

توجيهات كوفيد-19



ملخص: آلية دعم الكنائس لكبار السن أثناء جائحة كوفيد-19

نُشر هذا المستند في شهر أيار 2020 بصفته جزءاً من إرشادات تيرفند للكنائس حول كيفية دعم كبار السن أثناء جائحة كوفيد-19. [الدليل الكامل والمراجع والمطالعات الأخرى وملصق](#) جميعها متوفرة على الإنترنت. تختلف سياقات ومستوى البلدان، لذلك تأكد من أن الإجراءات المتخذة تتوافق مع أوامر حكومتك والإرشادات بشأن أفضل الممارسات وفقاً لمسار تطورها.

من هم كبار السن في مجتمعك؟

جميع الأعمار معرضة للإصابة بكوفيد-19، ولكن تزداد خطورة الإصابة والموت بزيادة العمر بسبب زيادة خطر المضاعفات الصحية عندما يصاب كبار السن بالمرض. من بين الذين ماتوا بسبب المرض حتى الآن، معظمهم كانوا أكبر من ستين عام و/أو لديهم حالات مرضية سابقة مثل ارتفاع ضغط والأمراض القلبية الوعائية والسكر. لذلك، في سياق هذه الجائحة، يعد **الأشخاص الأكبر من ستين عام** أكثر عرضة للخطر.

نعلم أن هذه مجموعة متنوعة. لا يوجد شخصان فوق عمر الستين يكون وضعهما متماثلاً. بعض كبار السن نشطاء للغاية ويتحركون ولا يزالون يعملون في وظائف بدوام كامل ومن الصعب التفرقة بينهم وبين صغار السن. بينما يعاني البعض الآخر من ظروف صحية صعبة وإعاقات: فقد يكونون مرضى ولا يمكنهم ترك المنزل بسبب قيود التنقل وقد يحتاجون إلى مساعدة للقيام بالأنشطة الأساسية. تختلف ظروف المعيشة لدى كبار السن بين سكان الريف وسكان المدن، وما بينهم أيضاً، مما يولد تحديات واحتياجات مختلفة تتطلب استجابات مختلفة.

يعد كبار السن أشخاص فريدين، حيث يستفيد كل شخص منهم أثناء تفشي هذه الجائحة من اللطف و الدعم الموزون بعناية و المصمم خصيصاً لهم. من هم كبار السن في مجتمعك وكيف يمكن دعمهم من وجهة نظرك؟

يشكل كبار السن مجموعة متنوعة من الناس. من هم كبار السن في مجتمعك؟

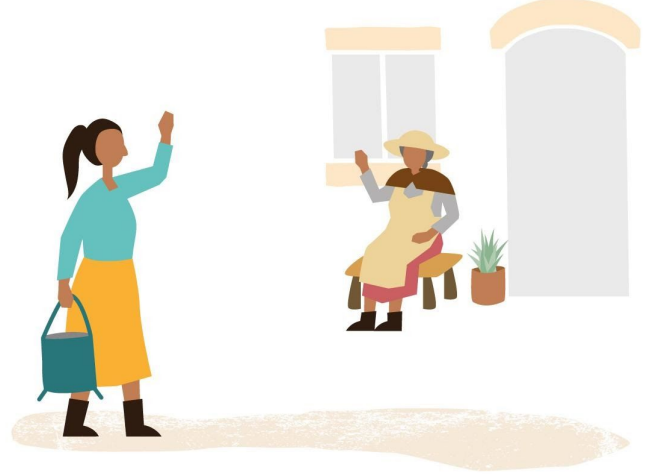


كيف يمكنك دعم كبار السن في مجتمعك؟

تمتلك الكنائس، بما فيها الأفراد الأعضاء و المجموعات الصغيرة في الكنيسة ، إمكانيات عظيمة لتقديم رعاية غير رسمية ودعم بعضها البعض وكبار السن أثناء تفشي الجائحة. تحدث مع كبار السن في مجتمعك بشأن حالاتهم المعينة أثناء الجائحة واتفق معهم بشأن الإجراءات اللازمة. ستجد بعض أمثلة للإجراءات أدناه، لكن من الأفضل أن تكون أنت ومن يساعدوك مبتكرين في اتخاذ الإجراءات. استكمل هذه المحادثات أثناء تفشي الجائحة ليعبر كبار السن عن آرائهم في المساعدات التي يتلقونها.

الزيارة والحفاظ على مسافة آمنة أو التواصل بالهاتف

بالتزامن مع إرشادات الحكومة، الزيارات مسموحة مع الحفاظ على مسافة تبلغ مترين على الأقل. من الأفضل الاستعاضة عن الزيارات باتصالات هاتفية يومية لكبار السن. قد لا يملك بعض من كبار السن هاتف، في هذه الحالة قد يساعد أعضاء الكنيسة بإعارة كبار السن هواتف.



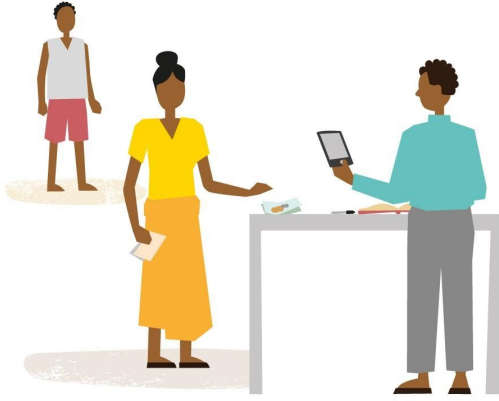
إحضار المياه لكبار السن

إن الوصول إلى المياه أمر مهم في هذا الوقت بسبب الحاجة إلى غسل اليدين بشكل متكرر وزيادة النظافة. قد يحتاج كبار السن إلى الحصول على كمية مناسبة من المياه لأنفسهم وخصوصًا إن كان مصدر المياه بعيد عن منازلهم. إن الروتينيات الجيدة لغسل اليدين بالصابون عدة مرات في اليوم ضرورية للجميع.

توصيل إمدادات التسوق والإمدادات الأساسية والأدوية

من المهم أن يملك كبار السن مخزونات كافية من الإمدادات الأساسية، بما تضمن الطعام والأدوية، في حالة أو أثناء العزلة الذاتية. يجب أن تتضمن الأطعمة الأساسية مثل البقوليات والحبوب وزيت الطهي وأي أدوية يأخذونها بانتظام وأي أدوية أساسية بما فيها المسكنات مثل الباراسيتامول. قد يحتاج كبار السن إلى الدعم للحفاظ على هذه الإمدادات في منازلهم، وسيساعدكم على تقليل خطر الإصابة بالعدوى إن تسوق آخرون نيابة عنهم ثم أحضروها لهم.



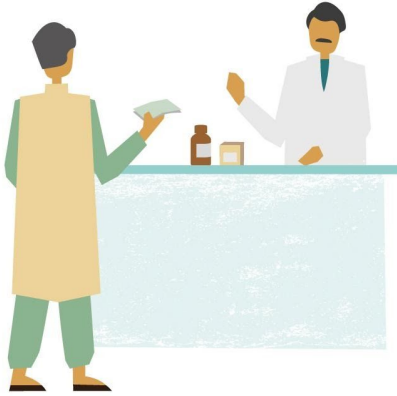


إرسال شباب ثقة لتحصيل رواتب التقاعد والحوافز الحكومية نيابة عن شخص كبير السن

تشكل مناطق الدفع، حيث يمكن لكبار السن تحصيل رواتب التقاعد والمدفوعات النقدية الأخرى، خطر للإصابة بالفيروس لأن هذه الأماكن قد تكون مزدحمة ويرتادها العديد من الناس. يمكن تجنب هذا الخطر إن استطاع عضو شاب من الكنيسة أو المجتمع موثوق به تحصيل رواتب التقاعد لشخص كبير السن.

زراعة الأراضي بطوعية والمساعدة في بيع السلع المزروعة

سيحتم هذا مصادر الرزق لكبار السن، التي قد يعتمدون عليها لدخلهم. ولكن يجب علينا جميعاً اتباع إرشادات الحكومة للتنقل والعمل أثناء تقشي هذه الجائحة.



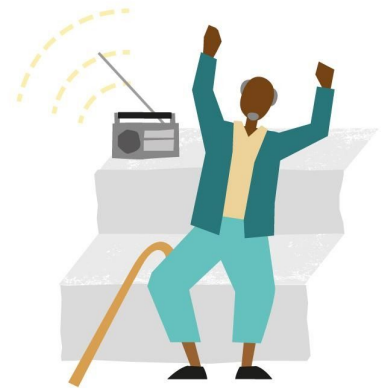
تجهيز

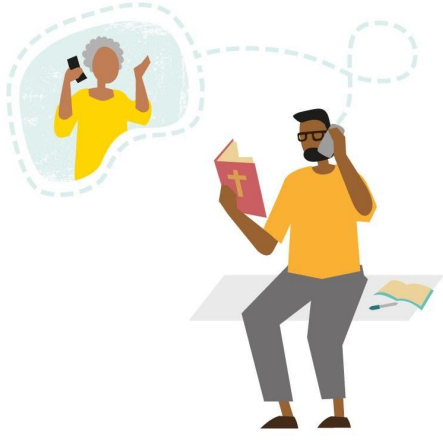
الهدايا من الأطعمة أو الوجبات المطهية وتنظيم جمع المال من أجل الأدوية من المجتمع مرة واحدة

هذا مهم لأن عندما يمرض كبار السن، قد ينفذ هذا حياتهم. المساعدة في تغطية تكاليف التأمين الصحي والأدوية مهم الآن إن احتاجها كبار السن. قد يستفيدون أيضاً من جمع الآخرين أدويتهم من الصيدلية وتوصيلها لهم.

تقديم الأخبار والمعلومات

قد لا يملك كبار السن تلفاز أو راديو أو مصادر رقمية، لذلك يعتمدون على أعضاء الكنيسة والمجتمع لمعلومات آنية ودقيقة حول كوفيد-19. يمكن لأعضاء الكنيسة تجهيز تكنولوجيا ملائمة أو تقديم أجهزة راديو لكبار السن ليسمعوا الأخبار ويستفيدوا من إذاعة البرامج الدينية. ستكون العظات الدينية المسجلة أو الكتب أو الكتب الصوتية مصادر مفيدة.





لتحدث مع كبار السن والدفاع عنهم

عندما يتضرر كبار السن أو يُميز ضدهم في مجتمعاتنا، يمكننا العثور على سبل مختلفة للدفاع عنهم دون نسيان لتحدث معهم بشكل منتظم أيضًا.



تقديم دعم معنوي وعاطفي وروحي

قد تزيد العزلة والوحدة من ظروف الصحة النفسية، بما فيهم من يعانون من مرض عقلي. يستطيع أعضاء الكنيسة تقديم أنواع جديدة من الدعم المعنوي والروحي مثل الصلاة وقراءة الكتاب المقدس على الهاتف.



ماذا تفعل عندما يمرض شخص ما وتعرض أن تنتقله للمستشفى

إذا اشتبه شخص ما بكوفيد-19، اطلب منهم البقاء في منازلهم وعزل أنفسهم عن أسرهم قدر الإمكان. يجب أن تتصل بالمرفق الصحي المحلي واتباع النصائح المقدمة من المرفق. إن نُصحت بأخذ الشخص المسن إلى مرفق صحي أو مستشفى، ابتعد عن وسائل النقل العام. إن كانت الكمامات الطبية متاحة، يجب على الشخص المسن ومن يرافقه ارتداؤها.