إحسان
ehsan

العدد ٤٥

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن - تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)

فعاليات توعوية جماهيرية احتفالاً باليوم العالمي للمسنين

صالون إحسان الثقافي يناقش ضرورة إصدار قانون قطري لكبار السن

مشيرة الشهواني: خطة لزيادة أعداد الفرق الطبية للرعاية المنزلية لكبار السن.

عبد العزيز الملا : رغبتي في التعلم مستمرة مهما طال بي العمر.

٣٠٪ نسبة كبار السن في قطر بحلول عام ٢٠٥٠

إحسان يشارك في إطلاق خطة قطر الوطنية للخرف ٢٠١٨-٢٠٢٢

في "قابكو" تقوم بتحويل الإيثيلين إلى بولي إيثيلين، وهو منتج يستخدم في العديد من التطبيقات التي كان لها الفضل في تحسين جودة حياة الملايين من خلال وسائل لا حصر لها. منتجنا الاولي هو البولي إيثيلين منخفض الكثافة ، وهو عبارة عن المادة الخام الاساسية للبلاستيك المشتقة من النفط والغاز الطبيعي ويستخدم في تصنيع ملايين المنتجات التي نراها في حياتنا اليومية.

QAPCO
شركة قطر للبتروكيماويات
QATAR PETROCHEMICAL COMPANY
في كل ما يحيط بكم

/Qapco /QapcoPR
/Qapco /QapcoPR

www.qapco.com

احصل الآن على عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3% مع حساب التوفير الاستثنائي

يوفر بنك بروة لعملائه الجدد والحاليين فرصة لتنمية أموالهم من خلال حساب توفير جديد واستثنائي متوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، يتميز بما يلي:

- عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3%
- يتم دفع الأرباح على أساس ربع سنوي
- الحد الأدنى هو 200,000 ريال قطري
- يُسمح للعميل بإجراء عملية سحب واحدة بنسبة تصل حتى 25% من الرصيد كل ربع سنة

*تُطبق الشروط والأحكام.

بنك بروة
BARWA BANK

facebook.com/barwabankgroup twitter.com/barwabankqatar instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 8555 800
متوافق مع أحكام الشريعة

المحتويات

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن - تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)

إحسان ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الإجتماعي Social

٦
براحة إحسان

• إحسان يشارك في مؤتمر الأمم المتحدة لتعزيز حقوق كبار السن

متابعات

٣٢

التربوي والإعلامي والرياضي والأديب عبد العزيز الملا:

• رغبتي في التعلم مستمرة مهما طال بي العمر

مجالس الرواد

٣٨

الصالون الثقافي لإحسان يناقش قانون كبار السن في قطر

• المشاركون طالبوا بإصدار تشريعات ملزمة لحماية حقوق المسنين

المدير التنفيذي
مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

رئيس التحرير
جابر المري

مدير التحرير
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير
علاء سالم

تصميم وإخراج
محمد عادل

الطباعة والتصميم
شركة الخليج للنشر والطباعة
الراية Gulf Times

ترجمة
إيمان كامل

الإعلانات
سالم العنزي

المراسلات
توجه كافة المراسلات باسم مدير التحرير عبر البريد الإلكتروني التالي:
Media_department@Ehsan.gov.qa

هاتف:
+974 40121000
+974 40121021

فاكس
+974 40121067

الموقع الإلكتروني
Ehsan.org.qa

البريد الالكتروني للمجلة:
media@Ehsan.org.qa

١٨ متابعات

• رحلة ترفيهية للأمهات لمنتجع سيلين

٢٠ متابعات

• «إحسان» ينظم ورشة توعوية حول مرض الزهايمر

٤٢ الرعاية المنزلية

مشيرة حمد الشهواني:
• خطة مستقبلية لزيادة أعداد الفرق الطبية والخدمات المقدمة للمسنين في منازلهم

٤٥ العمل الاجتماعي

• الشفلّح يحتفل بتخريج ١١٦ طالبا وطالبة

٤٦ الملف الطبي

• الأمراض الأكثر شيوعا لدى المسنين

منوعات

• التقنيات الحديثة تُحسِّن حياة كبار السن

• (٧) نصائح لكبار السن لقيادة السيارات بأمان ٥٠

قواعد النشر في إحسان

- أن تكون المادة لها صلة بمواضيع المسنين وأن تكون مخصصة لمركز تمكين ورعاية كبار السن ولم تنشر من قبل وتكون مطبوعة ومصححة لغوياً
- يمكن إرسالها على الفاكس أو البريد الالكتروني الخاص بإحسان.
- ألا تزيد المادة عن (350 كلمة) و لاتقل عن (250 كلمة).
- يحق للجنة المشرفة على إحسان قبول أو رفض أي مادة دون إبداء الأسباب.
- لا يحق للكاتب استرجاع المادة في حالة عدم نشرها.
- المقالات المنشورة تعبر عن آراء كُتابها ولا تعبر بالضرورة عن توجهات المجلة.

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
Social المجتمع
وأنا عمري 5 سنوات
أبي هو الأفضل
أنا أحبه
نقطة بداية
اليوم العالمي لكبار السن
ehsan center
ehsan org
ehsan1_org
ehsan_org
ehsan_org

دائماً هم الأفضل

مبارك بن عبد العزيز آل خليفة
المدير التنفيذي

بر الوالدين، وإحترام وتوقير كبار السن، والتكافل الإجتماعي، وإكرام الضيف، وإغاثة الملهوف، وحماية الضعفاء، والوقوف مع الحق، ومساعدة المظلومين؛ صفات وأخلاق متأصلة – بتوفيق الله– في المجتمع القطري، وقلما توجد في أي مجتمع آخر.

وتولي دولة قطر تحت القيادة الرشيدة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني– أمير البلاد المفدى إهتماماً كبيرًا بمختلف فئات المجتمع، ولاسيما كبار السن من الآباء والأمهات والأجداد والجدات الذين يمثلون قيمة كبيرة داخل المجتمع؛ لأنهم ساهموا بعطائهم وجهودهم في مسيرة النهضة والتنمية الشاملة لدولتنا الفتية.

وحرص مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) خلال احتفاله باليوم العالمي للمسنين وتنظيمه لأنشطة وفعاليات عديدة على توعية وتثقيف المجتمع بحقوق وإحتياجات كبار السن، بالتعاون والشراكة مع مختلف المؤسسات والهيئات،

وذلك تحت شعار (دائمًا هم الأفضل).

وقد لاحظنا تفاعلاً وتجاوباً كبيرًا من الجمهور مع أنشطة المركز التوعوية، وخاصة خلال الندوات التثقيفية، ومسيرة الدراجات النارية، والمعارض التعريفية بالمجمعات التجارية، والعروض المسرحية للأطفال والعائلات.

كما ناقش المركز في أولى أمسيات صالونه الثقافي– والذي يهتم ببحث القضايا والموضوعات المتعلقة لكبار السن– ضرورة إصدار قانون شامل يضم مواد تحمي حقوق كبار السن في قطر، وذلك تتويجًا للمنظومة التشريعية الوطنية التي توفر الحماية القانونية لمختلف فئات المجتمع.

إن رعاية وتمكين كبار السن ليست مسؤولية مركز إحسان وحده، وإنما هي مسؤولية مشتركة مع كافة الجهات في الدولة، وذلك لنشر الوعي المجتمعي بحقوق المسنين وقضاياهم الأساسية، والعمل على تحقيق التواصل بين الأجيال، والتأكيد على دور الأسرة في رعايتهم، ورد الجميل إلى هذه الفئة الغالية على قلوبنا في تلك المرحلة العمرية التي سيصل إليها كل فرد منّا عاجلًا أو آجلًا بعد مشيئة الله عزَّ وجلَّ.

وتعتبر الأسرة هي خط الدفاع الأول لكبير السن في مواجهة وتفادي الأعراض المصاحبة للشيخوخة؛ من خلال توفير الرعاية والاهتمام للآباء والأمهات، وتلبية احتياجاتهم، وإشراكهم بشكل فعال في كافة أمور حياتهم، وإدخال السرور والبهجة عليهم، والتأكيد على أهميتهم داخل الأسرة.

وسيواصل مركز إحسان جهوده المتواصلة تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في توفير أفضل رعاية ممكنة لكبار السن؛ من خلال تقديم الخدمات المتميزة، وتنظيم البرامج والأنشطة المتنوعة التي تراعي الاحتياجات النفسية والاجتماعية والصحية للمسنين؛ من أجل تمكينهم ودمجهم في المجتمع، ومساعدتهم على حل المشكلات التى تواجههم للاستمتاع بحياة سعيدة.. وإثبات أنهم كانوا ،ومازالوا ،وسيظلوا في قلوبنا؛ لأنهم بالفعل (هم الأفضل دائما).

إبراز تجربة المركز الناجحة في رعاية المسنين

إحسان يشارك في مؤتمرين للأمم المتحدة حول الشيخوخة وحقوق كبار السن

آل خليفة خلال لقائه مع كريغ موخيبار مدير مكتب المفوض السامي لحقوق الانسان نيويورك

ال خليفة مع روزا كورنفيلد ماتي - الخبير المستقل لحقوق كبار السن في لجنة الامم المتحدة

فيينا-إحسان

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في جلسة العمل التاسعة للفريق العامل المفتوح العضوية المعني بالشيخوخة، وهو فريق أنشأته الجمعية العامة للأمم المتحدة في قرارها رقم ٢٨١/٥٦ بغرض تعزيز حماية حقوق الإنسان لكبار السن. وكان قد حضر الجلسة ممثلو الدول الأعضاء في الأمم المتحدة، وممثلو مؤسسات منظومة الأمم المتحدة والمراقبون للمنظمات الحكومية الدولية والمنظمات غير الحكومية.

كما شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (احسان) في مؤتمر حقوق الانسان لكبار السن للخبراء الدوليين الذي نظمته الوزارة الاتحادية للعمل والشؤون الاجتماعية والصحة وحماية المستهلك النمساوية، بمشاركة خبراء ومسؤولين من وكالات الأمم المتحدة الخاصة بالشيخوخة وحقوق كبار السن وخبراء أكاديميين وممثلي منظمات المجتمع المدني والمنظمات الغير حكومية. وهدف المؤتمر إلى توفير منصة لمواصلة النقاش بشأن المواضيع المستجدة في مجال الشيخوخة، مثل التكنولوجيا الرقمية والروبوتات والتشغيل الالي، حيث يلزم إيلاء المزيد من الاهتمام لحماية حقوق الإنسان لكبار السن، وتسليط الضوء على العناصر التي تحتاج إلى أن يعالجها المجتمع الدولي على نحو أفضل من أجل تمكين كبار السن من التمتع الكامل بحقوقهم الإنسانية. وهدف المؤتمر أيضا الي تسليط الضوء على موضوع عملية التعلم مدي الحياة والرقمية والتعليم، وكيفية ادماج مبادئ التعلم كعملية تستمر مدي الحياة، ومناقشة احتمالات توسيع نطاق التدريب المناسب لكبار السن لضمان نشاطهم للمشاركة في حياتهم الاجتماعية والاقتصادية، وإظهار نماذج أفضل الممارسات والدروس المستفادة من جميع الخبراء المشاركين في اعمال المؤتمر.

> «مبارك آل خليفة: تفعيل الشراكات بين المركز والجهات الخارجية العاملة في رعاية كبار السن»

وقال السيد مبارك آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان إن العمل على تمثيل المركز ، وهو احد المراكز المنضوية تحت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ، بصورة مناسبة تتجانس مع وجودها كمؤسسة اجتماعية رائدة، تمتاز بصفة استشارية في المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة ، وهو أحد أهداف المركز من هذه المشاركات .

وجاءت مشاركة وفدإحسان في جلسة العمل التاسعة للفريق العامل المفتوح العضوية المعني بالشيخوخة بهدف التعرف على خبراء الشيخوخة في الأمم المتحدة، وصناع السياسات المتعددين وأصحاب المصلحة العاملين في مجال تمكين ورعاية كبار السن. وهدفت أيضا المشاركة الي اتاحة الفرصة للاطلاع على وجهات نظر مختلفة وتعلم أفكار جديدة والاتجاهات المستجدة في مجالات متعلقة بكبار السن والشيخوخة. ومن جانبه أعرب السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (احسان) ان مشاركة المركز تعتبر اول منظمة مجتمع مدني خليجية وثالث منظمة عربية مشاركة في اعمال الجلسة التاسعة.

وتضمنت مواضيع النقاش الرئيسية في الجلسة التاسعة مناقشات حول استقلالية كبير السن في اتخاذ قرارته الذاتية بحرية، حيث

طالب المشاركين في الجلسة بأهمية الحفاظ على منح كبار السن استقلاليتهم والحق في السيطرة على اختياراتهم. بالإضافة الي ذلك، ناقشت الجلسة موضوع عدم وضوح او وجود معايير وتشريعات خاصة بالاستقلالية لكبار السن.

كما تم مناقشة موضوع الرعاية طويلة الاجل والرعاية الملطفة في إطار حقوق الإنسان حيث تناولت النقاشات أهمية تسليط الضوء على حقوق كل من المرضى ومقدمي الرعاية لكبار السن. اما في سياق الرعاية الملطفة، تمتد هذه الحقوق إلى ما وراء الحق في الصحة وتشمل حقوق المريض في التحرر من التعذيب والمعاملة القاسية واللاإنسانية وعدم التمييز والمساواة وسلامة الجسد والخصوصية وسرية المعلومات والحق في الإنصاف، كما شملت النقاشات أيضا حقوق مقدمي الرعاية في ظروف عمل لائقة ومراعاة الأصول القانونية.

وأضاف السيد مبارك آل خليفة ان مشاركة مركز احسان في اعمال الجلسة التاسعة للفريق العامل المفتوح العضوية المعني بالشيخوخة في الأمم المتحدة ومؤتمر حقوق الانسان لكبار السن للخبراء الدوليين هي خطوة جادة نحو المضي قدما في تفعيل الشراكات بين المركز والجهات الخارجية العاملة في مجال تمكين ورعاية كبار السن والمساهمة في عمليات احداث التغيير في مجالات الشيخوخة الهامة والمتعددة، والانخراط في المساهمة في صنع السياسات المتعلقة بحقوق وقضايا وشؤون كبار السن بصورة دورية، وإبراز تجربة مركز احسان الناجحة في تمكين ورعاية شريحة هامة في المجتمع القطري في المحافل الدولية.

> ”المساهمة في صنع السياسات المتعلقة بحقوق كبار السن بصورة دورية“

جلسة العمل التاسعة للفريق العامل المعني بالشيخوخة

مبارك آل خليفة خلال إجتماعه مع سفير مملكة ماليزيا

درع تذكاري من إحسان للسفير الماليزي

سفير مملكة ماليزيا في ضيافة إحسان

خاص – إحسان

استقبل السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة– المدير التنفيذي لمركز رعاية وتمكين كبار السن (إحسان) سعادة السيد الداتو أحمد فاضل بن شمس الدين– سفير مملكة ماليزيا الاتحادية لدى الدولة.

وتم خلال الاجتماع بحث سبل التعاون في مجال رعاية كبار السن وتبادل الخبرات بين البلدين. ومن جانبه أشاد سعادة السفير الماليزي بالخدمات المتميزة التي يقدمها مركزإحسان في مجال رعاية كبار السن.

وفي ختام اللقاء قدم السيد مبارك آل خليفة درعًا تذكاريًا لسفير مملكة ماليزيا.

جانب من الطالبات المشاركات في برنامج جناح الرحمة

نظمه مركز إحسان للعام التاسع على التوالي

طلاب ١٢ مدرسة يشاركون في برنامج «جناح الرحمة »

خاص –احسان

في إطار أنشطته التوعوية لطلبة المدارس إختتم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" فعاليات النسخة التاسعة من البرنامج التوعوي «جناح الرحمة»، والذي شاركت فيه ١٢ مدرسة منها أربع مدارس ابتدائية للبنات وأربع مدارس ابتدائية للبنين وأربع مدارس ثانوية للبنين بمختلف مناطق الدولة.

وإستهدف البرنامج زيادة التضامن بين الأجيال وتشجيع التفاعل بينهم، وتوعية الطلاب بمهارات التواصل مع كبار السن، وتعزيز التماسك والروابط الاجتماعية، وإحياء روح التنافس والإبداع.

وقال السيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بإحسان إن البرنامج حقق نجاحاً كبيرا للعام التاسع على التوالي بفضل من الله عزوجل ، ونتيجة للتعاون المتميز من المدارس المشاركة وبجهود المدربين المتميزين الذين شاركوا بالبرنامج عبر تقديم الورش التدريبية للطلاب، مشيرا إلى أن البرنامج يستهدف توعية الأبناء بضرورة

> **« خالد عبد الله:**
> **توعية الطلاب بمهارات التواصل مع كبار السن »**

بر الآباء والأمهات و كبار السن، وتدريبهم على مهارات التعامل الإيجابي معهم.

وأضاف أن مركز "إحسان" يتكامل دوره عبر البرنامج مع المدارس في تحقيق رسالته التربوية السامية، التي تحافظ على النشء وتنشئتهم التنشئة الصالحة – بالتعاون مع الأسرة – على قيم الدين والأخلاق الفاضلة، التي من أهمها تقدير كبير السن وتوقيره.

يذكر أن برنامج جناح الرحمة التوعوي

خلال فعاليات البرنامج

التثقيفي الذي ينظمه مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، لطلاب وطالبات المدارس يهدف إلى توعية وتثقيف الطلاب حول كيفية البر بكبار السن والإحسان إليهم، وتعريفهم على الطرق المُثلى للتعامل مع الوالدين، بجانب تثقيفهم بالجوانب النفسية والصحية لكبار السن وكيفية التعامل معهم، إضافةً للتعريف بمركز «إحسان» ورؤيته وأهدافه الرامية إلى تمكينهم وتوفير الحياة الكريمة والآمنة لهم في المجتمع.

خلال ورشة نظمها إحسان ضمن برنامج (معاً لرعايتهم)

توعية طلاب أكاديمية قطر للقادة باحتياجات كبار السن

خاص –احسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، بالتعاون مع أكاديمية قطر للقادة، عضو مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، ورشة توعوية ضمن برنامج (معاً لرعايتهم) حول مهارات التعامل مع كبار السن؛ للتعريف بحقوق كبار السن واحتياجاتهم.

وقال الدكتور درع الدوسري إن محاور الورشة تركزت حول توضيح دور مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، والدور الذي يقوم به في المجتمع والخدمات التي يقدمها المركز، بالإضافة إلى تنمية فكر ومدارك الشباب حول مفهوم رعاية كبار السن، والتي تشمل الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية.

وأشار إلى أن الورشة شملت تطبيقات عملية وتمارين لتعزيز هذه المفاهيم، معبراً عن شكره لمركز إحسان وأكاديمية قطر للقادة على التعاون في تنفيذ هذه البرامج التوعوية ذات القيم السامية.

صورة جماعية لطلاب أكاديمية قطر للقادة مع المحاضر د.درع الدوسري

وأكد السيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز «إحسان»، أن الثقافة لم تعد تعتبر المقياس الوحيد لتطور المجتمعات، وإنما يمكن اعتبار الوعي الشامل، الذي يتسلح به أكبر عدد من أفراد المجتمع في مجالات متنوعة من الحياة، أحد المعايير المهمة في قياس مدى رقي المجتمعات وتطورها، وأن الفرد الواعي بدوره يدخل هذا الوعي لمحيطه الاجتماعي أو المهني بطريقة مناسبة ترفع مستوى الوعي وتفتح له آفاقاً جديدة.

وأضاف في تصريح صحفي "يأتي برنامج معاً لرعايتهم لتوعية أفراد المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، وإكسابهم مهارات أساسية في التعامل مع كبار السن، وتشجيعهم على نشر ثقافة أهمية معرفة كل فرد في المجتمع الطرق الصحيحة والفعالة في التعامل مع المسنين، وذلك من خلال تقديم ورش عمل توعوية في أماكن تجمع افراد المجتمع، وبالتعاون مع جميع الهيئات والمؤسسات.

لتقديم الخدمات العلاجية وإرشادات توعوية للأمهات

وحدة الأسنان المتنقلة بالداخلية تزور نادي إحسان في إزغوى

«د. شيخة العبد الجبار: الداخلية حريصة على تعزيز شراكتها مع مؤسسات المجتمع»

وحدة علاج الأسنان المتنقلة التابعة لوزارة الداخلية

خاص –احسان

قامت إدارة الخدمات الطبية بوزارة الداخلية ممثلة بوحدة الأسنان المتنقلة وكادرها الطبي، بزيارة لنادي إحسان (فرع إزغوى) للرعاية النهارية؛ بهدف تقديم الخدمة الطارئة والعلاجية اللازمة لمنتسبات النادي.

وقالت الدكتورة شيخة العبد الجبار، مسؤول عيادات الأسنان بإدارة الخدمات الطبية، إن تعزيز العلاقة مع المجتمع واحد من أهم أهداف وزارة الداخلية، ضمنته استراتيجيتها في ضوء رؤية قطر ٢٠٣٠، التي أشارت إلى أهمية السلامة الصحية ودورها في بناء الإنسان والوطن، ولذلك وضعت الصحة البدنية للسكان من أولويات غاياتها.

وأضافت أن إدارة الخدمات الطبية تسعى إلى استثمار الفرص من أجل تفعيل هذه العلاقة مع المجتمع، فلم تترك مناسبة أو فعالية إلا شاركت بها، سواء بشكل عملي أو من خلال ممارسة دورها التوعوي.

وقالت إن صحة الفم والأسنان تتصدر موضوع الصحة البدنية للإنسان، لكون صحتهما وسلامتهما عنوانا ودليلا على سلامة وصحة الإنسان وتعافيه إلى حد كبير، كما أن اعتلالهما يشير إلى أن ثمة مشكلة قادمة ومزيد من المخاطر الصحية.

خدمات مميزة

من ناحيته أشاد السيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز تمكين ورعاية كبار السن– إحسان – بالخدمات التي تقدمها إدارة الخدمات الطبية بوزارة الداخلية من خلال عيادة الأسنان المتنقلة والتي لاقت استحسانا كبيرا لدى الأمهات منتسبات نادي إزغوى أحد فروع أندية إحسان للرعاية النهارية.

وأشار إلى تقديم تلك الخدمة للأمهات من خلال عيادة أسنان متكاملة بمعداتها الطبية مع أحدث الأجهزة التي تستخدم لعلاج المرضى، مما يوفر على الأمهات عناء الذهاب إلى العيادات والانتظار لفترات طويلة، موضحا أن المركز يسعى دائماً إلى توفير أهم سبل الراحة لكبار السن سواء من منتسبي النادي أو من أفراد المجتمع بشكل عام.

وثمّن جهود إدارة الخدمات الطبية بوزارة الداخلية وتعاونهم المثمر مع مركز إحسان في تقديم الخدمات الطبية لمنتسبي نوادي إحسان بالإضافة إلى تقديم ورش توعوية ساهمت وبشكل كبير في توعية الأمهات وترسيخ مفهوم الوقاية الطبية وأهميتها عند التقدم بالسن لديهن.

وقال مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز إحسان: "نحن نتطلع دائما إلى تفعيل الشراكات مع الجهات ذات الاختصاص في كافة مرافق الدولة الخدمية والتوعوية، حيث نسعى إلى تحسين نوعية الخدمات التي نقدمها لآبائنا وأمهاتنا كبار السن بحيث تكون مميزة وذات جودة عالية وأضاف نفتخر ونعتز بهذا التعاون مع وزارة الداخلية كما أننا نأمل تحقيق المزيد من الأهداف الأكثر تحدياً في السنوات القادمة.

نصائح وإرشادات

ومن جانبها قالت الدكتورة ندى جعفر إن الرسالة التوعوية التي نقدمها من خلال هذه الزيارات لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)، والتي تتمثل في مجموعة نصائح وإرشادات حول كيفية المحافظة على سلامة الفم والأسنان، وما يتعلق بهما من تعويضات سنية، تعتبر من أهم خطوات رعاية منتسبات المركز، والعمل على تحجيم

المشكلات الصحية المتعلقة بالفم والأسنان، انطلاقاً من مبدأ الوقاية خير من العلاج.. هذا بالطبع فضلا عن فحصهن من خلال الأجهزة المتطورة الموجودة بعيادة الأسنان المتنقلة، التي تحتوي على أحدث ما وصلت إليه تجهيزات عيادات الأسنان من تطور كالأشعة الرقمية.

وتابعت قائلة: "إننا نتابع مرضى الأسنان من كبار السن في أماكن إقامتهم بالمركز والأندية التابعة لها، لشعورنا بالواجب الإنساني تجاههم، فكثير منهم لا يستطيع الانتقال إلى عيادة الأسنان، فنقوم نحن بدورنا بنقل عيادة الأسنان إلى أماكن التجمعات فضلاً عن توافر المصعد الكهربي بالسيارة، وهو ما يجنبهم بذل المجهود والتوتر الذي يشعرون به عند الذهاب إلى عيادات الأسنان.

"د. ندى جعفر: زيارات ميدانية للتوعية بصحة الفم والأسنان"

خلال إجراء فحوصات الأسنان

أعدها الباحث سالم العنزي:

دراسة حول مظاهر التواصل الاجتماعي مع كبار السن

خاص –احسان

أعد الباحث سالم حسين العنزي أخصائي داعمين وشراكات في مركز إحسان دراسة بعنوان «مظاهر التواصل الاجتماعي مع كبار السن» حصل بها على درجة الماجستير.

وتناولت الدراسة آراء عدد من علماء الشريعة في قضية رعاية كبار السن، وشرح وبيان آلية التواصل الاجتماعي مع المسنين في الشريعة الإسلامية وما قبلها؛ حيث هدفت الدراسة إلى غرس عادة التواصل الاجتماعي وتوقير كبار السن، والتحذير من إهدار حقوقهم وبخس قدرهم، وتشجيع أفراد المجتمع على التميز والإبداع في طرق التواصل الناجح مع كبار السن.

من ناحيته أشار سالم العنزي إلى الأسباب التي دفعته لاختيار موضوع المسنين ضمن دراسته لرسالة الماجستير قائلا: «أشعر بالفخر أنني أقدم مادة علمية سهلة وبسيطة وميسرة لأفراد المجتمع حول مهارات التعامل مع المسنين، خاصة وأن التواصل الاجتماعي مع كبار السن سمة من سمات شريعتنا الإسلامية السمحاء» مضيفا أنه لم يجد كتب علمية مستقلة في هذا المجال بحيث تجمع جميع المسائل والأحاديث والمواضيع ذات العلاقة في إصدار واحد مما دفعه ليكون أول مهتم بجمع كل ما له علاقة بمهارات التعامل والتواصل مع المسنين ضمن بحث واحد.

كما أكد على أهمية موضوع الدراسة باعتباره جديدًا ومبتكرًا للفت أنظار القراء حول دمج كبار السن بالمجتمع وكسر عزلتهم من خلال التواصل الاجتماعي الناجح معهم.

غلاف الدراسة

«وياك» تعزز الصحة النفسية لمنتسبات إحسان

خاص –احسان

في إطار احتفالاتها باليوم العالمي للصحة النفسية، نظمت جمعية أصدقاء الصحة النفسية «وياك» محاضرة بعنوان: «الحياة بعد سن التقاعد.. ربيع جديد»، حاضرت فيها المرشدة النفسية المجتمعية ظبية حمدان المقبالي، وإستهدفت نزيلات مركز رعاية وتمكين كبار السن «إحسان»، وصديقاتهن من المترددات على المركز.

وبهذه المناسبة، قالت الدكتورة مي المريسي، عضو مجلس إدارة جمعية وياك: إن هناك مشكلة باتت مستفحلة في حياة من شارفوا على سن التقاعد، ومن دخلوا فيه فعلاً، لا سيما السيدات، وتتلخص في إستسلامهن وضعفهن أمام الواقع الجديد، والشعور بالعجز عن ممارسة الحياة بصورة خلاقة مؤثرة، على الرغم من أنهن يمتلكن التجارب والخبرات التي تمكنهن من مساعدة الآخرين ممن يصغرونهن سناً.

وأضافت: إن «وياك» ترى أن من واجبها الإلتفات إلى هذه الفئة المجتمعية لمساعدتها على تخطي متاعب هذه المرحلة النفسية، لأن الإنسان يبقى قادراً على العطاء طالما هو يعيش هذه الحياة.

وقدمت ظبية المقبالي محاضرتها بطريقة تفاعلية، وقالت: نتكلم اليوم عن بداية ربيع جديد، وكيف تستطيع فيه السيدة عند بلوغها سن التقاعد أو بعد تزويجها لأبنائها وبناتها أن تستثمر حياتها بطريقة إيجابية، وكيف تستطيع تنظيم حياتها بصورة تساعدها على أن تعيشها بصورة كريمة فتأخذ حقها، وتستمتع بهذه الفترة الجديدة، في نفس الوقت الذي تعطي فيه أبناءها حقوقهم.

وأكدت على ضرورة عدم إنشغال السيدة في هذه المرحلة العمرية بتربية أحفادها، وترك هذه المهمة للوالدين، وأن ما قامت به خلال فترة شبابها كان كافياً، وقد آن الأوان لتستريح من عناء هذا العمل الشاق.

وفيما يتعلق بالخوف من هذه المرحلة العمرية الجديدة، قالت ظبية المقبالي: من المتعين على من وصل إلى هذه المرحلة العمرية ألا يشعر بأي خوف أو فزع منها، أو يبدأ بالظن أن ذلك يشكل له بداية النهاية.

وحذرت من أن يراود البعض من السيدات في هذه المرحلة الشعور بالاغتراب عن المجتمع، وفقدان الدور الاجتماعي، أو الإهمال من الأبناء، وإنشغالهم عنهم بالزوجات والأولاد، والحياة الخاصة، فيغلب عليهم الحزن والتجهم، والشعور بالضعف. ودعت إلى الإنشغال بتلاوة القرآن، والكتب الثقافية، والصحف، ومتابعة البرامج الهادفة عبر الفضائيات.

ظبية المقبالي خلال المحاضرة

ورشة لتعزيز النشاط الذهني لكبار السن

خاص –احسان

في إطار برنامج « أتواصل ٢٠١٨» لتدريب المتقدمين في السن على استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والتكنولوجيا المساعدة، اختتم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» ورشة تدريبية حول «الألعاب المطورة للتفكير والنشاط الذهني » بالشراكة مع مركز التكنولوجيا المساعدة «مدى».

وهدفت الورشة إلى تثقيف وتوعية المشاركات بأفضل الممارسات العالمية في مجال استخدام التكنولوجيا المساعدة والألعاب الإلكترونية؛ لتحفيز التفكير والنشاط الذهني وللوقاية والتعامل مع مشكلات الذاكرة وتحسينها، بالإضافة الى طرح عدة تجارب عملية في مضمار ألعاب تمرين العقل.

وقدمت الورشة أخصائية التكنولوجيا المساعدة من مركز مدى بحضور نحو ١٥ متدربة من منتسبات نادي إحسان بالإضافة إلى فريق الرعاية المنزلية من مركز إحسان.

وتطرقت الورشة الى شرح المشكلات المتعلقة بضعف الذاكرة مع التقدم في السن مثل مرض الزهايمر وغيره. كما تطرقت الورشة الى أشهر علامات فقدان الذاكرة ومنها صعوبة تذكر المعلومات الجديدة وصعوبة تذكر الأحداث السابقة والمعلومات البديهية أو المألوفة أو (الهذيان) وهو مايحدث عندما تكون الذكريات من ضرب الخيال كليًا أو أن تكون مبنيةً على ذكرياتٍ أخرى من أوقاتٍ سابقة.

وفي الختام تطرقت الورشة لأهم السبل للوقاية من حدوث ضعف أو فقدان الذاكرة كممارسة الرياضة والنشاطات البدنية والألعاب والرياضة العقلية كالكتابة والقراءة.

ويحرص مركز إحسان ومركز مدى على التعاون المستمر لتقديم الخدمات والمبادرات الإيجابية التي من شأنها تطوير وتمكين قدرات المتقدمين في السن، ويُعقد برنامج «أتواصل» للسنة الثالثة على التوالي نظراً لاستقطابه عدداً كبيراً من المشاركين ورغبتهم في الانضمام إليه إثر النجاحات التي حققها في السنوات الماضية.

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الاجتماعي Social

وأنا عمري 15 سنة

أبي يعترض على بعض ما أفعله

هل فعلاً أبي هو الأفضل ؟!

نقطة بداية
اليوم العالمي لكبار السن

ehsan center | ehsan org | ehsan1_org | ehsan_org | ehsan_org

ضمن البرنامج التوعوي «معاً لرعايتهم»:
تدريب ١٢٠ موظفاً وموظفة على مهارات التعامل مع كبار السن

خاص– احسان

اختتم مركز تمكين ورعاية كبار السن – إحسان – فعاليات البرنامج التوعوي «معاً لرعايتهم» والذي نظمه المركز بمشاركة ١٢٠ موظفاً وموظفة من مختلف الهيئات والمؤسسات في الدولة.

وتضمن البرنامج ورشاً توعوية قدمها المستشار التربوي الدكتور عبد الرحمن الحرمي في كل من مركز الوجبة الصحي، وبلدية الوكرة ، ومركز آل حنزاب للقرآن وعلومه، وشركة «فودافون».

وأشار السيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بإحسان إلى أن البرنامج تم تنفيذه بالتعاون مع عدد من الجهات بالدولة من هيئات ومؤسسات؛ بهدف تفعيل دور المسؤولية المجتمعية لكل جهة بحقوق كبار السن، ولاسيما مع الجهات التي تقدم خدمات للمسنين، وممن لهم تواصل مباشر مع كبار السن كالمراكز الصحية والمراكز الخدمية ومراكز حفظ القرآن الكريم؛ حيث استهدفت الورش موظفي المؤسسات لتوعيتهم بمهارات التعامل مع كبار السن من المراجعين لهم ومن المستفيدين من خدماتهم؛ ليتم تقديم خدمات ذات جودة عالية تناسب فئة كبار السن.

خلال ورش العمل

تعزيز التواصل

من ناحيته أشاد الدكتور مشعل المسيفري مدير مركز الوجبة الصحي بفعاليات البرنامج وقال: « نشكر مركز إحسان على الورشة التي تعتبر مفيدة لجميع المراكز الصحية سواء لموظفي الاستقبال وخدمة العملاء أو حتى الأطباء والتمريض لتعريفهم بمهارات التعامل مع كبار السن» موضحاً استقبال المركز الصحي لعدد كبير من المرضى كبار السن ممن هم فوق الـ ٦٠ سنة، معرباً عن حاجة العاملين بالمراكز إلى التعرف على مهارات خاصة في التعامل مع المسنين، وأوضح أهمية تقديم خدمات على أعلى المستويات لهذه الفئة الغالية من الآباء والأمهات كبار السن. وقال: «كانت هذه الورشة مهمة جدا لموظفي المركز الصحي لنتواصل مع آبائنا وأمهاتنا بالطرق التي تسعدهم وترضيهم».

التعامل مع كبار السن

وأكد عدد من الموظفين المشاركين بالبرنامج على أهمية ترسيخ مهارات التعامل مع المسنين وخاصة لمن لهم احتكاك مباشر معهم، كالعاملين في المجال الصحي وفي مجال الاتصالات والخدمات العامة وموظفي الاستقبال وموظفي خدمة العملاء.

وأشادوا بما تضمنته الورش من معلومات حول طبيعة المرحلة العمرية لكبار السن وما يصاحبها من تغيرات نفسية واجتماعية وصحية، وكذلك التدريبات العملية حول مهارات التعامل مع كبار السن وخاصة للعاملين في المؤسسات الخدمية.

ويأتي برنامج «معاً لرعايتهم» في إطار سعي المركز لتوعية المجتمع بأهمية التعامل بمهارات خاصة مع كبار السن، وترسيخ مبدأ احترامهم وتقديرهم ونشر ثقافة الوعي بحقوق كبار السن، والدور الذي يجب أن يقوم به المجتمع تجاههم.

خلال تكريم منتسبات مركز آل حنزاب للقرآن وعلومه

جانب من المحاضرات

لتوفير أفضل الخدمات لكبار السن
استحداث أنشطة جديدة لمنتسبي إحسان

خاص– احسان

يواصل مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، أنشطته النهارية، التي يقدمها عبر «نادي إحسان الاجتماعي» لروّاده من المنتسبين من الرجال والنساء، خلال الفترة النهارية بمقره بمنطقة المطار القديم، بالإضافة إلى مقره الجديد في حديقة إزغوى.

من جانبها، أوضحت السيدة شيخة الحريب رئيس قسم التنفيذ والمتابعة، أن الاستقبال حالياً للنساء فقط بالنادي. وأن الأنشطة الخارجية تشمل الرحلات الترفيهية والتثقيفية للنساء، وللرجال كذلك.

وقالت: إن نادي إحسان الاجتماعي سيشهد خلال الفترة المقبلة تطويراً كبيراً عبر استحداث خدمات وبرامج وأنشطة جديدة فيه؛ تتنوع وتختلف كل شهر عن السابق له، بحيث تغطي كل نواحي الحياة؛ من: أنشطة رياضية للمنتسبين عبر إشراف اختصاصيّي العلاج الطبيعي والوظائفي بالمركز، بجانب أنشطة وندوات ثقافية وأدبية وترفيهية وندوات ومحاضرات دينية واجتماعية، بجانب حصول رواد النادي من المنتسبين ـ خلال الفترة النهارية ـ على إشراف ورعاية صحية كالقياسات الحيوية والعلاج الوظائفي والطبيعي، من خلال كوادر متخصصة ومؤهله بالمركز.

وأضافت الحريب أن المركز يسعى عبر النادي الاجتماعي لاستقطاب المنتسبين، وتحقيق تواصل اجتماعي بينهم، وتبادل الخبرات فيما بينهم بمختلف التخصصات، وتمكينهم ومحاولة الاستفادة من تلك الخبرات وتوجيهها لما يخدم المجتمع ويتواصل فيه عطاء الآباء والأمهات من المنتسبين؛ مما يعزز الثقة لديهم من خلال التأكيد على عدم انقطاع خبراتهم ومعارفهم وطاقاتهم، وإنتاجهم البدني والفكري بعد التقاعد؛ مما سيمكن الدولة والمجتمع من الإفادة القصوى من إنتاجهم الفكري، الذي جاء نتيجة عصارة تجاربهم وخبراتهم المتراكمة عبر السنوات.

وقالت السيدة الحريب: إنّ برامج «نادي إحسان» تشمل ورشاً تثقيفية وتوعوية لشغل أوقات فراغ المنتسبين وتقديم برامج التمكين والرعاية اللازمة، بالإضافة إلى إتاحة فرص التلاقي بين الأجيال في المحاضرات التي يتم تقديمها، وكذلك تنظيم عدة رحلات ضمن فقرات برنامج «كشته»، والذي تتبلور فكرته حول تنظيم مجموعة من الرحلات التثقيفية والترفيهية للمنتسبين، وذلك بهدف تشجيعهم على الاندماج في المجتمع، واستغلال أوقاتهم بشكل مفيد وممتع وإخراجهم من عزلتهم.

تدريب منتسبات إحسان على التكنولوجيا المساعدة

خاص-إحسان

اختتم مركز تمكين ورعاية كبار السن – إحسان – بالشراكة مع مركز التكنولوجيا المساعدة «مدى» ورشة تدريبية حول «وسائل التكنولوجيا المساعدة» بمشاركة ١٥ من المتقدمات في السن من منتسبي مركز إحسان، وذلك في إطار برنامج «أتواصل ٢٠١٨» لتدريب المتقدمين في السن على استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والتكنولوجيا المساعدة.

وهدفت هذه الورشة إلى تدريب المتقدمات في السن على استخدام أجهزة التكنولوجيا المساعدة وتوعيتهن بفوائدها ؛ لتلبية احتياجاتهن الوظيفية، وللاستفادة من التسهيلات التي تقدمها لهم كتيسير العيش المستقل، وسهولة التنقل والتواصل مع الآخرين والتغلب على مختلف الصعوبات ؛ الأمر الذي ينعكس إيجاباً على نمط حياتهن ومشاركتهن في المجتمع ، وذلك إسهاماً في تحقيق ركيزة التنمية البشرية لرؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠، والتي تعكس احتياجات وتطلعات أفراد المجتمع بكافة فئاته.

صورة جماعية للمشاركات في االبرنامج التدريبي

خلال البرنامج التدريبي

ورشة عمل حول مهارات التعامل مع كبار السن

خاص-إحسان

في إطار اهتمام مركز إحسان بتعريف النشء بمهارات التعامل مع كبار السن؛ نظم المركز ورشة عمل لطالبات روضة مدرسة السلام، حول كيفية وطرق رعاية كبار السن، وذلك ضمن خطة إحسان لنشر ثقافة ومهارات التعامل مع كبار السن بين مختلف فئات المجتمع، ولاسيما طلبة المدارس ، في جميع المراحل التعليمية.

وشهدت الورشة تفاعلًا وتجاوبًا ملحوظًا من طالبات المدرسة وهيئتها التدريسية.

طلبة روضة مدرسة السلام خلال الورشة

إحسان يدرب موظفيه على التميز والإبداع في الخدمات الإدارية

خاص–إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) ورشة بعنوان "الإبداع والتميز في تقديم الخدمات الإدارية المساندة" والتي شارك فيها عدد من موظفي المركز؛ بهدف تطوير مهاراتهم في معرفة مفهوم الخدمات الإدارية المساندة، والتعرف على مهام ومسؤوليات العاملين بهذه الدائرة، وطرق التخطيط والتنظيم لها.

وقدم محاضرات الدورة التي استمرت لمدة ثلاثة أيام بمبنى مركز تمكين ورعاية كبار السن الإداري، المدرب محمد بن عبد الله القاسمي من سلطنة عمان الشقيقة.

وهدفت الدورة لتعريف المشاركين على آلية وضع السياسات والأهداف الخاصة بالأقسام التابعة لإدارة الخدمات المساندة بالإضافة الى التعرف على مكونات دليل إجراءات العمل الخاصة بهذه الإدارة.

وقال الأستاذ القاسمي أنه تم تقسيم الدورة على ثلاثة أيام، وتعرف خلالها المشاركون فيها على أهم الخدمات التي تندرج تحت إدارة الخدمات الإدارية كالخدمات المكتبية وخدمات الاتصال والنقل وخدمات المرافق فضلا عن الرقابة على العهد الشخصية وخدمات المشتريات وطرق التنظيم والتخطيط لتقديم هذه الخدمات، وأهم العوامل التي يمكن الاستعانة بها لتحقيق الأهداف. موضحا أن الدورة تمركزت حول جانبين، أحدهما عملي والآخر نظري بالإضافة الى المشاهد السمعية والبصرية والتمرينات العملية التي شارك بها الموظفون.

من جانبهم أشاد الموظفون المشاركون بالدورة بمحاورها، وأثنوا على أسلوب المدرب في الشرح والطرح، وأفادوا أنهم تعرفوا على عناصر الجودة الشاملة والتي تشير إلى التركيز على العميل ومساندة ودعم الإدارة العليا والعمل الجماعي ومشاركة العاملين واحترامهم وتقديرهم.

خلال دورة التميز الإداري

جانب من دورة التميز الإداري

ضمن برنامج «كشتة»

رحلة ترفيهية للأمهات لمنتجع سيلين

خاص – إحسان

ضمن فعاليات برنامج «كشته» نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) رحلة ترفيهية للأمهات من منتسبات نادي إحسان فرع المطار إلى منتجع سيلين.

وهدفت الرحلة إلى تجديد النشاط وإعادة الحيوية لمنتسبات النادي وإدخال السعادة والسرور على قلوبهن فضلا عن تعريفهن بالمعالم السياحية المميزة في قطر.

وتم خلال الرحلة تنظيم أنشطة وفعاليات ترفيهية منوعة ومسابقات تراثية وشعبية تفاعلت معها الأمهات بشكل ملحوظ.

ويأتي حرص مركز إحسان على تنظيم الرحلات الترفيهية لمنتسبيه من كبار السن من الرجال والنساء، ضمن جهوده الرامية إلى رعاية كبار السن اجتماعيا ونفسيا، ومساعدتهم على الاستمتاع بالمرحلة العمرية التي يعيشونها.

مسابقة في شد الحبل

مجموعة من الأمهات المشاركات في الرحلة

أنشطة تراثية

ضمن برنامج «معالمنا»

كبار السن في ضيافة الريل

المسنون في ضيافة الريل

خاص –احسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» بالتعاون مع شركة سكك الحديد القطرية «الريل»، ضمن برنامج «معالمنا»، سلسة من العروض التثقيفية لكبار السن من منتسبي نادي إحسان من الجنسين؛ لتعريفهم بالفوائد التي سيحققها هذا المشروع الوطني الضخم.

وتهدف مشاركة كبار السن إلى الإطلاع على التطور العمراني والمعالم الحديثة التي تشهدها الدولة، من خلال جولة تعريفية قدمت من خلالها السيدة ثاجبة السليطي مسؤولة علاقات عامة بشركة الريل شرحاً وافياً لأهم المحطات التي سيتم إفتتاحها والخدمات التي ستقدمها لكبار السن.

ويأتي هذا التعاون المثمر مع الشركة القطرية للسكك الحديدية «الريل» امتداداً لتوثيق العلاقة بالمجتمع الذي يعتبر كبار السن جزءاً لا يتجزأ منه، حيث حرص المركز على التواصل المستمر مع جميع مرافق الدولة.

وفي ختام الجولة شكر كبار السن إدارة «الريل» على حسن الإستقبال وتقديم المعلومات الوافية وتقديم كل أنواع الدعم لتوفير سبل الراحة لكبار السن، حيث تحظى هذه الفئة بعناية خاصة في العديد من الجهات الحكومية والمرافق المهمة في الدولة.

يذكر أن مشروع سكك الحديد القطرية يهدف إلى إعطاء دفعة قوية للاقتصاد القطري، كما أنه يعد من أهم عناصر الجذب السياحي في ضوء توافر وسائل نقل عصرية، إضافة إلى الإهتمام بالبيئة من خلال تقليل نسبة استهلاك وقود السيارات وعوادمها الملوثة، فضلاً عن المساهمة في تخفيف الإزدحام المروري ورفع مستوى السلامة المرورية وتقليل الحوادث.

خطوة أولى نحو حشد التأييد

في سابقة جديدة من نوعها؛ نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" فعاليات الصالون الثقافي الأول والذي شارك فيه عدد كبير من الأخصائيين والحقوقيين والدعاة والجهات ذات الاهتمام المشترك. ودارت مواضيعه حول إصدار قوانين وتشريعات تتعلق بحقوق كبار السن، حيث دارت الحلقة حول تساؤل أساسي: "هل نحن في المجتمع القطري في حاجة إلى قانون لكبار السنّ يراعي احتياجاتهم المتعددة: الدينية والقانونية والمجتمعية".
اللافت للانتباه أن تنظيم مثل هذه الندوات والنقاشات له دور كبير في حشد التأييد وكسب الرأي العام نحو موضوع ما، لذا سعى مركز إحسان إلى أن يتم تنظيم فعاليات الصالون الثقافي بشكل مستمر، بحيث يتم مناقشة قضايا مختلفة في كل مرة، ويتم التنظيم لها من خلال دعوة الاشخاص ذوي العلاقة والاختصاص بالموضوع المطروح، ومن ثم العمل بشكل أو بآخر على تقديم النتائج والتوصيات ورفعها للجهات المختصة ليتم النظر فيها والبت في أمرها.

ولا شك أن العمل على طرح مواضيع تتعلق بتحقيق حياة كريمة لكبار السن يعتبر أحد أهم مساعي مركز إحسان، فضلا عن أهمية أن يعي المجتمع هذه المواضيع والهدف من طرحها؛ لـذا نسعى في مركز إحسان إلـى التعاون مع مختلف جهات الدولة في توفير ما يمكن توفيره من خدمات إضافية وذات جودة عالية؛ ليحصل كبير السن على درجة عالية من الرفاهية والعيش الكريم.

إن تضافر الجهود المجتمعية ولو بالشيء القليل لابد أن تكون له نتائج ملموسة، ومن هذا المنطلق فإننا ندعو كل الجهات المجتمعية والخدمية إلى تخصيص خدمات مميزة للمسنين باعتبارهم الجزء الأصيل من المجتمع، وبناة الماضي، وبركة الحاضر، والقدوة الحسنة للأجيال القادمة.
ودمتم،

ريم الأنصاري
مدير التحرير

بالتعاون مع حمد الطبية لمناقشة الأسباب وطرق الوقاية والعلاج

«إحسان» ينظم ورشة توعوية حول مرض الزهايمر

خاص – إحسان

أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) بالتعاون مع إدارة كبار السن والإقامة الدائمة بمؤسسة حمد الطبية ورشة عمل توعوية حول مرض الزهايمر بعنوان (كل ٣ ثواني) في مقر نادي إحسان فرع المطار. وجاءت الورشة في إطار فعاليات وأنشطة توعوية نظمها المركز تزامنًا مع اليوم العالمي للزهايمر، والذي يحتفل به المركز في سبتمبر من كل عام بهدف التوعية بهذا المرض وأسبابه ومؤشراته وطرق الوقاية منه وعلاجه.

وتناولت المحاضرات التي قدمها مجموعة من أطباء إدارة كبار السن والإقامة الدائمة وإدارة الطب النفسي لكبار السن بمؤسسة حمد الطبية؛ أسباب الإصابة بمرض الزهايمر، والمشاكل السلوكية للمرضى، كما تم مناقشة أمثلة لحالات من المرضى.

آل خليفة مع المشاركين والمحاضرين في ورشة العمل

جانب من الحضور

> آل خليفة : التفاعل الاجتماعي ضرورة للتقليل من آثار الزهايمر على المرضى وأسرهم

أفضل الخدمات

وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان أن ورشة العمل التوعوية حول مرض الزهايمر تأتي في إطار التعاون بين مركز تمكين ورعاية كبار السن

خلال إحدى المحاضرات

(إحسان) وإدارة كبار السن بمؤسسة حمد الطبية في مجال توفير أفضل الخدمات لكبار السن، وضمن الفعاليات التوعوية التي نظمها مركز إحسان خلال شهر سبتمبر باعتباره شهر التوعية بمرض الزهايمر، بهدف زيادة الوعي والتشخيص المبكر للمرض، وتطبيق استراتيجيات أفضل للوقاية والعلاج والتأهيل والرعاية الاجتماعية.

وأضاف السيد مبارك آل خليفة قائلا: نسعى من خلال إقامة ورشة "كل ٣ ثواني" إلى التوعية بأن العالم يشهد إصابة شخص بالزهايمر كل ٣ ثواني، وتهدف الورشة إلى تثقيف كافة فئات المجتمع بضرورة التعامل السليم مع المرض ومصابيه.

وأوضح أن مركز إحسان قام بإعداد خطة توعوية للنشر على وسائل التواصل الاجتماعي تهدف إلى توعية المجتمع بالمرض وآثاره عن طريق عرض نشرات توعوية، بالإضافة الى نشرة خاصة تم إعدادها ليتم توزيعها على المراكز الصحية وعدد من مؤسسات الدولة ضمن سلسلة إحسان التوعوية.

وأشار آل خليفة الى أهمية التفاعل الاجتماعي؛ للتقليل من آثار مرض الزهايمر على المرضى وأسرهم، مع ضرورة تقديم جميع وسائل المساعدة والدعم لأسر المرضى كبار السن، لما لذلك من تأثير إيجابي على حياتهم، مؤكدا على ضرورة تعاون جميع الجهات ذات الاختصاص في القيام بدورها التوعوي للوصول إلى نتائج مُرضية، مثمناً التعاون المثمر بين مركز إحسان وإدارة كبار السن بمؤسسة حمد الطبية في تقديم التوعية اللازمة حول هذا المرض في كل عام.

خدمات كبار السن

ومن جانبها قالت الدكتورة هنادي الحمد مدير إدارة كبار السن والإقامة الدائمة بمؤسسة حمد الطبية : « بلغت نسبة كبار السن في قطر وفقا للدراسات والإحصائيات خلال عام ٢٠١٠ أقل من ٦٪ ومن المتوقع أن تبلغ نسبة كبار السن حوالي ٣٠٪ خلال عام ٢٠٥٠ ولهذا تولي مؤسسة حمد الطبية اهتماما كبيرًا بخدمات ووسائل رعاية كبار السن والتي يتم تقديمها من خلال فريق طبي وتمريضي متخصص ومؤهل في عيادات مستشفى حمد ومستشفى الرميلة. وأشارت إلى أنه يتم تقديم خدمات طبية لكبار السن المصابين بأمراض الشيخوخة الحادة فضلا عن تقديم خدمة الاستشارة في حالات الطوارىء لكبار السن، لتقليل فترة تواجد المسن فى الطوارئ، وتقدم هذة الخدمة في الفترة الصباحية حاليًا، وتوجد خطة لتقديمها على مدار الساعة مستقبلاً.

وأضافت د. هنادي الحمد أن عيادات مستشفى الرميلة تقدم خدمات عديدة لكبار السن من خلال عيادات الذاكرة والشيخوخة العامة وعيادة السقوط والعيادة نفسية لكبار السن وعيادة الوصول السريع لكبار السن وعيادة تقييم الشيخوخة الشاملة، فضلا عن الخدمات الطبية والتأهيلية للمرضى الداخليين لفترات طويلة بمستشفى الرميلة.

مركز «عناية ٣»

وأشارت د. هنادي إلى أن مركز «عناية» للرعاية التخصصية يقدم أيضا خدمات مميزة لكبار السن، وأنه من المقرر افتتاح مركز «عناية ٣» خلال العام الجاري بإذن الله، حيث يستقبل مركز «عناية» الحالات غير الحادة ويتم تأهيلهم للاندماج في المجتمع.

تدريبات عملية

> **د. هنادي الحمد: ٣٠٪ نسبة كبار السن في قطر بحلول ٢٠٥٠**

وأوضحت بأن من الخدمات التي تقدمها مؤسسة حمد الطبية لكبار السن خدمات الرعاية المنزلية، مشيرة إلى أنه لا توجد حاليا بمؤسسة حمد الطبية عيادة خاصة لمرضى الزهايمر إلا أن المؤسسة تحرص على توفير وتطوير كافة الخدمات لكبار السن لعلاج الأمراض المصاحبة لفترة الشيخوخة، بواسطة فريق متخصص من الأطباء والممرضين والممرضات.

نادى إحسان في الوكرة

ومن ناحية أخرى.. قدم السيد سالم العنزي من مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان عرضًا تعريفيًا عن الخدمات التى يقدمها مركز تمكين ورعاية كبار السن، مشيراً إلى أنه من المقرر افتتاح نادى إحسان الاجتماعي للرعاية للنساء في الوكرة قريباً

بإذن الله، وذلك بعد نجاح خدمات ناديي إحسان للرعاية في منطقتي المطار القديم وحديقة إزغوى.

واستعرض العنزي خدمات إدارات مركز إحسان، ومنها إدارة الرعاية المنزلية التي تقدم خدمات طبية وتمريضية لحوالي ٦٠٠ حالة في منازلهم، وإدارة التوعية والتواصل المجتمعي التي تقوم بجهود وفعاليات توعوية منها دورات متخصصة

سالم العنزي يتحدث خلال الورشة

وبرامج ومسابقات منوعة منها برنامج رتل الآيات وبرنامج جناح الرحمة.

تكريم المحاضرين

وفي ختام ورشة العمل قام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان بتكريم المحاضرين المشاركين في الورشة بحضور السيد خالد عبد الله – مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي، والسيد جابر المري – مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان والدكتورة هنادي الحمد – مدير إدارة كبار السن والإقامة الدائمة بمؤسسة حمد الطبية وعدد من الاطباء والاختصاصيين.

التشخيص المبكر

وتضمنت ورشة العمل محاضرة عن مرض الزهايمر قدمتها د. مريم العبيدلي – استشاري طب الشيخوخة بمؤسسة حمد، ومحاضرة عن المشاكل السلوكية لمرضى الزهايمر قدمها د. عبد الله خيري – استشاري نفسي لكبار السن، فضلا عن تقديم ومناقشة أمثلة لحالات مرضى الزهايمر مع المشاركين بالورشة تحدث خلالها كل من د. هنادي الحمد – مدير إدارة كبار السن والإقامة الدائمة بحمد الطبية، ود. منى شاندرا– استشاري أول لكبار السن، ود. محمود الرفاعي – أخصائي وطبيب زمالة في برنامج طب الشيخوخة، ود. زيراك

> افتتاح مركز «عناية ٣» العام الجاري

خلال المحاضرات

> مؤسسة حمد تقدم خدمات طبية متخصصة لكبار السن المصابين بأمراض الشيخوخة

الصالحي– استشاري الطب النفسي لكبار السن.

مصاب كل ٣ ثواني

وأكد المتحدثون في الورشة على أنه في كل ٣ ثواني يصاب شخص بمرض الزهايمر أو (الخرف) ويساعد التشخيص المبكر في الحفاظ على صحة وذاكرة كبار السن.

وأشاروا إلى أن الزهايمر يؤثر حاليا على أكثر من ٤٧ مليون شخص في جميع أنحاء العالم، ومن المتوقع أن ترتفع هذه الأرقام إلى ٨٢ مليون شخص بحلول عام ٢٠٣٠ ، وإلى ١٥٢ مليون شخص بحلول عام ٢٠٥٠.

وأوضحوا بأن معظم أنواع الزهايمر أو الخرف لها أعراض متشابهة منها: فقدان الذاكرة، ومشاكل في التفكير، والتخطيط، واللغة، والفشل في التعرف على الأشخاص أو الأشياء، وتغيرات في الشخصية والمزاجية.

ويعتبر شهر سبتمبر من كل عام هو الشهر العالمي للزهايمر حيث تقام حملة دولية لرفع مستوى الوعي وتحدى وصمة العار للخرف وتشارك دولة قطر في جهود التوعية بالزهايمر من خلال سلسلة من الأنشطة لزيادة الوعي والتركيز على توعية ثلاث فئات هم: **مقدمي خدمات الرعاية، والمجتمع، وموظفي الخدمة الصحية**.

لتوفير الرعاية المتخصصة والتثقيف الصحي

حمد الطبية تطور خدمات طب الشيخوخة

كشفت مؤسسة حمد الطبية عن إدخال عدد من التحسينات والتطويرات على خدمات طب الشيخوخة، بما في ذلك توفير الرعاية المتخصصة لمرضى الخرف، والتثقيف الصحي للمريض وأسرته، محذرة من أن الأشخاص البالغة أعمارهم ٦٥ عاماً فأكثر، والذين ترتفع لديهم عوامل الإصابة بأمراض القلب، قد يكونون أكثر عرضة لحدوث تغييرات في أدمغتهم؛ مما يمكن أن يؤدي إلى إصابتهم بمرض ألزهايمر وغيره من الأمراض المرتبطة بالخرف.

وقالت الدكتورة هنادي خميس الحمد رئيسة قسم أمراض الشيخوخة والرعاية المطولة في مؤسسة حمد، إنه مع تنامي فئة كبار السن يتم تسجيل عدد متزايد من حالات مرض ألزهايمر التي يتم تشخيصها كل عام، حيث تضم مؤسسة حمد الطبية ثلاثة أقسام متخصصة في رعاية المرضى الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة، وهي عيادة الذاكرة التابعة لإدارة طب الشيخوخة، وقسم طب الأعصاب وقسم الطب النفسي.

وأوضحت في تصريح لها

د. هنادي الحمد

بمناسبة اليوم العالمي لـ ألزهايمر، أن عيادة الذاكرة في مستشفى الرميلة تضم فريقاً متعدد التخصصات من أخصائيي طب الشيخوخة الذين يتولون تقييم أي مريض يشتبه في إصابته بالخرف، حيث إن التشخيص المبكر والعلاج الصحيح عنصران مهمان للتخفيف من أعراض الخرف، ويمكنهما المساهمة في الحد من معدل تدهور الوظيفة المعرفية لدى المريض.

وأشارت إلى أنه من خلال التشخيص المبكر والعلاج يمكن مساعدة المرضى المصابين بمرض ألزهايمر على عيش نوعية حياة أفضل، لذلك يتم التشديد على أهمية التشخيص المبكر والعمل مع المرضى وأسرهم مع ظهور أولى علامات المرض. وأفادت بأن خطط العلاج يتم إعدادها لكل مريض بما يتفق مع احتياجاته، ويمكن أن تشمل العلاج الدوائي وغير الدوائي مثل العلاج الوظائفي، مبينة أن الفرق الطبية متاحة أيضاً لتقديم المشورة والدعم اللازم للعائلات، خاصة أن رعاية المصاب بمرض ألزهايمر يمكن أن تكون مجهدة للغاية ومرهقة لأفراد العائلة، لا سيما في الحالات التي يعاني فيها المرضى من مشاكل سلوكية أكثر حدة.

ويصنف مرض ألزهايمر كأكثر أنواع الخرف شيوعاً، في حين أن ألزهايمر والخرف الوعائي يشكلان نحو ٩٠ ٪ من حالات الخرف، حيث يعرف الخرف الوعائي بأنه مصطلح عام يصف المشاكل المرتبطة بالقدرة على التفكير والتخطيط وإصدار الأحكام والذاكرة وسواها من عمليات التفكير، والتي يرجع سببها إلى التلف الذي يتعرض له الدماغ من جراء ضعف تدفق الدم فيه.

فحص ٥٥٠ مراجعاً في عيادة اضطرابات الذاكرة

استقبلت عيادة اضطرابات الذاكرة والإدراك منذ افتتاحها في عام ٢٠١٣ بمستشفى الرميلة، التابع لمؤسسة حمد الطبية، الآلاف من المرضى، حيث قارب عدد حالات الخرف التي تم تشخيصها في مؤسسة حمد الطبية في العام الماضي ٦٠٠ حالة.

ومن المتوقع أن يرتفع الطلب على خدمات رعاية طب الشيخوخة في ظل توقعات تشير إلى أن حوالى ١٢ ٪ من السكان سيتجاوزون الـ ٦٥ من العمر بحلول العام ٢٠٢٢.

وقالت الدكتورة هنادي الحمد– استشاري أول ومدير إدارة كبار السن والرعاية المطولة في مؤسسة حمد الطبية، إن ارتفاع نسبة السكان المسنين وزيادة الوعي ببعض الحالات المرضية كالخرف وألزهايمر قد ساهما في زيادة الطلب على الخدمات التي توفرها الإدارة التي ترأسها.

وأضافت الدكتورة الحمد، المسؤولة عن مبادرة الشيخوخة الصحية ضمن الاستراتيجية الوطنية للصحة: «على الرغم من شيوع حالات الخرف بين المسنين، لا يعد هذا المرض جزءاً طبيعياً من الشيخوخة. فزيادة التوعية العامة بأهمية مراجعة الطبيب وتلقي المساعدة الطبية لعلاج اضطرابات الذاكرة، قد أدت إلى ارتفاع عدد المرضى الذين يقصدون إدارة كبار السن للمعاينة».

وتعتبر عيادة اضطرابات الذاكرة والإدراك في مؤسسة حمد الطبية الأولى من نوعها في دولة قطر. ومنذ يناير من العام الحالي، تولت هذه العيادة، المصممة لتوفير التشخيص المبكر لاضطرابات الذاكرة الحادة لدى المسنين ومراقبتها وعلاجها، علاج حوالي ٥٥٠ مريضاً.

وأضافت: «من المتوقع أن نشهد خلال السنوات المقبلة توسعة لخدمات طب الشيخوخة في البلاد، في ظل تركيز الاستراتيجية الوطنية للصحة على الشيخوخة الصحية. ويشمل ذلك إنشاء عيادات مجتمعية لاضطرابات الذاكرة ضمن شبكة مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، إضافة إلى إخضاع جميع المرضى الذين بلغوا سن الـ ٦٥ وما فوق لتقييم شامل لأمراض الشيخوخة، كجزء من الاستراتيجية الوطنية للصحة».

خلال حفل اطلاق الخطة الوطنية للخرف

يمثل أول اطار عمل شامل لتطوير خدمات الرعاية المقدمة للمتعاملين مع المرض

إحسان يشارك في حفل إطلاق خطة قطر الوطنية للخرف ٢٠١٨-٢٠٢٢

خاص – إحسان

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في إطلاق خطة قطر الوطنية للخرف ٢٠١٨–٢٠٢٢، والتي تمثّل أول إطار عمل شامل لتطوير خدمات الرعاية المقدمة للأشخاص الذين يتعايشون مع مرض الخرف، وذلك بحضور سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري وزيرة الصحة العامة، والسيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان، وعدد من كبار المسؤولين والمختصين بوزارة الصحة، ومؤسسة حمد الطبية، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية، ومؤتمر القمة العالمي للابتكار في الرعاية الصحية (ويش).

وأكدت سعادة وزيرة الصحة العامة، أن إطلاق خطة قطر الوطنية للخرف يوضّح الاهتمام الكبير الذي توليه دولة قطر لصحة وعافية جميع فئات المجتمع ومنهم كبار السن، خصوصاً في ظل ارتفاع عدد المصابين بالخرف على المستوى العالمي؛ مما يستدعي ضمان إدراج الخرف ضمن أولويات الصحة العامة في قطر.

وأضافت سعادتها أن الرعاية والاهتمام بكبار السن جزء أصيل من ثقافتنا وقيمنا؛ فمن حقوقهم علينا توفير أقصى درجات الرعاية والدعم والاهتمام، وخصوصاً لمن يعانون من مشاكل مرضية كالخرف، والذي يُعدّ من الأسباب المهمة التي تؤدي إلى إصابة المسنين بالعجز وفقدانهم استقلاليتهم.

وقالت إننا نسعى إلى تحسين جودة حياة المصابين بالخرف، وذلك من خلال تضافر جهود الجهات المعنية كافة، وتعزيز الوعي العام، وتحسين الخدمات اللازمة لذلك. لافتة إلى أن خطة قطر الوطنية للخرف تُعدّ الخطوة الأولى نحو تحقيق الهدف الوطني لأولوية شيخوخة صحية ضمن الاستراتيجية الصحية الوطنية ٢٠١٨–٢٠٢٢، والمتمثل في زيادة سنوات العمر الصحية للسكان فوق ٥٦ عاماً بمقدار سنة واحدة، حيث تمثّل الخطة رؤية دولة قطر الرامية إلى تطوير الخدمات المقدمة للمصابين بالخرف وتوسعتها مستقبلاً.

وقالت د. مريم علي عبد الملك –مدير عام مؤسسة الرعاية الصحية الأولية– إننا نقدّر عزة نفس كبار السن وحاجتهم إلى دعم

وزيرة الصحة:
قطر تولي اهتمامًا كبيرًا بصحة جميع فئات المجتمع ولاسيما كبار السن

استقلاليتهم واحترام مساهماتهم في المجتمع، وارتباط هذا الموضوع ارتباطاً وثيقاً بمبادرة الشيخوخة الصحية التي تُعدّ إحدى الأولويات السبع التي تنص عليها الاستراتيجية الوطنية للصحة ٢٠١٨–٢٠٢٢، والتي تهدف إلى تحسين صحة السكان من خلال توفير الاهتمام اللازم لمساعدة المسنين على عيش حياة نشطة، والمحافظة على صحتهم، وقضاء أيام حياتهم في كنف منازلهم بقدر الإمكان.

وأضافت أنه نظراً لأهمية تيسير وصول المرضى المسنين إلى خدمات الرعاية لما يواجهونه من تحديات صحية، نعمل حالياً على تطوير مزيد من خدمات الرعاية الأولية لهذه الفئة المهمة من السكان، بمن فيهم المصابون باضطرابات إدراكية.

د. صالح المري:
٤٠٠٠ مصاب بالمرض في قطر

وقال الدكتور صالح علي المري – مساعد وزير الصحة العامة للشؤون الصحية– إن خطة قطر الوطنية للخرف ٢٠١٨–٢٠٢٢ تنطوي على نهج واسع النطاق للصحة العامة، وتهدف إلى تحسين الرعاية وجودة حياة المصابين بالخرف وأفراد أسرهم والقائمين على رعايتهم. لافتاً إلى أن التقدم في العمر والعيش لفترات أطول، يعكس تطور الخدمات المتكاملة والرفاه في الدولة، وفي الوقت نفسه يُعدّ أحد العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالخرف. ولهذا السبب، فإننا بحاجة ملحّة إلى تأمين خدمات صحية ومساندة أكثر تكاملاً وشمولية لأمهاتنا وآبائنا المسنين.

وأضاف أنه حرصاً من وزارة الصحة العامة وشركائها على صحة كبار السن وعافيتهم، فإنها جعلت الشيخوخة الصحية إحدى الفئات السكانية ذات الأولوية في الاستراتيجية الوطنية للصحة ٢٠١٨–٢٠٢٢، والتي أُطلقت في شهر مارس ٢٠١٨، وبما يتوافق مع التحول العالمي في التفكير نحو صحة السكان والرعاية الأكثر تكاملاً.

وتابع أنه استناداً إلى بيانات منظمة الصحة العالمية، فإن ما بين ٥ إلى ٨ أفراد من كل ١٠٠ شخص في العالم فوق سن الستين عاماً سيُصابون بأحد أشكال الخرف. وفي دولة قطر، تشير التقديرات إلى أن ما يزيد على ٤ آلاف شخص يعانون حالياً من الخرف، ومن المتوقع أن يزداد هذا الرقم ١٠ أضعاف خلال الـ ٣٠ عاماً المقبلة، وهناك احتمال كبير بأن يكون لدينا أكثر من ٤٠ ألف شخص يعيشون مع هذا الوضع بحلول عام ٢٠٥٠.

نقاط الضعف والقوة والتحديات والأولويات:

استعرضت الخطة الوطنية للخرف جملة من نقاط الضعف والقوة إلى جانب الفرص والمخاطر المتعلقة بالخرف في الدولة، فكانت نقاط الضعف تتركز حول: تشخيص الخرف والوصمة المحيطة، وعدم توافر أي معلومات عن معدلات الإصابة بالخرف وانتشاره، وكيفية استخدام الخدمات ومستوى الطلبات غير الملبّاة، وتوافر عيادة واحدة فقط متخصصة في اضطرابات الذاكرة.

وتركزت نقاط القوة في: الالتزام الوطني بتصميم خطة وطنية حول الخرف وتنفيذها، وتوافق وطني على ضرورة وضع مسار فعّال ومنظم لرعاية مرضى الخرف، ووجود مجموعة عمل معنية بالخرف على درجة عالية من الكفاءة والتحفيز.

أما التحديات، فكانت في: التنسيق بين مختلف القطاعات الصحية والاجتماعية، وعدم وجود تشريعات خاصة بالخرف، ونقص القوى العاملة المدرّبة على التعامل مع مرضى الخرف.

وتناولت الخطة جملة من الأولويات تم تقسيمها إلى ما يجب تنفيذه في السنتين الأولى والثانية من إطلاق الخطة، وتمثلت في إرساء المسار الوطني لرعاية مرضى الخرف، وإرساء المبادئ الوطنية الاسترشادية للخرف، وتخصيص ميزانية للبرامج والحملات الوطنية الرامية إلى نشر الوعي، ووضع برامج تثقيفية وتدريبية حول الخرف للعاملين في قطاعي الرعاية الصحية والاجتماعية، والشروع في إنشاء مركز متعدد التخصصات لتقييم الذاكرة، وتطوير قاعدة بيانات وطنية للخرف.

أما في السنتين الثالثة والرابعة، فسيتم متابعة استكمال إنشاء مركز متعدد التخصصات لتقييم الذاكرة، وتشريع إطار قانوني لدعم الأشخاص المصابين بالخرف وحمايتهم، وإنشاء مراكز لتقييم القدرة على القيادة، وتصميم وإجراء تقييم شامل للشيخوخة لدى المسنين كافة في مرافق الرعاية الصحية، والدفع بموضوع الخرف لجعله من أولويات البحث العلمي في الدولة.

وتعتبر خطة قطر الوطنية للخرف خطوة أولى في تحقيق الهدف الوطني لأولوية شيخوخة صحية ضمن الاستراتيجية الصحية الوطنية ٢٠١٨–٢٠٢٢ والمتمثلة في زيادة سنوات العمر الصحية للسكان فوق ٦٥ عاما بمقدار سنة واحدة، حيث تمثل الخطة رؤية دولة قطر الرامية إلى تطوير الخدمات المقدمة إلى المصابين بالخرف وتوسعتها مستقبلا، ويشمل ذلك توفير الرعاية والدعم للأشخاص الذين يعانون من هذا المرض والقائمين على رعايتهم وأفراد أسرهم بهدف تمكينهم من العيش حياة كريمة تقوم على الاحترام، والاستقلالية والمساواة.

تحت عنوان (دائما هم الأفضل) بحضور د. العوضي ود. مبيض

إحسان ينظم أمسية جماهيرية احتفالاً باليوم العالمي للمسنين

صورة جماعية للمشاركين في الأمسية الجماهيرية

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) أمسية جماهيرية تحت عنوان (دائما هم الأفضل) ضمن احتفالات المركز باليوم العالمي للمسنين ٢٠١٨.

وتحدث في الأمسية التي شهدت حضورا كبيرا كل من د. محمد العوضي المفكر والداعية والأكاديمي الكويتي، ود. مأمون مبيض استشاري الطب النفسي ومدير ادارة العلاج والتاهيل بمركز دعم للصحة السلوكية، وأدار الندوة السيد صلاح اليافعي.

وبدأت الأمسية بعرض فيلم فيديو توعوي تحت عنوان (دائما هم الأفضل) أعده مركز إحسان بهدف التوعية بأهمية رعاية وخدمة كبار السن وطرق التعامل معهم في هذه المرحلة العمرية.

وقدم د. محمد العوضي ورقة عمل خلال الأمسية تحت عنوان (كبار السن في حياتنا.. قيمة العطاء والوفاء) تناول فيها التعريفات المختلفة لكبار السن وفقا للعمر الزمني، والتي تختلف من مجتمع لآخر، وحسب ثقافة كل مجتمع، والأنظمة والقوانين السائدة فيه بما يتعلق بعمر وقوانين التقاعد، مشيرا إلى أن مفاهيم تعريف كبار السن تحتاج إلى مراجعة.

وأوضح د. العوضي بأن منظمة الصحة العالمية أصدرت مؤخرا إحصائية مهمة أثارت ضجة كبيرة أشارت فيها إلى أن عمر كبير السن يتراوح ما بين ٨٠ إلى ٩٩ عاما، وهذا يخالف تعريف المنظمات الأخرى لكبير السن والذي يبدأ عمره من ٦٥ عاما مما يؤكد أن مفهوم المجتمعات الدولية لكبير السن بدأ يختلف، خاصة وأن هناك دولاً عظمى كبرى يحكمها ويتولى المناصب القيادية فيها أشخاص تجاوزت أعمارهم السبعين عاما، مما يؤكد أن النظرة الحالية للمسن يجب أن تتغير.

> **د. العوضي:**
> اهتمامنا الصادق بالمسن أقوى دليل على الوفاء

تكريم د.مأمون مبيض

آل خليفة يقدم درع مركز إحسان للدكتور محمد العوضي

وأكد د. العوضي في ورقة العمل أن الإسلام كفل حقوق كبار السن وأوصى كل مسلم برعاية أبويه واحترام كل مسن، وأنه توجد آيات عديدة في القرآن الكريم وأحاديث نبوية تحث المسلم على رعاية كبار السن وخاصة إذا كانا من الوالدين مشيرا بقوله «إن اهتمامنا الصادق بالمسن أقوى دليل على الوفاء له لما قدمه لأبنائه وأسرته ومجتمعه ووطنه»

تحديات لكبار السن

ومن جانبه تحدث د. مأمون مبيض استشاري الطب النفسي ومدير إدارة العلاج والتأهيل بمركز دعم للصحة السلوكية عن التحديات التى تواجه كبار السن واحتياجاتهم النفسية، مشيرا إلى أنه من عوامل زيادة الخطورة على المسنّ الضغوط النفسية والعُرضة لسوء المعاملة والإهمال والاستغلال المالي والاضطرابات الجسدية والنفسية، وضعف الحركة والألم المزمن، والميل للوحدة والعزلة والإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري والضغط وهشاشة العظام وضعف السمع، وأمراض نفسية كالاكتئاب.

وأشار د. مبيض في ورقة العمل التي قدمها خلال الأمسية إلى أن كبير السن يمرّ بالعديد من التغيّرات البدنية والوظيفية والنفسية، مع الفروق الفردية الكبيرة بين الناس، وذلك بتأثير العديد من العوامل المختلفة كالصحة البدنية والوراثة ونمط الحياة السابقة والحالية، والنشاط الذهني والنشاط الاجتماعي والعوامل البيئية.

واقترح د. مبيض في ختام ورقته مشاريع وطنية لضمان رعاية المسنّ تشمل: وزارة خاصة تُعنى برعاية شؤون المسنين كوزارة الرعاية ، واستراتيجية وطنية «الاستراتيجية الوطنية لعمر مديد إيجابيّ» ، ومؤسسات داعمة للأسرة والتي تعين في رعاية كبار السن، ومنظمات المجتمع المدني التي ترعى المسنين ومشاريعهم، وخدمات المسنين في المدن والقرى والأرياف، وقوانين لضمان تلبية حقوق المسنين، والرادعة لامتهانهم، وحملة وطنية شاملة لتعريف المجتمع بحقوق رعاية المسنين، ومادة حقوق المرضى المسنين في مناهج كليات الطب، وفقرات احترام المسنين في المراحل التعليمية للمدارس، وضوابط لأنشطة دور رعاية المسنين في الإشراف والمراقب، وإنشاء محاكم متخصصة في قضايا المسنين (محكمة الأسرة)، والاستفادة من التقارير الدولية وإصدار الإحصاءات الخاصة العربية والإسلامية.

جانب من الحضور

تكريم الفائزين في مسابقة أفضل صورة لكبار السن

قام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) والسيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بتكريم الفائزين في مسابقة أفضل صورة لكبار السن حيث فاز بالمراكز الأولى في فئة المسابقة للمحترفين كل من:

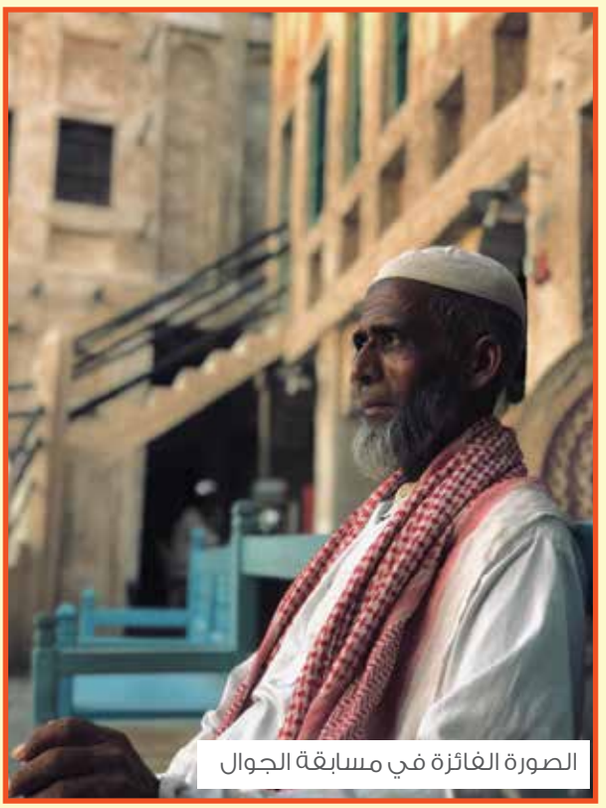
المركز الأول: سعيد المري وحصل على جائزة نقدية قيمتها عشرة آلاف ريال

المركز الثاني: محمد اليافعي، وحصل على جائزة نقدية قيمتها ستة آلاف ريال.

المركز الثالث: محمد يوسف، وحصل على جائزة نقدية قيمتها أربعة آلاف ريال.

الصورة الفائزة بالمركز الأول

الصورة الفائزة بالمركز الثاني


الصورة الفائزة في مسابقة الجوال

الصورة الفائزة بالمركز الثالث

كما فاز بمسابقة أفضل صورة لكبار السن في فئة التصوير بالجوال السيد محمد أزهري أحمد، وحصل على جائزة عبارة عن جهاز آيفون إكس.

الفائز بالمركز الأول

الفائز بالمركز الثاني

وتأتي المسابقة في إطار اهتمام مركز إحسان بزيادة توعية المجتمع بقضايا كبار السن ومساعدتهم على التواصل الفعال معهم خلال هذه المرحلة العمرية وذلك تحقيقاً لمبادئ التكافل الاجتماعي وزيادة الترابط الأسري

الفائز بالمركز الثالث

«حكايات جدي» تحت الأطفال على بر الوالدين

خاص – إحسان

في إطار احتفالات مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) باليوم العالمي للمسنين، أقام المركز فعالية مميزة للأطفال جاءت في شكل عروض مسرحية بعنوان (حكايات جدي) في قطر مول، وشهدت حضوراً كبيراً من الأطفال والعائلات وتم خلالها تقديم مجموعة من القصص والحكايات التراثية التي تحث الأبناء على بر الوالدين والاهتمام بالجد والجدة، وذلك بأسلوب شيق وممتع.

وهدفت تلك الفعالية إلى تعزيز التضامن بين الأجيال والتشجيع على فرص التفاعل بينهم، وذلك لتوعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، واستغلال المناسبات العالمية الخاصة بكبار السن في غرس القيم والمهارات الاجتماعية والصحية والنفسية اللازمة للتعامل مع كبار السن.

حكايات جدي في قطر مول

تحت شعار دائما هم الأفضل

معارض توعوية بحقوق كبار السن في المجمعات التجارية

خاص – إحسان

تحت شعار (دائما هم الأفضل) أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» وبالشراكة مع إدارة ثلاث مجمعات تجارية كبرى وهي قطر مول ، دوحة فستيفال وجلف مول معارض توعوية بحقوق كبار السن، وذلك تزامناً مع اليوم العالمي للمسنين.

وتم خلال أجنحة إحسان بالمجمعات التجارية تعريف الجمهور باليوم العالمي لكبار السن والخدمات التي يقدمها مركز «إحسان» من خلال توزيع كتيبات توعوية لتعريف كافة أفراد المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، فضلا عن تنظيم فعاليات ترفيهية ومسابقات فنية للأطفال.

وصرحت مي مرزوق، مدير التسويق الأول لدى «دوحة فستيفال سيتي»: «نحن مسرورون بالتعاون مع مركز «إحسان» لرعاية كبار السن في دعم حملة الاحتفال باليوم العالمي للمسنّين، وتكريم كبار السنّ، ونؤمن بأهمية هذه الأنشطة المتميزة في زيادة الوعي المجتمعي بأهمية رعاية كبار السن، فضلاً عن تثقيف وتشجيع أكبر عدد ممكن من الأشخاص للمشاركة في خدمات وأنشطة المؤسسة المعنية بتمكين ورعاية المواطنين المسنّين في قطر، وكثيرًا ما استثمرت دوحة فستيفال سيتي في الارتقاء بمستوى رفاهية المجتمع على نطاق واسع، ونبحث دائماً عن مزيد من الأساليب الكفيلة بتعزيز المسؤولية الاجتماعية».

الرد على أسئلة الجمهور

أنشطة ترفيهية للأطفال

جناح إحسان في مجمع الدوحة فيستيفال

نظمتها إحسان بالتعاون مع فريق (قطر رينجرز) احتفالا باليوم العالمي للمسنين

١٥٠ دراجاً يشاركون في مسيرة توعوية بالدراجات النارية إلى كتارا

ال خليفة مع مجموعة من المشاركين في المسيرة

خاص – إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) مسيرة توعوية بالدراجات النارية بالتعاون مع فريق (قطر رينجرز) تحت شعار (دائما هم الأفضل) للتوعية بقضايا كبار السن، وذلك ضمن الاحتفالات باليوم العالمي للمسنين.

وشهدت مسيرة الدراجات النارية التي انطلقت من مقر مركز إحسان في منطقة المطار القديم مرورا بكورنيش الدوحة حتى وصلت إلى الحي الثقافي (كتارا) مشاركة كبيرة مع أعضاء فريق قطر رينجرز، وحضورا جماهيريا مميزا؛ مما ساهم في التوعية بضرورة الاهتمام ورعاية كبار السن والتعريف بالخدمات التي يوفرها مركز إحسان لهذة الفئة الغالية على قلوبنا.

وقال السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان: إن الهدف من المسيرة هو التوعية بقضايا كبار السن والتعريف بخدمات مركز إحسان المتنوعة لكبير السن وأسرته. مشيرا إلى أهمية التعاون بين إحسان ومختلف الهيئات والمؤسسات في المجتمع من أجل خدمة ورعاية كبار السن. ومن هنا حرص المركز على عقد شراكات واتفاقيات وتنظيم فعاليات مشتركة مع كافة الجهات لإيصال هدف ورسالة مركز إحسان في تمكين ورعاية كبار السن وتوفير أفضل الخدمات لهم.

وأضاف بقوله «حريصون في مركز إحسان على تنويع برامج التوعية بقضايا كبار السن، وتفعيل الشراكات المجتمعية مع مختلف الجهات بالدولة».

وأشار مبارك ال خليفة في تصريحه الصحفي خلال المسيرة إلى أن فعاليات التوعية بقضايا كبار السن مستمرة ولاتقتصر على الاحتفال باليوم العالمي فقط؛ فالانشطة والبرامج التوعوية متواصلة على مدار العام لمختلف فئات المجتمع مثل طلبة المدارس عبر برنامج جناح الرحمة، وكذلك تنظيم ورش تدريبية لكبار السن حول استخدام تقنيات الاتصالات وأيضا تقديم خدمات وبرامج منوعة بمراكز إحسان للرعاية النهارية.

واختتم آل خليفة تصريحه مؤكدا حرص مركز إحسان على تقديم الافضل دائما لكبار السن، ومشيدا بتعاون وتفاعل كافة الوزارات والهيئات ومؤسسات المجتمع مع برامج إحسان حيث ارتفعت أعداد الشراكات ومعدلات التجاوب مع مبادرات وبرامج المركز التوعوية لخدمة كبار السن.

دعم جهود التوعية

ومن جانبه أعرب السيد أشرف قدومي قائد فريق قطر رينجرز عن سعادته بمشاركة فريق قطر رينجرز في مبادرة مركز إحسان لتنظيم مسيرة بالدراجات النارية للتوعية بقضايا كبار السن والتي تاتي ضمن اتفاقية بين المركز.

وأضاف أن المسيرة إلى كتارا هي باكورة تفعيل بنود الاتفاقية وستتبعها مسيرات أخرى قريبة بإذن الله. مشيرا إلى أن المسيرة شارك فيها ١٥٠ دراجاً، وعدد من سيارات الجيب، وفرق سبارير للدراجات الثلاثية.

جانب من التكريم

جانب من التكريم

جانب من التكريم

وقال: شارك فريق قطر رينجرز في فعاليات توعوية سابقة لإحسان خلال شهر رمضان، مشيراً إلى أن الفريق سينظم مسيرات توعوية أخرى بالتعاون مع مركز إحسان، حيث من المقرر أن تنظم مسيرة توعوية كل شهر حيث ستتوجه تلك المسيرات إلى حديقة أسباير وحديقة الخور ومناطق في مسيعيد والوكرة والشمال، إضافة إلى إقامة احتفالية في قطر مول.. مؤكدًا أن فريق قطر رينجرز يقوم بخدمات تطوعية ومجتمعية بالتعاون مع مختلف المؤسسات والمراكز في المجتمع.

وفي ختام المسيرة قام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان بتكريم أعضاء فريق قطر رينجرز المشاركين في المسيرة.

المشاركون طالبوا بإصدار تشريعات ملزمة لحماية حقوق المسنين

الصالون الثقافي لإحسان يناقش قانون كبار السن في قطر

صورة جماعية للمشاركين في الصالون الثقافي

في بادرة توعوية متميزة.. إنطلقت أولى فعاليات الصالون الثقافي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) والذي يهتم بمناقشة القضايا والموضوعات المتعلقة بكبار السن ضمن أهداف وخطط مركز إحسان التوعوية والتواصل المجتمعي.

وجاءت أولى أمسيات الصالون الثقافي تحت عنوان (هل نحن في حاجة إلى قانون لكبار السن في المجتمع القطري) حيث تحدث في الأمسية كل من د. محمد العوضي– أكاديمي ومفكر وإعلامي كويتي، ود. محمد مطر – مدير العيادة القانونية في جامعة قطر والعقيد غانم الخيارين – مدير إدارة التوعية بالشرطة المجتمعية في وزارة الداخلية.

وحضر النقاش خلال الصالون الثقافي الأستاذة آمال المناعي– الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والسيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة – المدير التنفيذى لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)، وعدد من القانونيين ومسؤولي المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي.

آل خليفة يتحدث في الصالون الثقافي

> **آمال المناعي:**
> سنعمل على حشد التأييد لإعداد تشريعات لحماية حقوق كبار السن

وأكد المشاركون في الصالون الثقافي على ضرورة إصدار قانون شامل يضم مواد تحمي حقوق كبار السن، وتحدد العقوبة المناسبة لكل من يخالف مواده القانونية، وذلك تتويجًا للمنظومة التشريعية القطرية التى توفر الحماية القانونية لمختلف فئات المجتمع.

وتحدث د. محمد العوضي عن حقوق كبار السن في الإسلام والمجتمعات العربية، مؤكدًا أن الشريعة الاسلامية كفلت كافة

آل خليفة: كبار السن في قطر يستحقون منا الأفضل دائما

حقوق كبار السن، واعتبرت الاهتمام برعاية المسنين عبادة وتقرب الى الله عزّ وجل، حيث إن العبادة هي اسم جامع لكل ما يحبه الله من أعمال ظاهرة وباطنة وأقوال. مشيرًا إلى أن إحياء القيم الإسلامية بشأن حقوق المسنين أكثر أهمية من إصدار القوانين، ولكن مع تراجع القيم أصبح وجود القوانين ضرورة لحماية الحقوق.

وأضاف د. العوضي قائلا: "منظومة الحقوق في الإسلام تتسم بالشمول والعموم، ومن الحقوق الضرورية والأساسية لكبار السن حق العيش بكرامة وسط أسرته في مجتمعه، والحق في العمل بالقيام بأعمال تتناسب مع حالته العمرية والصحية وكفاءته وخبراته ومهاراته؛ لأن العمل لكبير السن يسهم في تحسين حالته النفسية وتفاديه للعديد من الأمراض، وأيضا حق المسن في الرعاية الأسرية والرعاية الصحية "

وإختتم د. العوضي كلمته مشيدا بجهود مركز إحسان في رعاية كبار السن وتوفير أساليب مبتكرة في التوعية، مؤكدا على أهمية وجود القيم والقوانين من أجل حماية حقوق كبار السن.

تشريعات قانونية

ومن جانبه دعا د. محمد مطر – مدير العيادة القانونية في جامعة قطر الى ضرورة وجود قانون لحماية حقوق كبار السن لأن المسنين يعتبرون من الفئات المستضعفة كالمرأة والطفل وذوي الإعاقة، ويحتاجون إلى رعاية ونظام قانوني خاص ينظم ويحمي حقوقهم، مشيرًا إلى أن القوانين الدولية تتضمن مبادئ استرشادية وليست ملزمة بشأن كبار السن، مما يجعل وجود قانون قطري لحماية حقوق كبار السن تتويجًا للتشريعات القطرية الرائدة التي تحمي حقوق مختلف فئات المجتمع خاصة وأنه وفقًا لأحدث الإحصائيات فإن

آمال المناعي تقدم درعاً تذكارياً للدكتور محمد العوضي

درع تذكاري للعقيد غانم الخيارين

د. العوضي: الشريعة الإسلامية تحمي حقوق المسنين

نسبة المواطنين الذين تفوق أعمارهم ٥٦ عاما في قطر بلغت ٨٪، كما أن متوسط عمر المواطنين يبلغ ٨٠ عامًا، وهذا يستدعي إصدار تشريع خاص بكبار السن.

وأوصى د. مطر خلال كلمته بالصالون الثقافي بالإسراع في إصدار قانون شامل لحقوق كبار السن، وإصدار مشروع قانون الطفل ومشروع قانون ذوي الإعاقة، وإدراج حقوق كبار السن ضمن الخطة الوطنية لحقوق الإنسان والتي سيتم الاعلان عنها خلال الاحتفال باليوم العالمي لحقوق الإنسان في شهر ديسمبر، واقتراح تنظيم معهد الدوحة للأسرة مؤتمرًا خاصًا يناقش حقوق المسنين، وإدراج حقوق كبار السن في المناهج التعليمية، ودعوة الخبير المستقل المعني بحقوق كبار السن في الأمم المتحدة لزيارة قطر والاطلاع على الخدمات المتوفرة لرعاية حقوق كبار السن، كما اقترح د. مطر إصدار بطاقة خاصة لكبار السن تشمل امتيازات وتخفيضات ومزايا متنوعة سواء في رسوم الخدمات أو مواقف السيارات أو تذاكر الطيران.

الشرطة المجتمعية

وتحدث العقيد غانم الخيارين من إدارة الشرطة المجتمعية بوزارة الداخلية عن حقوق كبار السن في المجتمع القطري، مؤكدا أن دولة قطر لديها تشريعات وقوانين تضمن حقوق مختلف فئات المجتمع، وتوجد نصوص ومواد قانونية في العديد من القوانين القطرية تحمى حقوق كبار السن، مؤكدًا أن المجتمع القطري لديه التزام ديني واجتماعي برعاية وحماية حقوق كبار السن يرتقي إلى مستوى يفوق التشريعات والقوانين المتعلقة بكبار السن.

د. مطر: ندعو لإدراج حقوق كبار السن ضمن الخطة الوطنية لحقوق الانسان

عدم وجود لوائح أو إجراءات تخالف أحكام هذا القانون المقترح، خاصة فيما يتعلق بمنح القروض البنكية لكبار السن.

خطة عمل

ومن جانبها أكدت الأستاذة آمال المناعي– الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في تعقيبها على مناقشات الصالون الثقافي، أن التوصيات الصادرة عن الصالون الثقافي ستكون بمثابة جدول وخطة عمل للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي من أجل تفعيلها وتنفيذها.

وقالت آمال المناعي "سنعمل على حشد التأييد لإعداد تشريعات قانونية تتعلق بحقوق كبار السن مع مواصلة جهود التوعية المجتمعية من خلال مركز إحسان؛ للتعريف بأهمية الحفاظ على حقوق كبار السن".

وأعربت عن شكرها وتقديرها لمركز إحسان والمشاركين في أول أمسيات الصالون الثقافي للمركز على أطروحاتهم وأوراق عملهم المتميزة.

آمال المناعي وآل خليفة خلال حضور الصالون الثقافي

دائما هم الأفضل:

وأشاد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة– المدير التنفيذي لمركز إحسان بدعم المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي لأنشطة وبرامج إحسان لتحقيق أهدافه التوعوية، مؤكدا أن ما يتم تقديمه لكبار السن في قطر يعتبر قليلا بالنسبة إلى أهمية وقيمة هذه الفئة الغالية على قلوبنا.

وقال آل خليفة: "كبار السن يستحقون منا الأفضل دائما، وسنسعى إلى تقديم أفضل خدمات وبرامج الرعاية والاهتمام والتمكين لهم من خلال البرامج والأنشطة والخدمات ومراكز الرعاية النهارية، حيث نسعى حاليا لافتتاح مركز جديد للرعاية النهارية في مدينة الشمال".

وأشار آل خليفة إلى أن الحاجة ضرورية لوجود قانون ينظم ويحمي حقوق كبار السن، بشرط أن يتضمن مواد تضمن عدم تعرضهم للأذى داخل المنزل، معربا عن شكره وتقديره للمشاركين في الصالون الثقافي.

وفي ختام أولى أمسيات الصالون الثقافي قامت الأستاذة آمال المناعي – الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي بتكريم المشاركين في الأمسية.

العقيد الخيارين: لدينا تشريعات قانونية تضمن حقوق مختلف فئات المجتمع

وأشار العقيد الخيارين إلى دور الشرطة المجتمعية التوعوي والاجتماعي وتعاونها مع الجهات المعنية بالدولة في دعم المبادرات الاجتماعية الهادفة، مؤكدًا أنه كلما زادت أعداد كبار السن في قطر كلما زادت البركة في مجتمعنا، وأصبح ذلك مؤشرًا جيدًا على تطور خدمات الرعاية الصحية بكبار السن.

وأشار العقيد الخيارين إلى أن وجود قانون لحماية كبار السن يعتبر ضرورة، مع مراعاة

المشاركون في الصالون الثقافي

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الإجتماعي Social

وأنا عمري 30 سنة

أربى أبنائي كما كان يفعل أبي معي

هل فعلاً أبي هو الأفضل ؟!

نقطة بداية
اليوم العالمي لكبار السن

ehsan center | ehsan org | [illegible]_org | ehsan_org | ehsan_org

تكريم الفائزين في مسابقة إحسان

كـرم مركز تمكين ورعـايـة كبار السن (إحسان) الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولي في مسابقة مجلة إحسان الشهرية حيث فازت بالمركز الاول عائشة مبارك العرابيد وفاز بالمركز الثاني محمود ربيع مدين وحصل على المركز الثالث ميسرة عاصم وتم توزيع جوائز مادية قيمة على الفائزين .

وتهدف مسابقة مجلة إحسان الشهرية على زيـادة وعـي جمهور الـقـراء بكيفية التعامل مع كبار السن وإكسابهم المهارات الـلازمـة لـطـرق رعايتهم وذلـك تحقيقاً لأهداف المركز في زيادة الوعي المجتمعي بقضايا كبار السن وتوطيد علاقات التواصل بين الاجيال الحالية والمسنين.

أثناء تكريم الفائز بالمركز الثاني

خلال تقديم جائزة المركز الثالث

تُعلن مجلة احسان عن مسابقة دورية للقراء الأعزاء مستوحاة من موضوعاتها المطروحة.

مسابقة

الشروط:

- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- عدم مشاركة الموظفين وأسرهم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراعاة إرسال الإجابات قبل تاريخ ١٥ فبراير ٢٠١٩.
- ترسل الإجابات على البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة

media_department@ehsan.org.qa

- ترسل الإجابات مرة واحد فقط، مع مراعاة ذكر الآتي :
  - الاسم
  - الرقم الشخصي
  - الجوال

الجوائز:

- يحصل الفائزون الثلاثة على جوائز قيمة.

الأسئلة:

- السؤال الاول : ما شعار إحتفال إحسان باليوم العالمي للمسنين لعام ٢٠١٨؟
- السؤال الثاني: كم عدد قائدي الدراجات النارية الذين شاركوا في مسيرة إحسان التوعوية بقضايا كبار السن، والتي بدأت من مركز المطار القديم للرعاية النهارية وحتى الحي الثقافي - كتارا-؟
- السؤال الثالث :كم عدد المسنين الذين يستفيدون من خدمات إدارة الرعاية المنزلية بمركز إحسان شهريًا؟

ريو

إكسسوارات • رجال • أطفال • سيدات

fashionably together

reo

WOMEN • CHILDREN • MEN • ACCESSORIES

LuLu لولو

Where the world comes to shop

حيث يأتي العالم للتسوق

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa & Al Khor Mall

SUNGLASSES AT

EYE XPRESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

BLSH

PREMIUM PERFUMES & COSMETICS

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa, Al Khor Mall
Al Messila & Barwa City

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور
والمسيلة ومدينة بروة

اشتر الأفضل
Buy better

LuLu لولو

Where the world comes to shop

حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com LuLuHypermarket luluhypr luluhypermarkets luluwebstore.com

Lulu Hypermarket, D Ring Road Tel: 974 44667780, Al Gharafa Tel: 974 44074000, Al Khor Mall Tel: 974 44533533, Barwa City Tel: 974 40056000,
Lulu Hypermarket, **Al Messila, Tel: 974 44698888**, Lulu Center - Al Rayyan Road Tel: 974 44322442, Lulu Express- Al Rayyan Tel: 974 44800448

عبد العزيز الملا

خاص – إحسان

عبد العزيز الملا.. تربوي وإعلامي وأديب ورياضي وفنان مسرحي وإداري وتاجر ناجح.. عمل لأكثر من ٣٠ عاما في مجال التدريس والتربية والتعليم كمعلم وموجه ومدير مدرسة.. ساهم في إعداد أجيال من الشباب القطري المتعلم والمثقف والذي يتولى العديد من المناصب القيادية في عدة وزارات وهيئات ومؤسسات.. يعشق العمل التربوي ويعتبر جميع الطلاب الذين تعامل معهم خلال عمله كمعلم وموجه ومدير مدرسة كأنهم أبنائه.. يبادر دائما بتقديم النصح والإرشاد للطلاب.. متعدد المواهب والاهتمامات فهو يحب الشعر ويعشق الإدارة ويهتم بالشؤون الاجتماعية والسياسية والرياضية والفنية إضافة إلى النشاط التجاري.. شعاره في الحياة اِعمل ثم اعمل ولا تطلب المساعدة إلا من اللّه عزَّ وجلَّ.. لديه ذكريات كثيرة عن طفولته ودراسته وعمله ومعلميه وأساتذته وأصدقائه.. ما زال يتذكر معلميه الذين أثروا في حياته.. يتمتع بذاكرة قوية سجلت كافة مراحل حياته بتفاصيلها الدقيقة.. يحمل في ذاكرته مواقف سعيدة وأخرى مؤلمة ومواقف طريفة تعرض لها خلال مسيرة حياته الحافلة بالإنجازات والنجاحات.. نصيحته للشباب.. احلموا واعملوا وتمسكوا بالأمل ولا تيأسوا.

التربوي والإعلامي والرياضي والأديب عبد العزيز الملا:

رغبتي في التعلم مستمرة مهما طال بي العمر

نصيحتي للشباب.. احلموا واعملوا وتمسكوا بالأمل ولا تيأسوا

منزل العائلة في سوق واقف كان يسكنه ٨٠ شخصا

درست في مدرسة خالد بن الوليد وعدت إليها معلما ثم موجها

بيت العائلة

بداية نود التعرف عن قرب على التربوي الفاضل عبد العزيز الملا؟ وكيف كانت طفولتكم؟

اسمي عبد العزيز عبد الرحمن علي الملا، نشأت وترعرعت في قلب الدوحة في سوق واقف، خلف مطعم وفندق «بسم الله آوتيل» وكان بيتنا من البيوت الكبيرة التي يسكنها ٨٠ شخصاً يشكلون جميع أفراد العائلة، وكان أعمامي كلهم يعيشون في البيت الذي كان يضم ٣ طوابق ومساحته كبيرة، ويقع في قلب سوق واقف، وكان يضم ٤٠ غرفة، وهذا البيت كان تصميمه تراثي مميز وكان المنزل يضم مجلسًا يستقطب جميع أبناء الفريج وخاصة خلال المناسبات الاجتماعية كالأعراس، وكان الوالد تاجرا مشهورا، وكان يستقبل التجار ويستضيفهم داخل مجلس هذا البيت.

ومن عاداتنا المميزة أننا كنا نتناول طعام الغداء سويًا وكان المنزل يضم مطبخًا كبيرا يتم فيه تجهيز الولائم والوجبات الغذائية اليومية. وكانت طفولتي والحمد لله سعيدة ومليئة بالمرح والفن والعلم والأدب.

مرحلة الدراسة

حدثنا عن بداية مرحلة الدراسة.. وما ذكرياتكم خلال تلك الفترة؟

بداية التحاقنا بالدراسة لها قصة طريفة حيث أذكر أنني في ذات ليلة اجتمعت مع شقيقي الفنان حسن الملا وعبد الرحمن يوسف الملا ومبارك حمد مبارك، وكانت أعمارنا في هذا الوقت ٦ أعوام وكنا أطفالا ولكن عقولنا كبيرة لأننا نشأنا في مجتمع رجال أعمال ومثقفين وأدباء ومفكرين، ممن كانوا يتوافدون على منزل والدي باستمرار، وكنا نحضر هذه المجالس.. واجتمعنا وقررنا الذهاب إلى المدرسة وبداية مشوار التعليم.

وبالفعل توجهنا الى روضة نموذجية كانت عند البنك العربي في شارع حمد الكبير، وكان يدرسنا أستاذ عراقي اسمه عبد المجيد خفاجي، ثم انتقلنا بعدها الى مدرسة عمر بن الخطاب الابتدائية في الرميلة، وبعدها انتقلنا الى مدرسة خالد بن الوليد، وكانت هذه المدرسة الوحيدة في قطر التي كان بها جسر بين فصول الدراسة والملعب الخاص بالمدرسة، وأول مدرس كان يدرسنا الأستاذ زهير– لبناني الجنسية– وكان يعلمنا الأناشيد بطريقة تمثيلية كوسيلة للإيضاح، ومن المعلمين الذين ما زلت أتذكرهم أستاذ حسن فلفل الذى درس لنا اللغة العربية إضافة إلى كل من الأستاذ على فرج الانصاري والأستاذ محمد دياب، وبعدها انتقلنا إلى مدرسة صلاح الدين الأيوبي وكان مديرنا آنذاك هو فضيلة الشيخ عبد الله الأنصاري، وكان الأستاذ عمر الخطيب يدرس لنا الرياضة. وأيضا من الأساتذة بدر وعبد الله السادة وهما الآن من رجال الأعمال، كانوا من مدرسينا أيضاً، وانتقلت بعد ذلك إلى مدرسة أبو بكر الصديق الإعدادية التي ما زالت موجودة حتى الآن، ثم رجعنا مرة أخرى إلى مدرسة خالد بن الوليد في عام١٩٦٤.

وفي عام ٥٦ توجهنا الى مدرسة قطر الإعدادية عند دوار جسر الجيدة وفي هذه المدرسة أقاموا معرضاً عالميًا، وعملوا فيها لوحة للوطن العربي وأتمنى إبراز هذه اللوحات، ثم نقلونا إلى مدرسة الدوحة الإعدادية، وكانت مقابل فندق الخليج ماريوت حاليا.

وبعد تخرجنا من دار المعلمين في عام ٧٠ تم تعييني معلما، وأول مدرسة عملت فيها كانت مدرسة روضة راشد، وكان معنا الأستاذ أحمد منيب وكان معنا السفير جاسم البوعينين والقاضي أحمد حجر وعلى القحطاني وكان مديرنا فهمي الحلاج. وأروع ما في هذه الرحلة ذهابا وإيابا الشاعر والفيلسوف أحمد منيب وقام بتحفيظنا ٥٠٠ بيت شعر وكان عندنا ملكة الكتابة والخطابة والإلقاء وكنا نرتجل الخطب والكلمات ثم انتقلنا إلى مدرسة خالد بن الوليد.

وفي التعليم الجامعي درست في بغداد علم الآثار لمدة عام ثم حولت من جامعة بغداد إلى جامعة قطر، حيث درست تاريخ وجغرافيا، ثم درست في جامعة عين شمس علوم كمبيوتر، ولكن كانت لدي ملكة وحب الشعر والكتابة.

وبعد دار المعلمين انتقلت للعمل معلما في مدرسة روضة راشد وعدت إلى مدرسة خالد بن الوليد التي كنت طالبا فيها للعمل كمعلم ثم كموجه.

معلمون قطريون

هل درستم على أيدي معلمين قطريين؟

لقد درسنا خلال المراحل التعليمية الأساسية على أيدي معلمين قطريين مميزين منهم الأساتذة الأفاضل عبد الله عبد الحسين، وإبراهيم السيد، وبدر الهاشم السادة، ويوسف ومحمد السادة، ود. أحمد جاسم الساعي وسمير صوان وعبد الحميد أصغر وأحمد جابر النعمة، وخلال دراستنا في دار المعلمين كان مديرنا الأستاذ الفاضل محمد عبد الله الأنصاري، وكان يدرس لنا، وكان عندنا معلمين قطريين عمالقة كل واحد منهم عبارة عن مدرسة كاملة.

> «كنت شاهدا على زواج شاب وابنته وأتمنى أن أكون شاهدا على زواج حفيدته»

«تعلمت على أيدي معلمين قطريين مميزين.. كل واحد منهم مدرسة كاملة»

التوجيه والإرشاد

ما الذي يعجبك في المعلم؟

أحب المعلم أو المدرس الذي يوجهني ويدفعني للأمام ويبصرني بخطئي، وعادة بعد صلاة الفجر أسأل إمام المسجد عن تفسير آية في القرآن الكريم وكان يقول لي إنك تعطلني فأقول له اجلس معي حتى شروق الشمس لتأخذ الثواب.. فرغبتي في التعليم مستمرة مهما طال بي العمر.

مناصب عديدة

ما المناصب التي توليتها في مجال التعليم، والمجالات المختلفة التي عملت فيها؟

تقلدت العديد من المناصب بعد تخرجي من جامعة قطر حيث عملت وكيلاً لمدرسة اليرموك الاعدادية للبنين، ووكيلًا لمدرسة علي بن أبي طالب الإعدادية ثم مديرًا لمدرسة الوكرة الثانوية، ومديرًا لمدرسة خليفة الثانوية للبنين، ومديرًا لمدرسة الدوحة الثانوية للبنين، ومديرًا لمدرسة الصناعة الثانوية. وجلست فيها قرابة ٢٠ عامًا، ثم صرت موجها في إدارة التدريب المهني وموجها في المدرسة الفكرية للاحتياجات الخاصة، ثم توجهت إلى عالم الرياضة والصحافة. فكتبت مقالات عديدة في الصحف المحلية الأربع بدأتها في صحيفة العرب ومجلة العروبة ثم الراية والشرق والوطن وكنت عضوا في مجلس ادارة نادي السد الرياضي لمدة ٥ سنوات وجلست ٢٠ عاما مديراً للمراكز الاعلامية للبطولات الرياضية التي تقام في دولة قطر، وكنت عضوا في بعثة الحج القطرية لمدة ٥ سنوات، وعضوا في جمعية قطر الخيرية، وعضوا في منظمة الدعوة الإسلامية وعضوًا في جمعية التكافل الاجتماعي الكويتي.

لدي أسلوبي وطابعي الخاص في عملي فعندما أذهب للعمل في أي مكان أجلس في العام الأول أتابع العمل وأتعرف على تفاصيله، وفي العام الثاني أقوم بالتغيير والتطوير.

مدير المدرسة

عملتم في مجالات عديدة في التعليم والرياضة والصحافة.. فما أقرب مجال إلى قلبكم؟

كنت أستمتع كثيرا بعملي كمدير للمدرسة لأنني أنظر للطالب دائما بأنني طبيب وهو مريض وفي غرفة العمليات ، وأنا مطالب بإجراء جراحة له لإنقاذ حياته. فعندما توليت منصب مدير المدرسة الصناعية كان بالمدرسة ٦٠ طالبا و٤٠ معلما وبعدما خرجت منها كان بها ٨٠٠ طالب.

فإنني أتعامل مع الطالب كأنه ابني وأخي الأصغر والذي يحتاج إلى رعاية وعناية، وكل طالب له شخصية خاصة، والطالب الذي يأتي إليّ أحقق له ما يشاء ما دام لا يخالف القواعد والقوانين والأخلاق العامة.. ودائما اقول للطلبة اخطأوا كما تريدون وأنتم داخل المدرسة؛ فنحن واجبنا أن نعلمكم لكن خارج المدرسة لن يرحمكم أحد.

لذلك أعتقد أن وظيفة مدير المدرسة هو طبيب يجب أن يخرج من عنده المريض وهو معافى، فالطالب يحتاج إلى اهتمام ورعاية، فعندما كنت في المدرسة الصناعية كنت لا أضرب أي طالب ولا أعاقبه، ولا أتركه يخرج من المدرسة ليعمل، وإنما أساعده حتى حصوله على الشهادة العلمية ثم بعد ذلك أتركه يعمل .. وأذكر أنه كان عندي طالب أنهي دراسته بالصناعية طلبت منه أن يكمل تعليمه الثانوي ثم يتوجه إلى الجامعة والانتساب لكلية الحقوق. وبعد حصوله على درجة ليسانس الحقوق توجهت به إلى وكيل وزارة العدل، وقمت بمساعدته ليحصل على وظيفة في تلك الوزارة، كما قمت كثيرا بتزكية الطلبة المتميزين المتخرجين من المدرسة الصناعية والمساعدة في تعيينهم في العديد من الوزارات والمؤسسات.

التعليم الصناعي

في رأيكم هل هناك اهتمام بالتعليم الصناعي من الطلبة أولياء الأمور؟

من خلال خبرتي أؤكد أن الاهتمام بالتعليم الصناعي في ازدياد خاصة بعدما أثبت الخريجون كفاءتهم وقدرتهم المهنية والعملية في عملهم.. فجميع الطلاب الذين تخرجوا من المدرسة الصناعية يتولون حاليًا مناصب ومواقع مميزة في مختلف الوزارات والمؤسسات والهيئات الحكومية والخاصة، كما أن جميع طلاب المدرسة الصناعية الذين تم ابتعاثهم وقاموا بالدراسة في الخارج حققوا نتائج دراسية مميزة وكانوا من المتفوقين.

عضوية نادي السد

حدثنا عن عملكم في مجال الرياضة.. وعضويتكم في مجلس إدارة نادي السد الرياضي؟

عندما كنت عضوًا في مجلس إدارة نادي السد الرياضي خلال فترة الثمانينيات لمدة

> عملت مديراً للمدرسة الصناعية لمدة ٢٠ عاما وتعتبر أحلى سنوات عمري

٥ سنوات وكان النادي عليه ديون واقترحت على مجلس الإدارة إنهاء ديون النادي وكان رئيس النادي وقتها سعادة السيد عبد الله حمد العطية، وتم إعطائي كافة الصلاحيات لإنهاء ديون النادي، وكنت أذهب للدائنين وأقوم بتسوية ديون النادي، وفي خلال ٥ أشهر أنهينا كافة ديون النادي.

العمل في المسرح

وماذا عن عملكم في مجال المسرح؟

عملت لفترة طويلة في مجال المسرح، وأول مسرحية شاركت فيها كانت مسرحية بعنوان (صقر قريش) في مسرح دار المعلمين، واستخدمنا فيها لأول مرة المؤثرات الصوتية.. وحاليا أنا عضو في فرقة مسرح الوطن، وبشكل عام أحب المشاركة في مختلف الأنشطة الفنية والاجتماعية.

العمل بالتجارة

والدكم - رحمه الله- كان تاجرا. فهل عملتم في مجال التجارة؟

عملت لفترة طويلة في مجال العقارات وخاصة في سلطنة عمان، وأعتبر نفسي أحد المستثمرين القطريين في سلطنة عمان، لأن والدي كان تاجراً وزرع فينا حب التجارة وعلمنا فنونها.. ونشأنا وعيوننا شبعانة ونفوسنا دائما عالية وعزيزة.

مواقف لا تُنسى

ما المواقف التي لا تنسوها خلال عملكم كمدير للمدرسة الصناعية؟

من المواقف التي ما زلت اتذكرها خلال عملي مديرا للمدرسة الصناعية أن ثلاثة طلاب بالمدرسة الصناعية اعتدوا عليَّ باللفظ الجارح، ولم أقم بمعاقبتهم وفوجئت في اليوم الثاني أن اثنين منهم قدما لي الاعتذار أما الثالث فلم يأتِ ورفض الاعتذار فقمت باستدعائه وسألته عن أحواله الدراسية والاجتماعية، وقدمت له هدية ولم اتحدث معه عن إساءته لي فوجئت بالطالب ينخرط في البكاء، ويقدم لي اعتذارا حارًا وأصبح من الطلاب المتفوقين في المدرسة.

كما أتذكر ايضا أنه في أحد الأيام جاءني مشرف المدرسة الصناعية يريد فصل طالب نهائيا فطلبت منه تأجيل الموضوع حتى يوم الغد فقمت بعد نهاية الدوام بزيارة منزل هذا الطالب، وأول ما شاهدني قال لي: رسالتك وصلت وكان من الطلبة الأذكياء وشاهدته في طابور الصباح في اليوم الثاني، وسألت المشرف هل ما زلت مصمماً على قرار فصل هذا الطالب قال لي لا داعي ونعطيه فرصة أخرى.. والآن هذا الطالب يعمل مسؤولاً في أحد قطاعات الدولة.

وأذكر أنني كنت شاهدًا على زواج أحد الشباب ثم أصبحت شاهدًا على زواج ابنته، وطلبت منه إن أطال الله في عمري أن أكون شاهدًا على زواج حفيدته.. فأنا أعتبر نفسي أباً لمن لا أب له ، وأحرص دائما على مساعدة كل الناس وإدخال السعادة إلى قلوبهم.

لا حدود للعطاء

هل العطاء مرتبط بعمر معين أم أنه مستمر طوال العمر؟

العطاء لا حدود له.. فكما يقال في الأثر "الأمل حتى قدوم الأجل" ما لم توقف مسيرة الشخص ابتلاءات أو أمراض أو أي شيئ. الآن عمري ٦٧ عاما ومن يراني لا يعطيني هذا العمر لأنني أقضي وقتي في الأعمال المفيدة والخيرية؛ فأنا حريص على حضور الندوات وجلسات نادي الجسرة والمجالس القطرية المميزة. فالمجالس مدارس يتم فيها تبادل الافكار والتواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي مع كافة المتابعين.

وأحب التواجد ليلا في سوق واقف ألتقي الأصدقاء وأحاول مساعدة المحتاجين وتقديم الاستشارات في القضايا الاجتماعية والأحوال الشخصية ومحكمة الأسرة لإلمامي بالموضوعات القانونية. فعندما كنت في الجامعة كنت أذهب في أوقات الفراغ إلى المحكمة مع القاضي أحمد بن حجر، وكنت أجلس كثيرًا مع الشيخ عبد الله الأنصاري رحمه الله، ود. يوسف القرضاوي، ومع الراحل فضيلة الشيخ حسن عيسى عبد الظاهر، وأيضا أحب الجلوس مع الشاعر حسن علي نعمة، وأحفظ عنه قصائد كثيرة لدرجة أنه قال لي: المفروض يسمونك (الأخطل القطري الصغير)

اختيار التخصص

هل تشارك أبناءك في اختيار نوع دراستهم أو تخصصهم العلمي؟

على العكس أنا تركت لأبنائي حرية اختيار التخصص العلمي الذي يرغبون فيه، وفق ميولهم ورغباتهم، ودون إجبار مني أو فرض رأيي عليهم.

التفاؤل والعمل

كلمة أخيرة ونصيحة توجهها للشباب بناءً على خبراتكم وتجاربكم الحياتية المختلفة؟

أقول لكل شاب وفتاة يجب أن تكون كثير العطايا لا تنتظر شكرًا ولا ثناءً من أحد.. وامضي قدمًا.. واجعل نفسك بحرًا بلا شاطئ ، وأينما كنت ازرع الخير دائما.. وكن متابعاً للأحداث المستقبلية ، وسيروا وسابقوا في الخير واعملوا وحاولوا ولا تيأسوا ولا تخافوا من الفشل. وإذا لم تنجحوا من أول مرة فحاولوا مرة أخرى وتوكلوا على الله عز وجل .. ودائما كونوا متواضعين ، واقبلوا كل ما يحدث لكم بصدر رحب وبرضى وثقة بأن الله تعالى يريد لكم دائما الخير ، وكن كالطبيب الذي يعالج المريض مهما كانت حالته، وقولوا للناس حُسنا، واختاروا كلماتكم بعناية ، وعاملوا الناس بالأخلاق الطيبة.

كما أدعو جميع الشباب إلى التحلي بالأمل والتفاؤل، فلا يوجد في الدنيا شر، وإنما كل الأمور خير؛ فجميع العلماء والتجار والكتاب والعظماء والناجحين عبر التاريخ بدأوا من الصفر وتعرضوا للصعوبات والمعاناة والفقر، وتحملوا كل ذلك حتى وفقهم الله عز وجل في تحقيق أحلامهم وطموحاتهم وانظروا للمستقبل بتفاؤل وابذلوا الجهد واتركوا النتائج لله عزَّ وجلَّ.

> العطاء لا حدود له.. وليس لدي وقت فراغ.. والحياة عندي عمل وتعلم

مشيرة حمد الشهواني مدير إدارة الرعاية المنزلية بمركز إحسان:

خطة مستقبلية لزيادة أعداد الفرق الطبية والخدمات المقدمة للمسنين في منازلهم

خاص – إحسان

إدارة الرعاية المنزلية إحدى الإدارات التابعة لمركز إحسان وتختص بتقديم مجموعة من الأنشطة والخدمات الإجتماعية والنفسية والصحية والعلاج الطبيعي لفئات معينة من كبار السن في منازلهم ،وفق معايير محددة وآلية عمل معينة ،عن طريق فرق متخصصة تتوجه يوميا للمسنين من الرجال والنساء وفق جدول محدد يضم أعداد المسنين ومناطقهم .

وتعتمد الإدارة في عملها على قيم المسؤولية والمهنية والشراكة والتواصل من أجل توفير أفضل الخدمات لكبار السن .

وللتعرف أكثر على خدمات إدارة الرعاية المنزلية وأهدافها وآلية عملها وخططها المستقبلية ..ألتقينا مع السيدة مشيرة حمد الشهواني مدير إدارة الرعاية المنزلية بمركز إحسان من خلال هذ الحوار...

الفريق النسائي للرعاية المنزلية لكبار السن

الحفاظ على كرامة المسن

بداية ..نود التعرف على أهداف إدارة الرعاية المنزلية بمركز إحسان؟

من أهداف الإدارة الحفاظ على كرامة المسن وزيادة الترابط الأسري عن طريق خدمته ورعايته في منزله وبين أفراد أسرته وذويه . وإرشاد وتوجيه أفراد الأسرة بكيفية العناية والرعاية بكبار السن والتعامل مع المتغيرات المصاحبة للشيخوخة،وتقديم خدمات الرعاية الصحية التمريضية والتأهيلية والعلاج الطبيعي لبعض حالات كبار السن الذين تمنعهم ظروفهم الصحية من الانتقال الى المستشفيات .فضلا عن تقديم الإرشاد الغذائي المناسب حسب حالة كل مسن .وكذلك المساعدة في توفير إحتياجات كبير السن غير القادر من الأجهزة التعويضية،وأيضا التعاون مع أفراد الأسرة بتقديم الخدمات الإجتماعية والنفسية وحل المشاكل التي قد تواجه أسرة المسن .

فرق متخصصة

ما المهام التى يقوم بها فريق الرعاية المنزلية لكبار السن ؟

لدى الإدارة فرق رجالية ونسائية للرعاية المنزلية لكبار السن وفقاً لأعداد المسنين ومناطقهم وحالاتهم المرضية ، والفريق يضم أخصائي نفسي، وأخصائي إجتماعي ، وأخصائي علاج طبيعي ، وممرض ، وكل عضو بالفريق يختص بتقديم خدمة معينة ، فالممرض أو الممرضة يقوم بأخذ القياسات الحيوية والعلاجات ويتابع نسبة ومعدلات السكر والضغط في الدم ، وتوجيه التوعية الصحية للمسن ، والأخصائي الإجتماعي يقوم بمتابعة الخلفية العائلية للمسن وإشراك الاهل في المتابعة والرعاية الصحية والإجتماعية .. وكذلك الأخصائي النفسي يقوم بدراسة الحالة النفسية للمسن ورصد بعض حالات الإضطرابات النفسية كالإكتئاب ، والإنعزالية ، والإنطوائية ، وبعض الأمراض النفسية البسيطة... وبالنسبة لأخصائي العلاج الطبيعي يقوم بعد مراجعة الحالة الصحية والملف الطبي للمسن تقديم خدمة العلاج الطبيعي لكل حالة على حده.

وهذه الزيارات تتم وفق جدول محدد حسب حالة كل مسن أو مسنة .

و هناك العديد من الحالات يتم متابعتها إسبوعيا ، وكل إسبوعين ،وشهرياً ،وفقاً للخدمة الطبية التي يحتاجها كل مسن.

تعاون مع حمد الطبية

هل هناك تعاون بين إدارتكم ومؤسسة حمد الطبية؟

هناك تعاون دائم ومستمر مع مؤسسة حمد الطبية لأن كثير من حالات المسنين هي حالات يتم متابعتها في مؤسسة حمد ونعتمد في متابعة تلك الحالات على التقارير الطبية للمؤسسة وكثير من الحالات محولة من إدارة الرعاية المنزلية بمؤسسة حمد بعد خروجهم من المستشفى ويتم إبلاغنا بمتابعة حالاتهم في المنزل لأن خدماتنا شاملة ، ويتم دائما الرجوع لمستشفى حمد لإمدادنا بالتقارير الطبية الحديثة حول حالات هؤلاء المسنين الذين يحتاجون لرعاية منزلية لمتابعتهم عبر الفرق الطبية.

أكثر من ٤٠٠ مسن ومسنة

كم عدد الحالات التي تستفيد من خدمات الرعاية المنزلية بمركز إحسان؟

الأعداد متغيرة باستمرار وفق حالة كل مسن ..ونقدم شهرياً خدمات لحوالي ٣٠٠ إلى ٤٠٠ مسن. ونطمح للتميز في تقديم رعاية منزلية لكبار السن في منازلهم تتماشى مع العادات والتقاليد والوصول لأفضل نتائج تنعكس بشكل إيجابي على النظام الحياتي لكبار السن.

زيادة أعداد الفرق الطبية

هل هناك خطط مستقبلية لإدارة الرعاية لمنزلية بمركز إحسان؟

لدينا خطة لزيادة أعداد الفرق الطبية للرعاية المنزلية لتوسعة قاعدتنا وتعزيز تواجدنا في مختلف مناطق الدولة ..فالفرق الطبية –ولله الحمد –منتشرة في مناطق الخور والشمال والوكرة إضافة إلى مدينة الدوحة وبعد زيادة أعداد الفرق الطبية قريبا بإذن الله تعالى سيتم التوسع والتواجد في مناطق اخرى جديدة.

كما توجد لدينا خطة لزيادة نوعية وعدد الخدمات المقدمة للمسنين في منازلهم.. ومن ضمن الخدمات التي نقدمها توفير أجهزة تعويضية للمسنين مثل: الكراسي المتحركة.. وطاولات الطعام.. وكراسي الحمام..والمشاية..والمرتبة الهوائية.. والسرير الطبي.. وعكاز ..وذلك حسب تقييم وتقرير الفريق الطبي حيث يتم صرف الأجهزة الطبية للمسنين بكل سهولة وفقا لإحتياجاتهم وذلك لتحقيق أهداف مركز إحسان في تمكين المسنين ورعايتهم .

لا تمييز في الخدمات

هل هناك تصنيف للخدمات المقدمة للرجال والنساء المسنين؟

أعداد النساء المسنات المسجلات بالمركز أكثر من الرجال المسنين ولهذا فان فرق الرعاية المنزلية النسائية أكثر من الرجالية .

> ”أكثر من ٤٠٠ مسن ومسنة يستفيدون من خدمات إدارة الرعاية المنزلية بمركز إحسان شهريا“

ويحرص مركز إحسان على تقديم خدمات الرعاية المنزلية لجميع المسنين دون تمييز وبغض النظر عن الجنسية ، وذلك لأننا نهتم برعاية المسنين الذين يستحقون منا كل إهتمام في هذه المرحلة العمرية ، وتوفير كل وسائل الرعاية والراحة لهم.

دور فاعل للمؤسسات

هل هناك تعاون بين إدارة الرعاية المنزلية بمركز إحسان ومؤسسات المجتمع؟

لدينا تعاون مع العديد من المؤسسات والهيئات مثل الجمعيات الخيرية وجمعية أصدقاء الصحة النفسية –وياك– والجمعية القطرية للسرطان والجمعية القطرية لتأهيل ذوى الاحتياجات الخاصة والعديد من الوزارات مثل وزارة الداخلية حيث يقومون بدور فاعل في مساعدة المركز لتقديم رعاية متكاملة للمسنين ونرحب بالتعاون مع أى جهة ترغب في خدمة ورعاية المسنين.

شروط معينة

هل توجد شروط معينة للحصول على خدمات إدارة الرعاية المنزلية؟

هناك مجموعة من الشروط يجب أن تتوفر في الراغبين بالحصول على خدمات إدارة الرعاية المنزلية بمركز إحسان تتمثل في :

أن تكون الحالة تجاوزت عمر الستين، وأن يكون لدى كبير السن وذويه الاستعداد للتعاون مع فريق الرعاية المنزلية ،وضرورة وجود تقرير طبي يؤكد خلو كبير السن من الأمراض المعدية أو الإضطرابات العقلية ،وأن يثبت البحث الإجتماعي للحالة وأسرته وجود حاجة لكبير السن في الرعاية المنزلية ،إضافة إلى استيفاء بيانات البحث الإجتماعي والنفسي والصحي وإجراءات الفحص الطبي من قبل الطبيب المختص المتواجد مع فريق احسان للزيارات المنزلية .

دعوة مفتوحة

كلمة أخيرة توجهيها لكل مسن ومسنة في ختام هذا اللقاء؟

ندعو كل مسن ومسنة يرغب في الحصول على خدمات المركز التواصل معنا عبر الرقم ٨٠٠٠٠٩ ، ونحن على إستعداد تام لتقديم خدمات الرعاية لهم في منزلهم ومتابعة حالاتهم بعد استيفاء الشروط المطلوبة .

كما يسرنا دعوتهم للتعرف والمشاركة على أندية الرعاية النهارية في منطقة المطار ومنطقة ازغوى ومنطقة الشمال حيث تقام فيها فعاليات ترفيهية وإجتماعية ورعاية أولية للمسنين لمساعدتهم على الإستمتاع بهذه المرحلة العمرية .

مجموعة من فرق الرعاية المنزلية

عبد الله المنصوري خلال إحدى المحاضرات بالبرنامج

«وفاق» يؤهل المقبلين على الزواج

خاص–إحسان

اختتم مركز الاستشارات العائلية «وفاق»، النسخة ٢٧ من برنامج تأهيل المقبلين على الزواج، والذي استمر لمدة خمسة أيام متتالية ناقش خلالها المحور النفسي، والاجتماعي، والاقتصادي، والشرعي، والصحي للزواج.

وقد اختتم البرنامج بالمحور الصحي الذي قدمه الاستشاري الأسري الأستاذ هاني الشامي، حيث استعرض مجموعة من المعلومات عن العلاقة الخاصة بين الزوجين في ضوء العلاقات الزوجية، وقدم شرحاً للمتدربين المشاركين في البرنامج من الشباب للعديد من المعلومات العلمية الصحيحة، كما صحح مجموعة من الأفكار المغلوطة والممارسات الخاطئة عن هذه العلاقة. وقد قدمت هذا المحور للفتيات الاستشارية وأستاذة علم النفس الدكتورة هدى السبيعي.

وكان الخبير المالي الأستاذ عبد الله المنصوري قد ناقش في اليوم الرابع – ضمن المحور الاقتصادي– مكونات ميزانية الأسرة، وآلية تنفيذها وإدارتها، حيث قدَّم تعريفاً لبعض المفاهيم الاقتصادية مثل: الإيرادات، والمصروفات، والادخار، وتنمية الموارد، مع بيان خطورة بعض المظاهر والممارسات المالية الضارة التي قد تهدد استقرار الأسرة وتماسكها. واشتمل هذا المحور أيضاً على مجموعة من التطبيقات والتدريبات العملية، والتي ساهمت في إثراء الورشة وتفاعل المتدربين.

أما المحور الشرعي للزواج فقد قدمه في اليوم الثالث من البرنامج الاستشاري الأسري والشرعي الشيخ محمد المحمود؛ حيث تناول عدة جوانب من أساسيات الحياة الزوجية من حقوق وواجبات الزوجين في الإسلام، وحسن المعاشرة «من الهدي النبوي»، إضافة إلى أحكام الطهارة، والمباح والمحرم في العلاقة الزوجية.

كما استعرض من خلال هذا المحور مجموعة من الأحكام الشرعية الهامة والتي يغفل عنها الكثيرون، والتي جاءت جميعها بهدف تهيئة وإعداد الشباب العاقدين والمقبلين على الزواج من الجنسين إلى التفاعل بطريقة صحيحة مع متطلبات الحياة الجديدة التي سيعيشونها.

وفي ختام البرنامج حصل الشباب المشاركون من الجنسين على شهادات مشاركة وجوائز، إضافة إلى بطاقات شراء هدايا وبطاقات خصم.

وقد تميّز البرنامج طيلة الخمسة أيام بتفاعل المشاركين بالمداخلات والمناقشات، والمشاركة في التمارين العملية الخاصة بمحاور البرنامج، مما عبَّر عن مدى وعيهم بأهميته وانعكاساته الإيجابية على حياتهم الزوجية مستقبلاً.

توظيف ٢٣ منهم
الشفلّح يحتفل بتخريج ١١٦ طالبا وطالبة

خاص – إحسان

إحتفى مركز الشفلح للأشخاص ذوي الإعاقة، أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطريّة للعمل الاجتماعي، بتخريج دفعة جديدة من الطلبة (دفعة ٢٠١٨) وذلك في حفل أقيم بحضور السيدة منيرة بنت ناصر المسند رئيس مجلس إدارة المؤسسة، وعدد من قادة العمل الاجتماعي وأولياء أمور الخريجين والمختصين والمهتمين بمجال ذوي الإعاقة.

وأعربت الأستاذة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ، عن فخرها وسعادتها بتخريج دفعة جديدة من طلاب مركز الشفلح البالغ عددهم ١١٦ خريجاً وخريجة، الذين تم تأهيلهم ليكونوا جاهزين للتصدي لتحديات الحياة سواء كان داخل أجواء العمل أو في محيط الأسرة والمجتمع.

ونوّهت بالتعاقد مع ٢٣ من الخريجين للانخراط في وظائف، كلٌ حسب طبيعة إعاقته، لافتة إلى أن العدد التراكمي لأطفال الشفلح الذين تم توظيفهم خلال الثلاث سنوات الأخيرة بلغ ١١٨ خريجاً وخريجة.

مركز للتدريب

وأكدت حرص المركز على تقديم خدمات عالية الجودة ضمن أهداف إستراتيجية تطويرية للبرامج تتضمن الرؤية والرسالة والقيم سواء للمنتسبين أو للكادر الوظيفي بالمركز، مُعربة عن أمنياتها للخريجين بالتوفيق والنجاح في حياتهم القادمة وهم مستعدون الآن لبداية حياة جديدة أكثر استقراراً واعتماداً على النفس.

وأشارت إلى أن لدى المركز إدارة للتدريب المهني لتأهيل ذوي القدرات من منتسبي المركز لتأهيلهم لسوق العمل، وتضم الإدارة وحدة متخصصة بالتوظيف تتابع عن كثب توظيف الخريج ومراقبة أدائه على مدى ستة أشهر حتى تضمن له النجاح التام في مسيرته المهنيّة.

وأوضحت أن إدارة التدريب تعتمد مناهج تدريبية متخصصة لمنتسبي المركز وفق مسارات تلائم قدرات الطلبة وإمكانياتهم؛ لمساعدتهم على الانخراط في سوق العمل، مشيرة إلى وجود تنسيق بين المركز والمؤسسات في الدولة بهذا الخصوص، وأضافت أن خدمات المركز موجهة لكل المنتسبين، وتقدّمت بالشكر والتقدير للكادر الوظيفي الذي يقدّم خدماته بإيمان وحب لكل المنتسبين للمركز، بهدف تحقيق دمجهم في مجتمعهم ومساعدتهم على مواجهة التحديات المختلفة.

الأهداف الاستراتيجية

وأشارت إلى أن عدد الطلبة في المركز يصل حالياً إلى ٦٤٩ طالباً وطالبة يتلقون تعليماً وتدريباً نموذجياً على أيدي خبراء متخصصين في مجال الإعاقة، ونوّهت بدور المركز في تقديم الاستشارات والدورات لأولياء الأمور حول أساليب التعامل مع ذوي الإعاقة.

وقالت: حفل التخريج ثمرة الجهود المتواصلة لتحقيق الأهداف الاستراتيجية القائمة على تقديم المساعدة لمنتسبي المركز للحصول على حياة أكثر استقلالية، كما توجهت بالشكر لأولياء الأمور على ثقتهم الغالية بالمركز طوال السنوات الماضية التي أمضاها المنتسبون في مركز الشفلح، وللشركاء من الجهات الداعمة التي وفرت فرص للعمل للخريجين ولدعمهم الدائم للوصول بهم إلى الاستقرار والأمان في الحياة.

خلال التكريم

> **آمال المناعي:**
> وظفنا ١١٨ خريجاً وخريجة خلال ٣ سنوات

تكريم الخريجين

وفي ختام الحفل قامت سعادة السيدة منيرة المسند بتكريم الخريجين، وتضمن الحفل عدداً من الفقرات المتنوّعة التي شملت كلمة لأحد أولياء أمور الخريجين الذي تقدّم بالشكر والتقدير للمركز والقائمين عليه وتقديم عرض فيلم وثائقي عن التخرّج، وكذلك عرض تجربة حية لأحد المنتسبين السابقين بعد التخرّج.

ويذكر أن عدد خريجي الدفعة الجديدة ١١٦ طالباً وطالبة، تلقوا تعليماً وتأهيلاً متخصصاً وفق أرقى المعايير العالمية بهدف تنمية قدراتهم الذاتية وتطوير مهاراتهم وتعزيز عملية دمجهم في المجتمع.

الأمراض الأكثر شيوعا لدى المسنين

في مرحلة الشيخوخة يكون الجسم منهكا برحلة الحياة الطويلة، وبحاجة إلى رعاية خاصة ومستمرة ولذلك تتم دراسة الأمراض الأكثر انتشارا بين كبار السن ومنها:

أمراض القلب:

تعتبر الأمراض القلبية، وخصوصا احتشاء عضلة القلب، السبب الأول في وفاة كبار السن، لاسيما السيدات، ويعاني بعض كبار السن من أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل قصور القلب، وانسداد الشريان التاجي.

الاضطرابات النفسية:

نتيجة الأمراض العديدة التي تصيبهم، يصاب بعض كبار السن باضطرابات نفسية، تورثهم حالة من القلق والخوف، فيستبقون الأحداث، ويفقدون الأمل بسرعة. أيضا هناك اضطرابات الذاكرة وهي من المشكلات الكبيرة التي ترتبط بكبار السن، وقد يصاب المسنون بالنسيان الدائم، وتكرار المعلومات.

الإمساك:

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة بالإمساك لدى كبار السن، مثل ضعف عضلات القولون، أو انسداده، أو ضعف الأمعاء، أو عدوى بالجهاز الهضمي، أو تناول غذاء غير متوازن، وقلة تناول الماء.

التبول الليلي:

إحدى مشكلات كبار السن هي التبول الليلي، وهناك أسباب مرضية له مثل مشكلات المثانة، وعدم القدرة على التحكم في عضلات الجسم، والإصابة بالسكري.

السكر والقدم السكري:

هو أحد الأمراض الشائعة بين كبار السن، ومن مشكلاته أن تفاقم مرض السكري يسبب فقدانا جزئيا للإحساس وخصوصا بالأطراف، ما يجعل المسن عرضة للإصابة بالقدم السكري، وقد تصل مضاعفاته إلى بتر الساقين.

أمراض الأسنان واللثة:

يصاب معظم كبار السن بالتهابات اللثة ونزفها، كما يمكن أن يصابوا بتخلخل الأسنان وتساقطها، ويتعرضون لالتهاب تجويف الفم، وعدم تطابق أسنانهم.

ضعف السمع:

على مدار سنوات تتأثر الأذن بالعديد من العوامل، ما يؤدي إلى الإصابة بالتهابات الأذن الوسطى، الأمر الذي يؤدي إلى مشكلات بالسمع، او الصمم.

ضعف البصر:

يعاني بعض كبار السن من الماء الأزرق والماء الأبيض ويتعرض نظرهم لضعف، وعدم وضوح في الرؤية، وقد يصابون بضعف عضلات العين، وارتخاء الجفن العلوي.

نوال المنصوري
رئيس قسم الرعاية المتنقلة

العلاج الطبيعي بالكهرباء وسيلة فعالة لتطوير الوظائف الحيوية

يُستخدم العلاج بالكهرباء من خلال العلاج الطبيعي في العديد من التقنيات المختلفة التي تهدف إلى علاج الأمراض أو تطوير الوظائف الحيوية أو الحركية، ومنها ما يهدف لإيقاف الألم. ويتم بواسطة هذا العلاج استخدام الكهرباء كطريقة علاجية للأنسجة الرخوة والإصابات.

وهناك عدة أشكال لتوظيف الطاقة الكهربائية للعلاج يمكن تقسيمها إلى:

- موجات فوق صوتية (dnuosartlu) لتحفيز العصب الكهربائي (SNET)
- العلاج بالتيارات الكهربائية المتداخلة (laitnerefretnI)
- العلاج بالمجال المغناطيسي (ypareht dleif citengaM)
- العلاج بالموجات الحرارية (ymrehtaid)
- العلاج بالأشعة تحت الحمراء (derarfni).
- العلاج بالليزر (resaL)

الفوائد العامة للعلاج الكهربائي:

- زيادة تدفق الدم للمناطق المستهدفة مما يسرع عملية الشفاء.
- كبح حدة الالتهاب
- تخفيف / إنهاء الألم.
- تكسير الندوب والالتصاقات.

ومن الميزات المهمة للعلاج الكهربائي أنه يخلو من الأعراض الجانبية ولا يسبب الآلام للمريض، مع سهولة الاستخدام والتطبيق.

موانع استخدام العلاج الكهربائي:

- مراحل الإصابة المبكرة الحادة، وحيثما وجد نزيف.
- فوق الأجزاء المعدنية المزروعة داخل الجسم.
- الأنسجة السرطانية.
- فوق الأعضاء التناسلية.

مُجتبى محي الدين عبد الله
أخصائي علاج طبيعي
قسم الرعاية المتنقلة

نصائح طبية لتجنب مخاطر السقوط

يتعرض العديد من كبار السن لخطر السقوط، والذي يعتبر رابع أكثر أسباب الوفيات لدى هذه الفئة العمرية، حيث يسبب مضاعفات صحية نتيجة كسور العظام والتعرض لعمليات جراحية ومضاعفاتها من قرح الفراش وغيره.

وهناك العديد من العوامل الصحية التي تزيد من احتمال التعرض للسقوط ومنها هشاشة العظام، التهاب المفاصل، ضعف العضلات، عدم الاتزان نتيجة أمراض الأعصاب أو اضطراب الأذن الوسطى، ضعف السمع أو النظر، عدم انتظام ضربات القلب وأخيرا الآثار الجانبية للأدوية.

كذلك فإن اتباع نظام غذائي سيء وعدم الحصول على ما يكفي من المياه يضعف القوة والطاقة، مما قد يؤدي الي صعوبة في الحركة والقيام بالأنشطة اليومية بالإضافة الي أن عدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى انخفاض التوازن وضعف العظام والعضلات والزيادة في الوزن وبالتالي الرفع من نسبة تعرض كبير السن الي مخاطر السقوط .

والعديد من حوادث السقوط هي نتيجة لأخطار منزلية مثل الأرضيات الزلقة أو الرطبة، وضعف الإضاءة وكثرة الأثاث والأشياء التي تملأ الغرفة وتعرقل المشي.

ولأن الوقاية خير من العلاج يمكننا الحد من مخاطر التعرض للسقوط والإصابات لدى كبار السن من خلال الآتي:

• **الكشف المبكر عن هشاشة العظام، حيث أن مرض هشاشة العظام لا يسبب أي أعراض مرضية إلا بعد حدوث كسر، لذا يجب عمل فحص لكثافة العظام بشكل دوري والحرص على تناول الكالسيوم وفيتامين د بالجرعة التي يحتاجها الجسم وفحص قوة النظر بانتظام عن طريق استشارة طبيب العيون مرة في السنة.**

• العمل على تخفيف آلام التهابات المفاصل والخشونة، وذلك باتباع برنامج مخصص لممارسة تمارين العلاج الطبيعي بحيث يهدف الى تحسين التوازن والمرونة وقوة العضلات وطريقة المشي باستخدام الأجهزة المساعدة كالعكاز أو المشاية مع التأكد من ملاءمة ارتفاع العصا أو جهاز المشي عن الأرض.

• **تحفيز كبار السن على زيادة النشاط والحركة لأن قلة النشاط البدني بسبب الأمراض المزمنة أو بسبب الخوف من السقوط يؤدي إلى ضمور العضلات ونقص في كثافة العظام مما يؤدي إلى زيادة احتمالات السقوط.**

• اتباع نظام غذائي متوازن أغذية متنوعة (حبوب، بقوليات، خضار وفواكه، أسماك، لحوم دواجن وبقر، حليب ومشتقاته، ومراقبة الوزن بانتظام.

• **توخي الحذر عند تناول أدوية من آثارها الجانبية الشعور بالدوخة والنعاس، ويجب استشارة طبيب المسنين المختص لتحديد الأدوية عالية الخطورة وتفاعلات الأدوية مع بعضها ووضع خطة مناسبة للتعامل مع الأدوية وجرعاتها أو استبدالها بأدوية أخرى.**

• التأكد من وجود إضاءة كافية في المنزل، وتركيب قضبان للإمساك عند مداخل المنزل، في الحمامات وعند الدرج، كما يجب إزالة جميع عوامل الخطر التي قد تؤدى إلى السقوط في المنزل خاصة عند المداخل والممرات، ووضع سجادة مقاومة للانزلاق بجانب وداخل حوض الاستحمام للخروج والدخول الآمن.

• **اختيار الحذاء المناسب للقدم عند كبار السن مما يدعم السير ويقلل من التزحلق على الأرضيات وتجنب الأحذية ذات النعل الأملس.**

ورغم تلك المحاذير.. لا تدعوا الخوف من السقوط يمنع نشاطكم؛ لأن قلة النشاط تعزز خطر التعرض للسقوط، وكونوا نشطين!

أخصائية العلاج الطبيعي:
صفاء الحداد
الرعاية المنزلية

طرق الوقاية والعلاج لمرض قرحة الفراش

قرحة الفراش هاجس بالنسبة للكثيرين خاصة من يعتنون بكبار السن، ويزداد خوفهم إذا شخّص الطبيب هذا المرض. فهل سبق وسمعت به؟ أو عرفت من أصيب به؟

في هذا المقال ستعرف أكثر عن مرض قرحة الفراش، وتتعرف على طرق الوقاية من المرض لتحمي من تحب منه، وكيف تعتني بأحبائك إذا أصيبوا به.

عندما يمرض أحد أفراد عائلتنا ويلزم الفراش لفترة طويلة، ويكون غير قادر على الحركة، نقلق عليه خوفا من إصابته بقرحة الفراش، فما هي قرحة الفراش؟

قرحة الفراش هي مرض يصيب الجلد في البداية؛ نتيجة عدم حركة المريض، وعدم قدرته على تغيير أوضاع جسده، فلو كان نائما على ظهره يظل هكذا، ولا تكون لديه القدرة لينام على جانبه، مما يؤدي لضغط السرير على الجلد؛ وبالتالي يؤدي إلى عدم تدفق الدم بشكل سليم للجلد، ويمنع وصول الأكسجين لخلايا الجلد، مما يؤدي لموت تدريجي لطبقات الجلد، وظهور قرح الفراش التي إذا لم تعالج من بدايتها قد تنتشر من الجلد إلى العظام.

لذلك عليك ملاحظة المرض فور ظهور الأعراض حتى يسهل شفاؤه، وهذه الأعراض هي:

- ألم شديد في الجلد، فقرح الفراش مؤلمة جدًا.
- حكة في الجلد.
- التغيرات غير المعتادة في لون أو نسيج الجلد.
- التورم.
- إفرازات تشبه الصديد.
- منطقة من الجلد تبدو أكثر برودة أو دفئًا عند لمسها مقارنة بالمناطق الأخرى.

تنقسم الإصابة بقرحة الفراش إلى ٦ مراحل مختلفة:

- المرحلة الأولى: يكون الجلد أحمر قبل بداية تكوين القرحة بشكل كامل.
- المرحلة الثانية: يبدأ الجلد في الاحمرار الشديد، ثم يتضخم وتظهر بثور على سطحه.
- المرحلة الثالثة: تظهر القرحة على الجلد وتخترق مستوى أعمق من طبقات الجلد.
- المرحلة الرابعة: تخترق القرحة طبقات الجلد بشكل أعمق حتى تصل إلى طبقة الدهون والعضلات.
- المرحلة الخامسة: يحدث خلل في العضلات.
- المرحلة السادسة: أكثر المراحل تدهورًا وضررًا حيث تصل القرحة للعظام، وتسبب إصابة بالغة بها.

عند ظهور قرح الفراش لابد من العناية بنظافة الجلد جيدا حتى لا تتلوث القرح وتنشر العدوى إلى بقية الجسم، لذا عليك أن تنتبه لأية علامات تدل على التلوث، وإذا ظهرت أي مضاعفات لها عليك أو على أي أحد تعرفه، لابد من استشارة الطبيب فورًا، ومن هذه المضاعفات التي عليك الانتباه لها: صديد أصفر أو أخضر- رائحة سيئة من القرحة- احمرار أو حرارة حول القرحة- ورم حول القرحة- ألم إذا لامست ما حول القرحة.

علاج قرحة الفراش في المراحل الأولى:

في بداية مرحلة حدوث القرحة يمكن الشفاء منها بسهولة بمجرد تغيير الضغط على الجسم، فنحرك المريض ونغير أوضاع نومه، ومراعاة تحريك الجسم واستخدام الوسادة الهوائية لتساعد في تخفيف الضغط على الجلد، مما يؤدي لتدفق الدم لخلايا الجلد. وتحسين المستوى العام للصحة والتغذية، وتناول البروتينات، وأنواع كثيرة من الفيتامينات خاصة فيتامين C، والزنك والتي تسهم في تسهيل شفاء القرحة؛ الذي يعمل على بناء أنسجة جديدة، ومن ثم التئام القرحة.

إذا وصلت عدوى قرح الفراش للعظم:

- إذا حدثت إصابة للعظام فيكون العلاج صعباً جدًا، وقد تحتاج الحالة إلى أسابيع طويلة، وعلاج بالمضادات الحيوية، ويمكن عمل مساج بمكعبات ثلجية حول القرحة للمساعدة على سرعة عملية الشفاء.
- يجب تحريك المريض وتغيير وضعه كل ساعة أو ساعتين بحد أقصى.
- فحص جلد وجسم المريض الملازم للفراش بشكل منتظم لملاحظة أي التهاب ومعالجته فورا، وملاحظة أي احمرار في الجلد فهو أولى علامات قرح الفراش.
- استخدام الوسادة الهوائية حيث تقوم بتوزيع نقاط الضغط على أجزاء الجسم بصورة مختلفة كل عدة دقائق، ليضمن وصول الدم إلى جميع أجزاء الجلد، ويمنع ظهور قرح الفراش.
- وضع قطن داخل الكرسي المتحرك من أجل تقليل نقاط الضغط على الجلد.
- الاهتمام بالنظافة والحفاظ على جفاف الجلد وعدم تركه مبللا.

وباتباع هذه النصائح يمكنك الوقاية من قرحة الفراش وحماية نفسك، ومن تحب من هذا المرض، ومع عنايتك المستمرة بالمرضى وكبار السن، وملاحظة أي عرض من أعراض القرح أو مضاعفتها يمكن الشفاء منها حتى لو استغرقت وقتًا.

عبير أمين الكعكوري
أخصائي تمريض

التقنيات الحديثة تُحسِّن حياة كبار السن

خاص – إحسان

تحمل التكنولوجيا والتقنيات الحديثة وعداً كبيراً وحلولاً متطورة لجعل الحياة أفضل لكبار السن، ولتمكينهم من الاحتفاظ باستقلالهم، ويمكن أن تقدم يد العون لأولئك الذين يهتمون بهم وتوفير راحة البال.

ويوجد الكثير من التكنولوجيا التي يمكن أن تحسن المرحلة الأخيرة من الحياة بالفعل، ولكن عدم اليقين بشأن التمويل يثبط المخترعين وأصحاب رؤوس الأموال عن متابعة الأفكار الجيدة تجاه الاستثمار فيها.

ومن الغريب أن أكبر إمكانية لتحسين حياة المسنين تكمن في التكنولوجيا التي وُضعت أصلاً للشباب، وهناك تطوران واسعان يبدوان مثاليين لحياة جيل الألفية، فالمنزل الذكي واقتصاد «بناء على الطلب» قد يكون لهما أثر أكبر على كبار السن.

وعلى سبيل المثال، حولت شركة أمريكية تكنولوجيا منزل رجل يبلغ من العمر ٨٧ عاماً إلى قلعة إلكترونية من خلال ٨ أجهزة بخاصية الاستشعار. ويمكن لأبنائه وهم في سن الخمسينيات إبقاء أعينهم عليه عندما يخرج من السرير، ويذهب إلى المرحاض، وإمكانية تناول وجبته أو مغادرة المنزل، وذلك باستخدام التطبيق الذى يربطهم بالمنزل وينذرهم إذا كان أى شيء خاطئ يحدث.

ويقول فولني هوني أحد كبار السن الذين تم تحويل منزله إلى قلعة إلكترونية " أشعر أكثر بالأمان دون الشعور بأنني أتعرض للتجسس كما هو الحال مع الكاميرات".

وتتنوع التكنولوجيات الحديثة بين أجهزة المنزل المرتبطة بالإنترنت والأجهزة القابلة للارتداء مثل جهاز رصد حول معصم اليد. كما أن الموقد الذكي يغلق نفسه إذا اكتشف خطر الحريق، والأنابيب الذكية يمكنها إغلاق الصنبور، وعندما يرن جرس الباب يمكن للساعة الذكية أن تخبره بالشخص الذي وصل. وتتوافر معظم التكنولوجيا اللازمة للقيام بكل هذا بالفعل، على الأقل في صورة النموذج الأولي لكن الجزء الصعب هو الحصول على مقدمي الخدمات لدفع ثمنها.

المصدر:
وكالات أنباء

7 نصائح لكبار السن لقيادة السيارات بأمان

خاص – إحسان

تتطلب سلامة سائق السيارة أكثر من مجرد فهم لافتات الطريق وقواعد المرور، وبصورة عامة، فإنك كلما كبرت في العمر سوف تلاحظ تغيرات بدنية يمكن أن تجعل بعض الأعمال التي تمارسها أثناء قيادة أكثر صعوبة، مثل تحريك رأسك لتتمكن من رؤية السيارات القادمة أو استخدام المكابح بأمان.

ومع ذلك، يمكن أن يبقى السائقون الكبار في السن في أمان على الطريق، بحرصهم على اتباع الخطوات السبع التالية للسائقين كبار السن:

١- المداومة على ممارسة النشاط البدني

تُحسن المداومة على النشاط البدني مستوى القوة والمرونة في الجسم، ونتيجة لذلك، يمكن للنشاط البدني أن يعزز من سلامة السائق عن طريق تسهيل قدرته على تحريك عجلة القيادة والانتباه للسيارات والتهديدات الأخرى من حوله، وتنفيذ الحركات البدنية الأخرى أثناء القيادة، والضغط على المكابح.

٢- وضع جدول للاختبارات المنتظمة على حاستي الرؤية والسمع

عادة ما تضعف بعض الحواس، مثل السمع والرؤية، مع التقدم في السن، وقد يُمثل ضعف السمع مشكلة للسائقين الكبار في السن عن طريق الحد من القدرة على سماع صوت القطارات أو السيارات المقتربة، مثل سيارات الإسعاف وغيرها.

كذلك، يمكن لمشاكل الرؤية الشائعة والمرتبطة بالتقدم في العمر (مثل إعتام العدسة والمياه الزرقاء والتنكس البقعي) أن تصعب من الرؤية بوضوح أو القيادة في الليل.

٣- التحكم في أي أمراض مزمنة

تعاون مع طبيبك للتحكم في حالة أي أمراض مزمنة، خاصة تلك التي قد تؤثر على سلامتك عند قيادة السيارة، مثل داء السكري أو النوبات المرضية. واتبع تعليمات الطبيب للتحكم في الأمراض التي تعاني منها والبقاء آمنًا أثناء قيادة السيارة، وقد يتضمن ذلك إجراء تعديلات على خطة العلاج أو الحد من ممارسة القيادة.

٤- التعرف على قدراتك

احرص على الالتزام بالتقييدات البدنية واعمل أي تعديلات ضرورية. وعلى سبيل المثال، إذا كانت يدك تتأذى بفعل القبض على عجلة القيادة، فاستخدم غطاءً لعجلة القيادة بحيث يجعل مسك عجلة القيادة وتحريكها أكثر راحة ليديك.

٥- القيادة في أفضل الظروف

يمكنك التعزيز من سلامتك أثناء القيادة عن طريق القيادة أثناء النهار وفي طقس جيد وعلى طرق هادئة وفي مناطق مألوفة، وإذا كانت الرؤية سيئة، فاحرص على تأخير رحلتك أو استخدام وسائل المواصلات العامة. وبعيدًا عن ظروف الطريق، تأكد من أنك في أفضل حالاتك للقيادة، ولا تقد السيارة إذا كنت متعبا أو غاضبا، أو في حالة تعاطي الكحول.

٦- التخطيط المسبق

عندما تركب سيارتك، فكن مستعدًا لذلك، وخطط لطريقك مسبقا بحيث لا تحتاج إلى قراءة الخريطة أو الاتجاهات أثناء القيادة، وإذا كنت تستخدم جهاز تحديد المواقع، فأدخل وجهتك قبل بدء القيادة، وإذا لزم الأمر، فاتصل أولاً للحصول على التعليمات، وأثناء القيادة لا تفعل أي شيء يشغلك عن الطريق، مثل الأكل أو التحدث في الهاتف الخلوي أو الكتابة أو ضبط الراديو.

٧- تحديث مهارات القيادة

احرص على أخذ دورة تدريبية لتجديد المعلومات للسائقين كبار السن؛ لأن تحديث مهارات القيادة لديك قد يمنحك أيضًا تخفيضًا على تأمين سيارتك، وذلك بناءً على السياسة التي تنطبق عليك. وابحث عن دورات تدريبية في برنامج تثقيف مجتمعي أو لدى المؤسسات المحلية التي توفّر الخدمات لكبار السن.

المصدر:
وكالات أنباء

لتقديم أفضل الخدمات لكبار السن

موظفو إحسان يتدربون على هندسة النجاح

صورة جماعية للمشاركين في الدورة

خاص –إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) دورة تدريبية بعنوان «هندسة النجاح الإداري» وذلك في إطار رفع كفاءة العاملين والارتقاء بمستواهم لتقديم أعلى مستوى ضمن خطة إدارة الخدمات المساندة لعام ٢٠١٨ ؛ للنهوض بالجهاز الإداري للمركز والعمل على تعزيز قدرات موظفيه.

وأشارت السيدة نسرين التميمي مدير إدارة الخدمات المساندة بإحسان أن المركز يعمل على قدم وساق لتطوير ورفع كفاءة العاملين من خلال خطة تم وضعها بحيث تشمل جميع العاملين بدورات داخلية وخارجية على مستوى رفيع، وبوضع معايير ذات جودة عالية لتحقيق مخرجات متميزة، وتمكين العاملين حسب مجالاتهم وتخصصاتهم.

وأضافت أن ذلك يأتي في إطار اهتمام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفه – المدير التنفيذي لمركز إحسان بتدريب العاملين في المركز على الأعمال التي يقومون بها سواء القائمين على الأعمال الإدارية أو العاملين في مبنى الإيواء ممن لهم تعامل مباشر مع كبار السن؛ بهدف الارتقاء بمستواهم؛ لتقديم الخدمات لكبار السن بأفضل صورة.

وأوضحت أن الخطة التدريبية تتضمن دورات متخصصة في تنمية المهارات الإدارية والقيادية لقيادات العمل والموظفين، وصقل مهارات المديرين والعاملين في ضوء معايير الجودة الشاملة، وتقديم الخدمات لكبار السن بأفضل كيفية، وصقل مهارات العاملين بـإدارات المركز المختلفة، وتطوير الخدمات المقدمة وأسلوب التعامل مع الجمهور، وكذلك صقل مهارات العاملين بإدارات الموارد البشرية والمشتريات.

وقدم محاضرات الدورة الدكتور درع الدوسري مستشار التدريب والتنمية البشرية وقال: «قمنا بتقديم دورة بعنوان هندسة النجاح الإداري، والتي كانت حول مهارات القرن الواحد والعشرين في النجاح الإداري، والعادات العشر للموظف الناجح، وآليات بناء الفريق، والعمل الجماعي كأساس من أسس النجاح الإداري».

وأوضح أن الدورة تطرقت إلى مهارات الاتصال والطلاقة الخطابية، ومهارة الاتصال والتواصل داخل المنظومة الإدارية، وطبيعة العلاقات بين الموظفين ودورها في تأسيس النجاح الإداري، كما ناقشت الدورة النجاح والتعلم الذاتي والتدريب والتطوير باعتباره ضرورة من ضرورات النجاح الإداري.

وفي ختام الدورة تم تكريم المشاركين بحضور السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة – المدير التنفيذي لمركز إحسان.

حقوق كبار السن واجبة.. وتشريف

جابر المري
رئيس التحرير

لا شك بأن أعظم البر عند الخالق عزَّ وجلَّ هو بر الوالدين التي قرنها سبحانه وتعالى بعبادته، وهو ما يؤكد أهمية طاعتهما والبر بهما، وإن من إجلال الوالدين وكبار السن وحقهم علينا أن ندعو لهم بطول العمر، والازدياد في طاعة الله، والتوفيق بالسداد والصلاح، والحفظ من كل مكروه، والتمتع بالصحة والعافية، وبحُسن الخاتمة. وقد حثَّ الله عزَّ وجلَّ الأبناء على الدعاء لهما في حياتهما وبعد مماتهما، قال الباري في كتابه العزيز (وَقُـلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) " الإسراء: ٢٤ "

ولعل من أكبر النعم التي ينعم به الله على كبير السن هو بركة العمر وحسن العمل؛ لأن خير الناس من طال عمره وحسن عمله، فعن عبد الله بن بسر: أن أعرابيًا قال: يا رسول الله، مَن خيرُ الناس؟ قال صلى الله عليه وسلم: ((مَن طال عمرُه، وحسُن عمله))

بل جاء في حديث آخر: أن الله يصطفي من عباده بعضهم بإطالة العمر وإحيائهم في عافية إلى أن يقبِض أرواحهم؛ فرُوي عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((إن لله عبادًا يضِنُّ بهم عن القتل، يطيل أعمارهم في حسن العمل، ويحسن أرزاقهم، ويحييهم في عافية، ويقبض أرواحهم في عافية على الفُرُش، فيُعطيهم منازلَ الشهداء)) لأن مَن طال عمره ازداد علمه وإنابته ورجوعُه إلى الله عزَّ وجلَّ؛ لأن الشباب شعبة من الجنون، فيزداد الرجل في الشباب في الشهوات واللذات، والشيخوخة موجبة للخير والبركة، فلما يدنو العبد من الشيخوخة يتوجه إلى الله، فيذكر الله قائمًا وقاعدًا وعلى جنبه، ويحمده، ويسبّحه، ويهلّله ويكبره كلما سنحت له الفرصة.

وقيل: إن سليمان بن عبد الملك دخل مرة المسجد، فوجد في المسجد رجلًا كبير السن، فسلم عليه، وقال: يا فلان، تحبُّ أن تموت؟ قال: لا، ولمَ؟ قال: ذهب الشبابُ وشرُّه، وجاء الكِبَرُ وخيرُه، فأنا إذا قمت قلت: بسم الله، وإذا قعدت قلت: الحمد لله، فأنا أحب أن يبقى لي هذا.

يقول الدكتور عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر، وهو يلقي الأضواء على حق كبير السن: "ثم إن هذا الحق يعظم ويكبر من جهة ما احتف به؛ فإذا كان قريبًا فله حق القرابة مع حق كبر السن، وإذا كان جارًا، فإضافة إلى حقه في كبر سنه فله حق الجوار، وإذا كان مسلمًا، فله مع حق كبر السن حق الإسلام، وإذا كان الكبير أبًا أو جدًا فالحق أعظم، بل إذا كان المسن غير مسلم فله حق كبر السن؛ إذ إن الشريعة جاءت بحفظ حق الكبير، حتى مع غير المسلمين، فلربما تكون رعايتك لحقه سببًا لدخوله في هذا الدِّين في مراحل حياته الأخيرة"، وكذلك سبباً لدخولك إلى الجنة بما وفقك الله إليه من تلك الرعاية والمراعاة لحق كبير السن.

In order to provide the best services for elders:

Ehsan develops the administrative skills of its employees

Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", organized a workshop under the title “The engineering of administrative success", in order to increase the efficiency of its employees and develop their performance level to be able to offer the best services for elders. The workshop was part of the plan of Supporting Services department for the year 2018 to develop the administrative system of the center and improve the capabilities of the employees.

Miss Nisreen Al Tamimi, head of supporting services department at Ehsan, said that the center is doing its best to improve and develop the efficiency of employees through a developed plan to enroll all its employees in training workshops inside and outside the center. She added that high quality standards were set to achieve excellent outputs and to empower employees according to their specialties.

Al Tamimi said that this was encouraged by the care of Mr Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive director of Ehsan, to train the center’s employees to better perform their jobs, whether administrative employees, or workers in the residence building who have direct communication with elders, in order to improve their skills to be able to present the best services for elders.

She explained that the training plan includes specialized workshops in developing administrative and leadership skills of managers and employees, as well as improving their skills and teaching them how to offer services for elders according to total quality standards, as well as developing the services and the ways of dealing with the public and improving the skills of employees in the Human Resources and Procurement management departments.

The workshop was delivered by training and human development consultant Dr Dera Al-Dossari. “We delivered a workshop titled “The engineering of administrative success" about the 21st century's skills for administrative success, the ten habits of a successful employee, team building mechanism, and teamwork as a basic reason for administrative success," he said.

He explained that the workshop addressed communication skills, the art of public speech, and the skills of communicating within the administrative system and its role in founding administration success.

He pointed out that the workshop also discussed success, self-learning, training and development as essential factors for achieving administrative success.

At the end of the workshop, the participants were honored, in the presence of Mr Al-Khalifa.

Jaber Al-Marri
Editor-in-Chief

Fulfilling elders rights is an obligation and an honour

No doubt, the greatest type of righteousness is righteousness to parents which God mentioned in relation to His worship. This association confirms the importance of obeying parents and being righteous toward them. One way of honoring parents and acknowledging their favor is praying for them to live longer and do more acts of worship and have good health and a good ending. God encouraged children to pray for their parents while they are alive and also after their death, as in the verse: "and say, "My Lord, have mercy upon them as they brought me up [when I was] small."

Long life with good deeds is one of the biggest blessings one can hope for. Abu Bakrah reported: A man said, “O Messenger of Allah, which of the people are best?” The Prophet, peace and blessings be upon him, said, “One whose life is long and his deeds are good.”

In another Hadith narrated by Abdullah Ibn Masoud, that the prophet peace be upon him once said that there are some slaves of Allah whom He gives a long life that they spend doing good and He provides them with good rizq, good health and takes their life without illness and gives them the rank of martyrs.

This is because when people live longer, they have more chances to increase their knowledge, repent and come closer to God. People usually become immersed in lust and desires when they are young and in good deeds and blessings when they grow old. So, when a man becomes old, he becomes closer to Allah and mentions Him in all situations, whether, standing, sitting or lying down. He takes any chance to mention Allah and perform Zikr.

It was once said that Soliman Ibn Abel Malek entered the mosque once and found an old man. He asked him: would you like to die? The old man answered: No. Abdel Malek asked him why. The man said: youth and its evilness went away and old age and its goodness came. If I am healthy, I thank God and if not, I thank God also. I would like to remain in this state.

Dr. Abdul Razaq Abdul Mohsen Al Badr says about elders rights: "Elders rights increase depending on different conditions. If the elderly is a relative, then he has the rights of elders and that of relatives also. If he is a nighbour, then he has the rights of neighborhood in addition to the rights of elders. If he is a Muslim, then he has the rights of Muslim brotherhood and rights of elders. That's because our Sharia protects the rights of elders, even if they were non-Muslim, because your care for a non-Muslim elder might be a reason for him to convert to Islam toward the end of his life".

7 Safe driving tips for elders

Exclusive - Ehsan

The safety of the driver requires more than just understanding of road signs and traffic rules. In general, the older you are, the more likely you will notice physical changes that can make certain actions more difficult, such as turning your head to see the coming cars or using brakes safely.
However, older drivers can stay safe on the road, if they take care to follow these seven steps:

1- Maintain physical activity

Physical activity improves strength and flexibility. As a result, physical activity can enhance the driver's safety by facilitating his ability to steer the wheel and pay attention to other vehicles and hazards, and to perform other physical movements while driving and braking.

2- Setting a schedule for regular checkups of vision and hearing

Some senses, such as hearing and vision, are often weakened with ageing. Hearing impairment may be a problem for older drivers as it limits the ability to hear approaching trains or cars such as ambulances and others.
Also, common vision problems associated with ageing (such as Cataracts, Glaucoma, and Macular degeneration) can make it difficult to see clearly or drive at night.

3- Control any chronic diseases

Consult your doctor to control the condition of any chronic diseases, especially those that may affect your safety while driving, such as diabetes or seizures.
Follow your doctor's instructions to control your illness and stay safe while driving. This may include adjustments to your treatment plan or limiting the driving practice.

4- Identify your abilities

Be sure to comply with physical limitations and make any necessary adjustments. For example, if your hand hurts during wheel holding, use a steering wheel cover to keep it more comfortable.

5- Drive in the best of circumstances

You can enhance your safety while driving by driving during the daylight in good weather, on quiet roads and in familiar areas. If visibility is bad, be sure to postpone your trip or use public transport.
Aside from road conditions, make sure that you are at your best for driving and do not drive if you are tired or angry and never drive after drinking alcohol.

6- Advance planning

When you ride your car, be prepared and plan your route ahead so you do not need to read the map or directions while driving. If you are using a GPS device, enter your destination before you start driving and, if necessary, call first for instructions.
While driving, do nothing to distract you from the road, such as eating, talking on your phone, writing or adjusting the radio.

7- Update your driving skills

Be sure to take a refresher course for older drivers, as updating your driving skills may also give you a discount on your car insurance, depending on the policy that applies to you. Look for training courses in a community education program or local institutions that provide services for the elderly.
If you become confused during driving or if you are concerned about your ability to drive safely or if others are concerned, it may be better to stop driving.

Source:
News Agencies

New technologies improve elderly lives

Exclusive - Ehsan

Modern technology has a great potential and sophisticated solutions to make elderly life better, and enable them to maintain their independence. It can also help those who care about them and provide them peace of mind. There is a lot of technology that can actually improve the last stage of life, but uncertainty about funding discourages inventors from pursuing good ideas and capitalists from investing in them.

It is strange that the greatest potential for improving the lives of the elderly lies in the technology which was originally developed for young people. There are two broad developments that are ideal for the life of the millennium generation and may have a greater impact on the elderly, namely the smart home and the "Build-on-demand".

For example, a US company transformed the home of 87-year-old man into an electronic fortress through 8 sensors. His 50-year-old sons can keep their eyes on him when he gets out of bed, goes to the toilet, eat his meal or leave the house, using an application that connects them to the house and warns them if anything is wrong.

"I feel safer without feeling like I'm being spied on by cameras," said Foley Honi, an elderly man whose house was converted into an electronic fortress.

Modern technologies range from Internet-connected home appliances to wearable devices such as a smart tracker bracelet, a smart stove that closes itself if the danger of fire is detected, smart tubes that can close the tap, and when the doorbell rings, a smartwatch to tell the person who has arrived. Most of this technology is already available at least in the form of a first model, but the hard part is getting service providers to pay for it.

Source:
News Agencies

Methods of protection and treatment of bed ulcers

Bed ulcers are dreaded by many people, especially those taking care of older people. Have you ever heard about it or know someone who has been infected with it? In this article, you will know more about the disease of bed ulcers and know ways to prevent it to protect those you love, and how to take care of your loved ones if they get infected.
When a member of our family gets sick and stays in bed for a long time, and becomes unable to move, we feel worried about bed ulcer infections. What are bed ulcers? Bed ulcer is a disease that affects the skin at first as a result of the immobility of the patient, and inability to change the position of his body, if he was sleeping on his back and does not have the ability to sleep on his side, this leads to pressing of the bed on his skin, this pressure obstructs the proper blood flow to the skin and prevents oxygen from reaching the skin cells, leading to progressive death of the skin layers and the appearance of bed ulcers that, if untreated, may spread from the skin to the bones.
Observe the disease immediately after the symptoms appear so it can be easy to heal. The symptoms are:

• Severe pain in the skin, bed ulcers are very painful.
• Itching in the skin
• Unusual changes in skin colour or texture
• swelling
• purulent secretions
• A skin area that feels cooler or warmer when compared to other areas

Bed ulcer has 6 different stages:

Stage 1: The skin becomes reddish before the ulcer is fully formed.
Stage 2: The skin begins to become very red, the skin swells and blisters appear on the surface of the skin.
Stage 3: The ulcer appears on the skin and penetrates deeper levels of the skin.
Stage 4: The ulcer penetrates the layers of the skin deeper until it reaches the fat and muscle layer.
Stage 5: Muscle dysfunction
Stage 6: The most destructive and harmful stages where the ulcer reaches the bone, causing severe injury.
When bed ulcers appear, care must be taken to clean the skin well so that the ulcers do not get contaminated and spread the infection to the rest of the body. Therefore, you should be aware of any signs of contamination, and if any complications appeared on you or on someone you know, consult your doctor immediately.
Signs you should pay attention to include: yellow or green pus, bad smell from ulcer, redness or hotness around the ulcer, swelling around the ulcer or tenderness around the ulcer.

Treatment of bed ulcer in the early stages

At the first stage, the ulcer can be cured easily by changing the pressure on the body, so we move the patient and change his sleep position. You should also attempt to move the body and use an air mattress to help relieve the pressure on the skin, which leads to blood flow to the skin cells. Improve the general level of health and nutrition, eat proteins, and take vitamins especially vitamin C and zinc which contribute to the healing of ulcers as it works to build new tissues and then heal the ulcer.
If the bed ulcer reached the bone
If there is a bone involvement, it is very difficult to treat. It may take several weeks and antibiotics treatment. A massage can be done with ice cubes around the ulcer, which helps speed the healing process.
•The patient should be moved and change his position every hour or two at a maximum.
•Examine the skin and body of the patient facing the mattress regularly to observe any inflammation and treat it immediately.
•Note any redness in the skin which is the first signs of bed ulcers.
•Use an airbag, which distributes pressure points on the body parts differently every few minutes, to ensure that blood reaches all parts of the skin and prevents the appearance of bed ulcers.
•Put cotton inside the wheelchair in order to reduce pressure points on the skin.
•Take care of cleanliness and keep the skin dry and never leave it wet.
By following these tips you can prevent the bed ulcer and protect yourself and those you love from this disease, and with your constant attention to patients and the elderly, and noting any symptom of ulcers or its complications, it can be cured even if it took time.

Abeer Amin Al-Kakouri
Nursing Specialist

Medical tips to avoid the risk of falling

Many elder people are at risk of falling, which is the fourth most common cause of death among this age group, and a cause for health complications from fractures, surgery and its complications as bed ulcers and others.

There are many health factors that increase the risk of falling, including osteoporosis, arthritis, muscle weakness, imbalance due to nerve diseases, middle ear disorder (otitis media), impaired hearing or sight, irregular heartbeat and finally side effects of drugs.

Also, having a poor diet and not getting enough water decreases strength and energy which can lead to difficulty in movement and practicing daily activities. In addition, lack of exercise leads to low balance, week bones and muscles, weight gain and increased risk of falling.

Many falls are the result of domestic hazards such as slippery or wet floors, poor lighting, a lot of furniture and things that fill the room and obstruct walking.

Because prevention is better than treatment, we can reduce the risk of injury in elderly through early detection of osteoporosis. Since osteoporosis does not have any symptoms until a fracture occurs, a regular bone density test (DEXA) should be performed, in addition to taking calcium and vitamin D supplements according to body needs.

Checking vision regularly by consulting the Ophthalmologist once a year is also important. Relieving the pain of arthritis and roughness, by following a program of physiotherapy exercises to improve the balance, flexibility and muscle strength, and how to walk using auxiliary devices such as the machete or walker and make sure the stick or walking device has the suitable height is important to avoid falls.
It's also a good idea to motivate older people to increase activity and movement because lack of physical activity due to chronic diseases or fear of falling leads to muscle atrophy and lack of bone density, which leads to increased probability of falling.
Following a balanced diet including a variety of foods as cereals, legumes, vegetables, fruits, fish, chicken, beef, milk and dairy products, and weight control is advisable.
Care should be taken when taking medicines with side effects such as dizziness and drowsiness. Consult a geriatric physician to determine high-risk drugs and drug interactions, and develop an appropriate plan for dealing with drugs and their doses or replacement with other drugs.
You must also ensure that there is sufficient lighting in the house, install bars to hold at the entrance of the house, in the bathrooms and at the stairs and remove all risk factors that may lead to falling in the house especially at the entrances and corridors, put a slip-resistant carpet beside and inside the bathtub for safe entry and exit.

You should choose the appropriate shoe for the elderly, that supports walking and reduces slipping on the floor and avoid shoes with a smooth sole.

Do not let the fear of falling inhibit your activity. Inactivity increases the risk of falling. Be active!

Physiotherapist:
Safaa El Haddad
Home Care

Electrotherapy is an effective way to develop vital functions

In physiotherapy, there are many different techniques used for treatment of diseases or the development of vital or physical functions and some of them aims to stop the pain. Electrotherapy is the use of electricity as a method of treatment for soft tissues and injuries.

There are several forms for using electrical energy for treatment, including:

- Ultrasonic waves
- Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)
- Interferential treatment
- Magnetic field therapy
- Diathermy
- Infrared
- Laser

General benefits of Electrotherapy:

•Increase the blood supply to the targeted areas which stimulate healing.
•Decrease the severity of inflammation
•Relieve pain
•Breaking up scar tissue and adhesions
An important feature of Electrotherapy is that it is free of side effects and does not cause pain to the patient. Moreover, it is easy to use and apply.

Contraindications:

•Early acute stages of infection and where bleeding is found
•Above the metal parts implanted inside the body
•Cancerous Tissues
•Over genitalia

Physiotherapist
Mujtaba Mohiuddin Abdullah
Mobile Care Department

Nutrition for Irritable Bowel Syndrome (IBS) Patients

In the stage of aging, the body is exhausted by the long journey of life, and needs special and continuous care. In this article we discuss the most prevalent diseases among the elderly, including:

Heart Disease
Heart disease, especially myocardial infarction, is the leading cause of death in elderly people, especially women. Some older people suffer from cardiovascular diseases such as heart failure and coronary artery blockage.

Psychological disorders
As a result of the many diseases that affect them, some elderly suffer from psychological disorders causing a state of anxiety and fear, and pre-empting events. They lose hope quickly and might have memory disorders, which is one of the big problems associated with the elderly. Elderly may also permanently lose memory and repeat information.

Constipation
There are many causes of constipation among the elderly, such as weakness of the colon muscles, obstruction, weakness of the intestine, infection of the digestive system, eating an unbalanced diet, and decreased water intake.

Night urination
One of the problems of the elderly is night urination, and there are reasons for it, such as bladder problems, inability to control the muscles of the body, and diabetes.

Diabetes and diabetic foot
This is one of the common diseases among the elderly. The problem is that the aggravation of diabetes causes partial loss of sensation, especially in the limbs, which makes the elderly susceptible to diabetic foot, and its complications may reach to amputation of the legs.

Dental and gum diseases
Most elderly are infected with gingivitis and bleeding, they can also suffer from teeth mobility and teeth loss. They may also have oral cavity inflammation, and malocclusion of their teeth.

Hearing impairment
Over the years, the ear is affected by many factors, leading to inflammation of the middle ear (otitis media), which leads to hearing problems or deafness.

Visual impairment
Some older people suffer from blue water (Glaucoma) and white water (Cataract) which cause weakness or blurred vision, and they may suffer from weakness of eye muscles, and upper eyelid relaxation.

Nawal Al-Mansouri
Head of Mobile Care Department

Employing 23 of them:

Al Shafallah celebrates the graduation of 116 students

Exclusive – Ehsan

Shafallah Center for Children with Special Needs, one of the centers affiliated with Qatar Foundation for Social Work, recently celebrated the graduation of 2018 class.

The graduation ceremony was attended by Miss Mounira Bint Nasser Al Misnad, head of the foundation's board of directors, in addition to a number of social work leaders, graduates' parents and experts in the field of children with special needs.

A number of 116 students graduated from the class after they were educated and qualified according to the finest global standards in order to develop their capabilities, improve their skills and reinforce the process of their integration in the society.

Miss Amal Al Mannai, chief executive officer of Qatar Foundation for Social Work , and the acting executive director of the Shafallah Center, said she is very pleased and proud of graduating a new class of Shafallah, which includes 116 boys and girls who were qualified to face life challenges in the work place and the society.

She announced hiring 23 of the graduates for various occupations that suit the abilities of every single one of them. She said that a total number of 118 Shafallah graduates were hired during the past three years.

A training center

Al Mannai said that the center is keen to provide high quality services, in response to its strategic targets that includes a vision, message and values for the children or the employees of the center.

She wished the best for the graduates, saying that they are now ready for a fresh start that is more stable and independent.

She added that the center has a vocational training department to qualify members of the center for the job market.

She said that the center has a special section for employment that maintains a close follow-up of the hired graduates and observe their performance for 6 months to make sure they succeed in their careers.

She said that the training department uses special training methods with the center's members, according to certain curricula which suit the students' potentials and capabilities in order to help them participate in the job market. She added that there is a coordination between the center and other institutions in the state concerning this issue, noting that the center's services are provided for all its members.

Al Mannai appreciated and thanked the center's employees for providing their services with love and faith for all the members of the center in order to achieve the process of merging children with special needs in the society and helping them face different challenges.

> **Ammal Al Mannai:** we hired 118 graduates in three years

Strategic targets

Al Mannai said that currently there are 649 students from boys and girls , who are educated and trained by experts in the field of disability. She added that the center offers consultations and courses for parents about the methods of dealing with children with special needs.

"This graduation ceremony is the result of continuous efforts made to achieve the strategic goals of the center based on helping its members to have a more independent life," she said.

She thanked the parents for their precious confidence in the center during all the previous years. She also thanked the supportive societies which provided job opportunities for the graduates and supported them in order to accomplish a stable and secure life.

Honoring the graduates

At the end of the graduation ceremony, Miss Mounirah Al Misnad honored the graduates. The ceremony included a speech for one of the parents who thanked the center's employees. A documentary film about graduation and a living experience of one of the center's past graduates was displayed during the event.

Wifaq trains future couples

Exclusive - EHSAN

Family Consulting Center (Wifaq), recently concluded the 27th edition of its training program for couples about to get married. The workshop lasted for five days and discussed a range of topics, including: health, legal, social, psychological and economic aspects of marriage.

The program concluded with the discussion of the health aspect. Family Consultant Mr Hani Al-Shami, provided male attendees a range of information concerning the intimate relationship in marriage. He explained to the trainees the correct scientific information and corrected a set of misconceptions and malpractices about this relationship. Meanwhile, Consultant of Psychology Professor Dr Hoda Al-Subaie briefed female participants of the same topic. Financial Expert Mr Abdullah Al-Mansoury discussed the components of the family budget and the mechanism of implementation and management of a budget, on the fourth day of the workshop. He defined some economic concepts such as: income, expenses, savings and resource development and highlighted some harmful financial practices that might threaten the stability and cohesion of the family. The workshop included a number of practical exercises to enrich the workshop and provide more interaction opportunities to trainees.

On the third day, Family and Legal Consultant Sheikh Mohammed Al-Mahmoud discussed several aspects of the basics of marital life and the rights and duties of spouses in Islam, based on the Prophet's guidance. He also discussed what's permitted and what's forbidden in the relationship. Al-Mahmoud reviewed a number of important Sharia provisions that are overlooked by many people, with the aim of preparing youth who are about to get married to deal properly with the requirements of this new life.

At the end of the program, participants received certificates of participation and prizes, as well as gift cards and discount cards. During the five days, the program was characterized by active participation in discussions and in the practical exercises of the program, indicating acknowledgement of attendees of the importance of such workshops and its positive impact on their marital lives in the future.

of those elderly who need home care to be followed by medical teams.

More than 400 men and women

How many cases benefit from Home Care Services at Ehsan?

The numbers are constantly changing according to the condition of each elderly person. We provide monthly services for about 300 to 400 elderly and we seek excellence in providing home care services for the elderly in their homes in line with the customs and traditions and to reach the best results that reflect positively on the lifestyle of the elderly.

Increasing the number of medical teams

Does the Department of Home Care at Ehsan have future plans?

We have a plan to increase the number of medical teams for home care to expand our base and strengthen our presence in various regions of the country, like Al-Khor, North and Wakra as well as the city of Doha. After the increase of medical teams soon, God willing, they will expand and present services to other new areas.
We also have a plan to increase the quality and number of services provided to the elderly in their homes. Among the services that we provide we offer compensatory devices for the elderly, such as: wheelchairs, dining tables, bathroom chairs, walkers, air mattress, medical bed and crutch. This is done according to the assessment and the report of the medical team where the medical devices are easily distributed to the elderly according to their needs in order to achieve the objectives of Ehsan in empowerment and care of the elderly.

> “More than 400 elderly men and women benefit from home care services at Ehsan every month”

No discrimination in services

Is there a difference in services provided to elderly men and women?

Older women enrolled at the centre are more than men, so we have more women's Home Care teams.
Ehsan is keen to provide home care services to all elderly without distinction and regardless of nationality because we care about the elderly who deserve our attention at this age and provide all the means of care and comfort for them.

Effective role of institutions

Is there a cooperation between the Home Care Department at Ehsan and other community institutions?

We have cooperation with many institutions and organizations such as Charity Associations, Mental Health Friends Association (WEYAK), Qatar Cancer Society, Qatar Society for Rehabilitation of Special Needs and many ministries such as the Ministry of Interior who play an active role in helping the centre to provide integrated care for the elderly. We welcome cooperation with any party wishing to serve and care for the elderly.

Specific conditions

Are there certain conditions for benefiting of home care services?

There are a number of conditions that must be met for those wishing to receive home care services at Ehsan such as: The applier should be more than 60 years old, and the elderly and their families should have the desire to cooperate with the home care team. There is a need for a medical report confirming the absence of infectious diseases or mental disorders, and that the social research of the applier and his family prove that there is a need for the elderly to receive in home care. Then they need to complete the social, psychological and health research and medical examination procedures by the specialist who is present with Ehsan Home Care team.

Open Invitation

Do you have final words for elders at the end of this interview?

We invite every elderly who wishes to receive the services of the center to contact us on: 8000009. We are fully prepared to provide care services at their homes and follow up their cases after fulfilling the required conditions.
We are also pleased to invite them to participate in Daycare Clubs in the Airport area, Izghwa area and the North area, where recreational, social and primary care activities are held for the elderly to help them enjoy their time.

Moushira Hamad Al-Shahwani, Director of Home Care Department at Ehsan:

A future plan to increase the number of medical teams and services for the elderly in their homes

Exclusive - Ehsan

The Home Care Department is one of the departments of Ehsan that specializes in providing a range of social, psychological, health and physiotherapy services for certain age groups in their homes, according to specific criteria and a specific mechanism. Services are provided through specialized teams that travel daily to the elderly men and women according to a specific schedule including the numbers of the elderly and their areas.

The Department is based on the values of responsibility, professionalism, partnership and communication in order to provide the best services to the elderly.

To learn more about the Department of Home Care Services and its objectives, mechanism and future plans, we met with Mrs Moushira Hamad Al-Shahwani, Director of the Home Care Department at Ehsan.

Preserving the dignity of the elderly

What are the objectives of the Home Care Department at the center?

One of the objectives of the department is to preserve the dignity of the elderly and to increase family cohesion through servicing and care for elders at their homes and among their families. It also provides guidance to family members on how to care for the elderly and deal with the variables associated with aging. It provides nursing and care services and physiotherapy for some elderly people whose health conditions prevent them from going to hospitals. Moreover, it provides appropriate nutritional guidance according to the situation of each elderly, and responds to elders who need compensatory devices. It cooperates with family members to provide social and psychological services and solve problems that may face the elder's family.

Specialized Teams

What are the tasks of the home care team for the elderly?

The Department has male and female home care teams for the elderly in accordance with the numbers, areas and medical conditions of the elderly. The team includes a psychologist, social worker, physiotherapist and nurse. Each member of the team is dedicated to providing a specific service, where the nurse takes biometric measures and treatments, follow up the measures of blood pressure and glucose level and provide guidance and health education for the elderly. The social worker follows the family background of the elderly and the involvement of family in follow-up and health and social care. The psychiatrist examines the mental state of the elderly and monitors some cases of psychiatric disorders like depression, isolationism or introversion, and some minor psychological illnesses. After reviewing the health condition and the medical file of the elderly, the physiotherapy service is provided for each individual case.

These visits are carried out according to a specific schedule according to the status of each elderly.

There are many cases that are followed weekly, every two weeks, and monthly, according to the medical service that each elderly person needs.

Cooperation with Hamad Medical Corporation

Is there any cooperation between your management and HMC?

We are always in constant contact with Hamad Medical Corporation because many cases of the elderly are cases that are monitored at Hamad Corporation and we depend on following-up of these cases through the medical reports of the institution. Many cases have been transferred from Hamad Home Care Department after they have been discharged from the hospital because our services are comprehensive, and we always go to Hamad Hospital to provide us with recent medical reports on the cases

> I worked as a principal for the industrial school for 20 years that I consider the best years of my life

first play I participated in was a play called (Sakr Quraish). It was performed on the theatre of the teachers institute. We used sound effects for the first time in this play. Now I am a member in Al Watan theatre group. I like participating in different social and artistic activities in general.

Working in business

Your father, may mercy be upon him, was a businessman. Did you work in business field?

I worked for a long time in real estate, especially in the sultanate of Oman. I consider myself as one of the Qatari investors in the Sultanate of Oman.
My father was a businessman and we inherited the passion for business from him. He taught us the skills of business. We were raised in a wealthy environment and were very cherished and proud.

Unforgettable experiences

Are there certain memories that you will never forget about your work as the principal of industrial school?

I remember that three students insulted me and I didn't punish them in anyway. The next day two of them came apologizing, but not the third. I called him and asked him about his study and life, without mentioning his offence to me and I gave him a gift. He burst into tears and sincerely apologized to me. He then became one of the smartest students in the school.
The other thing I remember is that one day a supervisor came to me asking me to expel one student. I asked him to wait for the next day. After school, I went to the student's house. He was a smart one and the minute he saw me he said: "I got your message". The next day I saw him in the morning line. I asked the supervisor if he still wants to expel him, he said: "There is no need to do that, we should give him another chance". Now that student is an official in the Qatari government.
I remember that I was a witness at a young man's wedding. Then I witnessed his daughter's wedding too. I asked him to be a witness at his grand daughter's wedding as well, if I was still alive. I consider myself a father for those who have no father and I always make sure to help and please all people.

Productivity has no limits

Is productivity limited to a certain age or it continues for as long as one lives?

Productivity has no limits, like the old saying "Have hope till the day you die". As long as one is in good shape and not suffering from any illnesses, he can still be productive.
I am 67 years old, but anyone who sees me thinks I am younger because I spend my time in doing useful and charity deeds. I make sure to attend seminars and meetings of Al Jasra club and other distinct Qatari Majlis, because the Majlis is like a school where people can exchange thoughts and experiences. I also communicate with my followers on social media.
At night I like spending time at Souq Waqif, meeting with friends and offering consultations in social or personal legal issues since I have good knowledge in legal issues. When I was in college, I used to go to the court with the judge Ahmed Hajar. I also used to hang out with Sheikh Abdullah Al Ansary (may mercy be upon him), Dr Yussif Al Qaradawy, the late Sheikh Hassan Essa Abdel Zaher, and the poet Hassan Ali Neama and I memorize a lot of his poems. He once said to me: "You should be called (The little Qatari Akhtal)".

Choosing certain study or Scientific discipline

Did you take part in your children choices, considering their study or scientific disciplines?

On the contrary, I gave them the liberty of choosing whatever field of study they want, according to their passions and desires without any pressure from my side.

Optimism and work

What is your advice for youth, based on your various life experiences?

I say to every young man and woman "You have to give a lot without waiting to be thanked or appreciated .. go forward …don't put limits to your productivity… where ever you are make a difference … keep an eye on the future … work hard ..compete …try many times…never give up, or become afraid from failing… if you fail once, try another time counting on God's support.. always be modest , accepting all what may happen to you in a positive way and believing that God will always choose the best for you … be like a doctor who keeps trying to cure his patient no matter how bad his condition is…. Speak nicely to people and choose your words carefully…treat people with good manners".

I also encourage all young people to remain hopeful and optimistic, as all the scientists, businessmen and great successful persons through history have started from scratch , and suffered from difficulties and poverty , but they survived all of that till God helped them realize their dreams and ambitions.

"Always look toward future optimism, work hard then leave the results for God .

> Productivity has no limits and I don't have any spare time, life for me is work and learning

((I was educated by distinguished Qatari teachers))

My passion for learning more never stops, no matter how old I get.

Many positions

What were the positions you occupied in the field of teaching and other fields?

I occupied many positions after graduating from Qatar university. First I worked as a deputy principal of Al Yarmouk secondary school for boys and for Ali Ibn Abi Taleb secondary school. Then I worked as a principal of Al Wakrah secondary school, Khalifa secondary school for boys and Doha secondary school for boys respectively, and finally as a principal of the secondary industrial school where I stayed in this position for 20 years.

After that I worked as a teaching supervisor in the department of vocational training and the school of children with special needs. Then I moved to the sports and press field. I published many articles in the four local newspapers. I started at Al Arab newspaper and Al Orouba magazine, then I wrote for Al Raya newspaper, Al Sharq newspaper and finally Al Watan newspaper.

I was a member of Al Sadd sports club board of directors for five years . Then for 20 years I was the manager of media centers of sports championships held in Qatar. I was also a member of Qatari Pilgrimage mission for 5 years, a member in Qatar Charity, a member in Islamic Dawa Organization , and a member in Kuwaiti Takaful charity.

I have a personal philosophy in my work which I apply whenever I occupy a new position, which is discovering and observing the work flow in the first year, then begin to develop and improve in the second.

School principal

You worked in many fields, including: education, sports and media. Which one is the closest to your heart?

I enjoyed being a school principal a lot. I always looked at myself as a doctor and the student as my patient in the operating room and I have to save his life.

At the time that I started working as industrial school principal, the school had 60 students and 40 teachers. When I left the number of students had increased to 800.

I treat the student as my son or little brother who needs special care. I believe that every student has a special nature of his own. I try my best to accomplish the requests of every student if it don't violate any rules or public moralities.

I always say to the students “You are free to make mistakes inside the school and it is our obligation to correct you, but outside school nobody accept your mistakes".

I always thought that a school’s principal is a doctor who should cure students because students need special care.

When I worked at the industrial school, I never hit or punished any student.

I never let any student leave school to work , but I helped students to get their degree first and then work. I had a student who finished high school at the industrial school. I advised him to finish his secondary education and then join the law school at university. After graduation I helped him get a job at the ministry of justice. I helped many distinguished graduates of the school of industry to get jobs in numbers of ministries and foundations.

Industrial education

In your opinion, is there enough attention to industrial education from students or parents?

From my experience, I am sure that industrial education is getting more attention, since its graduates have proved their efficiency and their practical and professional abilities.

All the graduated students from the industrial school occupy important positions in private and government foundations and institutions.

All the students of the industrial school who were sent to study abroad , achieved excellent results.

Al Sadd club membership

Q: Tell us about your work in the sports field and your membership at the board of directors of Al Sadd club.

When I was a member of the board of directors of Al Sadd sports club for five years in the eighties, the club had debts. I suggested to the board that I pay the debts. The club’s president was Mr Abdullah Hamad Al Attiya. I was given all the authorities to terminate the club debts and in five months all debts were paid.

Working in theatre

What about your work in theatre ?

I worked for a long time in theatre. The

In this interview we learn more about Abdul Aziz Al Mulla's memories, experiences and achievements, as well as his advices for young men.

Family home

Firstly, we would like to know how was your childhood?

My name is Abdul Aziz Abdul Rahman Ali Al Mulla. I was born and grew up in Doha. Our house was located behind Bismallah hotel and restaurant at Souq Waqif. Our house was a big one, with 80 persons living in it.

All my uncles lived in the three-floor house. It had 40 rooms and had a special traditional style. It contained a gorgeous Majlis that attracted all the people of the Fareej (neighborhood), especially during social occasions like weddings.

My father was a well-known merchant and he used to host fellow traders in the Majlis.

We used to have meals together as the house had a huge kitchen to prepare feasts and daily meals.

I had a happy childhood, full of joy, art, knowledge and literature.

Study

Tell us about the beginning of your study. What are your memories for that time?

It is a nice story, when one night I got with my brother the artist Hassan Al Mulla, Abdul Rahman Yussif Al Mulla and Mubarak Hamad Mubarak. We were only 6 years old, but we were mature for our age since we grew up around businessmen, intellectuals, writers and people of fine culture who were constantly coming to my father's majlis and we used to attend those gatherings . We decided to go to school and start the long road of education.

We went to a typical kindergarten beside Arab Bank at Hamad Al-Kabeer street. We had an Iraqi teacher called Abdel Majeed Khafagy.

Then we moved to Omar Ibn Al-Khatab elementary school at Rumailah, then Khaled Ibn Al Walid school which was the only school in Qatar that contained a bridge between classes and had its own playground.

Our first teacher Professor Zohair was Lebanese. He used to teach us jingles in a theatrical way. The teachers I still remember are Mr Hassan Felfel, our Arabic teacher, Mr Ali Faraj Al Ansary and Mr Mohamed Diab.

Then we went to Salah Al Deen Al Ayooby school. The principal during those days was Shiekh Abdullah Al Ansary. Mr Omar Al Khateeb taught us mathematics. Other teachers there included also Badr and Abdullah Al Sada who are businessmen today.

Then I went to Abu Bakr secondary school which still exist till now. After that we returned back to Khaled Ibn Al Walid school in 1964.

After graduating from the school of teachers in 1970 , I was appointed as a teacher in Rawdat Rashed school. I had many great people as colleagues, like Mr Ahmed Mounib, the ambassador Jassim Al Bouainain, judge Ahmed Hajar, Ali Al Qahtani, and the principal Fahmy Al Hallaj.

The greatest part of this journey was the company of the poet and philosopher Ahmed Mounib who helped us memorize 500 poetry verses.

We were talented in both writing and the art of public speech.

Then I moved to Khaled Ibn Al Walid school. After that, I studied Archaeology in Baghdad for a year, then I moved to Qatar university where I studied History and Geography. Then I studied Computer sciences at Ain Shams university in Egypt. But my passion was always writing and reading poetry.

Qatari teachers

Did you have Qatari teachers?

We had distinct Qatari teachers at the primary level, including the virtuous professors Abullah Abdel Hussein, Ibrahim Al Said, Badr Al Hashem Al Sada , Youssif and Mohamed Al Sada, Dr Ahmed Jassim Al Saey, Samir Sawwann,, Abdul Hamid Asghar, and Ahmed Jaber Al Neama.

During our study at the school of teachers the principal was the virtuous professor Mohamed Abdullah Al Ansary who also taught some classes. We had those great Qatari teachers and every one of them is considered a complete school.

Advice and guidance

What qualities you like in a teacher?

I like the teacher who advices, guides and motivates me and corrects my mistakes. Many times I asked the mosque's Emam about an explanation for a verse in the Quran. But he would say: you are delaying me, and I say stay with me till the rise of the sun so you will get rewarded by Allah.

"I was a witness to a young man's wedding, then his daughter's wedding, and I hope to witness his grand daughter's wedding"

Abdul Aziz Al Mulla

Exclusive – Ehsan

Abdul Aziz Al Mulla, is a teacher, journalist, writer, poet, theatre actor, administrator and a successful businessman.
He worked more than 30 years in the field of education, as a teacher, a supervisor and a school principal.
He helped in educating generations of sophisticated Qatari young men who occupy leading positions in many ministries, authorities and foundations.
He loves working in the educational field and considers all the students he met during his career as his own sons.
He has multi talents and interests. He loves poetry and administration field and is interested in social, political, athletic and artistic affairs as well as business.
His motto "Work hard and never ask for help except from God". He has a lot of memories about his childhood, study, work and his teachers and friends. He still remembers the teachers who inspired him and changed his life.
He saved all the details of his life in his strong photographic memory, where he keeps sweet and bitter memories, as well as funny ones which he experienced during his rich life of achievement and successes.
His advice for young people is to "dream, work, hold on to hope and never give up".

The teacher, journalist, athlete and writer Abdul Aziz Al Mulla:

I want to continue learning as long as I live

My advice for young people is to dream, work, hold on to hope and never give up

Eighty people used to live in our family home at Souk waqif

I studied at Khaled Ibn Al Waleed school, then I returned back to the school as a teacher and a supervisor

ريو

إكسسوارات • رجال • أطفال • سيدات

fashionably together

reo

WOMEN • CHILDREN • MEN • ACCESSORIES

LuLu لولو

Where the world comes to shop

حيث يأتي العالم للتسوق

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa & Al Khor Mall

SUNGLASSES AT

EYE XPRESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

BLSH

PREMIUM PERFUMES & COSMETICS

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa, Al Khor Mall
Al Messila & Barwa City

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور
والمسيلة ومدينة بروة

اشتر الأفضل
Buy better

LuLu لولو

Where the world comes to shop

حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com LuLuHypermarket luluhypr luluhypermarkets luluwebstore.com

Lulu Hypermarket, D Ring Road Tel: 974 44667780, Al Gharafa Tel: 974 44074000, Al Khor Mall Tel: 974 44533533, Barwa City Tel: 974 40056000,
Lulu Hypermarket, **Al Messila, Tel: 974 44698888**, Lulu Center - Al Rayyan Road Tel: 974 44322442, Lulu Express- Al Rayyan Tel: 974 44800448

Honoring The Winners of Ihsan Competition

Elderly Empowerment and Care Center-Ihsan-distribute gifts to the winners of the monthly contest . the winner first place in the competition was Aisha Mubark Alarabeed and the second place was Mahmoud Rabie Madine and the third place was Maisara Aseem .the winners got value gifts.
The ihsan compitation aims to increase puplic awareness of how to deal with older persons.

Ehsan holds a regular contest for readers covering different topics previously discussed in the magazine.

Terms of the competition:

- **Participants should be living in Qatar.**
- **Employees and their families are not allowed to participate.**
- **All the questions should be answered.**
- **The last day to receive answers is the 15th of February 2019.**
- **Participants should send the answers to the below e-mail only once:**

Competition

Media_department@Ehsan.org.qa

- Participants should send

- their names
- ID number
- phone number

Questions:

Awards:

Three winners will receive valuable prizes.

First question: What was Ehsan's logo to mark the World Day for Older Persons in 2018?

Second question: How many bikers participated in Ehsan's awareness drive from Ehsan's building at the Old Airport district to Katara Cultural Village?

Third Question: How may elders benefit of Ehsan's home care services monthly?

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الإجتماعي Social

وأنا عمري 30 سنة

أربى أبنائي كما كان يفعل أبي معي

هل فعلاً أبي هو الأفضل ؟!

نقطة بداية
اليوم العالمي لكبار السن

ehsan center | ehsan org | ehsan_org | ehsan_org

> **Dr. Matar:** we call for the inclusion of elders rights within the national plan of human rights

awareness and social role of community police and its cooperation with relevant authorities of the state in supporting social meaningful initiatives.
"The more elders we have in Qatar, the more blessing we will have. It is a good indicator of the development of health-care services provided for them," he said.
He added that having a law to protect elders rights is necessary, but concerned bodies should make sure that there are no regulations and procedures that conflict with the provisions of the suggested law, especially those related to granting bank loans to elders.

•Action plan

Commenting on the discussions of the cultural salon Miss Amal Al- Mannai, chief executive officer of Qatar Foundation for Social Work, said that the recommendations issued by the salon will be considered as an agenda and a plan of action for the foundation who will work for the implementation of such suggestions.

"We will work on lobbying the support to prepare legal acts concerning elders rights, in line with continuing social awareness efforts of Ehsan to communicate the importance of maintaining elders rights," he said.
She thanked Ehsan and the participants of the first night of the center's cultural salon, for their distinctive suggestions.

•They are always the best

Mr. Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive manager of Ehsan, praised the support of Qatar Foundation for Social Work for the activities and programs of Ehsan, in order for the center to achieve its awareness targets.
He said that the services presented for elders in Qatar are considered too little compared to the importance and value of this precious category .
"Elders always deserve the best from us. We will work on providing them the best services and care programs , and empowering them through activities, services and day care centers, where we plan to open a new day care center at the North municipality," he said.
He added that it is very important to have a law the organizes and protects elders rights, as long as it includes legal texts and provisions that guarantee they will never get hurt at home. He finally thanked and appreciated the participants in the cultural salon.
At the conclusion of the first night of the cultural salon, Al-Mannai, honored the participants in the salon.

> **Colonel Al-Khiyareen:** we have laws that guarantee the rights of all categories of the society

> **Al-Khalifa:** elders in Qatar always deserve the best treatment

since nowadays all those teachings and values are forgotten, the need for laws to protect elders' rights arise.

"The rights system in Islam is comprehensive and general. Living with dignity among family and society, and the right of doing work that suits his physical and mental condition, as well as using his skills and expertise are all basic rights for elders," he said.

He added that practicing any job improves the psychological state of elders and protects them against many diseases. He said that in addition to these rights, the elder has a right to receive family and medical care.

Dr. Al-Awady concluded his speech by praising the efforts of Ehsan in the field of caring for elders and providing creative ways of awareness, confirming the importance of values and laws that protect the rights of elders.

> **Dr Al-Awady:** the teachings of Islam protect the rights of elders

•Legal acts

Dr. Mohamed Matar, manager of legal clinic at Qatar university, said that it is very important to introduce a law to protect the rights of elders, because they are considered one of the vulnerable groups in the society like women, children and persons with special needs. So they need special care and special laws to organize and protect their rights .

He mentioned that international laws include guiding but non binding principles concerning elders. This makes the issuance of a Qatari law to protect elders' rights a culmination for all the Qatari leading legislations which protect the rights of all the categories of the society.

"It is important to mention that the percentage of citizens in Qatar who are more than 65 years old have reached 8% , and the average age of citizens is 80 years, which requires issuance of a special legislation for elders," he said.

During his speech at the cultural salon, Dr. Matar recommended acceleration of efforts to issue a comprehensive law for elders rights, as well as the law of child rights and the law of persons with special needs.

He added that the national plan for human rights, which will be announced during the celebration of the International Day of Human Rights in December, must include elders rights.

He also called for organizing a special conference to discuss elders rights at Doha International Family Institute, and to include elders rights in school curricula. He suggested inviting the United Nations Independent Expert on the enjoyment of all human rights by older persons, to visit Qatar and get introduced to the services it provides for elders.

He finally suggested issuing a special card for elders that includes privileges , discounts and various benefits such as reductions in service fees, car parking spots, or airplane tickets.

•Community police

Colonel Ghanem Al-Khiyareen, from the department of community police at the ministry of interior, talked about elders' rights in Qatari society, confirming that Qatar has regulations that guarantee the rights of all categories of the society.

He said that there are legal provisions in many Qatari laws which protect elders rights, adding that the Qatari society has a religious and social obligation of caring and protecting elders rights, which are superior to any laws and regulations.

Colonel Al-Khiyareen emphasized the

Participants demanded binding legislations to protect elders' rights:

Ehsan cultural salon discusses the laws concerning elders in Qatar

In a remarkable awareness initiative, the first activity of Ehsan cultural salon (gathering) was launched recently.
The cultural salon of the Elderly Empowerment and Care Center focuses on discussing subjects and issues related to elders, which are in line with the awareness and social communication targets and aims of Ehsan.
The first night of the cultural salon was hold under the title "Do we need a law for elders in Qatar?" .
The evening was attended by Dr . Mohamed Al-Awady, Kuwaiti academic, intellectual and journalist , Dr . Mohamed Mattar, head of the legal clinic at Qatar university, and Colonel Ghanem Al-Khiyareen , head of awareness department of community police at the ministry of interior.
The discussion was also attended by Miss Amal Al Mannai, chief executive officer of Qatar Foundation for Social Work , Mr. Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive manager of Elderly Empowerment and Care Center, and a number of legal workers and employees from the centers affiliated with Qatar Foundation for Social Work.
Participants in the cultural salon confirmed that it is very important to issue a comprehensive law which includes legal provisions that protect elders rights and punish anyone who violate these provisions. He added the Qatari legislative system provides legal protection for all categories of the society.
Dr. Mohamed Al-Awady talked about elders' rights in Islamic and Arabic societies. He confirmed that Islam recognized all the rights of elders and is keen to take care of elders, which is considered an act of worship that makes one closer to God, noting that worship is an expression that includes all deeds that may please God, whether explicit, implicit or verbal.
He pointed that reviving Islamic teachings concerning elders rights is more important than issuing laws. However,

> "Amal Al-Mannai: we are working to gather support for legislations that protect elders"

Organized by Ehsan in collaboration with "Qatar Rangers" bikers team to mark the International Day of Older Persons:

150 cyclists participate in a motorcycle awareness drive to Katara

Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) organized a motorcycle awareness parade in cooperation with Qatar Rangers bikers team under the slogan (They Are Always the Best) to raise awareness of elderly issues as part of the celebration of the International Day of Older Persons.

The motorcycling drive which started at the centre in old airport district, went through the Corniche until it reached the Katara Cultural Village. A large number of Qatar Rangers bikers team joined the event which contributed to raising awareness of the needs of elderly care, and the services offered by the centre for them.

Mr Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan, said that the march aims to raise awareness of elderly issues and to introduce the services of Ehsan for elders and their families. He pointed to the importance of cooperation between Ehsan and various institutions and parties in the community to care for elderly. He added that the centre is keen to establish partnerships and agreements and organize joint events with all parties to deliver its goal and mission of empowering and caring for the elderly and providing them with the best services.
He said: "We are keen to diversify the elderly awareness programs and activate community partnerships with various bodies in the country," he said.

Al-Khalifa told the press during the march that the activities of raising awareness of elderly issues are ongoing and are not limited to celebrating the International Day of Older Persons. The activities and awareness programs are held throughout the year for different groups of society, such as school students through the " Wing of Mercy Program" and organizing workshops for the elderly about the use of communication technologies, as well as providing various services and programs at Ehsan Day Care Centers.

Al-Khalifa concluded by reiterating the keenness of Ehsan to provide the best care to the elderly. He praised the cooperation and interaction of all ministries, agencies and community institutions with Ehsan's programs, where the number of participants and rates of response to the initiatives and awareness programs of the centre have increased.

Supporting awareness efforts

For his part, Mr Ashraf Qaddoumi, Qatar Rangers team leader, expressed his happiness with the participation of the Qatar Rangers team in Ehsan's Initiative to organize a motorcycle parade to raise awareness of elderly issues. The event is part of an agreement with the centre, and the drive to Katra is the first event to activate the terms of this agreement and will be followed by other marches soon. He pointed out that the march was attended by 150 cyclists and and Spider team for triple bikes, in addition to a number of Jeeps.

Qaddoumi added that the Qatar Rangers team participated in hsan's awareness activities during the month of Ramadan, pointing out that the group will organize other awareness marches in cooperation with Ehsan monthly, where future marches will go to Aspire Park, Al-Khor Park, and some areas in Mesaieed, Al Wakrah and the North. They will also hold a ceremony at Qatar Mall. Qaddoumi said that Qatar Rangers team does voluntary and community-based services in cooperation with various institutions and centres in the community.
At the end of the event, Mr Mubarak bin Abdulaziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan, honoured members of Qatar Rangers for participating in the drive.

Under the slogan: They are always the best

Ehsan launches exhibitions to raise awareness of elders rights at shopping malls

Exclusive – Ehsan
Under the slogan "# they are always the best" , the Elderly Empowerment and Care Center «Ehsan» organized exhibitions to raise awareness of elders rights in partnership with the management of three major shopping malls, which are Qatar Mall, Doha Festival City, and Gulf Mall. The exhibitions were organized to mark the International Day of Older Persons.

Ehsan's booths in the malls introduced the public to the services offered by «Ehsan» for elders. Awareness pamphlets were distributed to introduce elders' rights and basic needs to all members of the society. The activity also informed the public that the 1st of October is the International Day of Older Persons. Visitors had a chance to participate in entertaining events and artistic competitions for children.

Mai Marzouk , senior marketing manager at Doha Festival City, said that the mall's management is very happy to cooperate with Ehsan in order to support the center's campaign to mark the International Day of Older Persons and honor the elders who hosted by the center.

She added that she believes these special events are very useful in raising public awareness of the importance of taking care for elders, in addition to educating and encouraging more people to use Ehsan's services and participate in the events of the center in Qatar.

She pointed out that Doha Festival City have always invested in improving the prosperity of the society and is always looking for ways to promote social responsibility.

The ihsan compitation for the best picture for the eldery aims to increase puplic awareness of how to deal with older persons. and helping themto coexist in socity.

«My grandfather's stories» encourages children to be righteous to their parents

Exclusive - Ehsan

Within the framework of the celebration of the International Day of Older Persons, Elderly Empowerment and Care Center organized a special event for children.
The event included theatrical performance titled «My grandfather's stories», at Qatar mall. It had a great turnout from children and their families.

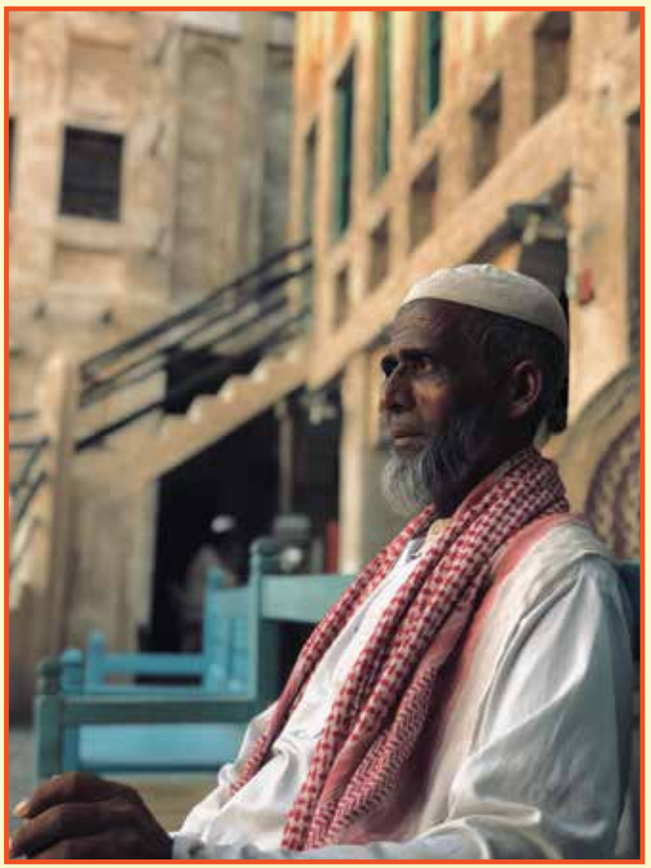
The performance included a group of stories and traditional tales that encourage children to be righteous to their parents and to take care of their grandfathers and grandmothers. It was performed in a great interesting way.

The event aimed to strengthen the connection between generations and to encourage communication between them, and inform the society of the rights and basic needs of elders, as well as using international occasions related to elders as an opportunity to instill the values of righteousness and spread the skills of communicating with elders in the social, psychological and medical aspects.

Honoring the winners

At the end of the evening, Mr. Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive manager of Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" and Mr. Khaled Abdullah, head of awareness and community outreach department, honored the winners of the best elder's photograph competition.

In the professional section winners include: Saeed Al-Murry in the first place, who won a prize of 10 thousand Riyals.
Mohamed Al Yafey in the second place, who won a prize of 6 thousand Riyals.
Mohamed Youssif in the third place, who won a prize of 4 thousand Riyals.



In the photos by mobile, Mohamed Azhary won the prize of the best picture which was an I Phone X device.

Dr. Al-Awady confirmed in his paper that Islam guarantees the rights of elders and advised every Muslim to take care of his parents and respect elders.
He added that there are many verses in the Holy Quran and Hadeeth which encourage Muslims to care for elders, especially one's parents.
He concluded his paper by saying “Our true care for elders is the strongest proof of our loyalty and appreciation for their care for their children, family, society and country ”.

Elders

Dr. Mobayed talked about the challenges facing elders and their psychological needs. He said that the factors which increase the suffering for an elder are psychological pressures, being abused or neglected, financial abuse, psychological and physical disorders, chronic pain, weaknesses, feeling isolated, chronic diseases like diabetes, blood pressure and osteoporosis, hypoacusis and psychological disorders like depression.
Dr. Mobayed mentioned, in the paper he presented during the evening, that the elder suffers from many changes, whether physical, functional or psychological, which differ according to physical factors, genetics, current and previous life style, mental and social activity , as well as environmental factors .

At the conclusion of his paper, Dr. Mobayad suggested the implementations of national projects for elders care. His suggestions include establishing a special ministry for elders affairs, ministry of care, a national strategy, family support foundations which help in caring for elders, civil society organizations which sponsor elders and their projects, elders’ services in towns, villages and the countryside, as well as enacting laws to fulfill elders' rights and prevent their abuse, a national campaign to raise the society's awareness of elders right for care, including legal topics of elders rights in the curricula of medical universities as well as in school curricula, in addition to regulations to rule, supervise and control the activities of elders’ shelter houses, and founding courts specialized in elders issues (family courts), benefiting of international reports and issuing Islamic and Arabic statistics concerning elders.

Under the title «They are always the best», and in the presence of Dr. Al Awadi and Dr. Mamoun Mobayed:

Ehsan organizes a community evening to celebrate the International Day of Older Persons

Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan" organized a community evening at the Hilton hotel under the title “They are always the best ". The event was organized as part of the celebration of the International Day of Older Persons for the year 2018.
Several lecturers attended the event, which had a good turnout, including: Dr. Mohamed Al-aAwdi, the Kuwaiti intellectual, preacher and academic, Dr. Mamoun Mobayed, consultant psychiatrist and Director of the Treatment and Rehabilitation Department at the Behavioral Healthcare Center and Mr. Salah Al-Yafey who moderated the seminar.
The seminar began by displaying an awareness movie titled (They are always the best) created by Ehsan center to raise public awareness of the importance of caring for elders and serving them and the ways of dealing with them at this age.
Dr. Mohamed Al-Awadi presented a paper, during the evening , titled "Elders in our life…..the value of generosity and loyalty". The paper discussed the different definitions of elders according to their age. The definitions differed from one society to the other according to the culture of the society and its system and laws concerning retirement age. He said that the concepts defining elders need to be reviewed.
Dr. Al-Awady said that the World Health Organization recently issued an important statistic which caused a controversy. The statistic indicates that elders are people between 80 and 99 years, which is different from the definition of other organizations that indicate that this period starts from 65 years old.
This proves that the international society’s view of elders had changed, especially that there are big countries ruled by and have persons in leadership positions over 70 years old, which means that the current view of elders need to change.

> **Dr. Al Awadi:** Our true concern for elders is the strongest proof of our loyalty

Minister of Health: Qatar cares about the health of all segments of the society, especially the elderly

necessary attention to help elderly live an active life to maintain their health and spend their time at their homes among family members where possible," she said.
"Given the importance of facilitating the access of elderly patients to care services because they face health challenges, we are currently working on the development of more primary care services for this important segment of the population, including those with cognitive disorders," she added.

Dr Saleh Al-Marri: 4000 dementia patients in Qatar

Dr Saleh Ali Al-Marri, Assistant Secretary General for Medical Affairs at the Ministry of Public Health, said that Qatar National Dementia Plan 2018-2022 involves a broad public health approach and aims to improve the care and quality of life of people with dementia and their families and caregivers. He pointed out that progress in life and living longer, reflects the evolution of integrated services and welfare in the state, while at the same time is one of the factors that increase the risk of dementia. "For this reason, we urgently need to provide more integrated and comprehensive health and support services for our elderly mothers and fathers," he said.

He added that the Ministry of Public Health and its partners are concerned about the health and well-being of older persons, and they made healthy aging one of the priorities of the National Health Strategy 2018-2022, launched in March 2018, in line with the global shift in thinking of population health and more integrated care.

According to World Health ، Organization data; 5-8 of every 100 people in the world over the age of 60 will have a form of dementia. In the State of Qatar, it is estimated that more than 4,000 people are currently suffering from dementia. This number is expected to increase tenfold over the next 30 years, and there is a high probability that we will have more than 40,000 people living with this situation by the year 2050.

Weak and strong points, challenges and priorities

The National Dementia Plan reviewed a number of weaknesses and strengths points, as well as opportunities and risks related to dementia in the country. The weaknesses were concentrated around: diagnosis of dementia and the shame surrounding it, lack of information on the incidence and prevalence of dementia, how to use services and the level of unmet requests, and the presence of one clinic only specializing in memory disorders.
The strengths were: national commitment to design and implement a national plan for dementia, national consensus on the need for an effective and systematic path to care for dementia patients, and a highly competent and motivated dementia working group.
The challenges were: coordination between the various health and social sectors, the absence of legislation on dementia, and the shortage of trained manpower to deal with dementia patients.
The plan dealt with a number of priorities which were divided into what should be implemented in the first and second years of launching the plan. It consisted of establishing the national path for the care of dementia patients, establishing national guidelines for dementia, allocating a budget for national awareness programs and campaigns, development of educational and training programs on dementia for workers in the health and social care sectors, starting the establishment of a multidisciplinary memory assessment center, and development of a national dementia database.

While in the third and fourth years, the plan includes followin-up the completion of the multi-disciplinary memory assessment center, the enactment of a legal framework to support and protect people with dementia, the establishment of centers for evaluating driving capacity, designing and making a comprehensive assessment of aging for all elderly in health care facilities, and making dementia a priority in scientific research in the country.
Qatar National Dementia Plan is the first step toward achieving the national goal of Healthy Aging within the National Health Strategy 2018-2022, which is to increase the healthy life of the population over 65 years by one year, where the plan represents Qatar's vision to develop services offered to people with dementia including care and support for people living with the disease and their caregivers and families in order to enable them to live a decent life based on respect, independence and equality.

Ehsan participates in the launch of Qatar National Dementia Plan (QNDP) 2018-2022

Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) participated in the launch of Qatar National Dementia Plan (QNDP) 2018-2022 which represents the first comprehensive framework for the development of care services provided for people living with dementia, in the presence of Dr. Hanan Mohammed Al-Kuwari, Minister of Public Health and managing director of Hamad Medical Corporation (HMC), and a number of officials and specialists in the Ministry of Health, HMC, Primary Health Care Corporation and World Innovation Summit of Health (WISH), , in addition to Mr. Mubarak bin Abdul Aziz Al Khalifa, Executive Director of Ehsan.

Dr. Hanan Mohammed Al-Kuwari, Minister of Public Health, said that the launch of Qatar National Dementia Plan (QNDP) demonstrates Qatar's care for the health and well-being of all segments of society, including the elderly, especially in light of the high number of people with dementia globally, thus ensuring that dementia is a priority for public health in Qatar.

She added that the care and attention to elderly is an authentic part of our culture and values. "It is their right to receive optimal care, support and attention, especially those who suffer from medical problems as dementia, which is one of the important reasons that lead to inability and loss of independence of the elderly," she pointed out.

"We are striving to improve the quality of life of people with dementia by combining the efforts of all stakeholders, enhancing public awareness and improving all necessary services," she said.

She confirmed that Qatar National Dementia Plan is the first step in achieving the national goal of making "healthy ageing" a priority within the National Health Strategy 2018-2022 which aims to increase the healthy life of the population over 65 years by one year.

The plan represents the vision of Qatar to develop services for people with dementia and expand it in the future.

"We appreciate the pride of older people and their need to support their independence and respect their contributions to society. This is closely linked to the Health Aging Initiative, one of the seven priorities of the National Health Strategy 2018-2022 which aims to improve the health of the population by providing the

To provide specialized care and health education:

Hamad Medical Corporation develops geriatric services

Hamad Medical Corporation (HMC) announced a number of improvements in geriatric services, including specialized care for patients with dementia and health education for patients and their families, warning that people aged 65 years or older who have a higher risk of heart disease may be more prone to changes in their brains that can lead to Alzheimer's disease and other dementia-related diseases.

Dr Hanadi Khamis Al-Hamad, Head of the Department of Geriatric and Long-term Care at HMC, said that with the increase in the numbers of elders, more cases of Alzheimer's are being diagnosed every year. HMC has three specialized departments to care for patients with problems related to memory: a Memory Clinic affiliated with the Department of Geriatrics, the Department of Neurology and the Department of Psychiatry.

She explained on the occasion of World Alzheimer's Day that the Memory Clinic at Rumaila Hospital includes a multidisciplinary team of geriatric

Dr. Hanadi Khamis

specialists who evaluate any patient suspected of dementia, because early diagnosis and correct treatment are important factors in decreasing the symptoms of dementia, and can reduce the rate of deterioration of cognitive function in the patient.

She pointed out that early diagnosis and treatment can help patients with Alzheimer's disease to have a better life quality, therefore it's import to diagnose early and work with patients and their families since the first signs of the disease appear. She said that treatment plans are prepared for each patient in accordance with their needs and may include pharmacological and non-pharmacological treatment such as occupational therapy, adding that medical teams are also available to provide advice and support to families, because caring for Alzheimer's patient can be very stressful and burdensome for family members, especially in cases where patients have more aggressive behavioural problems.

Alzheimer's disease is classified as the most common type of dementia, where Alzheimer's and Vascular Dementia account for about 90% of dementia.

Vascular dementia is defined as a general term that describes problems related to thinking, planning, judgment, memory and other thinking processes that occur when the brain is damaged due to poor blood supply.

Hamad Medical Corporation :

550 patients were examined at the Memory Disorders Clinic

Since its opening in 2013, Memory Disorders Clinic at Rumaila Hospital of Hamad Medical Corporation (HMC) received thousands of patients. The number of diagnosed dementia cases at Hamad Medical Corporation last year reached 600.

Demand for geriatric care service is expected to rise, with expectations that around 12% of the population will be over the age of 65 by 2022.

Dr Hanadi Al-Hamad, Senior Consultant and Director of Geriatric and Long-term Care Department at Hamad Medical Corporation, said that the increase in the percentage of elderly population and increased awareness of certain diseases such as dementia and Alzheimer's have contributed to the higher demand for services provided by the department she heads.

"Despite the prevalence of dementia among the elderly, this disease is not a normal part of ageing, so, increasing the public awareness of the importance of a doctor's visit and receiving medical assistance to treat memory disorders has led to an increase in the number of patients who go to the Geriatric Department for consultation," Dr. Al-Hamad, who is responsible for the "Healthy Aging" Initiative in the National Health Strategy, said.

The Memory Disorders Clinic at HMC is the first of its kind in the State of Qatar.

Since January, this clinic which was established to provide early diagnosis, control and treatment of acute memory disorders for elderly, treated about 550 patients.

"In the coming years we expect an expansion of geriatric services in the state, as the national health strategy focuses on healthy ageing. This includes the establishment of Community-Based Memory Disorders Clinic within the Primary Health Care Corporation "PHCC" network, as well as subjecting all patients aged 65 and above to a comprehensive assessment of geriatric diseases as part of the National Health Strategy," she added.

Media Office at Ehsan, delivered a presentation on the services provided by the Centre for Empowerment and Elderly Care. He pointed out that Ehsan Social Club for Women will open in Al Wakrah soon, after the success of Ehsan Clubs in the old airport district and Izghawa Park.

Al-Enezi listed the services of Ehsan, including the Home Care Department, which provides medical and nursing services for about 600 elders at their homes, and the Awareness and Community Outreach Department, which provides awareness programs and activities, including specialized courses, programs and a variety of competitions such as the programs of "Recite the Verses" and "Wing of Mercy".

Honouring lecturers

At the conclusion of the workshop, Mr. Mubarak bin Abdul Aziz Al- Khalifa, Executive Director of Ehsan, honored the participants in the presence of Mr. Khaled Abdullah, Director of Awareness and Community Outreach Department, Mr. Jaber Al-Murri, Director of the Communication and Media Office at Ehsan, Dr. Hanadi Al Hamad, Head of Geriatrics and Long-term Care at HMC and a number of doctors and specialists.

Early diagnosis

The workshop included a lecture on Alzheimer's disease presented by Dr Maryam Al-Obaidli, Geriatrics Consultant at HMC, and a lecture on behavioural problems with Alzheimer's patients presented by Dr Abdullah Khairi, Consultant Geriatric Psychiatrist. Examples of Alzheimer's cases were discussed with participants in the workshop. Dr Hanadi Al-Hamad, Head of Geriatrics and Long-term Care at HMC, Dr Mona Shandra, Senior Geriatric Consultant, Dr Mahmoud Al-Rifa'I, Specialist and Associate Physician in Geriatric Program, and Dr Zirak Al-Salhi, Consultant Geriatric Psychiatrist, participated in the workshop.

> "Opening of «Enaya 3» Centre Current year"

> "Hamad Medical Corporation provides specialized medical services for elderly people with"

Patient every 3 seconds

The workshop's speakers stressed that every 3 seconds someone gets Alzheimer's disease or (dementia), and that early diagnosis helps maintain the health and memory of the elderly.

They pointed out that Alzheimer's disease currently affects more than 47 million people worldwide, and the numbers are expected to rise to 82 million by 2030 and to 152 million by 2050.

They explained that most types of Alzheimer's or dementia have similar symptoms like memory loss, problems in thinking, planning and language, failure to recognize people or things, and personality and mood changes.

September is the World Alzheimer's Month, when an international campaign to raise awareness and address the stigma associated dementia is held.

Qatar participates in Alzheimer's awareness efforts through a series of activities to raise awareness and focus on three categories: care providers, community and health service employees.

the awareness activities organized by Ehsan in September, which is the month of Alzheimer's disease awareness, in order to raise awareness about the importance of early diagnosis of the disease and better strategies for prevention, treatment, rehabilitation and social care.

"By setting up the "Every 3 seconds" workshop we aim to raise awareness of the fact that there is a new Alzheimer's patient in the world every 3 seconds. The workshop aims to educate all segments of society about how to address the disease and its patients," Al-Khalifa said.

He explained that the center prepared an awareness plan at social media aimed to raise the awareness of the community through awareness posts, in addition to special leaflets prepared for distribution at Health Care Centers and a number of state institutions.

Al-Khalifa pointed to the importance of social interaction to reduce the effects of Alzheimer's disease on patients and their families, given the need to provide all means of assistance and support to the families of elderly patients, stressing the need for cooperation of all competent authorities to participate in raising awareness in order to achieve good results. He appreciated the fruitful cooperation between Ehsan and the Geriatric Department of Hamad Medical Corporation to provide the necessary awareness about this disease every year.

Elderly Services

For her part, Dr Hanadi Al-Hamad,

> **Dr Hanadi Al-Hamad:**
> The percentage of elderly in Qatar will reach 30% in 2050

Head of Geriatrics and Long-term Care Department, said that according to studies and statistics, the percentage of elderly in Qatar in 2010 was less than 6%. This percentage is expected to reach about 30% in 2050.Therefore, Hamad Medical Corporation pays great attention to the services and means of caring for the elderly, which are provided through a specialized medical team in the clinics of Hamad Hospital and Rumaila Hospital. She noted that the corporation provides medical services for elderly with acute geriatric diseases and emergency counselling services to reduce the waiting time of elderly at the Emergency room. This service is currently provided in the morning and there is a plan to provide it around the clock in the future.

Dr Al-Hamad said that Rumaila Hospital Outpatient Clinics provide many services for the elderly through the Memory and Aging General Clinics, Fall Clinic, Elderly Psychiatric Clinic, Rapid Access Clinic for Older Persons (RACOP) and the Comprehensive Geriatric Assessment Clinic as well as the medical and rehabilitation services for the long-care inpatients at Rumaila Hospital.

Enaya 3 Centre

Dr Hanadi pointed out that Enaya Centre for specialized care also provides distinguished services for the elderly and Enaya 3 Centre is scheduled to open next year. Enaya Centre receives none acute cases and qualify them for integration into society. She explained that HMC provides Home Care Services for elderly, noting that there is currently no special clinic for Alzheimer's disease patients, but the corporation is keen to provide and develop all services for the elderly to treat diseases associated with ageing by a team of specialized doctors and nurses.

Ehsan Club at Wakrah

On the other hand, Mr Salem Al-Enezi, from the Communication and

In cooperation with Hamad Medical Corporation, to discuss the causes and methods of prevention and treatment:

Ehsan organizes an awareness workshop on Alzheimer's disease

Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment Elderly Care (Ehsan), in cooperation with the Department of Geriatrics and Long-term Care at Hamad Medical Corporation, held a workshop on Alzheimer's disease titled (Every 3 seconds) at Ehsan's Airport branch. The workshop was held in the framework of awareness activities organized by the center in conjunction with the World Alzheimer's Day, which is celebrated by the center in September each year to raise awareness of this disease, its causes and symptoms and methods of prevention and treatment.

The lectures were delivered by a group of doctors from the Department of Geriatrics and Long-term Care and the Department of Psychiatry for the Elderly at Hamad Medical Corporation, and discussed the causes of Alzheimer's disease and the behavioural problems of patients.

> **Al-Khalifa:** Social interaction is necessary to minimize the effects of Alzheimer's on patients and their families

Best services

Mr Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan, said that the awareness workshop on Alzheimer's disease is within the framework of cooperation between the Centre for Empowerment and Elderly Care and the Geriatric Department at Hamad Medical Corporation to provide the best services for the elderly, and is part of

Within the program "Our Landmarks":

Qatar Rail hosts Elders resort

Exclusive – Ehsan
Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", in cooperation with Qatar Rail, organized a series of educational presentations within the program "Our Landmarks". The presentations were organized for Ehsan male and female members to introduce them to the benefits of this huge national project.

The target of this trip was to share with elders the latest developments and modern sights in the state, through a tour lead by Miss Thageba Al-Sulaity, public relations official at Qatar Rail. Miss Thageba explained the most important stations of the project and the services it will present for elders.

This productive cooperation with Qatar Rail is an extension of efforts to reinforce the relation with the society, which consider elders an important part of it. That's why the center continuously communicates with all institutions of the state.
The Qatari railway project aims to give a major push to the Qatari economy. It is also one of the elements of tourism attraction as a modern way of transportation. Moreover, it is environment friendly because it reduces the amount of fuel used by cars, reduces traffic, increases traffic safety and reduces accidents.
At the end of the tour, elders thanked the company's management for hosting them and providing detailed information about the project, as well as offering all kinds of support to provide elders with all means of comfort.

There is no doubt that the category of elders receive special care in many important facilities and foundations in the state.

A first step to support elder rights

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" recently launched a new initiative to host a cultural salon. The first gathering discussed issuing of rules and regulations in relation to elders rights.
A large number of professionals, lawyers and preachers took part in the event which tried to answer the following question: Do we need elder law in Qatar?
Attendees discussed the topic from its various religious, legal and social aspects. The seminar was attended by a large number of specialists and concerned parties.
Interestingly, the organization of such seminars and debates has a great role in mobilizing support and gaining public opinion on different subjects.

Therefore Ihsan sought to organize the cultural saloon on a continuous basis so that different issues are discussed every time and relevant persons are invited to discuss the subject matter in question, and then work in one way or another to submit the results and recommendations to the competent authorities for consideration.
Raising issues related to the achievement of a decent life for the elderly is one of the most important endeavors of Ehsan. It's also important for the community to become aware of these topics and the goal of such discussions.

Therefore, we seek to cooperate with various governmental entities and collaborate with them in providing any possible additional services of high quality to the elderly to allow them to enjoy well-being and decent living.
The joint efforts of the community, even if little, has to have tangible results. Therefore, we call on all social and service organizations to allocate distinctive services to the elderly as an original part of the society and builders of the past and future generations

Reem Al-Ansari
Managing Editor

Within « Keshta» program:

An entertaining trip for mothers to Sealine resort

Exclusive-Ehsan
Within the activities of «Keshta » program , Elderly Empowerment and Care Center «Ehsan» organized an entertaining trip for the female members of Ehsan club's Airport branch to Sealine resor .
The trip was organized to revive and energize the club members, as well as please and amuse them and introduce them to distinctive tourist sites in Qatar.

During the trip, various entertaining activities and events were organized , including folk and traditional competitions, which the elderly mothers admired.
Ehsan club is keen to organize entertaining trips for its male and female members, as part of its efforts of caring for elders socially and psychologically , as well as helping them enjoy this stage of their life .

Ehsan trains its employees on excellence and creativity in administrative services

Exclusive – Ehsan
Elderly Empowerment and Care center "Ehsan" organized a workshop titled “Creativity and excellence in providing supportive administrative services”.
A number of Ehsan employees participated in the workshop in order to develop their skills in the field of supportive administrative services and to learn the assignments and responsibilities of the employees working in this field, in addition to learning the methods of organizing and planning such services.
The workshop was delivered by the trainer Mohamed Bin Abdullah Al Qassemy from the Sultanate of Oman. It lasted for three days and was held in the administrative building of the Elderly Empowerment and Care Center.
The workshop aimed to inform participants of the mechanism of planning the policies and targets for the departments related to supportive services and introduce them to the contents of the operating procedures guide of this department.
Al Qassemy said that the three-day workshop taught the participants the most important services related to the department of administrative services, like different paper work, communication services, transportation, keeping personal belongings and procurement services, as well as methods of organization and the most important factors which may be used to accomplish targets.
He explained that the workshop focused on two approaches, one of them was theoretical and the other was practical, plus audio visual material and practical exercises which were performed by the participants.
The participating employees hailed the workshop's topics and praised

the trainer’s style in explanation and presentation.
They said that they learned the elements of comprehensive quality, which focuses on the clients and supports the management, in addition to teamwork and involving employees in decision making and showing respect and appreciation to the clients.

«Ehsan» trains its members on using assistive technology

Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan" recently concluded a workshop about “Assistive Technology Tools". The workshop was organized in cooperation with Qatar Assistive Technology Center "Mada". Fifteen senior ladies from Ehsan center members participated in the workshop that was organized as part of “I communicate 2018" program for training seniors on the skills of communication and information and assistive technology.

The target of the workshop was to train seniors on using assistive technology devices and inform them of its useful applications in order to fulfil their needs and benefit from its tools in making it easier for them to live alone, use transportation and communicate with others , as well as overcoming many difficulties they face, which positively affect their life style and communication to the society.

This workshop is a step toward achieving the human development goals of Qatar vision 2030 that reflects the needs and ambitions of all the categories of the society.

A workshop about the kills of dealing with elders

Exclusive – Ehsan

Within the framework of introducing the skills of dealing with elders to young people, Ehsan organized a workshop about the skills and ways of dealing with elders. The workshop targeted the students of Al Salam School and kindergarten.

The workshop was organized within Ehsan's plan for raising awareness of the culture and skills of dealing with elders among all categories of the society, especially school students in all stages of education.

The workshop witnessed a great interaction from the students of Al Salam school and kindergarten, as well as from the teachers.

New activities for Ehsan members

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" continues to offer its day activities at Ehsan social club for its male and female members. The activities are available during the day at Ehsan headquarter in the old airport district and in its new branch at Izghawa park.

Miss Sheikha Al Harib, head of implementation and follow up department, said that the center receives women only for activities hosted at the center at the time being, but it receives men as well for external activities like entertaining and educational trips.

She added that Ehsan club is expecting a big improvement, with new activities, programs and services that change every months. She said that activities will cover several aspects, like athletic activities for members with the supervision of the center's physiotherapists and physical experts , as well as other cultural and entertaining seminars, and social and religious lectures.

The day care includes medical care and supervision for the members during the day shift. That includes measuring vital signs, functional therapy and physiotherapy delivered by qualified specialists from the center.

"Through the club, the center seeks to attract members and encourage social interaction between them," Al Harib said.

"We will try to empower them and make them use their experiences positively in a way that will serve the community," she added. Al Harib pointed out that productivity doesn't have to stop at a certain age, and that elders can continue physical and intellectual activity even after retirement, which obliges the state to use their energies and the experiences they earned over the years.

Al Harib said that Ehsan's programs include awareness and educational workshops in order to occupy the members free time and empower them, in addition to creating opportunities for people from different generations to meet during the activities.

The activities include a number of trips within the program of "Keshta" which aims to organize different educational and entertaining trips for the members to encourage them to merge in the society and spend their time in a useful amusing way that will ease any feelings of isolation.

Within the awareness program «Together ... We take care of them»:

Ehsan trains 120 male and female employees on the skills of communicating with elders

Exclusive – Ehasn

Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan) concluded the awareness program "Together ….we take care of them", which was organized by the center with the participation of 120 employees from different authorities and institutions in Qatar.

Through this program, the center seeks to raise the society's awareness of the skills of communicating with elders and instill the principle of respecting and appreciating them, as well as raising public awareness of elders' rights and the society's role toward them.

The program included awareness workshops presented by the educational counselor Dr. Abdel Rahman Al-Haramy at Al Wajbah health center, Al Wakrah municipality, Al-Henzab Holy Quran Center and Vodafone company.

Mr Khaled Abdallah, head of awareness and community outreach department at Ehsan, said that the program was implemented with the cooperation of many authorities and institutions in Qatar in order to activate the social responsibility of these entities toward elders, especially the ones that deal with elders or have direct contact with them like health centers, service centers and Quran memorization centers.

The workshops targeted the institutions' employees in order to teach them the skills of communicating with elders who they may deal with at their institutions, so they can deliver a high level of services appropriate for elders.

Enhancing communication

Dr Meshaal Al-Meseefri, manager of Al Wajbah health center, praised the activities of the program.

"We thank Ehsan for the workshop which is useful for all the health centers' employees from receptionists, customer services personnel, or even doctors and nurses, in order to teach them the skills of communicating with elders," he said.

He added that the center receives a big number of patients who are more than 60 years old and are in need of a special treatment, which makes learning special skills to communicate with them important for delivering high level services for this precious category.

"This workshop was very important for the employees of the health center because it enabled us to communicate with our fathers and mothers in a way that pleases and satisfies them," he said.

Communicating with elders

A number of participants in the program confirmed the importance of reinforcing the skills of communicating with elders especially for those who have direct contact with them, like workers in the medical field, communication field, public service field, receptionists and customer services employees.

They praised the workshops' content which included information and facts about the nature of this phase and the psychological, social and medical changes associated with it. They also praised the practical exercises they did on communicating with elders, especially for those who work in service-related organizations.

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الاجتماعي Social

وأنا عمري 15 سنة

أبي يعترض على بعض ما أفعله

هل فعلاً أبي هو الأفضل ؟!

نقطة بداية
اليوم العالمي لكبار السن

ehsan center | ehsan org | ehsan1_org | ehsan_org | ehsan_org

WEYAK promotes mental health for Ehsan affiliates

Exclusive - Ehsan

As part of its celebration of World Mental Health Day, the Mental Health Friends Association (WEYAK) organized a lecture titled "Life after retirement, a new spring", presented by Community Psychologist Zabia Hamdan Al-Muqbali. The lecture targeted affiliates of the Center of Empowerment and Elderly Care «Ehsan» and their friends.

"There is a growing problem in the life of those close to retirement age and those who have already retired, especially women, which is their surrender in front of this new reality and the inability to live in a creative and impressive way, despite their experience and expertise that can be of help to others ," Dr. Mai al-Marisi, a member of WEYAK board said.

She added that WEYAK believes it is its duty to pay attention to this community group to help them overcome the problems of this psychological stage because human beings are able to continue being productive as long as they live.

Dr Al-Muqbali presented her lecture in an interactive way, and said "We are talking today about the beginning of a new spring, and how a woman can, when she reaches retirement age or after marriage of her sons and daughters, spend her life in a positive way, and how she can organize her life in a way that helps her to live in dignity and preserve her rights, while at the same time give her children their rights".

She stressed that women should not be busy at this stage in raising their grandchildren and leave this task to parents, because what they did during their youth was enough, and the time has come for them to rest from this hard work.

Talking about the fear of approaching this new stage, Al-Muqbali said: "Those who have reached this age should not feel any fear or panic, or start thinking that this is the beginning of the end".

She warned that some women at this stage feel alienation from society, loss of social role, negligence from sons who are

preoccupied with wives and children and their own life, so they feel sadness and weakness. She urged them to engage in reading the Quran, cultural books and newspapers, and follow-up useful shows on TV.

Organized by «Ehsan» in cooperation with "Mada" Centre:

A workshop to refresh memory and enhance mental activity of the elderly

Exclusive - Ehsan

As part of the program " I communicate 2018" for training the elderly on the use of information and communication technology and assistive technology, Ehsan held a training workshop on "Developed Games for Thinking and Mental Activity" in partnership with the Assistive Technology Centre "Mada".

The workshop aimed at informing participants of the best international practices in the use of assistive technology and electronic games to stimulate thinking and mental activity to prevent memory problems and improve memory, in addition to offering several practical experiences in the field of mental games. The workshop was provided by an assistant technology specialist from "Mada" to about 15 trainees from Ehsan Club as well as the Home Care team of the centre.

The workshop discussed the problems related to memory weakness with ageing, such as Alzheimer's disease and others.

It also addressed the most recent signs of amnesia, including the difficulty of remembering new information, past events and the obvious or familiar information, or delirium, which occurs when the memories are entirely fictitious or based on other memories from earlier times.

Finally, the workshop discussed the most important ways to prevent weakness or loss of memory such as physical activities, games and mental sports such as writing and reading.

Ehsan and Mada are keen to provide continuous services and positive initiatives to develop and empower the elderly.

The program is being held for the third consecutive year due to the high number of participants and the high demand to join it following the successes of the past years.

Assistive technology offers new ways to help elderly maintain their mental and physical health. Using a specific video game or application can be a source of entertainment and an opportunity to promote mental health and stimulate memory.

Scientists observed an improvement in memory and public capabilities and an increase in the focus and attention in the studied cases of people at the age of 65 to 75 years old, who have completed a series of different computer games.

to Elderly Empowerment and Care Center Ehsan includes a number of recommendations and guidelines about how to maintain a healthy oral and dental condition and how to care for dental devices as well as working on preventing medical problems related to mouth and teeth because prevention is better than cure.
The mobile clinic's services also includes examining elders with the advanced equipment of the mobile clinic, which has all the modern equipment of dental clinics, like digital scanning.
"We provide dental follow up for elderly patients at their residence in the center as well as their clubs, motivated by our human obligation toward them. Since many elders find it hard to go to the clinic, we go to their gathering places," she said.
She added that the mobile clinic has an electric elevator which makes it a lot easier for elders to come up and spare them the effort.

> **Khaled Abdullah:** students learned the skills of dealing with elders

Prepared by researcher Salem Al Anzy:

A study about the forms of social communication with elders

Exclusive – Ehsan
Researcher Salem Al Anzy, awareness specialist at Ehsan, made a study titled "Forms of social communication with elders" as part of his Master's degree .
The study included the opinions of many Sharia experts in the issue of caring for elders and the explanation of the mechanism of social communication with elders in Islam and before Islam.
The study aims to encourage social communication with elders, respect them, never violate their rights, never underestimate them and encourage members of the society to find creative ways of positive communication with elders.
Al Anzy commented on the reasons that motivated him to choose this subject for his master's degree paper, saying: "I feel proud to present easy and simple scientific material for members of the society that discusses the skills of communicating with elders, since social communication with elders is an important feature of Islam".
He added that he couldn't find independent scientific books about this topic, that contains all the Hadeeth and issues related to skills of communicating with elders.
This gave him the idea of collecting all the issues related to social communication with elders in one research.
He confirmed that the subject of the study is new and innovative, so it can draw the attention of readers to the process of integrating elders in the society and easing their isolation through successful communication.

To provide medical services and guidelines for mothers:

The Mobile Dental Unit of MOI visits Ehsan club at Izghawa

> **Dr Sheikha Al Abd Al-Gabar:** MOI is keen to reinforce its partnership with all the organizations of the society

Exclusive – Ehsan

The Mobile Dental Unit of the Department of Medical Services at the Ministry of Interior (MOI) visited Ehsan day care club Izghawa branch in order to provide urgent and necessary medical services for the club's female members.

Dr Sheikha Al Abd Al-Gabar, head of Dental clinics official at the Department of Medical Services, said that reinforcing the relationship with the community is one of the most important targets of MOI and is part of its strategy according to Qatar vision 2030. Vision 2030 highlighted the importance of health and its role in building individuals and nations, for that, the physical health of the population was one of its priorities.

She added that the Department of Medical Services tries to use all possible opportunities in order to activate this relationship with the community. It uses any chance to participate in all related events, whether practically or through its awareness role.

She said that oral and dental health take the lead of man's physical health , because good oral health is an indication of the health and recovery of the whole body and their illness indicates a future problem and more medical hazards .

Distinguished services

Mr Khaled Abdullah, head of awareness and community outreach department at Elderly Empowerment and Care center, praised the services provided by the Department of Medical Services through its mobile dental unit.

He said that all the female members of Izghawa club, a branch of Ehsan day care club, appreciated these services.

He added that the clinic is a fully equipped modern dental clinic, which spares elders the trouble of going to clinics and waiting for a long time to receive treatment.

He said that the center does its best to offer all means of comfort for its members and other members of the society.

Abdullah appreciated the efforts of the Department of Medical Services and their productive cooperation with Ehsan in offering medical care for members of Ehsan clubs, as well as organizing awareness workshops which greatly helped in educating mothers and reinforcing the concepts of prevention and its importance in elderly phase.

"We are always looking forward to activating partnerships with specialized foundations in the country to improve the quality of the services we offer for our elderly fathers and mothers, in order to improve the quality of services offered to them," he said. "We are very proud of this cooperation with MOI and we hope to achieve more challenging goals in the coming years".

Advice and guidelines

Dr Nada Jafar said that the awareness message the department is trying to deliver through these visits

During a workshop organized by Ehsan within the program «Together, we care for them»:

Raising awareness of students at Qatar Leadership Academy about elders needs

Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", in collaboration with Qatar Leadership Academy, a member of Qatar Foundation, organized an awareness workshop within the program "Together, we care for them". The workshop target was to teach participants the skills of dealing with elders and to inform them of the rights and needs of elders.

Dr Dera Al Dossari said that the workshop themes included explaining both the role and the services of Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", developing youth perceptions and knowledge of the concept of caring for elders, which includes psychological, social and health care.

He added that the workshop included practical applications and exercises in order to deliver those concepts. He thanked Ehsan and Qatar Leadership Academy for their cooperation in the implementation of such awareness programs.

Mr Khaled Abdallah, head of awareness and community outreach department at Ehsan, said that culture is not the only scale to measure a society's development anymore. Rather, the comprehensive knowledge of the largest number of society members in different fields became an important aspect in measuring the degree of development of any society. A well informed individual can raise the awareness in his or her society, socially or professionally, in a way that opens new prospectives for this society.

"The program "Together, we care of them" aims to educate members of the society about the rights and basic needs of elders, and provide them with the basic skills for dealing with them, in addition to encouraging the spread of a culture of positive communication with elders. This is possible through organizing awareness workshops in high population areas and with cooperation of all the authorities and foundations," he said.

Organized by Ehsan for the ninth consecutive year:

The students of 12 schools participate in the program «Wing of mercy»

Exclusive – Ehsan

As part of its awareness events targeting students, Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" concluded the events of the ninth version of its awareness program "Wing of mercy". Twelve schools participated in the program, including 4 elementary schools for girls, 4 elementary schools for boys and 4 secondary schools from all regions of the state.

The program aimed to increase solidarity between generations and to encourage communication between them, as well as teaching students the skills of dealing with elders, strengthening social bonds and encouraging the spirit of competition and creativity.

Mr Khaled Abdullah, head of awareness and community outreach department at Ehsan, said that the program achieved a great success for the ninth consecutive year. He attributed the success to God's blessing and the remarkable cooperation of the participating schools, in addition to the efforts of the outstanding trainers who participated in the program by delivering workshops for the students.

> **“Khaled Abdullah:** students learned the skills of dealing with elders”

He said that the program aimed to inform the students about the importance of parents' and elders' righteousness, and to train them on the skills of positive communication with elders.

He added that Ehsan collaborates with schools to accomplish its noble educational message of enlightening young people and educating them of the ethics and morals which definitely include respecting and honoring elders.

It is important to mention that the educational program "Wing of mercy", which is organized by Elderly Empowerment and Care Center for school students, aims to educate and teach students the importance of elders' righteousness and introduce them to the best ways of dealing with parents, as well as informing them of the medical and psychological needs of elders and how to fulfill them.

Through this program the center also aims to introduce Ehsan's vision and targets of empowering elders and providing them a decent and secure life.

and learned about emerging trends in the field of elderly and older persons.
Mr. Mubarak Al Khalifa pointed out that the center is the first Gulf civil society organization and the third Arabic organization to participate in the session.
The working group held a panel discussion on autonomy and independence, where the panelists called for giving older persons the rights of taking decisions, as well as being self-independent. It also discussed the absence of special standards and legal material concerning the independence of older persons.
The working group also held a panel discussion on long-term and palliative care in the framework of human rights. The discussion dealt with the importance of highlighting the rights of both patients and care providers.
In regard of palliative care, those rights include more than just the right of health. They include the patient right of not being tortured, abused mistreated, or discriminated against, as well as guaranteeing the rights of equality, body safety, privacy, confidentiality and fairness.
The discussions also addressed the rights of care providers in enjoying an appropriate work atmosphere and legal protection.
Al-Khalifa said that the participation of "Ehsan" in the ninth session of the Open-ended Working Group on Aging is a serious step toward activating the partnerships between the center and foreign foundations working in the field of elderly empowerment and care, and enables Ehsan to make a difference in the various and important fields of elderly care, in addition to taking part in the process of policy-making concerning the issues and rights of elders periodically. Moreover, this highlights Ehsan's successful experience in empowering and caring for an important category in the Qatari society in international forums .
The photos :
Al Khalifa with Rosa Kornfeld Matte – the first Independent Expert on the enjoyment of all human rights by older persons.
Al Khalifa during the meeting with Craig Mokhiber – Director of the New York Office of the High Commissioner for Human Rights.
The ninth session of the Open - Ended Working Group on Ageing.

"Participating in issuing policies concerning the rights of older persons periodically"

Ehsan hosts the ambassador of Malaysia

Exclusive – Ehsan
Mr Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive manager of Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", received Honorable Aldato Ahmed Fadel Bin Shams Al Deen, the ambassador of Malaysia in Qatar.
During their meeting, they discussed ways of cooperation and exchanging experiences between the two countries in the field of caring for older persons.
The ambassador praised the services presented by Ehsan for older persons.
At the end of the meeting , Al Khalifa presented the ambassador of Malaysia a memorial shield .

Highlighting its successful experience concerning elderly empowerment and care in Qatar:

Ehsan participates in the UN conference for strengthening the rights of older persons

Elderly empowerment and care center (Ehsan) participated in the ninth session of The Open-Ended Working Group on Ageing, which was established by the General Assembly through resolution 65/182 on 21 December 2010 for the purpose of strengthening the protection of the human rights of older persons.
The session was attended by representatives of state members, representatives of UN organizations, observers, intergovernmental organizations and non-governmental organizations.
The center had also participated in the international conference of the international experts for human rights and older persons rights. The conference , which was organized by Austrian Federal Ministry of Labour, Social affairs, Health and Consumer protection, was attended by a number of experts and officials of UN agencies concerning Elderly and rights of older persons, academic experts, representatives of civil society organizations, and non- governmental organizations.
The conference's main aim was to provide a platform for continuous discussion of emerging topics concerning elderly, like digital technology, robots and automation, as well as to give more attention to protecting the human rights of older persons and to highlight the issues that need a better approach by the international society in order to enable older persons to fully enjoy their human rights.
The conference also highlighted the issues of lifelong learning, digitalization and education, as well as merging the principles of lifelong learning process and discussing the possibilities of expanding suitable training for older persons in order to guarantee their participation in the social and economic life, in addition to showcasing the best practices and lessons learned by all the participating experts.
Mr. Mubarak Al-Khalifa, executive manager of Ehsan, said that the center, which is one of the centers affiliated with Qatar Foundation for Social Work, did its best to represent the foundation as a leading social organization with an advisory capacity in United Nations Economic and Social Council.
Ehsan's delegation participation in the ninth session of Open-Ended Working Group on Ageing was to get a chance to meet elderly experts in the UN and various policy-makers and foundations working in the field of elderly empowerment and care. It also aimed to learn about different views and perspectives, discovered new ideas

> **“Mubarak Al Khalifa:** we activate the partnerships between the center and foreign entities working in the field of caring for older persons”

They Are Always the Best

Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa
Executive Director

Parents righteousness, respecting the elderly, social solidarity, guest hospitality, rescuing the vulnerable, protection of the weak, standing with the right and helping the oppressed, are all qualities and ethics inherent in the Qatari society that are rarely found in any other society. Under the wise leadership of His Highness Sheikh Tamim Bin Hamad Al Thani, the Amir of Qatar, the state paid great attention to various groups of the society, especially the elderly parents and grandparents who are greatly valued by the society and contributed to the process of renaissance and comprehensive development of our country.

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan), during its celebration of the International Day of Older Persons, organized many activities to educate the society about elders rights and needs in cooperation and partnership with various institutions and organizations under the slogan (They Are Always the Best). We have noticed great interaction and response from the public to the center's awareness activities, especially during educational seminars, motorcycle drive, educational fairs at malls and theatre shows for children and families.

In the first days of its cultural gathering dedicated to discussing elderly issues, the center addressed the necessity of issuing comprehensive legislation that includes laws to protect the rights of elderly in Qatar as part of the national legislative system that provides legal protection to various groups of the society.

The care and empowerment of elderly is not the responsibility of Ehsan alone, but is a shared responsibility with all parties in the state in order to raise awareness of elderly rights and their basic issues, and work to achieve intergenerational communication and emphasize the role of the family in caring for them, and show gratitude to this beloved category at that age that every person will reach sooner or later by the will of God the Almighty. The family is the first line of defence for the elderly to cope with and avoid symptoms associated with ageing, by providing care and attention to parents, meeting their needs, involving them effectively in all aspects, giving them pleasure and joy, and emphasizing their importance within the family.

Ehsan will continue to provide the best possible care for the elderly by offering distinguished services and organizing various programs and activities that take into consideration the psychological, social and health needs of the elderly to enable them to integrate into society and help them solve the problems they face to enjoy a happy life, and to prove that they were and are still and will remain in our hearts, because already (They Are Always the Best).

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الاجتماعي Social
وأنا عمري 5 سنوات
أبي هو الأفضل
أنا أحبه
نقطة بداية
اليوم العالمي لكبار السن
ehsan center
ehsan org
ehsan1_org
ehsan_org
ehsan_org

18 Talking point

• An entertaining trip for mothers to Sealine resort

20 Follow-up

• Ehsan organizes an awareness workshop on Alzheimer's disease

42 Home Care

•A future plan to increase the number of medical teams and services for the elderly in their homes

Social Work

45

• Al Shafallah celebrates the graduation of 116 students

46 Health

• Nutrition for Irritable Bowel Syndrome (IBS) Patients

• Medical tips to avoid the risk of falling

• 7 safe driving tips for elders

Miscellaneous

50

Ehsan's Contribution Guidelines:

- The contributed topic should be related to elderly people and be solely intended to Ehsan and not published in any other media before.
- Only proofread and typed contributions will be accepted.
- Contributions can be sent by Fax or to Ehsan's email address.Contributed material should not exceed 10 pages or be less than 2 pages of A4 size.
- Ehsan supervising committee maintains the right to refuse or accept any submitted material without giving reasons.
- In case of not publishing the material, the contributor has no right to retrieve it.
- Published articles reflect the views of the authors and do not necessarily reflect orientations of the magazine.

CONTENTS

Ehsan is a public interest organization that aims to empower and care for elderly to ensure they live a safe, decent and productive life. It also aims to raise awareness about elders rights and basic needs.

Executive Director
Mubarak bin Abd El Aziz Al Khalifa

Editor- in- Chief
Jaber Al Marri

Mannaging Editor
Reem al-Ansari

Sub-Editor
Alaa Salem

Designer
Mohamed Adel

Printing&Design
Gulf Publishing & Printing Co.
Gulf Times الراية

Translator
Eman Kamel

Advertising
Salem El Anzy

Communication
All communications should be addressed to the managing editor through the following email:
Media_department@Ehsan.gov.qa

Tel: +974 4012 1000
+974 4012 1021

Fax: +974 4012 1067

Ehsan Email Address:
media@Ehsan.org.qa

Website:
Ehsan.org.qa

Talking point 6

• **Ehsan** participates in the UN conference for strengthening the rights of older persons

Follow-up

The teacher, journalist, athlete and writer Abdul Aziz Al Mulla:

• I want to continue learning as long as I live

32

Interview with a pioneer

38

Participants demanded binding legislations to protect elders' rights:

• **Ehsan** cultural salon discusses the laws concerning elders in Qatar

احصل الآن على عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3% مع حساب التوفير الاستثنائي

يوفر بنك بروة لعملائه الجدد والحاليين فرصة لتنمية أموالهم من خلال حساب توفير جديد واستثنائي متوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، يتميز بما يلي:

- عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3%
- يتم دفع الأرباح على أساس ربع سنوي
- الحد الأدنى هو 200,000 ريال قطري
- يُسمح للعميل بإجراء عملية سحب واحدة بنسبة تصل حتى 25% من الرصيد كل ربع سنة

*تُطبق الشروط والأحكام.

بنك بروة
BARWA BANK

facebook.com/barwabankgroup twitter.com/barwabankqatar instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 8555 800
متوافق مع أحكام الشريعة

في "قابكو" تقوم بتحويل الإيثيلين إلى بولي إيثيلين، وهو منتج يستخدم في العديد من التطبيقات التي كان لها الفضل في تحسين جودة حياة الملايين من خلال وسائل لا حصر لها. منتجنا الاولي هو البولي إيثيلين منخفض الكثافة ، وهو عبارة عن المادة الخام الاساسية للبلاستيك المشتقة من النفط والغاز الطبيعي ويستخدم في تصنيع ملايين المنتجات التي نراها في حياتنا اليومية.

QAPCO
شركة قطر للبتروكيماويات
QATAR PETROCHEMICAL COMPANY
في كل ما يحيط بكم

/Qapco /QapcoPR
/Qapco /QapcoPR
www.qapco.com

إحسان
ehsan

Issue
45

Periodical magazine dedicated to elderly issues, published by Eldery Empowering and Care Center (Ihsan).

Public activities to mark the International Day of Older Persons

Ehsan Cultural Salon discusses the need for a local elder law

Moushira Al-Shahwani:
A future plan to increase the number of medical teams for elderly home care services

Abdul Aziz Al-Mulla:
I want to learn as long as I live

The percentage of elderly in Qatar will reach 30% in 2050

Ehsan participates in launching Qatar National Dementia Plan 2018-2022