JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

# دورة تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن المصابين بالأمراض المزمنة

7 – 11 ديسمبر 2026

جنيف

info@jupiterprime.uk

**jupiterprime.uk**

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

# دورة تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن المصابين بالأمراض المزمنة

**المرجع:** 122999_3232 **التاريخ:** 7 – 11 ديسمبر 2026 **المكان:** جنيف **الرسوم:** GBP 6500

دورة تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن المصابين بالأمراض المزمنة دورة تدريبية مدتها أسبوع لاختصاصيي التغذية والممرضين ومديري دور الرعاية، يخرج منها المشاركون بخطة رعاية غذائية للمقيم يتبعها فريق الرعاية كله. ومع طول الأعمار وانتشار السكري وقصور القلب وأمراض الكلى، صار سوء التغذية الخفي في دور الرعاية والمستشفيات مسؤولية سريرية مباشرة. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة في تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن.

## لماذا يهم تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن الآن

تشكل ثلاث قوى واقع التغذية لدى كبار السن اليوم: تزايد عدد المقيمين المصابين بمرضين مزمنين أو أكثر في وقت واحد، وضغط القوى العاملة في الرعاية واعتمادها على تعليمات مكتوبة واضحة، وأسئلة الأسر المتكررة عن فقدان الوزن والاختناق أثناء الأكل. فالتخطيط الجيد يقلل السقوط ودخول المستشفى، أما التخطيط الضعيف فيترك سوء التغذية يتقدم بصمت. وتستند الدورة إلى أدوات الفحص الغذائي الموثقة، وإلى مسار الرعاية الغذائية بمراحله الأربع من التقييم والتشخيص والتدخل والمتابعة، وإلى الأوصاف المتدرجة لقوام الطعام وكثافة السوائل.

## المستفيدون من تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن

- الطواقم السريرية المسؤولة عن فحص المقيمين عند القبول
- طواقم التغذية العلاجية التي تصف الحميات والمكملات
- قادة الوحدات الذين يوزعون المساعدة في أوقات الوجبات
- مسؤولو المطابخ الذين يحولون أوامر الحمية إلى قوائم وحصص وقوام معدل
- طواقم الجودة التي تراجع سجلات التغذية والحوادث ونتائج المقيمين

تستفيد دور الرعاية ووحدات رعاية المسنين في المستشفيات أكثر حين يحضر معا ممرض واختصاصي تغذية ومسؤول مطبخ.

## قدرات تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن

تربط هذه القدرات بين الحالة المرضية للمقيم وقدرته على البلع وتفضيلاته الغذائية في خطة واحدة.

- تقييم خطر سوء التغذية بأداة فحص موثقة ومنحنى الوزن — مراجعات القبول والمراجعات الشهرية
- حساب احتياج الطاقة والبروتين والسوائل للمقيمين الضعفاء — اختصاصيو التغذية والأطباء الواصفون
- تكييف الوجبات للسكري وقصور القلب وأمراض الكلى المزمنة معا — المقيمون متعددو الأمراض
- تحديد الطعام معدل القوام والسوائل المكثفة لصعوبة البلع — طواقم النطق والمطبخ
- تصميم خطة رعاية غذائية للمقيم بأهداف ومواعيد مراجعة — فريق الرعاية متعدد التخصصات
- إيصال تغييرات الحمية إلى المقيمين وأسرهم وطاقم المطبخ — الموافقة وسلامة الوجبات

## مصطلحات تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن الأساسية

- الفحص الغذائي — فحص قصير قابل للتكرار للوزن وفقدانه والشهية يحدد المقيمين الذين يحتاجون تقييما غذائيا كاملا.
- الساركوبينيا — فقدان كتلة العضلات وقوتها مع التقدم في العمر، ويزداد مع قلة البروتين وقلة الحركة.
- عسر البلع — صعوبة انتقال الطعام أو السائل بأمان من الفم إلى المعدة.
- الحمية معدلة القوام — طعام يحضر بقوام محدد مثل المفروم أو المهروس ليتمكن المقيم من بلعه بأمان.
- تدعيم الطعام — إضافة الطاقة أو البروتين إلى الوجبات العادية.
- الحمية الكلوية — نمط غذائي يحد من البوتاسيوم والفوسفات والملح وأحيانا السوائل لحماية الكلى المتعبة.

## تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن يوما بيوم

### اليوم 1: الشيخوخة والشهية وخطر سوء التغذية

- التغيرات الفسيولوجية للشيخوخة — قرارات الطاقة والتذوق والإحساس بالعطش
- سوء التغذية والساركوبينيا في دور الرعاية — رصد التراجع الخفي
- أدوات الفحص الغذائي الموثقة — اختيار فحص قبول قابل للتكرار
- منحنيات الوزن وكتلة الجسم ومحيط الساق — متى تحال الحالة
- تداخل الأدوية مع الشهية — مراجعة الأدوية التي تقلل تناول الطعام

### اليوم 2: التقييم وأهداف العناصر الغذائية

- خطوات مسار الرعاية الغذائية — تنظيم التقييم والتشخيص والمتابعة
- تقدير الطاقة والبروتين للمقيمين الضعفاء — تحديد الأهداف اليومية
- تقييم الترطيب وجداول السوائل — الوقاية من الجفاف والتشوش الذهني
- تدعيم الطعام والمكملات الفموية — الطعام أولا أم المنتجات الموصوفة
- التاريخ الغذائي والتفضيلات الثقافية — احترام الاختيار في تخطيط القوائم

## اليوم 3: الحميات للأمراض المزمنة

- أنماط وجبات السكري في الشيخوخة — تخفيف الأهداف لتجنب هبوط السكر
- قصور القلب وتقليل الملح — موازنة المذاق والسوائل والكمية المتناولة
- حميات أمراض الكلى المزمنة — موازنات البوتاسيوم والفوسفات والبروتين
- تعدد الأمراض لدى مقيم واحد — ترتيب قيود الحمية المتعارضة
- التغذية المريحة في نهاية الحياة — نقل الأهداف من الأرقام إلى الراحة

## اليوم 4: البلع والقوام وسلامة الوجبات

- علامات عسر البلع ومسارات الإحالة — التصعيد إلى اختصاصيي البلع
- الأوصاف المتدرجة لقوام الطعام وكثافة السوائل — كتابة أوامر حمية واضحة
- إنتاج الوجبات المعدلة في المطبخ — الحفاظ على الكثافة الغذائية والجاذبية
- المساعدة في الوجبات ووضعية الجلوس — تقليل خطر الاختناق والاستنشاق
- صحة الفم وأطقم الأسنان — إزالة عوائق الأكل الجيد

## اليوم 5: ممارسة خطة الرعاية الغذائية للمقيم

- مراجعة حالة فحص بأمراض متعددة — تطبيق أدوات اليوم 1
- تحديد الأهداف لمقيم ضعيف مصاب بالسكري — تطبيق تقديرات اليوم 2
- مطابقة أوامر الحمية والقوام — تطبيق خيارات اليوم 3 واليوم 4
- مؤشرات المتابعة وفترات المراجعة — تدقيق الوزن والتناول والحوادث
- صياغة خطة الرعاية الغذائية للمقيم — الأهداف والإجراءات ومواعيد المراجعة

## تطبيق تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن بعد الدورة

- إعادة فحص جميع المقيمين في وحدة واحدة بأداة الفحص المختارة وحصر من يحتاج منهم تقييما غذائيا كاملا.
- مطابقة جداول الحمية في المطبخ مع سجلات الرعاية من حيث القوام وكثافة السوائل وأوامر الحمية الكلوية والسكرية، وتصحيح كل اختلاف.

## أسئلة حول تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن

### ما تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن المصابين بالأمراض المزمنة، ولماذا يهم الآن؟

هو مسار منظم لفحص كبار السن المصابين بأمراض طويلة الأمد وتقييمهم وكتابة أوامر حميتهم. ويهم الآن لأن عددا متزايدا من المقيمين يعيش مع عدة أمراض في وقت واحد.

### ما الأدوار الأكثر استفادة من تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن؟

يستفيد الممرضون واختصاصيو التغذية ومديرو دور الرعاية أكثر من غيرهم، ومعهم مسؤولو المطابخ وطواقم الجودة. وتزداد فائدتك إن كنت تعتمد وثائق الرعاية أو تصف الحميات.

### بم يختلف تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن عن دورة عامة في التغذية السريرية؟

يركز على كبار السن الضعفاء متعددي الأمراض ممن يعانون صعوبة البلع وضعف الشهية. أما دورة التغذية السريرية العامة فتغطي جميع الأعمار والأمراض المنفردة.

### ماذا أعود به من دورة تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن؟

تعود بخطة رعاية غذائية للمقيم مبنية على حالة حقيقية. وتضم نتائج الفحص والأهداف وخيارات الحمية وأوامر القوام وفترات المراجعة.

### تخطيط الرعاية الغذائية لكبار السن: الطريق إلى الأمام

تحدد خطة الرعاية الغذائية للمقيم التي تبنى خلال الدورة أولا من يحتاج من المقيمين إلى وجبات مدعمة أو مكملات. ويستخدمها الممرضون واختصاصيو التغذية وطاقم المطبخ في كل وجبة وكل مراجعة شهرية. وبعد أول استخدام لها تستحق المراجعة للمقيمين الذين تتحول أهدافهم من زيادة الوزن إلى الراحة.