



تجمع حائل الصحي

Hail Health Cluster



اليوم العالمي للعلاج الطبيعي

8 سبتمبر

2025





الفهرس

- 1- **المقصود بالشيخوخة الصحية**
- 2- **وتيرة تقدم السكان في السن**
- 3- **النشاط البدني من أجل الشيخوخة الصحية**
- 4- **الوقاية من السقوط**
- 5- **الخدمات والتسهيلات المقدمة لكبار السن في مراكز العلاج الطبيعي**

تُعدُّ الشيخوخة مرحلة طبيعية يمرّ بها الإنسان، وهي لا تعني بالضرورة الضعف أو فقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة.



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster



ما المقصود بالشيوخة الصحية؟

الشيوخة الصحية تعني البقاء نشيطاً، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تُضفي معنى وقيمة على حياتك مع التقدّم في العمر. البيئة الداعمة التي تعزّز من الصحة الجسدية والنفسيّة ضرورية لتحقيق الشيوخة الصحية.





كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعد في المحافظة على الشِّيخُوَّةَ الصحية؟

يمكن للأخصائيين العلاج الطبيعي تقديم الدوريات الالكترونية حول كيفية تبني نمط حياة صحي طوال مراحل حياتك، كما يمكنهم توفير خطة علاجية وتمارين متخصصة تتوافق مع احتياجاتك المتغيرة. فهم يستطيعون تقديم ما يلي:

٣

تقليل ضيق التنفس وتعليمك أفضل الطرق للحركة والتنقل

٤

التعامل مع الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل، والسكري، ومرض الباركنسون (شلل الرعاش)

٥

مساعدتك على التعافي من السكتة الدماغية أو النوبة القلبية

٦

التعامل مع الألم لتحسين القدرة على الحركة

٧

المساعدة في التعافي ، وتعليمك كيف تستعيد حركتك بعد الجراحة أو الإصابة أو المرض

٨

مساعدتك في الحفاظ على القدرة والنهوض من الأرض

٩

وصف تمارين متخصصة لتعزيز الوظائف الجسدية، بما يشمل تحسين التوازن وزيادة قوة العضلات



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster



في الوقت الحالي وتيرة تقدم السكان في السن أسرع بكثير من أي وقت مضى عبر التاريخ

من المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 سنة أو أكثر ثلاثة أضعاف بين عامي 2020 - 2050م ،

ليصل العدد المتوقع إلى 426 مليون شخص

ما الذي يعزز الشيخوخة الصحية؟

إن اتباع نمط حياة صحي طوال مراحل الحياة يساعد على تقليل خطر الاصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، ويحسن من الصحة الجسدية والنفسيّة، وذلك من خلال:

المحافظة على حركة المفاصل والعضلات

تناول غذاء صحي قدر الإمكان

البقاء نشيطاً بقدر ما تسمح به ظروفك

الحفاظ على التواصل الاجتماعي



النشاط البدني من أجل الشيخوخة الصحية

قلل من الجلوس!

الجلوس لفترات طويلة يؤثر سلباً على صحتك، لذلك يُنصح بتقسيم وتقليل فترات الجلوس والتحرك بشكل مستمر.

ينبغي للكبار السن أن يكونوا نشطاء بدنياً قدر استطاعتهم

يجب تعديل شدة الجهد البدني بما يتناسب مع مستوى اللياقة البدنية ومدى الحركة الخاص بك

ممارسة بعض النشاطات البدنية أفضل من عدم الممارسة إطلاقاً

ابداً مستوى نشاط بسيط ، وزد من شدته ومدته تدريجياً مع مرور الوقت

النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بـ:

السقوط والإصابات المرتبطة به
التدهور المعرفي والادراك (مثل فقدان الذاكرة والخرف)
ضعف صحة العظام (هشاشة العظام)

بعض أنواع السرطان
أمراض القلب والأوعية الدموية
ارتفاع ضغط الدم
السكري من النوع الثاني



ما هو مقدار النشاط البدني والتمارين التي ينبغي القيام بها؟

دقيقة
min

150-300

من النشاط البدني
الهوائي المعتدل الشدة
خلال الأسبوع



دقيقة
min

75-150

من النشاط البدني
الهوائي مرتفع الشدة
خلال الأسبوع



يومين في الأسبوع على الأقل تحتوي على
تمارين تقوية العضلات التي تشمل
جميع مجموعات العضلات في الجسم



الوقاية من السقوط

السقوط هو ثاني أبرز سبب للوفيات الناتجة عن الإصابات غير المقصودة على مستوى العالم

كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساهم في الوقاية من السقوط

التمارين العلاجية هي عنصر أساسي في الوقاية من السقوط. يُعد أخصائيو العلاج الطبيعي خبراء في تصميم برامج التمارين الفردية المصممة خصيصاً لتحسين ما يلي:

القوة والتوازن

التناسق الحركي

المرونة



الخدمات والتسهيلات المقدمة لكبار السن في مراكز العلاج الطبيعي

الخدمات العلاجية

- علاج آلام المفاصل وخشونة الركبة والظهر
- برامج تقوية العضلات والتوازن للوقاية من السقوط
- إعادة التأهيل بعد الكسور وتبديل المفاصل
- علاج طبيعي (يدوي - أجهزة طبية)
- العلاج التنفسي وتحسين كفاءة الرئة
- برامج تحسين الذاكرة والنشاط الذهني
- تثقيف المريض والأسرة حول التمارين المنزلية
- متابعة دورية لقياس التحسن

التسهيلات المقدمة

- مداخل سهلة الوصول (منحدرات - مصاعد)
- أرضيات مانعة للانزلاق وممرات مزودة بمساند
- غرف علاج خاصة ومجهزة بالكامل
- كراسي مريحة في قاعة الانتظار
- إضاءة جيدة وأجواء مريحة وآمنة (مشابية، عصا، كراسي متحركة) أجهزة مساعدة
- مواقف سيارات مخصصة قريبة للمرضى وكبار السن
- إمكانية الحجز المسبق عبر الهاتف أو التطبيق

يمكن للأخصائيين العلاج الطبيعي، بصفتهم خبراء في الحركة والتمارين أن يقدموا لك المنشورة الالازمة للبقاء نشطاً وانت تقدم في العمر





جامعة حائل الصحي
Hail Health Cluster

للإستفسارات أو
لمعلومات أكثر

hailthy.net



[YouTube](https://www.youtube.com/@hailthy) [X](https://twitter.com/@hailthy) [in](https://www.linkedin.com/company/hailthy/) [@hailthy](https://www.instagram.com/@hailthy)

[Snapchat](https://www.snapchat.com/@hailthysa) [@hailthysa](https://www.snapchat.com/@hailthysa)