

# تغير تركيبة المجتمع التونسي يفرض عناية أكبر بالمسنين

## إقرار خطة مندوب حماية كبار السن يقيهم من مخاطر العنف



### كبار السن في حاجة إلى مزيد الرعاية

وقد تم استثمار نتائج تلك الاستشارة وتوظيفها بالأساس عند مراجعة الخطة الوطنية للإعداد للتعاقب ولشيخوخة نشيطة والإعداد للاستراتيجية الوطنية لكبار السن.

وتبقى جهود الدولة في العناية بفئة المسنين منقوصة وفق ما يؤكد عدد من خبراء الاجتماع، الذين بينوا أن تطور هذه الشريحة لم يسبقه توفير ظروف ملائمة، ما جعلهم يعانون صعوبات معيشية ليتحولوا إلى عبء على الدولة، خصوصاً وأن 76 في المئة من المسنين في تونس غير مكفولين من الأقارب و37.5 في المئة منهم لا يتمتعون بجرايات تقاعد و3 في المئة فقط لهم جرايات اجتماعية ما يدفع بهم إلى العمل في ظروف صعبة.

وفي تعليقه على ذلك قال المطوسي إن فاقدي السنن من كبار السن يمكنهم الانتفاع ببرنامج الأمان الاجتماعي وهو برنامج تكفلهم مجلة حماية كبار السن وتسريع على تنفيذ وزارة الإشراف.

والمقاعديين جاء ليحميهم من العزلة الاجتماعية ولإيجاد بعض الآليات التي يستعينون بها بعد إحالتهم على التقاعد.

### العائلات التونسية تغيرت من نظام العائلة إلى نواة أصغر ضمن نظام الأسرة، ولم تعد تلك العائلات تحتضن المسن

وكانت تونس قد أطلقت في العام 2019 استشارة وطنية حول المتقاعدون وكبار السن هدفت إلى تشخيص الوضع الاجتماعي والاقتصادي لكبار السن ومدى استجابة نظم الحماية الاجتماعية لحاجياتهم وتقييم الخدمات الصحية المقدمة لهم والوقوف على حاجيات المرأة المسنة والمتقاعدة.

قد شرعت في إعدادها وزارة شؤون المرأة والأسرة منذ العام 2017 في إطار لجنة تفكير مكونة من كوادر سامية. ومن بين الإجراءات التي ستتضمنها المجلة تكريس حق كبار السن في إطار مواصلة العمل إثر التقاعد في إطار منظم، وتمتعهم في الحق من بطاقة كبار السن للاندفاع بعيد الامتيازات، وإقرار خطة مندوب حماية كبار السن لحمايتهم من كل مخاطر العنف التي يمكن أن يتعرضوا لها.

وقال المطوسي إن فريق عمل تشكل منذ العام 2017 من كوادر ذات علاقة لوضع أسس مجلة كبار السن التي تخضع على مقاربة الحماية والإدماج، حماية المسنين من كل أشكال العنف وإدماجهم في الحياة العامة.

وأضاف أن حماية كبار السن من العنف المسلط ضدهم تضمنها المجلة عبر إحداث خطة مندوب حماية كبار السن، مشيراً إلى أن محور الإدماج والمشاركة في الحياة العامة لكبار السن

يضع سير المجتمع التونسي نحو التهرّم السلطات المسؤولة في البلاد وجها لوجه مع فئة من المجتمع تتطلب رعاية واهتماما خاصين وهي فئة كبار السن. وتحتم هذه المسألة ضبط استراتيجية لتنشيط حياة المسنين والاستفادة من خبراتهم، حماية لهم من العزلة والأمراض، ومن كل أشكال العنف وسوء المعاملة.

تعمل على تطوير البرامج، والأولوية هي للحفاظ على بقاء المسنين داخل محيطهم الطبيعي أي مع أسرهم، وتحسين ظروف عيشهم وتوفير أسباب الرفاه الاجتماعي لهم.

وبينت بالشيخ أن التشجيع على بقاء المسنين داخل محيطهم يكون من خلال برامج عدة، أبرزها الفرق المتحركة التي تتولى تقديم الخدمات الصحية والاجتماعية لهم، ويبلغ عددها 43 فرقة، مشيرة إلى أن الوزارة تتولى دعمها وتمويلها من خلال تقديم منح ضرورية وتوفير بعض المساعدات للمسنين.

من جهتها أكدت الوزارة على صفتها الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" أنها تعمل على إعداد استراتيجية وطنية في مجال كبار السن تمكن من الانسجام تام مع تطلعاتهم وتكون في انسجام تام مع المبادئ الأممية والدولية في المجال، وتتخصص محاورها في حماية كبار السن ورعايتهم وحمايتهم من كل أشكال العنف وسوء المعاملة والعمل على إدماجهم في الحياة العامة والاستثمار في كفاءاتهم، خاصة وأن تونس قد شهدت في السنوات الأخيرة اعتداءات موجهة ضد كبار السن، تراوحت بين العنف المادي والمعنوي والاعتداءات الجنسية والقتل والتخيل.

كما شرعت الوزارة أيضا في مراجعة كراس شروط إحداث وتسيير مؤسسات رعاية كبار السن في اتجاه إحداث مؤسسات استشفائية لرعايتهم، بما يضمن الرفع من جودة خدمات الرعاية الصحية وتوفير بيئة ملائمة وأمنة تستجيب لحاجياتهم.

كما أن إحداث وتسيير نوادي نهائية لكبار السن، بهدف لتمكينهم من القيام بأنشطة اجتماعية وترفيهية تساعد على إدماجهم في الحياة الاجتماعية وتساهم في الاستفادة من تجاربهم وخبراتهم.

وقال خالد المطوسي أخصائي اجتماعي رئيس وكاهية مدير الوقاية والتخطيط والتكوين بإدارة كبار السن إن هذه الاستراتيجية مبنية على مقاربة حقيقية بها العديد من المحاور. مشيراً إلى أن فئة المسنين فئة غير متجانسة على مستوى الحاجيات وفيها من يتطلب الرعاية الصحية ومن يقدم الإضافة وفيها من فقدوا الاستقلالية (الفئة الحاملة لإعاقات).

وأضاف في تصريح لـ"العرب" أن للوزارة أكثر من مشروع وأن العمل على الاستراتيجية الوطنية لكبار السن تم منذ يوليو الفارط عبر فريق عمل مكون من خبراء في علم النفس وعلم الاجتماع، مشيراً إلى أن الوزارة بصدد مراجعة كراس الشروط المتعلقة بإحداث مؤسسات كبار السن.

على مشروع مجلة كبار السن التي كانت



راضية القيزاني  
كاتبة تونسية

فرض تغير التركيبة الديموغرافية للمجتمع التونسي على الحكومات المتعاقبة تطوير برامجها وتكثيف الإجراءات التي تستهدف كبار السن بغاية المزيد من العناية بهم.

وأكدت دراسات رسمية سير المجتمع التونسي نحو التهرّم، مشيرة إلى أن نسبة المسنين في تونس ارتفعت من 5.1 في المئة إلى 10 في المئة خلال الخمسين عاما الماضية، كما توقعت نفس الدراسات، ارتفاع نسبة المسنين إلى 17.7 في المئة بحلول عام 2029، و20.9 في المئة بحلول عام 2034.

وأشار خبراء الاجتماع إلى أن تركيبة المجتمع التونسي والتحول نحو الشيخوخة يكتسبان حجم التغيرات التي طرأت عليه من الناحية النفسية والثقافية، مبيّنين أن العائلات التونسية تغيرت من نظام العائلة إلى نواة أصغر ضمن نظام الأسرة، ولم تعد تلك العائلات تحتضن المسن بحكم العمل ومتغيرات أخرى.

كما توقعت دراسة أنجزها خبراء لفائدة المعهد التونسي للدراسات الاستراتيجية ارتفاع عدد المتقاعدين إلى أكثر من مليونين و200 ألف متقاعد سنة 2024. ودعت الدراسة التي حملت عنوان "إي مستقبل للمتقاعدين في تونس"

إلى ضبط استراتيجية لتنشيط حياة المتقاعدين والاستفادة من خبراتهم وذلك لحمايتهم من العزلة والأمراض.

وقالت إيمان بالشيخ

مساعدة مدير رعاية كبار السن في وزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، إن الوزارة، ومن خلال الامكانيات المتوفرة لديها،

## استحثاث الذات تقنية سلوكية لكبح جماح النفس

من وراء ذلك هي أنه يمكن للأشخاص أن يصيغوا بيئتهم بطرق تسهل عليهم اتخاذ الخيارات الصحيحة، وفي النهاية الوصول إلى أهداف طويلة المدى، حسب قول معهد ماكس بلانك للتنمية البشرية في بيان صحفي؛ فمثلا بخصوص مشكلة كيف يمكنك أن تمنع نفسك من الوصول إلى السلامي أو الشوكولاتة عند فتح الثلاجة مثلا؛ الإجابة ببساطة هي: عن طريق إبعادها عن مجال رؤيتك المباشرة.

### الشيء الأهم هو أن يكون دفع الذات بسيطا وبديها وأن تكون له رسالة نفسية واضحة تمكن ممارستها

ويقول هيرتفيج "مستوى العين هو مستوى الشراء، مثلما يقولون في عمليات التسويق بالمجاز". وبالتالي إذا أردت تناول القليل من شيء ما، ضعه في مكان لا يسمح لك برؤيته عندما تفتح الثلاجة، ويضيف "بدلا من ذلك يجب، على سبيل المثال، وضع فواكه أو الخضروات يمكنك رؤيتها، ويزيد هذا احتمال أنك سوف تمد يديك إلى الفواكه عندما تفتح الباب، لأنها سوف تجذب بصرك على الفور". ويوضح "بهذه الطريقة تصبح مهندس اختيارات ثلاثتك. ويمكن أن يكون من المنع أن تجري تجارب مع نفسك ومع بيئتك".

برلين - يؤكد العلماء أن التقنية العلمية السلوكية التي تسمى "استحثاث الذات" تساعد على كبح جماح النفس والصمود أمام إغراءاتها. وأشار العلماء إلى أن الشخص إذا اعتزم الرض في الصباح ولكنه نسي، وعاهد نفسه على تقليل الوجبات الصغيرة الحلوة، ولكنه استسلم للإغراء مجددا، وإذا كان انضباطه الذاتي يحول دون أن يحقق الكثير من الأشياء، يمكنه أن يكبح جماح نفسه بتقنية علمية سلوكية تسمى "استحثاث الذات".

ويقول الطبيب النفسي رالف هيرتفيج، مدير مركز العقلانية التكيفية بمعهد ماكس بلانك للتنمية البشرية في برلين، "الشيء الأهم هو أن يكون 'استحثاث الذات' بسيطا وبديها سببيا وأن تكون له رسالة نفسية واضحة حتى يستطيع تطبيقها".

ويمكن استخدام تقنية "استحثاث الذات" في الكثير من مجالات الحياة مثل روتين ممارسة الرياضة، ويوضح هيرتفيج "تريد أن تركز بعد النهوض من النوم في الصباح ولكنك غالبا تنسى، فكيف يمكن تجنب هذا؟"، مضيفا أن إحدى الطرق هي إبقاء الحذاء الرياضي إلى جانب الفراش "حتى لا يغفل عنه في جسسه، ولكنها تبقى إجراءات غير مثبتة علميا. وبما أن بعض الأطفال الذين يعانون من اضطرابات في التعلم يعانون أيضا من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فإن بعض الأدوية قد تحسن الانتباه والتركيز لديهم، مما يزيد من قدرتهم على التعلم.

## فرط الحركة وتشتت الانتباه علامتان من علامات اضطرابات التعلم

وتطوير مهارات التعلم المبكرة الأخرى. وقد يتأخر في تعلم القراءة والكتابة، وتطرأ على ذاكرته القصيرة بعض النقص. كما قد يواجه الأطفال المتضررون صعوبة في الأنشطة التي تتطلب تنسيقا حركيا دقيقا، مثل الطباعة والنسخ.

وعموما يواجه الأطفال الذين يعانون من اضطرابات في التعلم صعوبة في التواصل. وقد يشعرون في بادئ الأمر بالإحباط، وقد يصابون لاحقا بمشاكل سلوكية، مثل تشتت الانتباه بسهولة، أو فرط النشاط، أو السلوك الانسحابي، أو الخجل، أو الميل إلى الاعتداء على الآخرين.

كما يؤكد الخبراء أنه لا يوجد اختبار محدد لهذا الاضطراب ولكن من المرجح أن تشمل إجراءات التشخيص على الفحص الطبي والمقابلات والاستبيانات الخاصة بأفراد الأسرة والمعلمين ومقدمي الرعاية.

ويصحح الخبراء باستبعاد بعض الإضافات الغذائية من طعام الطفل، وتناول جرعات كبيرة من الفيتامينات، وإجراء تحاليل تحري آثار بعض المعادن في جسسه، ولكنها تبقى إجراءات غير مثبتة علميا. وبما أن بعض الأطفال الذين يعانون من اضطرابات في التعلم يعانون أيضا من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فإن بعض الأدوية قد تحسن الانتباه والتركيز لديهم، مما يزيد من قدرتهم على التعلم.

الأطفال الذين يصابون باضطراب الانتباه يعانون، بشكل خاص، من تقييم ذاتي متدنٍ وعلاقات اجتماعية غير ناجحة وتحصيل علمي هزيل.

وتظهر العلامات والأعراض الأولى للإصابة باضطراب فرط الحركة عند القيام بفعاليات تتطلب التركيز وبذل مجهود فكري، على وجه الخصوص. وقد تشمل الأعراض الأخرى -على مدى فترات قصيرة- قلة الانتباه ومشاكل في الكلام أو اللغة، وصعوبة في فهم المعلومات المنطوقة.

كما قد يكون الطفل بطيئا في تعلم أسماء الألوان أو الحروف، والربط بين الكلمات والأشياء المألوفة، والعد،

ويعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حالة مزمنة تصيب الملايين من الأطفال وتلازمهم حتى في مرحلة البلوغ. كما يعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والسلوك الاندفاعي من المشكلات التي يتم تشخيصها إلى اضطراب الانتباه.

ويعاني الأطفال الذين يصابون بهذا الاضطراب، بشكل خاص، من تقييم ذاتي متدنٍ وعلاقات اجتماعية غير ناجحة وتحصيل علمي هزيل.

ورغم أن جزءا من الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعانون من هذه العاهة، إلا أن معظم الأطفال يعانون من المزيج الذي يشمل الاضطرابين معا: اضطراب فرط الحركة واضطراب تشتت الانتباه.



اضطراب الانتباه يمكن أن يحدث حتى عند الأطفال ذوي الكفاءات العالية