة

- إعطاء أمثلة بناء على التجربة الشخصية والعملية للمسن
- طلب رأيهم والتغذية الراجعة منهم وجعلهم جزء من القرارات وسير التجربة
- جعل تجربة التعليم والتدريب في بيئة مريحة وإعطاء الوقت الكافي لذلك
- إيضاح الأهداف العملية من التكنولوجيا واستخدامها
- إحترمهم!

مجالات وأمثلة توظيف التكنولوجيا لخدمة المسنين

بحسب إحتياج المسن وحالته، يمكن استغلال التكنولوجيا لمساعدتهم في الكثير من المجالات منها:

المجال الاجتماعي	المجال الديني	المجال التطوعي
المجال الصحي	المجال الغذائي	المجال المادي
المجال النفسي	المجال المهاري	المجال الترفيهي
المجال العاطفي	المجال المعيشي	المجال الانتاجي
المجال الرياضي	المجال المعرفي	الجانب الحركي

وغيرها ،،

وهناك عدد كبير من أمثلة التكنولوجيا التي تم توظيفها لمساعدة كبار السن ومن ضمنها :

- كرسي الدرج الالي: كرسي متحرك يصعد بكبير السن إلى أعلى الدرج وينزله إلى الأسفل وهو جالس على كرسي، ويخدم كبار السن الذين لديهم مشاكل حركية.
- برامج التعرف على الصوت: تكنولوجيا تتعرف على التعليمات من خلال الصوت يمكنها تنفيذ أوامر يصدرها كبير السن
- الروبوتات: يتم استخدامها في العديد من الحالات سواء العلاجية أو المساعدة حول المنزل
- البيوت الذكية: منها تكنولوجيا تمكّن كبار السن من التحكم بالمنزل كفتح وإغلاق النوافذ، التحكم بالاضاءة، وغيرها من خلال حركة معينة ليد دون الحاجة للتحرك من مكانه.
- التطبيقات الذكية: تطبيقات الهواتف التي تمكّن كبار السن من ممارسة حياته باستقلاليه كتلك التي يستطيع من خلالها شراء إحتياجاته المنزلية وطلب توصيلها دون الحاجة لطلب خدمة الاخرين.

المادة العلمية .. الملتقى السادس لأفضل الممارسات في مجال رعاية كبار السن بالدول العربية ٢٠١٨ م

- إنترنت الأشياء والذكاء الاصطناعي : تقنيات لها الكثير من التطبيقات
- الحيوانات الأليفة الاصطناعية : تستخدم لمرضى الخرف ومن لديهم تحسس من الحيوانات الأليفة الحقيقية

شكرا لحسن استماعكم

تكنولوجيا كبار السن وتوظيفها لرعاية المسن صحيا.

سعادة البروفيسور ثامر محمد فريد

إستشاري طب و صحة المسنين، في هيئة الصحة بدبي

التطبيب عن بعد

تعريفه

تستخدم عدة أسماء تشير إلى مفاهيم متقاربة، تشترك فيما بينها في إيصال الرعاية الطبية إلى من يحتاجها، حيث يتواجد، لا حيث تتواجد هذه الخدمات. و لكن عموماً يمكن إيجاد فروق بين التطبيب عن بعد Telemedicine و الرعاية الصحية عن بعد Telehealth. حيث يشير الأول إلى الخدمات العلاجية و التشخيصية و التأهيلية التي تنتقل إلى مكان تواجد العميل، بينما يشير المسمى الآخر إلى كافة الخدمات التي تهدف إلى تحسين الخدمة الطبية نفسها، مثل التدريب و التعليم و نظم الإدارة و المحاسبة. و وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية، فإن الرعاية الصحية عن بعد تشمل المراقبة و تحسين الصحة و الأداء الصحي المجتمعي.

بعض الأسماء المستخدمة بشكل متبادل:

telemonitoring telemedicine telehomecare telecare

استخداماته

تستطيع برامج التطبيب عن بعد توفير الخدمات الطبية في الظروف التي تحول دون الوصول لها عادة بسبب بعد المسافة أو تكلفة التكنولوجيا المتقدمة العالية، كما أنها تتخطى الحواجز التي تمنع الملتقي من السعي إلى مكان تقديم الخدمة، أو مقدم الرعاية من الوصول إلى المحتاج لها مثل:

▶ إغاثة المناطق المنكوبة

▶ إمداد المناطق النائية و الريفية

▶ دعم الرعاية في الدول النامية

▶ الرعاية الصحية المدرسية

▶ الحملات الطبية المتنقلة

و كذلك تستطيع توفير الخدمات الصحية في الظروف الخاصة التي تمنع الملتقي من الاستقرار أو تمنع مقدم الرعاية نفسه من الوصول إلى متلقيها:

▶ إلى الفئات المعزولة: مثل المؤسسات الإصلاحية و المرضى المعالجين نفسياً و الممتنعين عن المراجعة الطبية و ورش المصانع.

▶ الرعاية الصحية في وسائل النقل والشحن

و يتيح التطبيب عن بعد أيضاً اجتزاء خدمات معينة من حزمة الرعاية المتاحة لتقديمها في الأوضاع التي لا تتطلب كافة الخدمات الأخرى، مما يسهل تقديمها و يقلل تكلفتها:

▶ الرعاية المنزلية

▶ الإستشارات عن بعد

▶ متابعة تعقيبية عن بعد للفحوصات للزيارات الأولية remote follow up visits و النقاهاة بعد الخروج من المستشفى

فوائد التطبيب عن بعد بالمقارنة بالمناظرة المباشرة:

▶ مرونة ساعات العمل: المتابعة عن بعد تتيح مرونة أكثر للمرضى و تقلل من احتمالية الغياب عن المواعيد و تقلل التكلفة و الحاجة للإنتقال و ترتيب الناقل، و التحضيرات المطلوبة بسبب الأمراض المزمنة. كما تتيح تقييم المريض في بيئته الفعلية و ما فيها من عوائق و فرص

▶ ضبط الأمراض المزمنة: غالبية مشاكل كبار السن من الأمراض المزمنة، الأمراض المزمنة لا تختفي، و تحتاج مراقبة دائمة لتقويم أي إنحراف مبكراً قبل تفاقمه إلى حيود كبير يحتاج إصلاحه رعاية طبية في مستشفى. و في الولايات المتحدة، يُقدَّر أن ٨٠% من حالات دخول المستشفى تكون لدواعي علاج مرضى زمني. و المرضى الزمني هم من يستحوذون على ٩٠% من الأدوية المصروفة، و ٧٦% من زيارات الأطباء . قد إستطاع برنامج ناجح في الولايات المتحدة لمرضى القلب الزمني congestive heart failure في منع حوالي ثلاثة أرباع حالات العودة إلى المستشفى خلال الشهر التالي للخروج منها، و نصف حالات العودة خلال الشهور الستة التالية له.

▶ توفير الخبرات النادرة و إستشارات التخصصات الدقيقة.

▶ ربط فريق الرعاية الطبية

▶ الإستشارات الموازية Second Opinion

▶ مشاركة المريض في إدارة الخطة العلاجية: زيادة نصيب المريض في خطة العلاج ككل يحقق أكثر من فائدة:

١. يزيح بعض الحمل عن كاهل مقدم الرعاية

٢. يزيد من فهم المريض لسير الخطة العلاجية و دور كل من مقدمي الرعاية له، مما يزيد من فرصة تمكنه من المشاركة الفعالة فيها و التمكن من إتخاذ قرارات مستنيرة، و يزيد من فرص إلتزامه بها.

و لكن إشراك المريض في الخطة العلاجية يعني أنه الآن يحمل مسؤوليات مهنية، و يؤثر على جودة الأداء للمنظمة، كأى عامل فيها! لذلك، يجب أن يقتزن التطبيب عن بعد بتدريب المريض او مقدم الرعاية له ممن حوله، و التأكد من جودة تنفيذه لمسؤولياته و إلتزامه بالخطة العلاجية، كأنه أحد العاملين في المنظمة.

مجالات تطبيق التطبيب عن بعد لكبار السن:

▶ مراقبة الأمراض المزمنة (تسجيل العلامات الحيوية)

▶ تتبع الإلتزام بالعلاج.

▶ الإستشارات المهنية Store and forward

▶ مراقبة إضطرابات النوم

▶ الإغاثة في الطوارئ المنزلية.

¹ <https://chironhealth.com/blog/using-telemedicine-manage-chronic-conditions/>

يتعدى التطبيق عن بعد مفهوم توفير أجهزة و تشغيلها إلى إدارة نظام كامل. بل إن عوامل نجاحه و فشله قد ترجع إلى عناصر أخرى غير الأدوات مثل التصميم و الإدارة، و التكلفة و اللوائح المحلية. و قد تكون البرمجيات أهم من الأجهزة في تحقيق خدمات التطبيق عن بعد.

يعد تطور نظام الاتصالات اللاسلكية من أهم الدعائم التي سمحت بخلق خدمات التطبيق عن بعد! و حينها كانت القدرة على تطبيق الخدمات مرتبطة بقدرة نظام الاتصالات على نقل المعلومات بين الطرفين. مع مرور الوقت، و كما حدث في ثورة الاتصالات الهاتفية، أصبحت الأدوات (الهواتف المحمولة) متاحة للجميع، و أصبح العامل الحاسم في المنافسة ليس القدرة الفيزيائية و إنما القدرة المعلوماتية (نظام التشغيل على الهواتف المحمولة). و بالمثل، أصبحت البرمجيات و تطوراتها أهم العناصر التي تدفع التطورات الكبيرة في شكل التطبيق عن بعد و طريقة عمله حالياً. و مع الأخذ بعين الاعتبار أن أهم نقاط قوة التطبيق عن بعد هي "نقل" الخدمات لتخطي عوائق البعد المكاني، و "المزامنة" بين عدة خدمات مستقلة من أجل ربطها بشكل فوري لإيقاع الأثر المطلوب، فمن الواضح أن كل ما يمس هاتين القدرتين يعتبر محورياً في تطور التطبيق عن بعد. و لهذا، كان لمفهوم القوالب المتسلسلة / الكتلة المتسلسلة Blockchain وقع كبير على تنفيذ خدمات التطبيق عن بعد، لأنها طرحت نموذجاً متكاملًا يجب على أسئلة الأمان، و المزامنة، و المحاسبة المالية، و التراسل الموثوق جميعاً بتصميم واحد! تستطيع تكنولوجيا الكتلة المتسلسلة التأكد من أصل كل علبة دواء، بل و التحقق من ظروف تصنيع مكوناتها و تعبئتها و نقلها و حفظها حتى لحظة بيعها في الصيدلية! و كذلك تاريخ مقدمي الرعاية المنزليين و خبراتهم. و تستطيع إنشاء نظام نقدي خاص بالمؤسسة الطبية في بلد ما، ليكون بديلاً أسهل و أكثر مرونة من صناديق التأمين الصحي في البنوك.

في المراحل الأولى من إطلاق تجارب التطبيق عن بعد، ظهر جلياً الحاجة لتلبية متطلبات غير الطبية و التقنية حتى تنجح على أرض الواقع و يمكن إدماجها في سلسلة خدمات الرعاية الصحية المختلفة. و كان من هذه المتطلبات توفير بيانات مطلوبة للجهات المقدمة للتأمين الصحي، و ضمان سرية معلومات المرضى. و كان هذا متمثلاً في الحاجة لتلبية المعايير الموضوعة من قبل قانون "تنقل و مسؤولية التأمين الصحي" Health Insurance Portability and Accountability Act 1996 الذي كان الهدف الأساسي منه هو ضمان التغطية التأمينية. و يتشكل هذا القانون من خمسة فصول، كل منها يحدد معايير و متطلبات لجانب من تقديم الخدمات للجسم المستحق لها. و لكنها كانت في مجملها مرتبطة بالقوانين الأمريكية، و مخصصة لهذه البيئة و لا تعني البرامج التي تقدم خارج الولايات المتحدة. إلا أن الفصل الثاني بالتحديد (HIPAA-II) كان تقنياً لا إدارياً، و تم تخصيصه لوصف سرية البيانات و حمايتها، و تعرض بالتفصيل للبيانات الإلكترونية و النظم الحديثة لتداول البيانات. لذلك، إتخذ كمعيار فني مهم لتداول البيانات نظم التطبيق عن بعد، بغض النظر عن منشأ هذا النظام. و ساعد على تبنيه عالمياً حجم السوق الأمريكي و كذلك وجود الكثير من مصنعي أدوات التطبيق عن بعد و مصممي نظمها داخل الولايات المتحدة الأمريكية.

شكرا لحسن استماعكم

الرعاية المنزلية لكبار السن وعلاقتها بالتكنولوجيا

سعادة الدكتورة أماني الطبطبائي

خبير ومستشار في المدينة الرقمية

لكبار السن في الدول العربية

دولة الكويت

الرعاية المنزلية لكبار السن الفكرة والبداية:

- قيام مجموعة تطوعية من العاملين في وزارة الشؤون الاجتماعية بتقديم خدمات اولية لكبار السن بإنشاء الرعاية المتنقلة للمسنين
- القرار الوزاري رقم ١٦٣ لعام ١٩٩٨م
- القرار الوزاري رقم (٢٠١) لسنة ٢٠٠١م والخاص بإنشاء إدارة رعاية المسنين في وزارة الشؤون الاجتماعية
- النقلة النوعية وتطور الاعداد ابتداءً من سنة ١٩٩٩م من ٥٠ حالة الى ٣٤٥٠ حالة

اهداف نظام الخدمة المتنقلة للمسنين في منازلهم

- حفظ كرامة المسن
- تقديم الخدمات الصحية
- تعليم وتدريب ذوي الحالات على كيفية التعامل مع الحالات المرضية
- توعية ذوي الحالات بالتطورات المحتمل حدوثها وكيفية التعامل معها
- إرساء التعاليم الدينية والعادات والتقاليد العربية والكويتية الأصيلة لدى ذوي الحالة
- منح الأسر فرصة التفرغ للاهتمام بباقي أفرادها
- المساعدة قدر الإمكان بتوفير احتياجات المسن الغير قادر من الأجهزة التعويضية
- تقديم الوعظ الديني والإرشاد الغذائي للحالات

شروط الالتحاق للاستفادة من الخدمات

- ان يكون كبير السن كويتي الجنسية .
- ان لا يقل العمر عن ٦٥ سنة .
- تقديم تقرير طبي حديث لا يتعدى ٦ شهور.
- ان يثبت البحث الاجتماعي للحالة ولأسرته الحاجة الى الخدمة المتنقلة.
- تقديم المستندات واوراق الثبوتية الخاصة بالحالة مع طلب الالتحاق .
- اقرار تعهد المكلف برعاية كبير السن وفقا لقانون المسنين ١٨/٢٠١٦

المستندات المطلوبة

صورة البطاقة المدنية للمسن أو صورة الجنسية.

صورة البطاقة المدنية للمسئول عن الحالة (المكلف بالرعاية).

صورة من نماذج وتقارير الفحص الطبي والتحليل المختبرية الحديثة الخاصة بالحالة

فوائد التكنولوجيا لكبار السن !

١. الاستقلالية
 ٢. الشعور بالسيطرة والتحكم
 ٣. خفض التكاليف على الأسرة والرعاية المؤسسية
 ٤. إبطاء معدل انخفاض القدرات
 ٥. تخفيف العبء على مقدمي الرعاية
 ٦. تقرير النشاط البدني (حركات رياضية ويوجا)
 ٧. الشعور بالرضا
 ٨. تحفيز العقل
 ٩. تحسين الظروف الصحية
 ١٠. حماية ذاتية
 ١١. تحسين الذاكرة
 ١٢. التواصل الاجتماعي
 ١٣. تسلية ألعاب ذهنية
 ١٤. تقرير الصحة العقلية
 ١٥. خفض نسبة الحوادث والسقوط
- ٢ من كل ٥ مسنين لديهم إعاقة تختلف عن الآخر تمنعهم المشاركة في العديد من الأنشطة اليومية.

ذكرت بعض الدراسات أن ١٨% يشعرون بالراحة عند تعلم وسائل التكنولوجيا بينما ٧٧% بحاجة إلى أشخاص ليساعدوهم في التعرف أو استخدام التكنولوجيا فالتطبيقات هي التي تجذب كبار السن وليست التكنولوجيا بعينها.

● كبار السن متفاوتين:

- يختلفون بالاحتياجات
- يختلفون بالشخصيات
- يختلفون بالمعرفة والخبرة

فهم ← تجربة ← ممارسة

● قيود وتحديات:

- ضعف السمع - البصر
- الذاكرة والتفكير

- فقدان قوة العضلات والعظام والتوازن
- انخفاض حواس التذوق والشم
- أمراض القلب و الرئة
- *هناك فرق بين استخدام التكنولوجيا
- مصدر للدخل
- مشاريع عبر الأنترنت
- توفير الرعاية عن بعد (الأمن والسلامة و الاستجابة)
- أجهزة استشعار للحركات
- أنظمة اتصالات
- كاميرات مراقبة
- إضاءة LED (سوار ، مفاتيح ، ساعة ، خاتم ، قلادة ، كاميرا ، لاصق ، ازرار الاستغاثة ، جهاز تحديد الموقع ، سلاسل مفاتيح)
- دعم الرعاية الصحية:
- أدوات إدارة الأدوية و اخطار المسن أو أسرته
- منتجات للياقة البدنية
- أجهزة مساعدة
- التذكير بمواعيد الدواء
- كراسي متحركة
- أجهزة طبية ضغط - سكر
- سماعات - نظارات
- أنظمة التنبيه البصري
- موزع الأدوية و انذار في حال عدم أخذ الحبة
- الوسائد الحسية
- تعزيز الرعاية الاجتماعية:
- الدردشة
- البقاء على اتصال مع الأقرباء
- أنشطة تطوعية
- تواصل الأجيال مع الشباب
- البريد الإلكتروني

● **زيادة رفاهيه:**

- ألعاب
- الكتب الإلكترونية
- التلفاز الرسمي
- أدوات الكتابة
- أنشطة إبداعية
- التواصل مع الأحفاد بالألعاب
- برامج ترتيبات السفر وحجز السيارات

● **التعليم:**

- أدوات كتابة - القراءة
- أجهزة مساندة للكيفين (بريل)
- كتب مسجلة
- ذكريات الماضي
- تواصل بالصور
- تحسين النطق قارئ الكتابة Amazon kindle
- برامج التدريب وإعادة التأهيل Fit bit
- برامج إنقاص الوزن والدايت ومؤثرات الدهون
- برامج الحفاظ على اللياقة Nintendo wii - wiifit - Microsoft - Kinect على أجهزة الاكس بوكس و تكرار التمرين و مهارات التوازن

● **سلامة المسن:**

- أضواء تعمل تلقائياً عند تحرك المسن لمنع التعثر.
- أجهزة إيقاف الغاز والموقد.
- أجهزة إيقاف هدر الماء.
- سدادات خاصة لقياس عمق الماء في حوض السباحة.
- جهاز استشعار الحرارة للمياه منعاً للحروق.
- أجهزة استشعار السقوط.
- أجهزة حظر المكالمات الهاتفية لحظر المكالمات المزعجة.
- تطبيقات التنبيهات في حال خروج المسن عن النقطة المسموح بها.
- أجهزة إنذار للذبذبات والنوافذ ضد السرقة أو الاعتداء على المسن.

● **يمكن أكثر من جهاز يستخدمه المسن:**

- عدسة مكبرة - سماعات

- استخدام المراقبة لمرضى الخرف عن طريق الكاميرات أو الـ GBS
- استخدام التكنولوجيا للتأهيل في العلاج الطبيعي أو العلاج بالعمل
- ترتيبات منزل المريض
- الاستخدام في التمارين الذهنية (برامج اليباد - الموبايل)
- تعقب مرض الخرف والمعرضين للضياع باستخدام سواره تعريفية للمريض مع شريحة لتعقبه
- Life line وهو بمثابة جهاز إنذار في حال وقوع حادث للمسّن في بيئة متصل بشكل مباشر بالإسعاف و الشرطة
- تطبيقات تتيح لذوي المرضى الاتصال / التواصل مع ممرضين / صيادلة لمتابعة حالة المسّن

تجربة دولة الكويت في استخدام التكنولوجيا

أسئلة وأجوبة

نشكركم على حسن الاستماع

التعزيز الاجتماعي لكبار السن عبر التكنولوجيا الرقمية

إعداد وتقديم

د/ حياة يوسف ملاًوي

رئيس مركز إجلال لخدمة كبار السن

عضو الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية

محاور الورشة



- ١- مفهوم التكنولوجيا
- ٢- مفهوم التكنولوجيا الرقمية
- ٣- من هم كبار السن
- ٤- مراحل كبار السن
- ٥- أبرز التغيرات الاجتماعية لدى كبار السن
- ٦- هل يستخدم كبار السن التكنولوجيا الرقمية؟
- ٧- دراسات وتجارب من الواقع
- ٨- عقبات استخدام المسنين للتكنولوجيا
- ٩- مقترحات لاستخدام التكنولوجيا الرقمية في تعزيز الجانب الاجتماعي



ما المقصود بكلمة التكنولوجيا :

تكنولوجيا التكنولوجيا كلمة يونانية في الأصل، تتكوّن من مقطعين؛ المقطع الأول: تكنو، ويعني حرفة، أو مهارة، أو فن، أما الثاني: لوجيا، فيعني علم أو دراسة، ومن هنا فإنّ كلمة تكنولوجيا تعني علم الأداء أو علم التطبيق.

تكنولوجيا هي كلمة ليست عربية ولكن لها مرادف معرب، أقترحه مجمع اللغة العربية بدمشق، واعتمدته الجامعة العربية وبعض الدول العربية، ولكن ليس كلها. و هي كلمة شائعة لها أكثر من مصطلح فالتكنولوجيا هي علم تطبيقي يهتم بدراسة الإضافات والتطور في العديد من المجالات مثل الصناعات و الفنون والحرف وكل ما يتعلق بها من مواد ووسائل مستعمل.

التكنولوجيا: عملية شاملة تقوم بتطبيق العلوم والمعارف بشكل منظم في ميادين عدّة؛ لتحقيق أغراض ذات قيمة عمليّة للمجتمع. وتعرّف التكنولوجيا بأنها الاستخدام الأمثل للمعرفة العلمية، وتطبيقاتها، وتطويرها لخدمة الإنسان ورفاهيته.

ماذا تعني كلمة التكنولوجيا الرقمية ؟



هي التكنولوجيا التي يتم بواسطتها نقل مختلف المعلومات سواء كانت معطيات أو بيانات على شكل إشارات إلكترونية بين قارات العالم ، دون أن تتأثر هذه الأخيرة بطول المسافة ، و مقاومتها للتشويش و التداخل بين الموجات ذات المصادر المختلفة، كما أنها أيضا تضمن سلامة تلك المعلومات وسريتها، كذلك تحمل هذه الإشارات الإلكترونية بيانات على شكل كتابات، نصوص، رسوم، صور، لقطات فيديو و أصوات، و تتكفل بدمجها و نقلها من جهاز إلى اخر، كما أن الإشارات الإلكترونية الرقمية في جميع خائصها يمكن أيضا تحويلها إلى إشارات تماثلية إلى إشارات رقمية و العكس.

من هو كبير السن أو المسن ؟

هو من بلغ ٦٠ عاما

تعرفه د/ حياة ملأوي :

من بلغ ٦٥ عاما أو أكثر وحدثت له تغيرات فسيولوجية وأصبح غير قادر على تلبية احتياجاته فاعتمد على الغير مما ولد لديه شعور بعدم الأمان والمحبة والانتماء



مراحل الشيخوخة العمرية عند بعض المختصين

مرحلة كبر السن المبكرة:

وهي المرحلة العمرية من سن ٦٥ إلى سن ٧٤ وهي الفترة الأولى أو المرحلة الأولى من كبر السن و من خط الشيب شعره، أو السن النشط أو الفعال

مرحلة كبر السن الوسطى:

و هذه الفترة تكون من سن ٧٥ إلى سن ٨٤ سنة وهي الفترة الثانية ويسمى كبر السن فيها " المسن الكبير أو الشيخ الكبير " وهي مرحلة الضعف والقعود عن العمل والحاجة إلى المساعدة في الرعاية الصحية وتكثر فيها الأمراض والأوجاع.

مرحلة كبر السن المتأخرة:

والفترة الأخيرة تكون من سن ٨٥ سنة فأكثر وهي الفترة الثالثة من كبر السن ويسمى كبر السن فيها " الشيخ الهرم أو الشيخ المعمر " وهي عادة مرحلة الضعف الشديد وملزمة الفراش والاعتماد على الآخرين في كل شيء.

أبرز التغيرات الاجتماعية لدى كبار السن

يجب أن نعرف أهم التغيرات الاجتماعية لمعرفة كيف نستخدم التكنولوجيا الرقمية لتعزيزها ايجابيا

أولاً- التقاعد والتغيرات الاقتصادية

هناك علاقة قوية بين الدخل الملائم .والصحة الجيدة والاستمتاع بفترة التقاعد وما بعدها.

ثانياً : العلاقات العائلية

- ١ - تغير نمط العائلة فيؤدي إلى العزلة .
- ٢- العلاقة مع الأحفاد أو الأطفال الآخرين .
- ٣- الرغبة في الزواج مرة أخرى .
- ٤- الترميل

ثالثاً: تغير الأدوار الاجتماعية-

فقدان الدور الاجتماعي لدى كبار السن يتضمن خسارة العلاقات التبادلية.

و يسبب خسارة في الإشعاعات المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية



رابعاً: الوحدة

- هي الرغبة غير الممكنة للاتصال بالآخرين .
- هي عدم القدرة على الاتصال بالآخرين .
- أهم مظاهرها ... الحزن وعدم السعادة

خامساً: وقت الفراغ

سادساً: العلاقات المتغيرة

- - خسارة الأصدقاء و الجيران .
- مرض احد الزوجين و طرق العناية به.
- الطلاق.



هل يستخدم كبار السن التكنولوجيا الرقمية؟

دراسات وتجارب من الواقع

المسنين واستخدام التكنولوجيا

الدراسة الأولى :

تم إجراء دراسة استقصائية واسعة وذلك لإجراء اكتشاف عن مدى استخدام التكنولوجيا لكبار السن من الأمريكيين وغير الأمريكيين الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ أو فيما يزيد

وقد اظهرت نتيجة الدراسة مجموعتين مختلفتين من كبار السن الأمريكيين.

المجموعة الأولى :

- أصول تكنولوجية جوهرية نسبياً
- لديها نظرة إيجابية نحو مميزات المنصات الإلكترونية الفورية
- بجانب أنها تميل نحو مسنين أصغر سناً ممن يتمتعون بثقافة وتعليم أعلى وأكثر رفياً وثراءً.

المجموعة الثانية :

- فتميل نحو الأكبر سناً
- وأقل ثراءً وغالباً ممن يواجهون تحديات قوية سواء من الناحية الصحية الاقتصادية - - تنفصل هذه المجموعة إلى حد كبير عن عالم المعدات والخدمات الرقمية سواء على الصعيد النفسي والجسدي.
- كذلك قد أصبح لدى مستخدمي الانترنت من كبار السن اتجاه قوي حول مزايا توافر المعلومات عبر الانترنت وتأثيرها على حياتهم الشخصية. كما يتفق ٧٩% من كبار السن بشكل قوي مع مقولة " أن الناس دون استخدام الانترنت بالفعل في وضع سئ بسبب ما يفقدونه من معلومات". بينما يتفق ٩٤% مع عبارة أن " في هذه الآونة، جعل الانترنت الأمر أكثر سهولة في إيجاد والبحث عن المعلومات عن الوقت الماضي".

<http://www.pewinternet.org/2014/04/03/older-adults-and-technology-use>

الدراسة الثانية

أوضحت إحصائيات **مركز بيو للأبحاث** أن ٥٨% ممن يتجاوز أعمارهم ٦٥ عاماً يستخدمون الإنترنت

وقد زادت هذه النسبة من ١٥% في عام ٢٠٠٠.

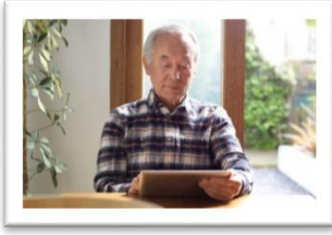
وتزداد هذه النسبة بين فئة كبار السن من المتعلمين والأثرياء وصغار السن من المتقاعدين.

فحتى الأشخاص الذين تركوا العمل في الوقت الحالي، بالفعل قد عملوا ما يزيد عن ٣٠ عاماً مستخدمين الحاسب الآلي.

كما تعلق من تجاوز أعمارهم ٩٠ عاماً بأجهزة الهواتف الذكية وأجهزة التابلت ومواقع التواصل الاجتماعي ووسائل التكنولوجيا الأخرى.

أوضح " **كاري أولسون** " رئيس مكتب الابتكار والتكنولوجيا بمنظمة غير هادفة للربح التي توفر خدمات الدعم لمجتمع كبار السن التي تهدف إلى التأكد أن كبار السن ممن يعيشون بمفردهم لديهم التواصل وتوافر المساعدة عند الحاجة " ذكر كاري قائلاً: " أن هناك العديد من الأبحاث المهمة باستخدام كبار السن للتكنولوجيا".

من خلال إحصائيات في عام ٢٠١٧ قام بها مركز Pew Research تبين أن ٦٧ بالمائة من كبار السن فوق عمر الـ ٦٥ في الولايات المتحدة يستخدمون الإنترنت بشكل يومي، وهذه يعتبر تقدم كبير بالمقارنة مع إحصائيات عام ٢٠٠٠ التي بلغت فيها نسبة مستخدمي الإنترنت من كبار السن ١٤ بالمائة فقط.



صعوبات استخدام المسنين للتكنولوجيا الرقمية

نشاط

بالتعاون مع افراد مجموعتك اكتب عن ابرز الصعوبات التي يواجهها كبار السن عند استخدام التكنولوجيا الرقمية

العقبات والتحديات التي يواجهها كبار السن للاعتماد على التكنولوجيا الحديثة:

تحديات جسدية لإستخدام التكنولوجيا:

حيث تجعل المشاكل الصحية الأمر صعباً لاستخدام التكنولوجيا الحديثة. يعاني حوالي اثنان من ضمن خمس مسنين من مشكلة جسدية أو صحية والتي تجعل القراءة صعبة أو مستحيلة

وتعتبر الإعاقة والعجز أو الأمراض المزمنة مانع لهم من الممارسة الكاملة للعديد من الأنشطة اليومية المشتركة.

اتجاهات متشككة ومرتبطة عن مزايا التكنولوجيا:

ينقسم كبار السن ممن لا يستخدمون الانترنت حالياً حول المسألة إذا ما كان عدم أوقلة استخدامهم للانترنت سيعرضهم للأذى والخطر أم لا.

يتفق النصف من غير مستخدمي الانترنت ويبلغون نسبة ٤٩% على مقولة أن " إن ممن يقل أو ينعدم استخدامهم للانترنت في موقف سئ وضعيف بسبب الكم الهائل من المعلومات التي قد يفقدونها"

ويتفق مع هذا الرأي ٢٥% منهم. ولكن يرفض هذا الرأي ٣٥% من كبار السن ممن لا يستخدمون الانترنت ولا يتفقون مع كونهم يفقدون معلومات مهمة.

صعوبات التعلم في استخدام التكنولوجيا الحديثة:

يذكر الغالبية العظمى لكبار السن أنهم بحاجة للمساعدة عند استخدام الأدوات والوسائل الرقمية الحديثة.

حيث يشعر ١٨% من مستخدمي الانترنت بالراحة عند تعلم استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة مثل: سمارت فون (الهاتف الذكي) والتابلت (الحاسب اللوحي) بأنفسهم، بينما يشير ٧٧% أنهم سيحتاجون إلى شخص ما يساعدهم أثناء الاستخدام.

-في الوقت الحالي، يمثل ٢٧% من مستخدمي الانترنت من كبار السن من أصل ٤٦% من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على سبيل المثال: الفيسبوك.



نشاط جماعي

من خلال معرفتكم تحدثوا عن بعض الأجهزة الرقمية التي يمكن لكبار السن استخدامها
مع اقتراح طرق وبرامج رقمية لتعزيز الجانب الاجتماعي لديهم

بعض الأجهزة الرقمية التي يستخدمها كبار السن والبرامج

الهواتف الذكية (سمارت فون):

- طبقاً لإحصائية مركز بيو للأبحاث فإن أكثر من ٧٨% من المواطنين الأمريكيين ممن يتجاوز أعمارهم ٦٥ عاماً لديهم هواتف جواله و ٣٠% لديهم هواتف ذكية.



التابلت والكتب الالكترونية:

- حيث استبدل الكثير من كبار السن أجهزة الحاسوب بأجهزة التابلت مما يتيح لهم شاشة أكبر لإجراء الفيديو المرئي مع العائلة واستخدام الإيميل ومشاركة الصور وعمل الابحاث عبر الانترنت. وقد أشار د.سميث " أن كبار السن يستخدمون هذه الأجهزة بدلاً من أجهزة الحاسوب المكتبية". كما أن قراءة الكتب سواء باستخدام التابلت أو الكتاب الإلكتروني توفر إمكانية تكبير الخط

برامج الدردشات الالكترونية :

سكايب:

- هو تطبيق لإجراء مكالمة فيديو وينتشر استخدامها بين كبار السن ممن يسكن عائلتهم وأحفادهم بعيداً عنهم. وقد ذكر دكتور "أولسون": أن هذه التفاعلات لا تحل محل التفاعل وجهاً لوجه ولكنه قد يكون تفاعل تكميلي.

الفيس بوك

مقترحات لتعزيز الجانب الاجتماعي لكبار السن باستخدام التقنية الرقمية

- ١- التواصل مع مجموعة من كبار السن بالصوت والصورة في مقهى خاص معد بشاشات كبيرة وسماعات فتقام الأمسيات الشعرية والثقافية وأقامة المناظرات والاستماع للمحاضرات
- ٢- استخدام تقنيات متقدمة للتعليم والتعلم عن بعد
- ٣- مشاهدة المتاحف والأماكن الاثرية عن طريق النت (متحف اللوفر)
- ٤- حلقات النقاش عن بعد
- ٥- متابعة جلسات السمر عن بعد
- ٦- الالعب الذهنية الجماعية
- ٧- ممارسة الفنون
- ٨- المسابقات في الالعب الورقية وسباق السيارات وغيرها
- ٩- يمكن تسخيرها في كل جانب من جوانب الحياة

ماذا نحتاج ؟

- فريق من الشباب يتطوع لتدريب بعض كبار السن على الاجهزة الحديثة بطريقة مبسطة
- مقرر مثل النادي لإقامة الفعاليات الاجتماعية الرقمية

مقالات وأخبار من النت

أهمية الخدمات التقنية التي تخدم الجيل القديم

بي - «الحياة» | منذ ٢٥ مايو ٢٠١٥ / ١٧:٥٦

نشرت "[بي بي سي](#)" تقريراً حول أهمية الخدمات التقنية التي تخدم الجيل القديم، وهل فعلاً هذا الجيل يحتاج إلى مثل هذه التقنيات.

وقال التقرير انه وعلى رغم توفر التكنولوجيا الحديثة المصممة لتناسب كبار السن، لكن السؤال يبقى هل يحتاج كبار السن الى أي من هذه الاجهزة.

ويقول الخبير التقنى فى جامعة كامبريدج ايان هوسكينغ اننا "نحتاج الى الاساسيات اولاً، وهناك بعض

التكنولوجيا التي تناسب كبار السن لكن هناك نسبة كبيرة من الناس تشعر انهم مستثنون من هذه التقنية وانه لا يمكن تعلمها".
واضاف انه "يمكنني ادراج والدتي ضمن هذه الفئة، فهي في الثمانين من عمرها وبذلت جهدا كبيرا لتستخدم بعض التقنيات مثل الكمبيوتر والتسوق عبر الشبكة".

وتابع "هي اليوم ترغب في شراء حاسوب لوحى لكنها تخشى انها لن تعرف كيف تستخدمه، وهي ليست الوحيدة في هذه الفئة العمرية، فهناك ٧٧ في المئة من كبار السن، وفقا لبيانات من "يو اس بو انترنت"، يحتاجون إلى المساعدة عند البدء في استخدام التكنولوجيا الحديثة."

وبدأت بعض الشركات في إنتاج أجهزة تناسب هذه الفئة العمرية، مثل جهاز "بريزي" وهو حاسب لوحي مزود بشاشة مبسطة وسطح سهل الاستخدام.

ويقول مؤسس الشركة جيه كاظمي ان "الجهاز مستوحى من امه واحتياجاتها"، وأضاف: "لقد راقبتها تحاول ان تستخدم الانترنت ورأيت مدى التعقيد عند الاستخدام بالنسبة لها ولم اجد في السوق جهاز ملائم لها".

ويشير الى ان "هدفنا هو تصميم برمجيات ذات بيئة ملائمة لكبار السن او اولئك الذين ليس لديهم خبرة في التكنولوجيا، ولذلك تعاونت الشركة مع شركة بريطانية لاطلاق حاسوب لوحى بقيمة ٢٩٩ جنيه استرليني ، سهل الاستخدام".

وفيما يتعلق بمشكلة اللمس حيث يحتاج كبار السن الى ثانية تقريبا للاستجابة مقارنة مع ٠,٧ ثانية للأشخاص العاديين، يمكن للمستخدم التعامل مع جهازه عن طريق النقر وليس اللمس خصوصا ان ضعف الاعصاب يلعب دورا عند الاستخدام.

ويقول الناطق باسم شركة امبوريا تيليكوم كريس بيغويل الشركة التي صممت هاتفا محمولا لكبار السن، ان "هذه الاشياء الصغيرة هي التي تقود إلى الثقة باستخدام التكنولوجيا والهاتف الذي صممته الشركة لديه لوحة مفاتيح منفصلة ويأتي بتطبيقات توفر دروس للمستخدمين المحدد."

ومِنْ ضمن المبادرات التي أُطلقت لكبار السن مبادرة " تبادل الكلام" وهي تسمح لكبار السن بتبادل المعلومات في اللغة الانكليزية وعمل صداقات. وهي مبادرة اميركية لربط الاشخاص المتقاعدين الذين يعيشون في بيوت الرعاية مع طلاب برازيليون يتعلمون اللغة الانكليزية عبر "سكاب".

كما ان الخدمة متوفرة عبر "يوتيوب" تُظهر ان كبار السن يتطلعون للمحادثة مع الطلاب البرازيليين الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم باللغة الانكليزية.



كبار السن و التكنولوجيا

العدد: ٨٩٢١، التاريخ: الأحد، ٣٠ تموز، ٢٠١٧، الكاتب: ريم ست الدار

فرضت التكنولوجيا معطياتها على صغار السن وبرعوا فيها، و فرضتها أيضاً على كبار السن ليتعاملوا معها ويفكوا شيفراتها ويلحقوا بالركب رغم أنف العمر ، فهي أسهمت في تطور الحياة وسرعة إنجاز الأعمال وسرعان ما أصبحنا نعتمد عليها في كل جوانب حياتنا بعد أن وفرت الجهد والوقت والمال ..

كشفت دراسة حديثة حول استخدام الانترنت بين الكبار (فوق ٧٤ سنة) أن كبار السن أصبحوا ينافسون الشباب في مهارات الإنترنت وفي تمضية وقت طويل أمام الكمبيوتر وأن استخداماته أصبحت أكثر شعبية بين جميع الفئات العمرية ، كما وجدت الدراسة أن مستخدمي الانترنت الذين تزيد أعمارهم على ٣٤ وما فوق أكثر انخراطاً في أنشطة عدة عبر الإنترنت .

ثمّة تجارب خاضها كبار السن مع التكنولوجيا فمنهم من سعى بنفسه إلى التعلم من خلال الدورات واكتساب المهارات ومنهم من طلب المساعدة من أبنائه .

لقد محت التكنولوجيا فكرة أن التعليم في الكبر كالنقش على الماء بعد أن تعلمها الكثيرون من كبار السن ... يقول أستاذ اللغة العربية السيد إياد حسن : إن تعلم التكنولوجيا بالنسبة إلي لا يدخل ضمن دائرة الاضطراب ، إنما هو رغبة و متعة وفائدة ويؤمن الأستاذ إياد بأننا مخلوقون لزمان غير زمان آبائنا وما دمنا نعيش عصر التحولات الكبيرة ونطلع على كل جديد في مجال التكنولوجيا لاسيما البرمجيات والانترنت فإن ذلك يحتم علينا أن نتعلمها، ويضيف : التكنولوجيا تشكل عصب الحياة على مختلف الصعد بأقل زمن وكلفة وجهد وهي جعلت العالم قرية صغيرة وكسرت كل حواجز المعرفة وصارت المعلومة متاحة للجميع ولابد أن نهمل من الجديد بما يطور وينمي من شخصياتنا .

من جهتها ترى السيدة لينا علي - مصورة : أن التقدم في العمر لا يمنع المعرفة ولا يتعارض مع طلب العلم وتقول: لقد تعلمت الكمبيوتر وفن تقنيات الصورة من خلال الكاميرات الرقمية وحصلت على دورات في الفوتوشوب وكل ذلك كان في سن متقدم ، إن عملي كمصورة دفعني إلى التعرف إلى أحدث وسائل التكنولوجيا المرتبطة بمجال عملي والتعامل مع الأجهزة الرقمية لمتابعة سير العمل وتحسين الأداء الوظيفي بين زملائي المصورين ، في مقابل هذا الموقف المنفتح تجاه تكنولوجيا التصوير فإن السيدة لينا تتخذ موقفاً أقل حماسة حيال ما تطلق عليه تكنولوجيا الثثرة .

علاقة غير ودية تلك التي تربط بين التكنولوجيا والدكتورة في علم الاجتماع ميسون رويحة وذلك بحسب اعترافها حيث تقول لا علاقة تربطني بالكمبيوتر لأنني ما زلت مرتبطة بأدواتي القديمة من الورقة والقلم ومن الصعب أن أنتقل بشكل مبالغ إلى التعامل مع أجهزة تكنولوجية جامدة لا أشعر معها بالدفء ولا بعلاقة حميمة ولذلك أنا غريبة عن التكنولوجيا، وتضيف : القدرات العقلية للإنسان تتراجع كلما تقدم في العمر ويصحبها تراجع في القدرة على التركيز والتذكر وهذه مسألة طبيعية بيولوجية والعائق الوحيد الذي يحول بين تعامل كبار السن مع التكنولوجيا يكمن في الناحية النفسية والتعود على أمور معينة ، فالطفل يستطيع استيعاب أكثر من لغة في وقت واحد لأن قدراته العقلية قادرة على التخزين وكذلك الشاب يكتسب معلومات جديدة ، أما المسن عندما يكبر فيمتلئ محتوى عقله بما تم تخزينه ويحتاج إلى مجهود ذهني لاستيعاب معلومات جديدة ولذلك نراه يتراجع ويتعامل فقط مع المتعارف عليه ، في حين أن هناك أشخاصاً لديهم قابلية ورغبة في التعلم والإطلاع فنجدهم يدرّبون عقولهم على أمور كثيرة ويتزودون بالدورات العلمية حتى تصبح عقولهم مستقبلة للمعلومات و أقدر على التعلم .

ويتحدث الدكتور خالد محمد عن تجربته مع التكنولوجيا قائلاً: بدأت استخدامها منذ عام ٢٠٠٨ عندما طلب منا أن نوظفها في عملنا الأكاديمي وبحوثنا فصارت القناة المباشرة في تلقي المعلومة أو عرضها فنحن اليوم كأساتذة لا نستغني في التعليم عن السبورة والقلم .

ويوضح أنه يتواصل مع الطلبة من خلال موقع خاص به لحل المشكلات البحثية أو متعلقة بمسافات يقوم بتدريسها حيث يتلقى المشاركات والمخاطبات عن طريق الحاسوب ويطلع على تجارب الآخرين في الجامعات المختلفة ، أما عن فيسبوك فيقول هي واجهتي اليومية وصفحتي المهمة التي أتابع فيها المعلومات والإصدارات وأخبار الأصدقاء والعالم مؤكداً أن التعامل مع التكنولوجيا خيار طوعي بالنسبة له .

الرئيسية » **بصائر تربوية** » كبار السن والاختراعات التكنولوجية الحديثة.. هل من فرصة للمواكبة؟ مشاكل وحلول..

وأردف قائلاً: "يمكن توفير المال أيضاً باستخدام الانترنت حيث أن معظم شركات السياحة تعرض تخفيضات عبر الشبكة الدولية". منافسة الصغار..

وأضاف شبير إلى أن بعض كبار السن عموماً يفترضون أنهم لا يتمتعون بالذكاء الرقمي، والمعرفة القوية بالتكنولوجيا الحديثة، مؤكداً في الوقت ذاته على أن بحثاً جديداً أجرته شركة "بيو"، يشير إلى أنهم أصبحوا ينافسون الأصغر سناً في مهارات الإنترنت.








المدن والتجمعات الصديقة للمسنين وعلاقتها بتكنولوجيا العصر

سعادة البروفيسور ثامر محمد فريد

إستشاري طب و صحة المسنين، في هيئة الصحة بدبي

مفاهيم أساسية:

التقدم النشط في السن / الشيخ النشط Active aging

"عملية تعظيم الفرص للرعاية الصحية و المشاركة و الأمان، بغرض تحسين جودة الحياة مع تقدم الناس في العمر". تمت إضافة بُعد رابع هو التعلم المستمر طوال فترة الحياة.

تعرف منظمة الصحة العالمية التقدم الصحي في العمر Health Ageing بأنه:

"عملية تطوير و الحفاظ على القدرة الوظيفية التي تحرز لصاحبها الرفاهية في العمر المتقدم". و تتكون القدرة الوظيفية من قدرات ذاتية في الشخص بالإضافة إلى مواصفات البيئة المحيطة، و العلاقة بينهما.

مشاريع و مبادرات دولية لتكوين تجمعات صديقة بالمسنين:

منظمة الصحة العالمية:

١. Healthy cities network 2003; Healthy ageing

٢. Age-friendly city 2006; academic and focus groups.

٣. The WHO Global Network of Age-friendly Cities: implementation.

الولايات المتحدة الأمريكية

• partners for livable communities 1977: Ageing in place

المملكة المتحدة

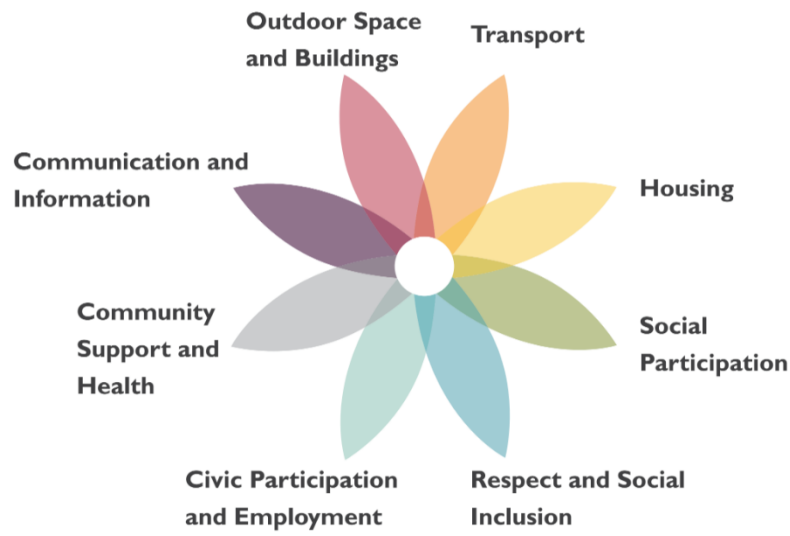
• City of Calgary's Elder Friendly Community, 93 the

• Valuing Older People Partnership in Manchester

هذه المشاريع تسير بالتوازي، و إن كان أكبرها و أشهرها هو شبكة المدن الصديقة بالمسنين من منظمة الصحة العالمية. و تعمل الشبكات الأخرى في نفس الوقت كبوابة لانضمام أي مدن و تجمعات من خلالها إلى شبكة منظمة الصحة العالمية.

² <http://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>

محاور تطوير المدينة لإحتياجات كبار السن



النمو على الجذور / التعمّر في المنشأ ٢,٠ Aging in place 2.0

يُقصد به: "تمكين كبار السن من خلال تطبيقات تعمل على:

١. التواصل مع العالم الخارجي

٢. تقليل مخاطر البيت و تحسين إستغلال الموارد"

و هو ترقية لمفهوم التعمّر في البيئة التي تأقلم عليها الشخص في فترة عطاءه و قوته، ليشمل دور التكنولوجيا في تعزيز أدائه الوظيفي و الإجتماعي.

المدينة الذكية

مواصفات للمدينة المعتمدة على الابتكارات في مجالات الحياة كافة. و باستخدامها حلولاً أكثر فاعلية لقضاء المهام الحياتية لسكانها، هي تساعد على تحقيق التعمّر في المنشأ ٢,٠. و هناك ستة أبعاد يمكن للإبتكارات التكنولوجية أن تحول فيها المدينة إلى مدينة ذكية

١. إقتصاد ذكي

٢. مواطنون أذكاء

٣. حكومة ذكية

٤. وسائل نقل ذكية

٥. بيئة سكنية ذكية

٦. معيشة ذكية

و تقوم شركة إنتل بالعديد من الأبحاث و التصنيع للتكنولوجيا المستخدمة في هذه المجالات. و قد قسمت أطوار نضج مجهودات المدن لتتحول إلى مدن ذكية إلى ثلاث أطوار

- تلبية الإحتياجات الأساسية (البنية التحتية)
- تشارك الأصول بشكل ينتج قيمة مضافة
- تكوين قرارات باستخدام معطيات الحكومة و كبار السن

³ Giffinger R, Fertner C., Kramar H., Kalasek R., Pichler-Milanović N., Meijers E. *Smart Cities: Ranking of European Medium-sized Cities*. Vienna: Centre of Regional Science, Vienna UT

⁴ Liang H., Liang Y., Jian S. *Building a Smart, Age-Friendly Community Community, Home Based Elder Care Information Platform*: Intel Corporation; 2013. Available from www.intel.com/content/dam/www/public/us/en/documents/case-studies/building-smartage-friendly-community-exec-summary.pdf [Accessed 6 Apr 2015]

الحكومة الذكية:

عملت حكومة دبي على نقل كافة معاملاتها إلى الإنترنت بحيث تتاح بالكامل لكل المستفيدين منها. و يمكن من خلال تطبيقات كثيرة، أشهرها "دبي الآن Dubai Now" أن يدير أي من المقيمين فيها كافة معاملاته مع الحكومة من أي مكان في العالم، بالإضافة إلى خدمات أخرى.

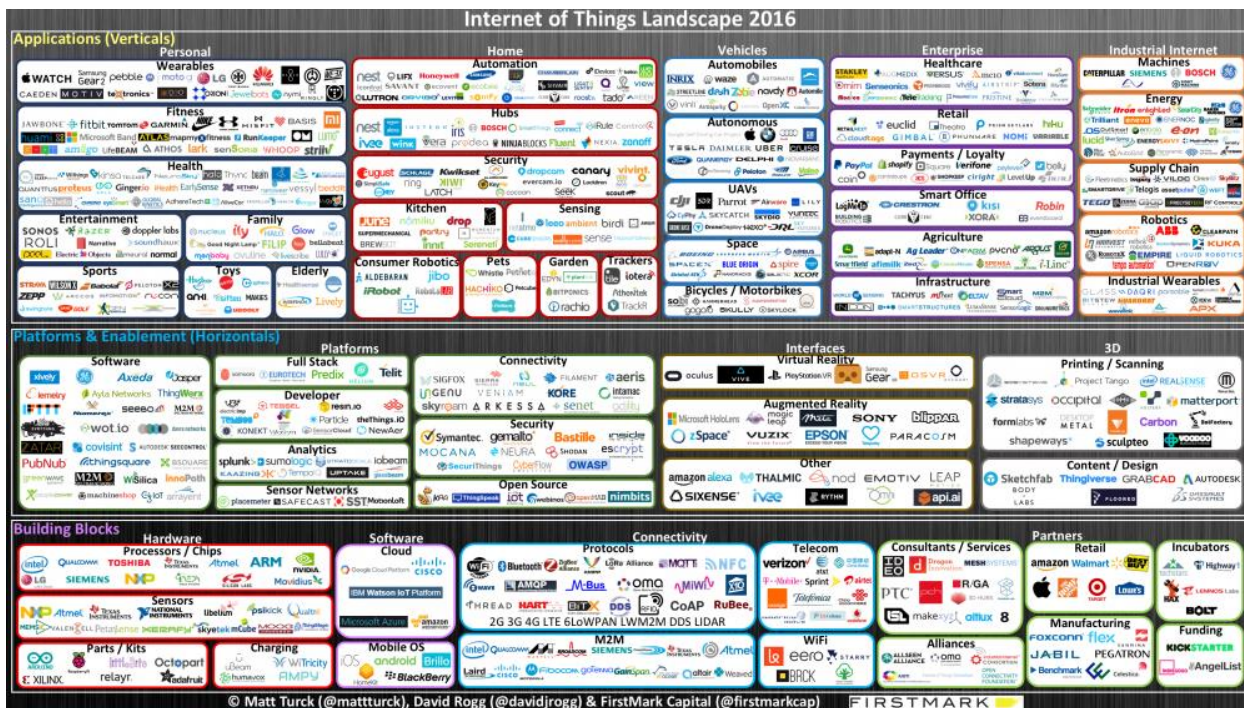
وسائل النقل الذكية:

من أمثلة هذه المطابقة في عالمنا العربي، بوابات التعرف المستخدمة في دبي (سالك) التي تتيح العبور منها بدون الوقوف عليها، وإدارة حسابها بشكل إلكتروني

و كذلك بطاقات الشحن (نول) التي تتيح استخدام كافة المواصلات في دبي، و عدد من الخدمات الترفيهية الأخرى مع إمكانية إدارتها من الهاتف.

المعيشة الذكية:

من التكنولوجيات التي يتزايد إستخدامها حالياً، و تتصدر إنتل الريادة فيها تكنولوجيا إنترنت الأشياء المتصلة Internet of Things (IoT)، حيث يتم تحويل كل أداة نستخدمها في حياتنا اليومية أو كل وظيفة مطلوب أداؤها إلى جهاز مخصص لغرض معين و يتصل بالإنترنت بعنوانه الخاص. و هذا يمنحه شخصية مستقلة و يمكن تداول معلوماته و مخاطبته. و يمكن تخيل هذه التكنولوجيا بأنها تصنع روبوتات صغيرة متخصصة في عمل شيء واحد بشكل دقيق. و مجالات هذه التكنولوجيا لا حصر لها حالياً



⁵ <http://fltruckng.org/2017/09/5-ways-the-cloud-and-iot-have-transformed-the-transportation-industry/internet-of-things-2016-e1504612938408/>