

تطبيقات التمريض لنظرية النشاط في علم الشيخوخة 1. تعزيز الأنشطة البدنية: • التمارين الرياضية الموجهة: يشجع الممرضون المسنين على المشاركة في تمارين خفيفة مثل المشي أو السباحة. والحفاظ على توازن الجسم، وتقليل خطر السقوط. مما يعزز التنسيق بين الجسم والعقل. التشجيع على الأنشطة الاجتماعية: • المجموعات الاجتماعية: يشجع الممرضون المسنين على الانضمام إلى مجموعات اجتماعية أو نوادي، مثل اليوغا للمسنين أو فرق القراءة. • التطوع والأنشطة المجتمعية: يمكن للمرضى توجيه المسنين للمشاركة في أعمال تطوعية أو خدمة المجتمع. • التمارين الذهنية: يمكن للتمريض توجيه المسنين إلى أنشطة تحفز العقل، مثل ألعاب الألغاز، الشطرنج، تُساهم هذه الأنشطة في الحفاظ على القدرات الإدراكية وتقلل من خطر التدهور المعرفي. يساعد التعلم المستمر في الحفاظ على مهارات التفكير والتحليل. التوجيه الروحي والعاطفي: هذه الأنشطة تساهم في الراحة النفسية والروحانية. • الاستماع والدعم العاطفي: تعتبر الأنشطة التي تدعم الصحة النفسية مثل الاستماع النشط للمسنين والتفاعل الإيجابي معهم ضرورية للمساعدة في إدارة التوتر والقلق. 5. التركيز على تحسين جودة الحياة: • مشاركة في الأنشطة الثقافية والفنية: يمكن للمرضى تنظيم أنشطة فنية مثل الرسم،