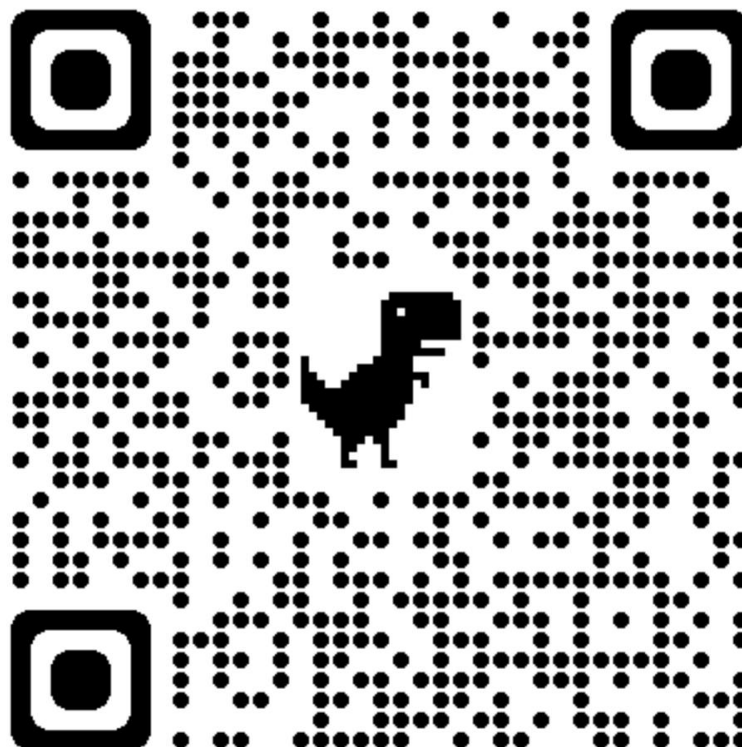


# الفصل 11

كبار السن في المجتمع

2021

# شيوخ في الأردن



## نتائج التعلم المقصودة • وصف الحالة الصحية العالمية والوطنية لكبار السن

### الكبار.

- تحديد أربعة مفاهيم خاطئة شائعة على الأقل حول كبار السن ودحضها.
- وصف خصائص كبار السن الأصحاء.
- تقديم مثال لممارسات الوقاية الأولية والثانوية والثالثية لدى كبار السن.
- تحديد أربع حالات مزمنة شائعة بين كبار السن.
- وصف أنواع مختلفة من ترتيبات المعيشة وخيارات الرعاية مع تقدم كبار السن في السن

# التعاريف

• كبار السن: وفقًا لمنظمة الصحة العالمية اعتمادًا على وجهات نظر وأغراض مختلفة، ويتم تصنيفها إلى المجموعات التالية:

• العمر 60-74 (صغير السن - كبير السن)

• العمر 75-84 سنة (متوسط العمر)

• 85 > (قديم-قديم)

# الحالة الصحية لكبار السن

متوسط العمر المتوقع • ارتفع متوسط العمر المتوقع عند الولادة في الأردن  
بنسبة 5.7%

سنوات من الفترة 1980-1985 إلى الفترة 2005-2010 حيث ارتفعت من  
67.3 سنة إلى 73.0 سنة.

سنيين.

• من المتوقع أن يصل إلى 79.0 عامًا للفترة 2045-2050.

# متوسط العمر المتوقع في الأردن

Table 3: Life Expectancy at Birth in Jordan, 1980-2050

Year	Life Expectancy at Birth (years)		
	Male	Female	Total
1980-1985	65.9	68.8	67.3
1985-1990	67.9	70.6	69.1
1990-1995	69.1	71.9	70.4
1995-2000	70.0	72.8	71.3
2000-2005	70.8	73.8	72.2
2005-2010	71.5	74.6	73.0
2010-2015*	72.2	75.5	73.8
2015-2020*	72.9	76.4	74.5
2020-2025*	73.6	77.1	75.3
2025-2030*	74.4	77.9	76.1
2030-2035*	75.1	78.6	76.8
2035-2040*	75.9	79.2	77.5
2040-2045*	76.7	79.9	78.3
2045-2050*	77.6	80.5	79.0

Source: United Nations, World Population Prospects: The 2012 Revision,  
Available on: [http://esa.un.org/unpd/wpp/unpp/panel\\_indicators.htm](http://esa.un.org/unpd/wpp/unpp/panel_indicators.htm)

\* Projections (medium variant)

Table 10: Population Distribution by Broad Age Groups in Jordan, 1980-2050 (per cent)

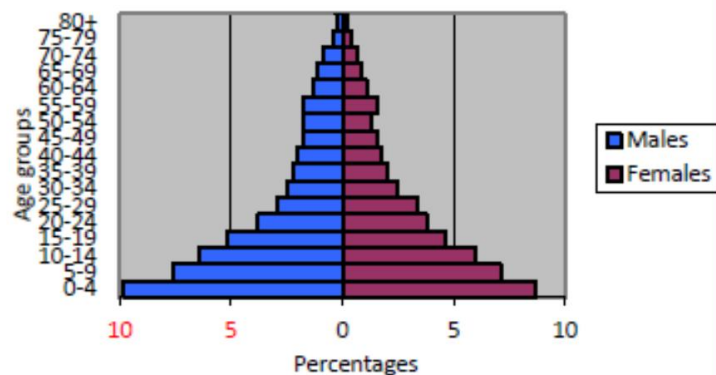
Year	Population by Age Group (%)			
	0-4	5-14	15-64	65+
1980	18.5	30.5	47.8	3.2
1985	17.6	29.6	49.3	3.6
1990	16.7	29.6	50.5	3.3
1995	14.7	26.0	56.3	3.0
2000	14.6	24.8	57.5	3.1
2005	13.6	24.3	58.9	3.2
2010	13.3	21.7	61.5	3.4
2015*	12.5	20.9	63.0	3.6
2020*	11.4	22.3	62.2	4.1
2025*	9.8	21.3	64.2	4.7
2030*	9.0	19.0	66.3	5.8
2035*	8.6	17.0	67.2	7.2
2040*	8.3	16.1	66.8	8.9
2045*	7.8	15.6	65.9	10.7
2050*	7.3	15.0	65.0	12.7

Source: United Nations, World Population Prospects: The 2012 Revision,  
Available on: [http://esa.un.org/unpd/wpp/unpp/panel\\_indicators.htm](http://esa.un.org/unpd/wpp/unpp/panel_indicators.htm)

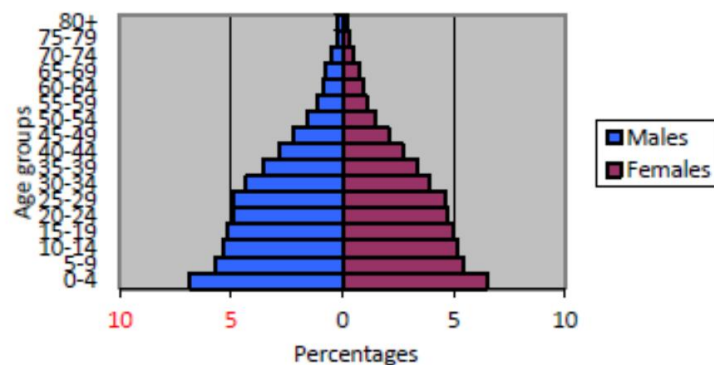
\* Projections (medium variant)

# التغير في البنية العمرية

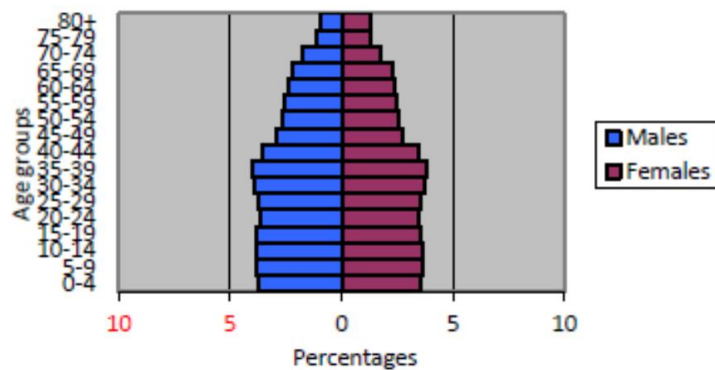
Population Pyramid, Jordan, 1950



Population Pyramid, Jordan, 2010



Population Pyramid, Jordan, 2050



# الحالة الصحية لكبار السن

## الناس يعيشون لفترة أطول لأن

- تحسين الرعاية الصحية
- القضاء على الأمراض المعدية والسيطرة عليها
- استخدام المضادات الحيوية والأدوية الأخرى
- ممارسات غذائية صحية
- إمدادات المياه الآمنة
- تمارين
- جودة حياة أفضل

## التحديات

- عبء الأمراض المزمنة
- الامراض
- الإصابات
- الإعاقات
- الرعاية المستقبلية
- الرعاية الصحية السريعة
- التكاليف

# خصائص كبار السن الأصحاء

• ما هي الشيخوخة الصحية؟ • هي الحفاظ على أقصى قدر ممكن

من الصحة

## درجة القوة البدنية والعقلية والاجتماعية.

• تتفاوت العافية بين كبار السن بشكل كبير، فهي تتأثر بالعديد من العوامل:

-سمات الشخصية

-تجارب الحياة

-الصحة البدنية الحالية

-الدعم المجتمعي الحالي

-السلوكيات الصحية الشخصية بما في ذلك التدخين والسمنة

الإفراط في تناول الكحول.

# خصائص كبار السن الأصحاء

1. القدرة على العمل بشكل مستقل قدر الإمكان

2. الحفاظ على أكبر قدر ممكن من الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية

القوة قدر الإمكان

3. التكيف مع تغيرات الحياة مع التعامل مع

الضغوطات والخسائر

4. لا يزال نشطًا وقادرًا على المشاركة في أنشطة ذات معنى

نشاط.

# احتياجات كبار السن حسب مستويات وقاية

# ممارسات الوقاية

## 1. الوقاية الأولية.

### •التثقيف الصحي

-ممارسات الصحة الشخصية (على سبيل المثال، استخدام خيط تنظيف الأسنان، واستخدام حزام الأمان، وممارسة الرياضة)

-الفحوصات الروتينية الموصى بها

-الحفاظ على جدول التطعيم المناسب يضمن قيام كبار السن بكل ما في وسعهم للحفاظ على صحتهم.

# ممارسات الوقاية

## الوقاية الأولية

• نظام غذائي صحي

• صحة الفم

• الراحة والنوم

• احتياجات السلامة • تعزيز ممارسة

الرياضة

• الاحتياجات الاقتصادية والأمنية

• تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية

-التعامل مع الخسائر المتعددة

-الحفاظ على الاستقلال

-التفاعل الاجتماعي

-احتياجات السلامة

# تكليف

• حدد حادثًا رئيسيًا يتعرض له كبار السن بشكل متكرر وناقش كيف يمكننا منع ذلك

# ممارسات الوقاية

## الوقاية الثانوية

- الكشف المبكر عن الأمراض
- تعزيز التدخل
- الحصول على الفحص الروتيني
- برنامج الفحص

## الوقاية الثلاثية

- المتابعة والتأهيل بعد المرض

# الصحة الموصى بها

## الفحص/التطعيمات - كبار السن

### •امتحان

العمر 64-69 سنوات 3-5 سنوات 5 سنوات 5 سنوات •تنظير القولون السيني المرن 10

سنويًا بشكل متكرر إذا تم رفعه

في كثير من الأحيان إذا ارتفعت

10 سنوات —

سنتان -

قم بالتقييم مرة واحدة في زيارات

منتظمة لممارس الرعاية الصحية

مرة واحدة -

سنوي —

10 سنوات بعد الجروح

•ضغط الدم

•الكوليسترول الكلي

•رؤية

•السمع

4 سنوات

غير موصى به

غير موصى به

سنوية

10 سنوات

•لقاح الالتهاب الرئوي

•لقاح الانفلونزا

•التيتانوس والدفتيريا

# دور الجيش الوطني الشعبي في المستقبل كبار السن الحاضرين

- إدارة الحالات للموارد والإحالات

- تطوير ترتيبات وخدمات المعيشة الإبداعية

- تشجيع التغييرات الصحية في نمط الحياة لتجنب الأمراض والإعاقة

- تعليم عن التطعيمات والسقوط

وقاية