



الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن في الأزمات الإنسانية

دليل الممارسات الجيدة

HelpAge

International

1. مقدمة

1.1 ما هي الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)؟

1.2 الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وكبار السن

1.3 تطوير أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

1.4 المبادئ التوجيهية والخطوات الرئيسية

1.5 هرم تدخل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (IASC 2007)

1.5 دليل الممارسات الجيدة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

2. الحد الأدنى من الإجراءات - مرحلة التأهب (الإستعداد)

1-2 التشاور مع كبار السن ومجتمعاتهم المحلية

2.2 التقييمات

2.3 رسم الخرائط والربط مع المنظمات الأخرى

2.4 تحديد أو إنشاء مساحات آمنة للمجتمع

2.5 تلبية احتياجات الاتصال

2.6 توفير التدريب والدعم للموظفين و / أو المتطوعين المجتمعيين

2.7 الدعم النفسي الاجتماعي PSS عن بعد

2.8 الرصد والتقييم

3. الحد الأدنى من الإجراءات - مرحلة الاستجابة

3.1 التنسيق والتقييم

3.2 إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية

3.3 المشاركة المجتمعية

3.4 المساحات الآمنة المجتمعية والأنشطة المجتمعية

3.5 تدريب ودعم الموظفين / المتطوعين

3.6 التعاون مع المنظمات الأخرى والاتفاق على مسارات الإحالة

3.7 مشاركة المعلومات المهمة مع كبار السن

3-8 تقديم الخدمات الميدانية

3.9 الرعاية المنزلية

3.10 الدعم الروحاني

3.11 دعم رفاهية مقدمي الرعاية والقدرة على التأقلم

3.12 رفاهية الموظفين والمتطوعين

3-13 الرصد والتقييم

4. الحد الأدنى من الإجراءات في مرحلة التعافي

4.1 المناصرة والتوعية

4-2 شبكات المجتمعات المحلية ومواردها وقدراتها

4.3 تقديم الخدمة الشاملة

4.4 تبادل المعرفة

4.5 التحسين المستمر

موارد

HelpAge وموارد المنظمات الشريكة

الموارد الخارجية

المرفقات

مقتطفات من العمل الإنساني لمنظمة مساعدة كبار السن الدولية HelpAge international مع الشركاء / أعضاء الشبكة

المصطلحات

- **الصحة النفسية¹:** تشير إلى حالة من الرفاهية النفسية الاجتماعية حيث يمكن للشخص التعامل مع ضغوط الحياة ، وتحقيق إمكاناته ، والعمل بشكل منتج ، والمساهمة في مجتمعه.
- **النفسى الاجتماعي:** كلمة "نفسى اجتماعي" تأتي من كلمتين: نفسي واجتماعي. يشير *النفسى* (الداخلي) إلى أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا ومواقفنا وقيمنا. *الاجتماعي* (العلائقية) يشير إلى علاقاتنا مع عائلتنا ومجتمعنا ومكان العمل والأصدقاء. يصف المصطلح المشترك "نفسى اجتماعي" الارتباط أو العلاقة الوثيقة بين الجوانب النفسية لتجاربنا (أي أفكارنا وعواطفنا وسلوكنا) وتجاربنا الاجتماعية الأوسع (أي علاقاتنا وتقاليدنا وخبراتنا الثقافية).
- **الرفاهية النفسية الاجتماعية:** تشير الرفاهية إلى الحالة الإيجابية التي يزدهر فيها الشخص أو يعمل بشكل جيد / يزدهر. ويشمل جوانب مختلفة من حياة الشخص ، بما في ذلك الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والاقتصادية والروحية التي تؤثر على قدرته على النمو والتعلم والتعامل والتواصل الاجتماعي والوصول إلى إمكاناته الكاملة.
- **الصحة النفسية والدعم النفسى الاجتماعي (MHPSS):**² يشير إلى "أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية و / أو منع أو علاج الاضطراب العقلي".
- **المرونة:** يشير هذا إلى قدرة الأفراد أو المجتمعات أو البلدان على توقع الشدائد والصمود والتعافي منها - سواء كانت كارثة طبيعية أو أزمة. تعتمد القدرة على الصمود على تنوع سبل العيش واليات التكيف والمهارات الحياتية مثل حل المشكلات والقدرة على طلب الدعم والتحفيز والتفاوض والإيمان والانفصال وسعة الحيلة.³

1. مقدمة

في الأزمات الإنسانية، سواء كانت ناجمة عن كوارث طبيعية أو نزاعات مسلحة أو أزمات معقدة و/أو مُطولة، يواجه كبار السن تحديات فريدة يمكن أن تؤثر بشدة على صحتهم النفسية ورفاههم النفسي والاجتماعي. يمكن أن يؤدي النزوح وفقدان الأسرة وتدمير الأصول إلى تفاقم نقاط الضعف الحالية مثل المشكلات الصحية المزمنة والعزلة الاجتماعية. وعلى الرغم من قدرتهم على الصمود، غالباً ما يتم تجاهل كبار السن في الاستجابات لحالات الطوارئ، مما يؤدي إلى فجوات خطيرة في الدعم والحماية.

يحدد دليل الممارسات الجيدة هذا نهج HelpAge للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي (MHPSS) الذي يهدف إلى الحد من المعاناة وتحسين الصحة النفسية ورفاهية كبار السن ومجتمعاتهم في الأزمات الإنسانية. ويسلط الضوء على أهمية إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية لهم والمجتمع في تخطيط وتنفيذ أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ولا سيما الأنشطة التي تلبي الاحتياجات الفريدة لكبار السن والتي تعزز قدرتهم على الصمود ورفاههم وتعافيهم. ويقدم توصيات لاتخاذ إجراءات عملية قبل حدوث حالة طوارئ، فضلاً عن إرشادات لجهود الاستجابة والإنعاش أثناء الأزمات وبعدها. كما يسلط الضوء على أهمية إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية لهم والمجتمعات المحلية في تخطيط وتنفيذ أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي والحماية لضمان أن تكون ذات صلة محلية وشاملة ومستدامة.

تم تصميم دليل الممارسات الجيدة ليكون دليلاً عملياً لتنفيذ أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع ولأجل كبار السن من ذوي الإعاقة وبدونها ويطلب هذا الدليل التكيف مع السياق المحلي والقطري وسياق الطوارئ. يتم تأطير الحد الأدنى من إجراءات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي حول دورة المشروع بما في ذلك:

- مرحلة التأهب أو (الإستعداد)
- مرحلة التنفيذ أو الاستجابة
- مرحلة التعافي

1.1 ما هي الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)؟

يُشير مصطلح الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إلى أي دعم يهدف إلى حماية أو تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية ومعالجة مشاكل الصحة النفسية⁴. وهدفها هو منع الآثار الطويلة الأجل للأزمات على كبار السن، بما في ذلك مقدمو الرعاية لهم ومجتمعاتهم. من خلال تعزيز قدرتهم على الصمود وسعة الحيلة، يمكن للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مساعدة كبار السن على إدارة التحديات التي تفرضها الأزمات بشكل أفضل، وحماية حقوقهم ودعم رفاهية أولئك الذين يعتمدون عليهم.

1.2 الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وكبار السن

هناك صلة قوية بين الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وحماية حقوق الإنسان، لا سيما بالنسبة للسكان المعرضين للخطر مثل كبار السن ذوي الإعاقة وغيرهم. يمكن أن تؤثر انتهاكات حقوق الإنسان والتهديدات للسلامة مثل العنف والنزوح وعدم الوصول إلى الخدمات الأساسية بشدة على الرفاه النفسي والاجتماعي لكبار السن ومجتمعاتهم. ويشير العديد من كبار السن إلى أن هذه التهديدات هي مصادرهم الرئيسية للتوتر، والتي لا تسبب معاناة فورية فحسب، بل تؤخر أيضاً إعادة بناء الشبكات الاجتماعية والروابط المجتمعية الضرورية للرفاه والتعافي.

تدعم الاستجابات الإنسانية الفعالة الحقوق وتلبي الاحتياجات الأساسية والسلامة والإدماج في المجتمعات. إن معالجة آثار الأزمات الإنسانية على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي تعزز قدرة كبار السن على تلبية احتياجاتهم، وتعزز استقلاليتهم، وتقلل من القلق والعزلة وتساعد كبار السن على التعامل مع التحديات التي قد يواجهونها والتغلب عليها. يعد تحسين الوصول إلى الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي للجميع، ودعم الفئات المعرضة للخطر، وتوسيع نطاق أنشطة الحماية المجتمعية أمراً ضرورياً للتأثير بشكل إيجابي على كبار السن والأسر في الأوضاع الإنسانية.

يؤكد هذا الدليل على دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في جميع الأنشطة، وضمان سلامة كبار السن بكل تنوعهم ومشاركتهم ودعمهم، مع توفير الرعاية المتخصصة عند الضرورة، واحترام حقوقهم وتحسين رفاهيتهم.

1.3 تطوير أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

تركز أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بشكل عام على واحد أو أكثر من المجالات التالية لرفاهية الشخص: *المهارات والمعرفة*، *الرفاهية العاطفية*، *الرفاهية الاجتماعية*. والهدف من ذلك هو تعزيز الرفاه العام لكبار السن من خلال معالجة هذه المجالات الرئيسية. من المهم تطوير الأنشطة التي تعترف بقدرة كبار السن والقدرات المحلية وتعززها، بالإضافة إلى مراعاة الحساسيات الثقافية والحصول على فهم شامل للسياق الذي يتم فيه تنفيذ هذه الأنشطة.

- المهارات والمعرفة: وهذا يشمل مهارات الاتصال، وقدرات صنع القرار، واستخدام آليات المواجهة المناسبة ثقافياً، والمهارات المهنية، وإدارة النزاعات، ومعرفة مكان البحث عن المعلومات.
- الرفاهية العاطفية: يتضمن ذلك الشعور بالأمان، والثقة بالأخرين، وتقدير الذات، والأمل في المستقبل بأهداف واقعية، وعدم القلق بشأن الجوع أو المرض، والشعور بالانتماء والدعم.
- الرفاهية الاجتماعية: وهذا يشمل الارتباط بمقدمي الرعاية، والعلاقات مع الأقران، والشعور بالمجتمع والانتماء، واستئناف الأنشطة والتقاليد الثقافية.

1.4 المبادئ التوجيهية والخطوات الرئيسية

ويسترشد النهج الذي تتبناه المنظمة الدولية لمساعدة المسنين في تخطيط وتنفيذ أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بالمبادئ التوجيهية والاعتبارات التالية⁵.

- تعزيز حقوق الإنسان والإنصاف - ينبغي لنا أن ندعم حقوق الإنسان⁶ لجميع الأفراد المتضررين وأن نحمي الأشخاص المعرضين لخطر أكبر من الانتهاكات، بمن فيهم كبار السن، سواء من ذوي الإعاقة أو غيرهم.
- المشاركة - في الأزمات الإنسانية، يظهر العديد من الناس القدرة على التكيف مع وضعهم والمساعدة في جهود الإغاثة وإعادة الإعمار. بغض النظر عن العمر والجنس و/ أو الإعاقة، يجب إشراك جميع المتضررين قدر الإمكان في تقييم وتصميم وتنفيذ ورصد ومراقبة وتقييم خدمات برامج الصحة

النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. لذلك، من المهم التشاور مع كبار السن وإشراكهم، بمن فيهم الأشخاص ذوو الإعاقة ومقدمو الرعاية/الأُسرة لضمان إدماج احتياجاتهم وأرائهم في الاستجابة، لا سيما فيما يتعلق بالدعم النفسي والاجتماعي.

• لا ضرر - يمكن أن تُسبب خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ضرراً لأنه ينطوي على قضايا حساسة. لتقليل هذه المخاطر:

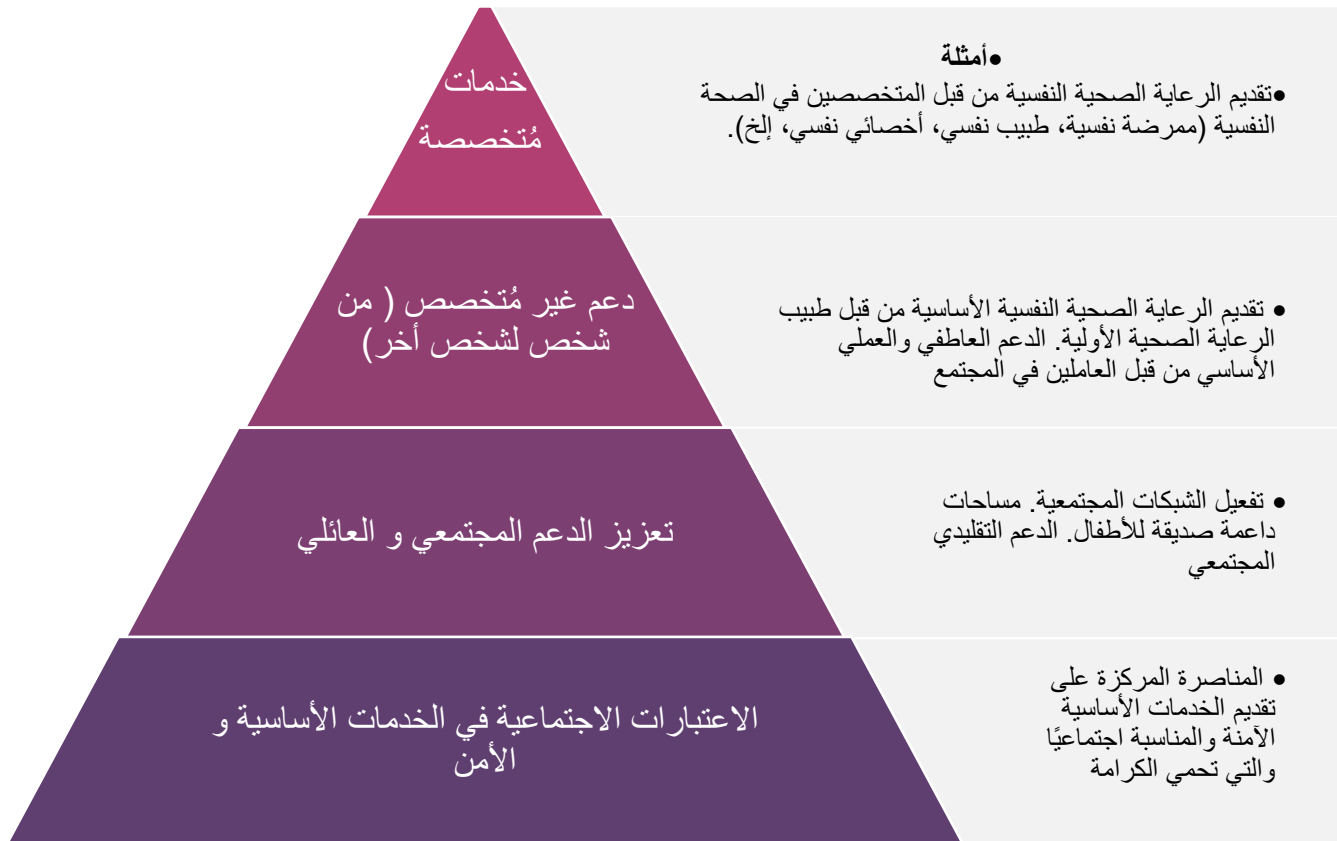
- تصميم التدخلات بناء على معلومات كافية.
- المشاركة في مجموعات التنسيق.
- تطوير الحساسية والكفاءة الثقافية.

- البناء على الموارد والقدرات المتاحة - يمتلك جميع الأشخاص والمجتمعات المتأثرة بالأزمات الإنسانية أصولاً وموارد تدعم الصحة النفسية والرفاه النفسي والاجتماعي. وتتمثل المهام الرئيسية في تحديد وتعبئة وتعزيز مهارات وقدرات كبار السن ومقدمي الرعاية/الأُسرة ومجتمعاتهم المحلية.
- تقييم الاحتياجات والموارد: جمع وتحليل واستخدام والإبلاغ عن البيانات المصنفة عن الجنس والعمر والإعاقة (SADDD).⁷ تحديد الحواجز التي قد يواجهها كبار السن من ذوي الإعاقة وغيرهم في الحصول على الدعم بما في ذلك الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والتفكير في طرق للتغلب عليها. فهم الدور المهم لمقدمي الرعاية والأُسرة في تلبية احتياجات كبار السن، بما في ذلك احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
- النهج المتكامل - ينبغي دمج الأنشطة قدر الإمكان. وتميل الأنشطة التي تندمج في نظم أوسع نطاقاً (مثل آليات الدعم المجتمعي، والخدمات الصحية العامة، والخدمات الاجتماعية، ونظم الحماية) إلى الوصول إلى عدد أكبر من الناس، وغالباً ما تكون أكثر استدامة، وتميل إلى حمل قدر أقل من مفهوم وصمة العار.

الخطوات الرئيسية التي يجب مراعاتها

- استشارة كبار السن من ذوي الإعاقة وغير ذوي الإعاقة لفهم وضعهم داخل الأسرة والمجتمع والتحديات التي قد يواجهونها في أعقاب الأزمات.
- تأكد من أن المناقشات تأخذ في الاعتبار عوامل مثل اللغة وإمكانية الوصول لكبار السن ذوي الإعاقات المختلفة والتوقيت وطرق وأساليب الاتصال.
- الاعتراف بالأدوار والمسؤوليات المتنوعة التي يتحملها كبار السن داخل الأُسرة والمجتمعات (على سبيل المثال، مقدمو الرعاية للأطفال و / أو غيرهم من كبار السن).
- وضع نهج يسلط الضوء على سعة حيلة وقدرات العديد من كبار السن ومقدمي الرعاية لهم ومجتمعاتهم، مع التركيز على نقاط قوتهم وليس فقط على نقاط الضعف.
- تشجيع التعاون الوثيق بين كبار السن ومقدمي الرعاية والمجتمعات المحلية ومقدمي الخدمات الآخرين لتعزيز هياكل وخدمات الدعم الشاملة. معالجة الحواجز التي قد يواجهها كبار السن عند الوصول إلى خدمات الدعم.
- توفير الدعم والإشراف للموظفين و / أو المتطوعين المسؤولين عن مساعدة كبار السن. يجب إدراك أنهم قد يتأثرون أيضاً بالوضع الإنساني وقد يواجهون قلقهم ومخاوفهم الخاصة. يمكن أن يساعد تقديم الدعم والإشراف في حماية صحتهم النفسية ورفاههم النفسي والاجتماعي أثناء إدارتهم أو التعامل مع التحديات العملية والعاطفية المتمثلة في مساعدة كبار السن أثناء الأزمات.

1.5 هرم تدخل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (2007) IASC



يُعد هـرم تدخـل الصـحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التابع للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات إطاراً رئيسياً يُستخدم في الأوضاع الإنسانية لتنظيم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ، ويساعد هذا النهج في إرشاد وتوجيه نهج المنظمة الدولية لمساعدة كبار السن (HelpAge international). يوجه الهرم كيفية تقديم مستويات مختلفة من الدعم بناءً على احتياجات الناس. إنه مصمم لضمان حصول الجميع على المساعدة التي يحتاجون إليها، اعتماداً على مقدار الدعم الذي يحتاجون إليه. ويقر بأن الناس وأسرهم يتأثرون بشكل مختلف ويحتاجون إلى أنواع مختلفة من الدعم على كل مستوى لتلبية احتياجاتهم. يبدأ الهرم بالمؤسسات المجتمعية ويشق طريقه إلى الرعاية المتخصصة، مع عدد أقل من الأشخاص الذين يحتاجون إلى الخدمات في كل مستوى:

موجز المستويات الأربعة لتقديم الخدمات

1. الاعتبارات الاجتماعية في الاحتياجات الأساسية والأمن (المستوى الأول): يركز هذا المستوى على التأكد من حصول كل شخص على الخدمات الأساسية مثل الغذاء والماء والمأوى والسلامة وتلبية احتياجاته بطريقة تحترم حقوقه وثقافته واحتياجاته الخاصة، مثل حقوق كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة. كما يهدف إلى خلق بيئات آمنة تقلل من التوتر وتحمي الناس من الأذى.

مثال: ضمان إمكانية الوصول إلى نقاط توزيع الأغذية لكبار السن ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة وتوفير ملاجئ آمنة ومريحة لهم.

2. دعم المجتمع والأسرة (المستوى 2): هنا، ينصب التركيز على دعم وتعزيز الروابط والشبكات المجتمعية والأسرية القائمة لمساعدة الناس على مساعدة بعضهم البعض.

مثال: إنشاء مساحات مجتمعية آمنة حيث يمكن لكبار السن الالتقاء، والانضمام إلى الأنشطة، ودعم بعضهم البعض للتعامل مع الأزمة، والانضمام إلى أنشطة مشتركة بين الأجيال التي تعزز الروابط الأسرية، وتلقي المعلومات والوعي حول الصحة، ورعاية أنفسنا وكذلك تقديم الدعم العاطفي الأساسي من الموظفين / المتطوعين.

3. الدعم المركز غير المتخصص (المستوى 3): يوفر هذا المستوى مساعدة أكثر استهدافاً للأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم إضافي بما يتجاوز ما يمكن للمجتمع تقديمه، لكنهم في الوقت ذاته ليسوا بحاجة إلى خدمات صحة نفسية متخصصة.

مثال: تقديم الدعم الاستشاري من قبل موظفين مدربين أو متطوعين أو مجموعات دعم الأقران الميسرة خصيصاً لكبار السن ومقدمي الرعاية الخاصين بهم مع دعم خاص لأولئك الذين يواجهون ضغوطاً أو ضائقة كبيرة.

4. الإحالة إلى الخدمات المتخصصة (المستوى 4): في الجزء العلوي من الهرم، يدور هذا المستوى حول ربط الأشخاص ذوي الاحتياجات المحددة (أولئك الذين يعانون من حالات صحية نفسية شديدة) لخدمات الرعاية الصحية النفسية المختصة. وهذا يشمل التأكد من وجود مسارات لإحالة الأشخاص إلى أخصائيي الصحة النفسية للحصول على الرعاية التي يحتاجون إليها.

مثال: إحالة شخص كبير في السن يعاني من الاكتئاب الشديد أو القلق إلى أخصائيي صحة نفسية مدرب للحصول على دعم متخصص.

بشكل عام، يهدف الهرم إلى ضمان توفر الدعم على مستويات مختلفة، اعتماداً على ما يحتاجه كل شخص أو مجموعة، مما يساعد على تعزيز التعافي والرفاهية في الأزمات.

1.5 دليل الممارسات الجيدة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

يحدد دليل الممارسات الجيدة هذا نهج HelpAge تجاه الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي الذي يهدف إلى تقليل المعاناة وتحسين الصحة النفسية ورفاهية كبار السن ومجتمعاتهم في الأزمات الإنسانية. ويسلط الضوء على أهمية إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية الخاصين بهم والمجتمع في تخطيط وتنفيذ أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ولا سيما الأنشطة التي تلبى الاحتياجات الفريدة لكبار السن والتي تعزز قدرتهم على الصمود ورفاههم وتعافيهم. ويقدم توصيات لاتخاذ إجراءات عملية قبل حدوث حالة طوارئ، فضلاً عن إرشادات لجهود الاستجابة والإنعاش أثناء الأزمات وبعدها. كما يسلط الضوء على أهمية إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية لهم والمجتمعات المحلية لضمان أن تكون الأنشطة ذات صلة محلياً وشاملة ومستدامة.

تم تصميم دليل الممارسات الجيدة ليكون دليلاً عملياً لتنفيذ أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع كبار السن ذوي الإعاقة والأشخاص من غير ذوي الإعاقة ويتطلب التكيف مع السياق المحلي والقطري وسياق الطوارئ. يتم تأطير الحد الأدنى من إجراءات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي حول دورة المشروع بما في ذلك:

- مرحلة التأهب (الإستعداد)
- مرحلة التنفيذ أو الاستجابة
- مرحلة التعافي

2. الحد الأدنى من الإجراءات - مرحلة التأهب (الإستعداد)

تتمثل الخطوة الأولى المهمة في الاستعداد لحالات الطوارئ في التعامل مع / التحدث إلى كبار السن ومقدمي الرعاية الخاصين بهم / أو المجتمع لفهم أوضاعهم المتنوعة، للتعرف على أدوارهم المختلفة وقدراتهم ومخاطر الحماية المحتملة وقضايا الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي وكيفية تعاملهم مع وضعهم أو إدارته. من الضروري الاعتراف بأن كبار السن ليسوا مجموعة متجانسة، بل لديهم احتياجات ومخاطر وقدرات متفاوتة. من خلال التعرف على هذه المخاطر والاحتياجات ومعالجتها مسبقاً، يمكن للمنظمات والمجتمعات تقليل تأثير حالات الطوارئ على رفاهية كبار السن وضمان أن رفاههم يمثل أولوية قصوى في جميع جهود الاستجابة للأزمات.

1-2 التشاور مع كبار السن ومجتمعاتهم المحلية

- من المهم فهم وإدراك تنوع كبار السن من النساء والرجال ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة وقدراتهم ومهاراتهم واحتياجاتهم المختلفة واستطاعتهم على مواجهة المخاطر المختلفة.
- تعرف على العوائق المحتملة التي قد يواجهونها في الوصول إلى الخدمات بما في ذلك خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أو خدمات الدعم أثناء حالات الطوارئ.

- تذكر أن بعض كبار السن قد لا يشعرون بالراحة في التحدث عن "صحتهم النفسية" (أو رفاههم النفسي والاجتماعي) بسبب وصمة العار المرتبطة به ، لذا انتبه إلى استخدام اللغة.
- تحديد أي شبكات دعم مجتمعي والنظر في طرق لتعزيز قدرتهم على الصمود وسعة الحيلة لديهم، والوصول إلى الخدمات الأساسية ، والممارسات الشاملة التي يمكن أن تقلل من تأثير الطوارئ على كبار السن وتحمي رفاههم واستقلاليتهم.

2.2 التقييمات

- إجراء تقييمات للاحتياجات قبل حالات الطوارئ وأثناءها وبعدها لفهم المواقف والقدرات والمخاطر الفريدة التي قد يتعرض لها كبار السن من النساء والرجال ذوي الإعاقة وغير ذوي الإعاقة. تأكد من أن هذه التقييمات تتضمن بيانات مصنفة للجنس والعمر والإعاقة (SADDD) لالتقاط تنوعها.
- النظر في الحواجز السلوكية والبيئية والمؤسسية التي قد تواجهها النساء الأكبر سناً والرجال ذوي الإعاقة في الوصول إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وغيرها من الخدمات.
- تشجيع المشاركة النشطة من كبار السن في التقييمات للحصول على رؤية كاملة لاحتياجاتهم وتحدياتهم.
- الربط مع آليات التنسيق القائمة (إن وجدت) للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لضمان المواءمة وتجنب ازدواجية الجهود.

2.3 رسم الخرائط والربط مع المنظمات الأخرى

- حدد مقدمي الخدمات المختلفين ، وما هو الدعم الذي يقدمونه وإقامة روابط معهم. على سبيل المثال ، مقدمو الخدمات في مجال الصحة ، والمأوى ، والحماية ، والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ، والعنف القائم على النوع الاجتماعي VAN /GBV⁸ ، والمأوى ، وما إلى ذلك ، فكر في كيفية تحسين وصول كبار السن إلى هذه الخدمة.
- الربط مع آليات التنسيق القائمة (إن وجدت) للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لضمان المواءمة وتجنب ازدواجية الجهود.

2.4 تحديد أو إنشاء مساحات آمنة للمجتمع

- تحديد أو إنشاء مساحات مجتمعية آمنة حيث يمكن لكبار السن التجمع والتفاعل والوصول إلى خدمات الدعم. يجب أن توفر هذه المساحات فرصاً للتواصل الاجتماعي والدعم المتبادل وتبادل المعلومات في أشكال يمكن للأفراد الأكبر سناً الوصول إليها.

2.5 تلبية احتياجات الاتصال

- فهم احتياجات الاتصال المتنوعة لكبار السن وتطوير مجموعة متنوعة من استراتيجيات التواصل للوصول إليهم ودعمهم بشكل فعال أثناء حالات الطوارئ.

2.6 توفير التدريب والدعم للموظفين و / أو المتطوعين المجتمعيين

- تحديد وتعبئة وتدريب الموظفين والمتطوعين المجتمعيين (بما في ذلك المتطوعين الأكبر سناً) بالمهارات الأساسية مثل تقديم الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي و / أو الإسعافات الأولية النفسية ، ومهارات دعم التوعية مع كبار السن المعزولين والمهارات اللازمة لتكون قادرة على تحديد أولئك الذين يحتاجون إلى دعم متخصص وكيفية إجراء الإحالات.
- النظر في تعيين موظف كنقطة اتصال نفسية اجتماعية لتقديم التوجيه والدعم لأنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي داخل المنظمة.

2.7 الدعم النفسي الاجتماعي PSS عن بعد

- فكر في الطرق التي يمكن من خلالها تقديم الدعم عن بعد⁹ لكبار السن الأكثر عرضة للخطر أثناء حالة الطوارئ عندما يكون الدعم الشخصي صعباً (على سبيل المثال ، في حالات الصراع و / أو الأوبئة). فكر أيضاً في طرق تقديم الدعم عن بعد للموظفين و / أو المتطوعين.

2.8 الرصد والتقييم¹⁰

- وضع خطة مراقبة مع أدوات / إرشادات عملية للموظفين والمتطوعين المجتمعيين لاستخدامها لتقييم التقدم المحرز في أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والتي تسمح بمشاركة كبار السن ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية وأفراد المجتمع.

روابط لأدوات مفيدة	الإجراءات الدنيا الرئيسية - مرحلة التأهب (الإستعداد)
<ul style="list-style-type: none"> • HelpAge: تقييمات الاحتياجات السريعة • معايير الإدماج الإنساني لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة 	المشاركة والتقييم: إشراك كبار السن ومجتمعاتهم لفهم أدوارهم وقدراتهم والمخاطر المحتملة. إجراء تقييمات شاملة للاحتياجات ، بما في ذلك البيانات المصنفة حسب الجنس والعمر والإعاقة (SADDD).
<ul style="list-style-type: none"> • توصيات بمواضيع للتدريب على مهارات الدعم النفسي والاجتماعي الأساسية • الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر: التدريب على الإسعافات الأولية النفسية 	التدريب والدعم: تدريب الموظفين والمتطوعين المجتمعين على مهارات الدعم النفسي والاجتماعي الأساسية و / أو الإسعافات الأولية النفسية.
<ul style="list-style-type: none"> • جعل الاتصالات و التواصل في متناول الجميع 	احتياجات الاتصال: تطوير استراتيجيات اتصال وتواصل متنوعة للوصول إلى كبار السن ودعمهم بشكل فعال أثناء حالات الطوارئ.
<ul style="list-style-type: none"> • HelpAge (2021) الدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن أثناء جائحة كوفيد-COVID 	المساحات والأنشطة الآمنة المجتمعية: تحديد المساحات والأنشطة الآمنة المجتمعية مع الأخذ بعين الاعتبار مدخلات من قبل كبار السن والمجتمع التي يمكنها بناء الروابط الاجتماعية والداعمة لهم.

3. الحد الأدنى من الإجراءات - مرحلة الاستجابة

بعد بداية حالة الطوارئ ، من الأهمية بمكان تنفيذ تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي تستهدف كبار السن الذين تم تحديدهم على أنهم الأكثر عرضة للخطر. ويشمل ذلك أنشطة الحماية لمعالجة المخاطر مثل سوء المعاملة والعنف، إنشاء مساحات آمنة، وضمان الوصول إلى الخدمات، وخاصة للأشخاص ذوي الإعاقة. من خلال تضمين تدابير الحماية في مبادرات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ، يمكن للمنظمات التخفيف من المخاطر بشكل فعال ، وتعزيز المرونة ، ودعم كرامة ورفاهية كبار السن أثناء الأزمات.

3.1 التنسيق والتقييم

- الربط مع آليات تنسيق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي قد تكون موجودة لضمان استجابة موحدة لاحتياجات كبار السن.
- العمل مع المنظمات الأخرى بما في ذلك تلك التي تقدم دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ومعرفة كيفية الوصول إلى خدماتها.
- بناء على التقييمات السابقة ، قم بجمع البيانات المصنفة عن الجنس والعمر والإعاقة (SADDD) لفهم تأثير حالة الطوارئ على كبار السن ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة بما في ذلك مخاطر الحماية التي قد يواجهونها ، واحتياجاتهم بما في ذلك احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي ، والحوجز التي قد يواجهونها لتلبية احتياجاتهم الأساسية ، ودورهم في الأسرة ، وآليات التكيف وما إلى ذلك لتكثيف المساعدة بشكل أفضل¹¹.
- تشجيع شبكات الدعم القائمة داخل المجتمعات والعمل في شراكة معها لتحقيق أقصى قدر من الموارد والفعالية.

3.2 إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية

- التحدث والاستماع إلى كبار السن من النساء والرجال ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية الخاصين بهم في تخطيط الأنشطة المتعلقة برؤيتهم في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لضمان تضمين احتياجاتهم وتفضيلاتهم.
- تبادل المعلومات حول ردود الفعل النفسية الشائعة التي قد يواجهونها فيما يتعلق بحالة الطوارئ وكذلك طرق التأقلم.
- ضمان إدماج ومشاركة كبار السن في جميع مراحل أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المجتمعية باستخدام مهاراتهم وخبراتهم. على سبيل المثال ، توفير الفرص لكبار السن الذين يتعاملون بشكل جيد مع وضعهم للتطوع كمؤيدين أقران¹² لتقديم الدعم لأولئك المعزولين والوحيديين. وهذه الفرص لا تمكنهم فحسب، بل تعزز أيضا فعالية جهود الاستجابة من خلال الاستفادة من معارفهم وخبراتهم.

3.3 المشاركة المجتمعية

- العمل مع قادة المجتمع لتحديد كبار السن الذين قد يكونون معزولين أو مهمشين والذين قد يتم تجاهلهم أثناء جهود الاستجابة لحالات الطوارئ. تأكد من حصولهم على الدعم اللازم.
- قد يكون بعض الأعضاء الموثوق بهم والمحترمين في المجتمع مثل منظمات المجتمع المحلي و / أو القادة الدينيين قد قدموا بالفعل خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في مجتمعاتهم. حيثما أمكن ، تعاون معهم واعمل معا لتوسيع نطاق خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لكبار السن وكبار السن ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم والأسر في المجتمع.
- رفع مستوى الوعي في المجتمع حول الاحتياجات المحددة ومخاطر الحماية التي يواجهها كبار السن أثناء حالات الطوارئ وكيف يمكنهم دعمها.
- النظر في طرق لبناء أو تعزيز الروابط بين الأجيال حيث يمكن للشباب وكبار السن التعلم من بعضهم البعض ودعم بعضهم البعض.
- ومن المهم بناء القدرات المحلية، ودعم المساعدة الذاتية، وتعزيز الموارد الموجودة بالفعل في المجتمع المحلي.

- النظر في طرق لتعزيز وتقوية قدرة المجتمعات على الصمود وقدرتها على الاستجابة لاحتياجات كبار السن لضمان شعور كبار السن من النساء والرجال بالارتباط بمجتمعهم خلال الأوقات الصعبة. على سبيل المثال ، مجموعات الدعم (للنساء المسنات / كبار السن ، ومقدمي الرعاية) ، والمساحات الآمنة (لكبار السن) ، وتوفير معلومات عن ردود الفعل على الضغط النفسي ، ونصائح حول التعامل مع الضغط النفسي وإدارته.

3.4 المساحات الآمنة المجتمعية والأنشطة المجتمعية

- إنشاء أو تعزيز المساحات الآمنة المجتمعية الحالية التي يمكن الوصول إليها لكبار السن لإعادة بناء أو بناء روابط مع كبار السن الآخرين والأشخاص في مجتمعهم. توفير الفرص والأنشطة حيث يمكن لكبار السن أن يجتمعوا ويدعموا بعضهم البعض ويتشاركوا ويتعلموا ويشعرون بأنهم أقل عزلة (على سبيل المثال ، المتطوعون الأقران ؛ مجموعات الدعم ؛ الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية وما إلى ذلك). اجتث عن إنشاء مجموعة غير رسمية لكبار السن يمكنها المساعدة في تشغيل وإدارة الأنشطة في أماكن آمنة تستهدف كبار السن.
- ركز على تعزيز المرونة ، وتعزيز الروابط الاجتماعية ، ومعالجة الضائقة النفسية بطرق مناسبة ثقافياً وحساسة للسياق.
- تشجيع كبار السن على المشاركة بنشاط في الأنشطة المجتمعية للحفاظ على صلاتهم وروابطهم مع الآخرين.

3.5 تدريب ودعم الموظفين / المتطوعين

- تدريب وتزويد الموظفين و / أو المتطوعين المجتمعيين بالمهارات اللازمة لتحديد الحماية والاحتياجات النفسية والاجتماعية لكبار السن ، وكيفية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والعاطفي الأساسي مع (التدريب الأساسي على مهارات الدعم النفسي الاجتماعي).
- يجب أن يشمل التدريب على نصائح عملية حول إدارة الإجهاد النفسي؛ مهارات التواصل الجيدة مع كبار السن ، وتوفير الرعاية المنزلية لكبار السن المعزولين الأكثر عرضة للخطر.
- تقديم الدعم والتوجيه لمقدمي الرعاية لمساعدتهم على التعامل بشكل أفضل مع متطلبات رعاية كبار السن أثناء حالات الطوارئ وكذلك معلومات عن الخدمات المتاحة حيث يمكنهم الوصول إلى موارد إضافية عند الحاجة.

3.6 التعاون مع المنظمات الأخرى والاتفاق على مسارات الإحالة

- تحقق من الخرائط وقم بتحديثها وتعرف على المنظمات التي تقدم الدعم ، بما في ذلك الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ، وكيف يمكن الوصول إليها.
- إقامة شراكات وتطوير مسارات إحالة واضحة لضمان حصول كبار السن على مجموعة من خدمات الدعم ، بما في ذلك الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية بما في ذلك الرعاية المتخصصة عند الحاجة.
- من الضروري أن يعرف الموظفون و / أو المتطوعون المجتمعيون متى وأين وكيف يحددون ويحيلون الأشخاص الأكثر عرضة للخطر والذين يحتاجون إلى رعاية متخصصة.

3.7 مشاركة المعلومات المهمة مع كبار السن

- تبادل المعلومات الواضحة والتي يمكن الوصول إليها حول خدمات وموارد الدعم المتاحة مع كبار السن ومقدمي الرعاية لهم باستخدام لغة واضحة وتكييفها لتلبية الاحتياجات المختلفة ، بما في ذلك تلك المتعلقة بالإعاقات البصرية أو السمعية ، لضمان وصول المعلومات إلى الجميع.

3-8 تقديم الخدمات الميدانية

- من خلال الموظفين و / أو المتطوعين المجتمعيين ، يمكنك الوصول إلى كبار السن المعزولين بمن فيهم أولئك الذين يعيشون بمفردهم و / أو ذوي الإعاقة و / أو أولئك الذين يعتبرون بالآخرين الذين قد يجدون صعوبة في تلبية احتياجاتهم الأساسية والحصول على الخدمات الأساسية. تقديم الدعم العملي والعاطفي من خلال تكوين الصداقات ومشاركة المعلومات حول الخدمات المتاحة وكيفية الوصول إليها، وتقديم الدعم لتلبية الاحتياجات الأساسية والوصول إلى الخدمات الأساسية.
- اجتث عن طرق لربطهم بالآخرين في مجتمعهم لتقليل عزلتهم وبناء استقلاليتهم.

3.9 الرعاية المنزلية

- من خلال المعلومات المستمدة من تقييمات الاحتياجات ومن أفراد المجتمع و / أو المتطوعين ، حدد كبار السن الذين يلازمون الفراش أو المنزل وكبار السن المعزولين الأكثر عرضة للخطر والذين يستوفون معايير الرعاية المنزلية. تدريب الموظفين و / أو المتطوعين المجتمعيين على تقديم الرعاية المنزلية وهدفها المتمثل في تحسين استقلالية كبار السن الأكثر عرضة للخطر. تأكد من حصول الموظفين / المتطوعين المجتمعيين على الأدوات والإرشادات والتدريب اللازمة لتوفير الرعاية المنزلية بما في ذلك تحديد كبار السن الذين يحتاجون إلى منتجات مساعدة. أيضا ، بناء مهارات ومعارف الموظفين / المتطوعين المجتمعيين لتوفير الرعاية التلطيفية (المُخففة للألام) المناسبة¹³ ، بما في ذلك الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ، لكبار السن الذين يعانون من ظروف صحية تحد من الحياة وأيضاً الطرق التي يمكنهم من خلالها مشاركة هذه المهارات مع أفراد الأسرة / مقدمي الرعاية (حيثما كانوا موجودين).

3.10 الدعم الروحاني¹⁴

- يرتبط العديد من كبار السن ارتباطاً وثيقاً بدينهم أو إيمانهم أو روحانيتهم. لذلك ، من المهم دعم كبار السن لمواصلة الممارسة لأنها تعزز إحساسهم بالمجتمع والهدف وتقلل من العزلة. على سبيل المثال ، يمكن للمتطوع المجتمعي مرافقة كبار السن إلى مكان للعبادة ، ويجب أن يكون المنطوع حساساً للصيام أو أوقات الصلاة عند جدولة الأنشطة ، وما إلى ذلك.

3.1.1 دعم رفاهية مقدمي الرعاية والقدرة على التأقلم

- كما هو الحال في أي دور رعاية ، من المهم دعم مقدمي الرعاية حتى يتمكنوا من الاستمرار في دعم الآخرين. لذلك ، انظر إلى طرق تقديم الدعم بما في ذلك الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي لمقدمي الرعاية. على سبيل المثال ، ربط مقدمي الرعاية مع بعضهم البعض من خلال مجموعات دعم صغيرة و / أو دعم الأقران ، ومنحهم معلومات عن الخدمات الأخرى المتاحة وأين يمكنهم الوصول إلى موارد إضافية.

3.1.2 رفاهية الموظفين والمتطوعين

- من المهم أن نتذكر أن العديد من الموظفين والعاملين في المجتمع قد يتأثرون بحالة الطوارئ ولديهم همومهم ومخاوفهم الخاصة. يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع الإجهاد ، وقد يعاني العديد من الموظفين والمتطوعين المجتمعيين من الإرهاق والضيق غير المباشر ، وقد يكون الكثيرون قد نزحوا وربما فقدوا أفراد الأسرة والأصدقاء. من المهم أن يتوفر الدعم المستمر لهم. تشمل الخطوات التي يمكن اتخاذها ما يلي:
- تعزيز استراتيجيات التأقلم الإيجابية والرعاية الذاتية الروتينية من خلال توفير الفرص للموظفين و / أو المتطوعين المجتمعيين للتحدث عن تجاربهم في نهاية اليوم (استخلاص المعلومات).
- تأكد من حصول الموظفين والمتطوعين على المشورة والتوجيه حول كيفية التعامل مع الإجهاد.
- دعم الأقران - حيث يقدم الموظفون / المتطوعون الأكثر خبرة الدعم والتوجيه لأولئك الذين لديهم خبرة أقل.

3-13 الرصد والتقييم

- الانخراط مع كبار السن والمتطوعين المجتمعيين في أنشطة الرصد والتقييم المستمرة لتحديد الاحتياجات المتغيرة وتقييم نتائج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وتقييم الرضا.
- إجراء استعراضات تشاركية منتظمة لبيانات الرصد والتقييم لتوليد الدروس المستفادة وإبلاغ التحسينات المستمرة للبرنامج.
- راجع إطار الرصد والتقييم المشترك للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للحصول على إرشادات في تقييم وتصميم وتنفيذ ورصد وتقييم أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الأوضاع الإنسانية.
- تعرف على جوانب برنامج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي تعمل أو لا تعمل بشكل جيد لكبار السن من النساء والرجال من خلال التحقق من هذه المعلومات مع مقدمي الرعاية وكبار السن.

روابط لأدوات مفيدة	الإجراءات الدنيا الرئيسية - مرحلة الاستجابة
<ul style="list-style-type: none"> • اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2024) مجموعة أدوات تقييم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي متعددة القطاعات • حزمة الحد الأدنى من الخدمات الصحية والدعم النفسي والاجتماعي IASC 	<p>التنسيق والتقييم: الربط مع آليات تنسيق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والعمل مع المنظمات الأخرى لضمان استجابة موحدة وطرق جمع بيانات SADD بما في ذلك الاحتياجات / احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والمخاطر والوصول إلى الخدمات.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • HelpAge (2020): الدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن في سياق جائحة COVID • مساعدة كبار السن (2012): ضمان إدراج كبار السن في التقييمات الأولية للاحتياجات الطارئة 	<p>إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية: إشراك كبار السن ومقدمي الرعاية في التخطيط لأنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ضمان مساحات آمنة وشاملة (Fhi360) • نصائح حول الأنشطة في المساحات الآمنة المجتمعية CSS - الأنشطة الاجتماعية والترفيهية • نصائح حول إعداد مساحات آمنة مجتمعية CSS لكبار السن • نصائح حول دعم الأقران 	<p>المساحات والأنشطة المجتمعية الآمنة: مع مدخلات من كبار السن ، قم بإعداد مساحات آمنة مجتمعية CSS حيث يمكنهم الالتقاء والانضمام إلى الأنشطة التي تبني الروابط تقلل من العزلة وتعزز مرونتهم وتعالج الضيق النفسي بطرق مناسبة ثقافياً.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • HelpAge (2020): الدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن في سياق COVID • مساعدة المسنين أوكرانيا: الرعاية المنزلية من خلال إدارة الحالات • إرشادات الدعم النفسي والاجتماعي لمساعدة كبار السن في لبنان (2023) الفصل 12 • الوحدة 3 من تدريب HelpAge HOPE: الرعاية الصحية والمجتمعية والرعاية المنزلية 	<p>دعم التوعية بما في ذلك الرعاية المنزلية: الوصول إلى كبار السن المعزولين من ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة وتقديم الدعم العملي والعاطفي من خلال بناء الصداقات ، والمساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية ، وربطهم بالمجتمع ، والوصول إلى الخدمات الأساسية التي يحتاجونها، لتعزيز استقلاليتهم.</p>

4. الحد الأدنى من الإجراءات في مرحلة التعافي

خلال حالات الطوارئ ، هناك فرصة لتعزيز المساعدة الإنسانية لكبار السن من خلال دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. يعد التعاون مع مقدمي الخدمات المحليين أمراً بالغ الأهمية لتعزيز قدرتهم على تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المصممة خصيصاً لهم. من الضروري تعزيز آليات الدعم وضمان دمج تدابير حماية قوية لحماية حقوق ورعاية كبار السن طوال الأزمات وما بعدها.

4.1 المناصرة والتوعية

- تسليط الضوء على الاحتياجات المحددة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ومخاطر الحماية لكبار السن في سياقات مختلفة (على سبيل المثال ، السكان الحضريين والريفيين والنازحين) والدعوة مع السلطات المحلية ومقدمي الخدمات الآخرين بشأن أهمية ضمان حصول كبار السن على الدعم الإنساني بما في ذلك الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لتمكينهم من إعادة بناء وتعزيز روابطهم الاجتماعية مع المجتمع.
- الدعوة إلى الدعم الإنساني الشامل، بما في ذلك خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، لكبار السن. التأكيد على أهمية معالجة الحواجز المرتبطة بالعمر وضمان الشمولية في تقديم الخدمات.
- تطوير حملات مناصرة مستهدفة لزيادة الوعي بين السلطات المحلية والمنظمات غير الحكومية ومقدمي الخدمات الآخرين حول الاحتياجات الفريدة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لكبار السن.
- إنشاء وتوزيع مواد إعلامية صديقة لكبار السن حول خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي المتاحة وكيفية الوصول إليها.

4-2 شبكات المجتمعات المحلية ومواردها وقدراتها

- العمل مع المجتمعات وكبار السن للتفكير والتخطيط لطرق لضمان استدامة أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بعد مرحلة الاستجابة الفورية لحالات الطوارئ. تعزيز الملكية المجتمعية والمشاركة في مبادرات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وتمكين أصحاب المصلحة المحليين من أخذ زمام المبادرة في تلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية المستمرة.
- تحديد الموارد والقدرات المحلية والشبكات المجتمعية القادرة على دعم مبادرات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المستمرة المصممة خصيصاً لكبار السن. الاستفادة من الهياكل المجتمعية القائمة، مثل المنظمات المجتمعية وشبكات الدعم غير الرسمية لتعزيز وضمان دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على المدى الطويل حسب الحاجة.
- تشجيع كبار السن وأفراد المجتمع على تولي زمام مبادرات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ، وتعزيز الاعتماد على الذات وجهود بناء القدرة على الصمود داخل مجتمعاتهم.
- توفير التدريب والدعم لبناء قدرات كبار السن وقادة المجتمع المحلي، وتمكينهم من الدفاع عن احتياجاتهم الخاصة بالإضافة إلى تعبئة موارد المجتمع بشكل فعال.

4.3 تقديم الخدمة الشاملة¹⁵

- الدعوة إلى إدماج كبار السن في أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي العامة وضمان إجراء التعديلات اللازمة لتلبية احتياجاتهم (على سبيل المثال ، الأماكن التي يمكن الوصول إليها ، والتوقيت المناسب ، والأنشطة بطيئة التواتر).
- تعزيز الأنشطة بين الأجيال التي تُعزز الروابط الاجتماعية والدعم المتبادل بين كبار السن والأجيال الشابة.

4.4 تبادل المعرفة

- تنظيم اجتماعات مجتمعية واجتماعات مشتركة بين الوكالات لتبادل الدروس المستفادة وأفضل الممارسات في تقديم دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لكبار السن في السياقات الإنسانية.
- توثيق دراسات الحالة وقصص النجاح لإثبات تأثير مناهج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الشاملة.

4.5 التحسين المستمر

- إنشاء طرق شاملة لكبار السن لتقديم التغذية الراجعة التي يمكن أن تساعد في إعلام وتشكيل أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وفقاً لاحتياجاتهم وتفضيلاتهم المتغيرة.
- مراجعة وتحديث مناهج وخطط الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بانتظام بناء على التعلم والتغيرات المستمرة في السياقات والمشاركة مع كبار السن ومجتمعاتهم لضمان استمرار أهمية هذه المناهج وفعاليتها.
- إجراء تقييمات تشاركية منتظمة تشمل كبار السن لجمع التعليقات حول أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وتحديد مجالات التحسين لتطبيقها لاحقاً كدروس مستفادة.

الحد الأدنى من الإجراءات الرئيسية - مرحلة التعافي	روابط لأدوات مفيدة
<p>المناصرة والتوعية: العمل مع السلطات المحلية ومقدمي الخدمات لضمان حصول كبار السن على الدعم الإنساني، بما في ذلك الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. معالجة الحواجز المرتبطة بالعمر.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • حقوق مساعدة المسنين وموارد المناصرة.
<p>موارد وقدرات المجتمع المحلي: الاستفادة من الهياكل المجتمعية القائمة لتعزيز دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على المدى الطويل. تشجيع كبار السن وأفراد المجتمع على تولي زمام المبادرة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2022) حزمة الحد الأدنى من خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
<p>التدريب وبناء القدرات: توفير التدريب والدعم لكبار السن وقادة المجتمع للدفاع عن احتياجاتهم وتعبئة موارد المجتمع بشكل فعال.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • HelpAge (2023) مجموعة أدوات التدريب في مجال حقوق الإنسان

HelpAge وموارد المنظمات الشريكة

1. المنظمة الدولية لمساعدة كبار السن HelpAge (2020): [الدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن في سياق كوفيد-19](#).
2. HelpAge لبنان (2023): [إرشادات الدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن \(قذرة 2: صمود اللاجئين والنازحين والعائدين والمجتمع المضيف استجابة للأزميتين السورية والعراقية التي طال أمدها\)](#).
3. المنظمة الدولية HelpAge (2022) [دليل مقدم الرعاية](#)
4. HelpAge في أوكرانيا (2021): [الرعاية المنزلية من خلال نهج إدارة الحالات](#)
5. HelpAge و (2012) REPSSI: [الرعاية النفسية والاجتماعية والدعم لمقدمي الرعاية الأكبر سناً للأطفال الأيتام والضعفاء المبادئ التوجيهية للسياسة:](#)
6. Convite AC و HelpAge International (2020): [الدعم النفسي والاجتماعي الموجه نحو المجتمع وعن بعد خلال جائحة Covid-19](#). أدوات
7. HelpAge (2022): [جمع الأجيال معا من أجل التغيير: التعلم من النهج المشتركة بين الأجيال لمعالجة القضايا التي تواجه كبار السن والشباب](#)

الموارد الخارجية

1. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2022): [حزمة الحد الأدنى من خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات](#)
2. المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2021): [العيش مع العصر: مجموعة أدوات للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن أثناء جائحة COVID-19](#).
3. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007): [المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ](#). جنيف.
4. CBM (2023): [دليل الممارسات الجيدة للصحة النفسية المجتمعية: الصحة النفسية الشاملة والدعم النفسي والاجتماعي \(MHPSS\) في حالات الطوارئ الإنسانية](#).
5. الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر - مركز PS (2017): [رعاية المتطوعين - مجموعة أدوات نفسية اجتماعية](#)
6. CBM (2021): [الممارسة الجيدة للصحة النفسية المجتمعية - دعم الأقران](#)
7. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2024): [منكرة إعلامية حول الإعاقة والإدماج في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي](#)
8. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2021): [إطار الرصد والتقييم المشترك للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ](#)

مقتطفات من العمل الإنساني لمنظمة مساعدة كبار السن الدولية HelpAge international مع الشركاء / أعضاء الشبكة

منظمة مساعدة كبار السن الدولية في أوكرانيا (2023-2024): الدعم والحماية العاجلة لكبار السن من النساء والرجال المعرضين للخطر في شرق أوكرانيا أثناء النزاع المستمر.

وفي سياق النزاع الدائر في أوكرانيا، تم تقديم الدعم والحماية العاجلين لكبار السن من النساء والرجال المعرضين للخطر من خلال الزيارات المنزلية والرعاية المنزلية. أفاد كبار السن النازحون ، الذين غالبا ما يواجهون العزلة والمصاعب الكبيرة ، أن الزيارات المنتظمة من العاملين في مجال الرعاية الاجتماعية المدربين في منظمة مساعدة كبار السن HelpAge كانت لا تقدر بثمن في بناء علاقات هادفة وثقة. تجاوزت هذه الزيارات توفير الرعاية الأساسية ، حيث قدمت دعماً عاطفياً مهماً ، مما سمح لكبار السن بمشاهدة قصصهم واهتماماتهم وتجاربهم في بيئة آمنة ورعاية.

لم يساعد العاملون في مجال الرعاية الاجتماعية في تلبية الاحتياجات الأساسية لكبار السن فحسب ، بل لعبوا أيضا دورا حيويا في الحد من شعورهم بالوحدة والعزلة. من خلال المشاركة المستمرة ، أنشأوا روابط قوية عززت الشعور بالانتماء للمجتمع بين كبار السن الذين قد يشعرون بأنهم منسيون. وقد وفرت هذه الروابط الطمأنينة، مُذكراً كبار السن بأنهم يتلقون الرعاية والتقدير، مما ساهم بشكل كبير في صحتهم العاطفية والنفسية بشكل عام. وأصبحت هذه العلاقات شريان حياة للعديد من كبار السن خلال الأوقات الصعبة، مما ساعدهم على الحفاظ على كرامتهم وإحساسهم بقيمة الذات خلال حالات عدم اليقين الناجمة عن النزوح والصراع.

منظمة إحياء الأمل (HRO) شمال غرب سوريا ومنظمة مساعدة كبار السن الدولية (HelpAge international) (2023/2024): الاستجابة للزلازل في تركيا وشمال غرب سوريا (في شباط 2023).



قدمت منظمة إحياء الأمل مجموعة من أنشطة الدعم في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن ، من ذوي الإعاقة و من غير ذوي الإعاقة ، كجزء من استجابتهم للزلازل شمال غرب سوريا ، قامت هذه الأنشطة بدمج الخدمات الموجودة مع جهود الحماية الأوسع. وشمل ذلك الرعاية المنزلية، وجلسات التوعية، وتأمين خطين لدعم المتضررين من الزلازل يستهدفان على وجه التحديد كبار السن. تلقت كبار السن من النساء والرجال الحماية والدعم النفسي والاجتماعي داخل مجتمعاتهم من خلال جلسات وجهاً لوجه تغطي مواضيع مثل الصحة والتغذية والحماية والمسائل القانونية والرفاه العاطفي. تناولت أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي الـ PSS غير المنظمة ، مثل الجلسات الجماعية وتعليم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ، قضايا مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم والرعاية الذاتية والتعامل مع الحزن والخسارة. وتم استخدام الأمثال الدينية لضمان الأهمية الثقافية ومراعات الروحانية، وتم توفير الزيارات المنزلية لتقديم الرعاية الشخصية والدعم الاجتماعي لأكثر كبار السن تعرضاً للخطر. بالإضافة إلى ذلك ، تم تنشيط خدمات الخط الساخن لتوفير مزيد من الوصول إلى الدعم اللازم.

وكما تم إنشاء لجنيتين لكبار السن، تتألفان من قادة المجتمع المحلي وتدريب هذه اللجان على مواضيع مثل الحماية، وحقوق كبار السن، والإسعافات الأولية النفسية، والإسعافات الأولية الطبية. نفذت هذه اللجان مبادرات مجتمعية ولعبت دوراً رئيسياً في المناصرة. يُساعد الجمع بين الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والمشاركة المجتمعية على تمكين كبار السن وتعزيز مرونة المجتمع. كما تم إجراء جلسات دعم الأقران مع موظفي المشروع من قبل مشرف فني وتقني ، مما يضمن رفاهية أولئك الذين يقدمون الخدمات.

منظمة مساعدة كبار السن الدولية في تنزانيا (2023): الدعم في مخيم ندوتا للاجئين



أنشأت منظمة مساعدة كبار السن HelpAge الدولية في تنزانيا بالشراكة مع الوزارة الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية والمفوضية مركزاً لإعادة التأهيل في مخيم ندوتا للاجئين في تنزانيا لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للاجئين مثل ببلي، وهو رجل يبلغ من العمر 61 عاماً من بوروندي. عانى ببلي من ضائقة كبيرة أثرت على حياته اليومية. ووصف ذكرياته بأنها مؤرقة وصادمة ، مما يؤدي إلى القلق والاكتئاب وأفكار الانتقام. لا تقدم الحياة في مخيم اللاجئين سوى القليل من حيث الأنشطة، مما يؤدي إلى تفاقم التوتر والصدمات التي يعاني منها طالبو اللجوء واللاجئين. غالباً ما يؤدي الافتقار إلى المشاركة والدعم إلى زيادة مشاكل الصحة النفسية.

قدم المركز نهجاً شاملاً للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي (MHPSS) ، مخاطباً العقل والجسد والروح. وشملت الخدمات جلسات استشارية فردية لمساعدة الناس على إدارة مخاوفهم وتطوير استراتيجيات التأقلم والرياضة والألعاب لإشراك

العقل والجسم وتوفير الشعور بالحياة الطبيعية والاسترخاء، والأنشطة الصديقة لكبار السن التي تلبي احتياجاتهم وتساعد في إدارة ضائقتهم وقلقهم واكتئابهم. شارك ببلي أن المشاركة في هذه الأنشطة قد خففت بشكل كبير من عبئه العاطفي ، مما سمح له بالشعور بمزيد من الاسترخاء والدعم. استفاد أكثر من 100 شخص من المخيم من هذه الخدمات واسعة النطاق ، والتي تهدف إلى مساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم الكاملة.

الوقاية من انتشار COVID-19 في فنزويلا. Convite AC Venezuela و HelpAge International (2021): المساهمة في تحسين صحة وحماية السكان الأكثر ضعفاً ، بما في ذلك



استجابةً للأزمة الإنسانية في فنزويلا وبداية جائحة كوفيد (COVID-19) ، نفذت HelpAge و Convite AC نهجاً مجتمعياً متكاملاً متعدد الطبقات لدعم كبار السن الأكثر عرضة للخطر. وشمل ذلك خدمات التوعية مثل الرعاية المنزلية والوصول إلى المنتجات المساعدة لكبار السن ذوي الإعاقة وأولئك الذين كانوا في المنزل. بالإضافة إلى ذلك ، تم تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي عن بعد من خلال مكالمات هاتفية منتظمة "للتحقق من مستوى الرفاهية" أجراها موظفون من فرق التوعية. تم تدريب أكثر من 100 من كبار السن ك"داعمين الأقران" لتقديم الدعم الاجتماعي والعاطفي عن بعد عبر المكالمات الهاتفية اليومية أو الأسبوعية لكبار السن الآخرين ، وخاصة أولئك ذوي الإعاقة الذين كانوا يعانون من العزلة. لم يعالج نموذج دعم الأقران هذا الاحتياجات الفورية لكبار السن الضعفاء فحسب ، بل مكن أيضاً المتطوعين الأكبر سناً من خلال منحهم إحساساً بالهدف. حققت المبادرة نجاحاً كبيراً ، حيث أبلغ أكثر من 90٪ من المستفيدين عن تحسينات في السلامة والكرامة والاستقلال. كما أثبتت شبكة الدعم أنها مستدامة، واستمرت حتى بعد انتهاء المشروع، مما يؤكد الفوائد طويلة الأجل لدعم الأقران في حالات الأزمات.

لزيادة دعم المتطوعين الأقران الأكبر سناً أثناء وباء كوفيد في عام 2021 ، نظمت Convite اجتماعات Zoom أسبوعية. وفرت هذه الجلسات منصة للمتطوعين للتواصل وتبادل الخبرات ومناقشة التحديات ، مثل إدارة الحزن وديناميكيات الأسرة. وتم تشجيع المتطوعين الأقران على اقتراح مواضيع وتقديم التغذية الراجعة، وضمان أن تظل الجلسات ذات صلة ومستجيبة لاحتياجاتهم. لم تساعد هذه المبادرة في تحسين مهارات وثقة المتطوعين الأقران فحسب ، بل عززت أيضاً إحساساً قوياً بالمجتمع والتعاون ، مما عزز بشكل كبير جودة الدعم المقدم لكبار السن من خلال جهود الدعم النفسي والاجتماعي عبر الهاتف.

- 1 تعرف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية
- 2 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007). المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ (صفحة 1). جنيف.
- 3 معايير اسفير (2018)
- 4 انظر اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) المبادئ التوجيهية بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ
- 5 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2022): حزمة الحد الأدنى من خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي؛ المنظمة الدولية لمساعدة المسنين (2020): إرشادات الدعم النفسي الاجتماعي (أثناء كوفيد)؛ اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007): مبادئ توجيهية بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ؛ (2011) HelpAge: الرعاية النفسية الاجتماعية والدعم لمقدمي الرعاية الأكبر سناً للأطفال الأيتام والضعفاء: المبادئ التوجيهية للبرنامج
- 6 <https://www.helpage.org/human-rights-toolkit/>
- 7 معايير الإدماج الإنساني لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة
- 8 صحيفة نصائح (2004): إدماج ومشاركة المسنين في برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي (مكتب المساعدة المعنى بالعنف القائم على نوع الجنس)
- 9 Convite A.C. و (2020) HelpAge International: الدعم النفسي والاجتماعي الموجه نحو المجتمع وعن بعد أثناء جائحة Covid-19. نوات
- 10 انظر اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2021) إطار الرصد والتقييم المشترك للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ
- 11 [Ensuring-inclusion-of-older-people-in-initial-emergency-needs-assessments.pdf \(helpage.org\)](https://www.helpage.org/Ensuring-inclusion-of-older-people-in-initial-emergency-needs-assessments.pdf)
- 12 موارد تدابير بناء الثقة ومساعدة المسنين
- 13 HelpAge Ukraine (2024): "في المنزل ، حتى الجدران تساعد": استكشاف احتياجات الرعاية التلطيفية والخبرات والتفضيلات وآمال كبار السن المصابين بأمراض خطيرة في أوكرانيا
- 14 الاتحاد اللوثرى العالمي والإغاثة الإسلامية العالمية (2018): نهج يراعى الإيمان في الاستجابة الإنسانية: إرشادات حول الصحة النفسية والبرامج النفسية والاجتماعية
- 15 CBM (2023): دليل الممارسات الجيدة للصحة النفسية المجتمعية: الصحة النفسية الشاملة والدعم النفسي والاجتماعي (MHPSS) في حالات الطوارئ الإنسانية.

المنظمة الدولية لمساعدة كبار السن HelpAge International هي شبكة عالمية من المنظمات التي تعزز حق جميع كبار السن في أن يعيشوا حياة كريمة وصحية وأمنة.

الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن في الأزمات الإنسانية دليل الممارسات الجيدة

نشرت من قبل منظمة مساعدة كبار السن الدولية صندوق بريد 78840LondonSE1P 6QRUK

الهاتف +44 (0) 20 7278 7778

info@helpage.org

www.helpage.org

مؤسسة خيرية مسجلة برقم 288180



المؤلف: ماريون ستونتون دكتوراه ، مستشار الحماية العالمية والدعم النفسي الاجتماعي
المساهمة: ليندسي بينجامان ، مستشار الحماية الإقليمية والدعم النفسي الاجتماعي (استجابة أوكرانيا) صورة الصفحة الأولى بواسطة HelpAge International (أوكرانيا)

حقوق الطبع والنشر © 2024 HelpAge International هذا العمل مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي نسب المصنف - غير تجاري 4.0 الدولية ،

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

يجوز إعادة إنتاج أي أجزاء من هذا المنشور دون إذن لأغراض غير ربحية وتعليمية. يرجى الإشارة بوضوح إلى المنظمة الدولية لمساعدة كبار السن وإرسال نسخة أو رابط إلينا.