

نشر استراتيجيّة فئة كبار السن

2021 | #HealthyActiveCommunity

"إن زيادة البرامج المقدمة لشريحة كبار السن في المجتمع هو أحد أهدافنا. ونخطط للقيام بذلك عبر طرق مختلفة مثل التعاون مع دور مختارة لكبار السن، لوضع خطط للتشجيع على وزيادة النشاط البدني بين كبار السن في مجتمعنا"

صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن الوليد بن طلال آل سعود



"من المهم أن تغطي استراتيجيتنا جميع شرائح مجتمعنا، بما في ذلك كبار السن. وسنضع نصب أعيننا أن تكون هذه الأنشطة البدنية لكبار السن من أفراد المجتمع آمنة وملائمة، وتفي بمعايير الحماية، وتأخذ بعين الاعتبار أية اشتراطات أساسية فيما يخص كبار السن في المجتمع".

شيماء صالح الحصيني



تتمحور رؤيتنا حول رياضة كبار السن ونشاطهم البدني



”تمكين جيل كبار السن ليحظون
بأسلوب حياة نشطة وصحية ...

وبالتالي سنقلل نسبة انعدام النشاط البدني
بين فئة كبار السن بنسبة 15% بحلول عام 2025



المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة كبار السن؟

2 لماذا نركز على فئة كبار السن؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟



ماذا نعرف عن فئة كبار السن؟

1

تشعر فئة كبار السن بالقلق على صحتهم ويبدؤون بالانعزال بسبب فهمهم المحدود حول مساهمتهم في دعم المجتمع



حاجة هذه الفئة
لرعاية من أفراد
عائلتهم حيث أن 28%
من فئة الناضجين
تعاني نوع ما من
الإعاقة



حاجتها إلى المزيد من
الاهتمام لصحتها
وعافيتها



اعتيادها على نمط حياة
جديد بعد ما أصبحوا
أجداد وتقاعدوا عن
العمل



شعورها بالوحدة
والعزلة، حيث أصبح
اختلاطها الاجتماعي
أقل



مقاومتها للتغيير
الحاصل على عاداتها
اليومية والسبب يعود
لحاجتها للالتزام
بالروتين المحدد مسبقاً



ماذا نعرف عن فئة كبار السن؟

1

وقد حددنا ثلاث شرائح فرعية تحت فئة كبار السن
حيث تحظى كل شريحة بخصائصها المختلفة

المتقاعدين

22%
(1.0 م)

- تحاول هذه الشريحة التعود على روتينها الجديد
- تحظى بأوقات فراغ أكبر
- أصبحت هذه الفئة أقل قدرة على التنقل والنشاط
- تقضي معظم وقتها مع أهلها وأفراد أسرتها

ربات المنزل كبار السن

32%
(1.5 م)

- تقضي هذه الشريحة معظم يومها في المنزل أثناء ممارسة أنشطة ثانوية أو أعمال منزلية
- تهتم بعائلاتها
- تستمتع بالإنخراط الاجتماعي مع النساء الأخريات

الموظفين كبار السن

46%
(2.2 م)

- هذه الشريحة مشغولة بعملها اليومي والذي بدوره يحد من قضاء الوقت مع عائلتها
- ابدت بالتفكير والقلق بشأن تقاعدها وحياتها المستقبلية
- عادة ما تعمل بأعمال ثانوية كوظيفة

المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة كبار السن؟

2 لماذا نركز على فئة كبار السن؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟



لماذا نركز على فئة كبار السن؟

2

وستسفر زيادة مستويات النشاط لفئة كبار السن
عن زيادة كبيرة في المنافع الصحية والاجتماعية

فوائد جسدية

ستزيد فرص الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 25% وقد يزداد متوسط العمر المتوقع لـ 5 سنوات



فوائد اجتماعية

تحسين جودة الحياة عن طريق إشراك فئة كبار السن في أنشطة المشاركة الاجتماعية، مما يقلل من العزلة الاجتماعية



MENTAL

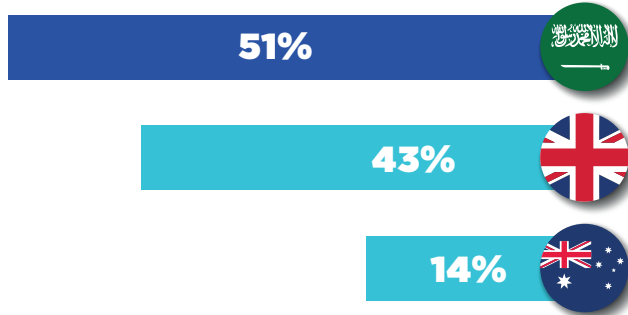
سيعالج النشاط البدني المنتظم من تفادي الاكتئاب وسيقلل من أعراض الزهايمر وانتشارها



لماذا نركز على فئة كبار السن؟

2

انتشار إنعدام النشاط البدني*
بين فئة كبار السن حسب الدولة

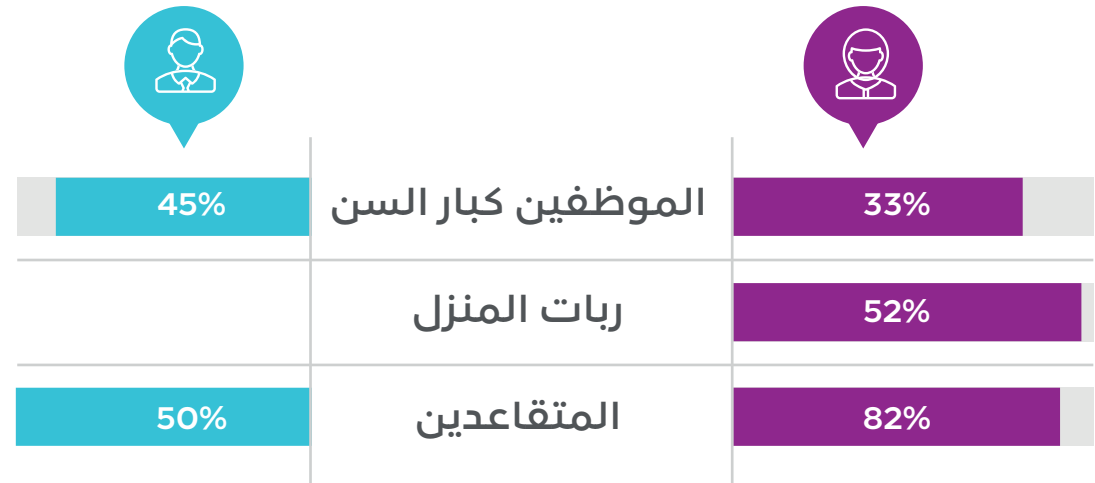


انتشار إنعدام النشاط البدني في
المملكة بالنسبة لفئة كبار السن أعلى
مقارنة بأفضل الدول

فئة كبار السن الذين لا يستوفون توصيات منظمة الصحة العالمية في ممارسة النشاط لمدة 150 دقيقة على الأقل في اليوم كجدول متوسط الشدة والكثافة الرياضية المصدر: اتحاد رياضة إنجلترا، واتحاد رياضة أستراليا

الخلاصات الرئيسية

- يوجد انخفاض كبير بعد فترة التقاعد، حيث تبدأ فيها فئة كبار السن و يُعتبر النشاط البدني أمراً بالغ الصعوبة على الرغم حظيهم بكثير من الوقت الفارغ
- لم تشارك غالبية النساء غير الموظفات في أي نشاط بدني منتظم في حياتهم
- المتقاعداً من الإناث تعاني من مستويات كبيرة من انعدام النشاط البدني كون غالبية المتقاعداً يعانون من إعاقة معينة



Source: SFA National Participation Survey 2020

لماذا نركز على فئة كبار السن؟



يؤثر الدخل على مشاركة فئة كبار السن
في ممارسة التمارين الرياضية والتي
تشكل نقطة رئيسية في النشاط
البدني

الخلاصات الرئيسية

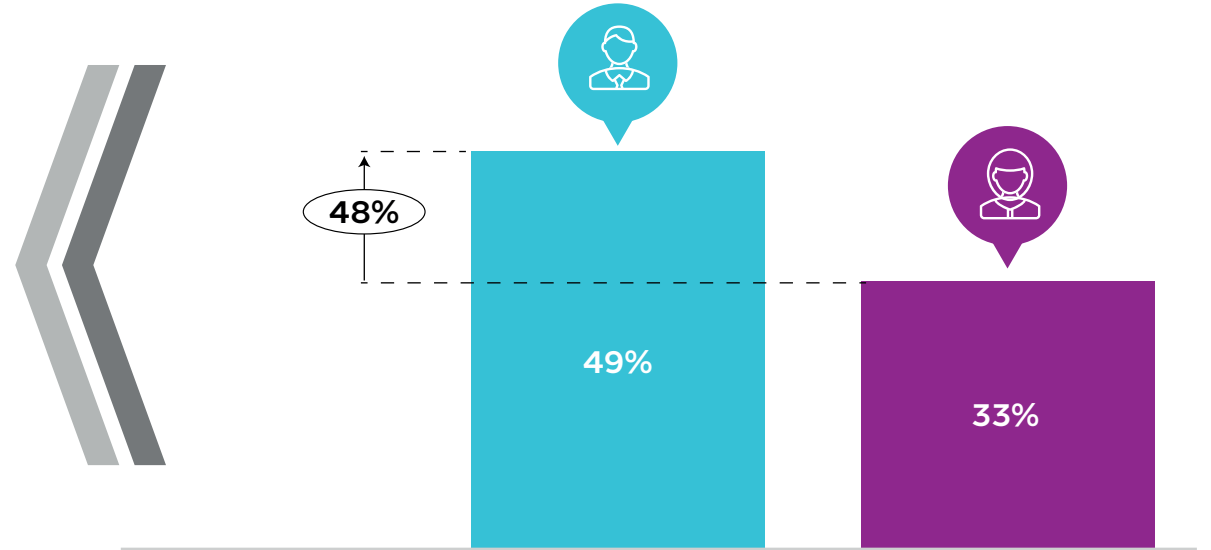
تتأثر فئة كبار السن تأثراً كبيراً بالدخل
من بين جميع الشرائح الأخرى

• وقد يكون سبب ذلك الاحتياجات
الخاصة لهذه الفئة مما يجعل ممارسة
التمارين الرياضية أكثر تكلفة (على
سبيل المثال، زيادة الإعاقة البدنية من
بين من الأسر ذات الدخل المنخفض)

• عادة ما يعاني أفراد ذوي الدخل
المنخفض من قلة المعرفة بالمنافع
الرياضية والنشاط البدني

• وهذا يبين لنا الحاجة الماسة إلى خلق
فرص منخفضة التكلفة لأصحاب الدخل
المنخفض وتبني حملات واضحة تروج
فوائد النشاط

نسبة فئة كبار السن حسب الدخل الشهري للأسرة
الممارسين في التمارين الرياضية 0,00 ريال سعودي



لماذا نركز على فئة كبار السن؟

2

تظهر رؤانا بوجود معوقات رئيسية يجب معالجتها لزيادة مشاركة فئة كبار السن في النشاط البدني

تشكل المعوقات السلوكية بالنسبة لفئة كبار السن
اتجاه النشاط البدني عثرة رئيسية

60%

من نسبة فئة كبار السن لا تهتم
بالرياضة بشكل عام

19%

من نسبة فئة كبار السن لا
تتدرب لأنها تعتقد أن صحتها
لا تسمح لها بذلك

تقضي فئة كبار السن معظم وقتها في الأنشطة التي
لا تتطلب إلى حركة

25%

من نسبة فئة كبار السن
تشاهد التلفاز أكثر من
ساعتين في اليوم

71%

من نسبة فئة كبار
السن يحضون بأعمال
لا تتطلب حركة

بالكاد تمارس فئة كبار
السن التمارين الرياضية
خلال فترات الصيف الحارة

46%

من فئة كبار السن تمارس
التمارين الرياضية بشكل أقل
خلال فصل الصيف

تقضي فئة كبار السن وقتاً
محدوداً في ممارسة نشاط
المشي أو ركوب الدراجات
الهوائية للتنقل بين الأماكن

24% فقط

من نسبة فئة الكبار السن يتنقلون
من مكان لمكان آخر بشكل نشط

وعلى الرغم من توفير العديد
من الفوائد الاجتماعية، إلا أن
نسبة فئة كبار السن
المشاركة في المجموعات
الرياضية محدودة

7% فقط

تشكل جزء من المجموعات
الرياضة

المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة كبار السن؟

2 لماذا نركز على فئة كبار السن؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟



الهدف الثاني

زيادة مستويات النشاط
البدني

زيادة مستويات النشاط البدني عن
طريق تحفيزهم لقضاء وقتهم مع
عائلتهم والتواصل مع أصدقائهم
ومجتمعهم



الهدف الأول

تعزيز فوائد النشاط
البدني

التأكيد على أهمية فهم فئة كبار
السن للتأثير الإيجابي الناتج عن
النشاط البدني، بل حتى الممارسة
المتواضعة، والتي بدورها ستوفر
نتائج إيجابية على صحتها وعافيتها



ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

3

تشير أبحاثنا إلى أن فئة كبار السن تتطلب احتياجات رئيسية
لزيادة مستويات نشاطها البدني

تُعتبر بعض الأنشطة ذات
شعبية كبيرة والسبب يعود
لسهولة الوصول إليها

44%

من نسبة فئة كبار السن
تمارس رياضة المشي أو
الجري شهرياً

يشكل تحسين الجانب
الصحي للفرد المحفز
الرئيسي لفئة كبار السن

49%

من نسبة فئة كبار السن النشطة
بدأت بممارسة التمارين الرياضية
لتحسين صحتهم

تُعتبر الأماكن العامة والمنزل أيضاً أكثر
المواقع شعبية في ممارسة التمارين
الرياضية بالنسبة لفئة كبار السن

46%

من نسبة فئة كبار السن
النشطة تمارس التمارين
في الأماكن العامة

33%

من نسبة فئة كبار السن
النشطة تمارس التمارين
الرياضية في المنزل، وخاصة
النساء

يشكل الجانب الاجتماعي للنشاط البدني
أهمية بالغة بالنسبة لفئة كبار السن

49%

من نسبة فئة
الشباب الناضجين
تقضي أكثر من 4
ساعات في اليوم
مع أصدقائها

20%

من نسبة فئة كبار السن
تعتقد أن الأنشطة
العائلية هي الحافز لها
في ممارسة المزيد من
التمارين الرياضية

18%

من نسبة فئة كبار
السن تعتقد أن
الأنشطة
الاجتماعية تشكل
أهمية رئيسية

تُعتبر المراكز التجارية
وجهة شهيرة

35%

من نسبة فئة كبار السن
تفضل تجربة رياضة جديدة

تُعتبر المراكز التجارية
وجهة شهيرة

15%

من نسبة فئة كبار السن
تقضي أكثر من 2 ساعتين
في اليوم في السوق

ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

3

وقد ساعدنا ذلك في التعرف على أربعة محفزات رئيسية
بالنسبة لفئة كبار السن

1

الجانب الصحي

عبرت هذه الفئة عن قلقها بشأن صحتها ومتابعتها المنتظمة مع أطباءها، إلا أن نسبة مشاركتها في النشاط البدني تعتبر محدودة



2

وقت العائلة

تستمتع فئة كبار السن بقضاء وقتها مع أسرها وأحفادها، الأمر الذي يجعل من الأنشطة الأسرية مرغوبة إلى حد كبير



3

العروض الاجتماعية

تحظى الأنشطة التي تشمل المشاركة في المجتمعات المحلية من خلال المجموعات المدعومة بشعبية كبيرة بين فئة كبار السن



4

الأنشطة المنزلية

تُعتبر العروض التي تسمح لفئة كبار السن، وخاصة ربات المنزل، من ممارسة النشاط في المنزل أنشطة في غاية الرغبة لاسيما أنهن يفضلن قضاء الكثير من وقتهن في المنزل



ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

3

تعتمد إستراتيجيتنا الجديدة: إستراتيجية فئة كبار السن على 4 أربع ركائز رئيسية



السياسات

سنؤثر على اللوائح التنظيمية في المجالات ذات الصلة من خلال عرض فوائد النشاط المتزايدة



الأشخاص

سنضمن تطوير القائمين على الأنشطة المجتمعية وتوفير الفرص لزيادة العروض المخصصة لفئة كبار السن



الأماكن

سنضمن تسهيل الوصول إلى المراكز التسوق والمنشآت المجتمعية بشكل كبير لتلبية احتياجات شريحة فئة كبار السن



البرامج

سنمكن عملية توفير مجموعة متنوعة من البرامج المجتمعية وبرامج الصحة والعافية لتحفيز فئة كبار السن على ممارسة النشاط ممارسة نشطة



برامج الصحة والعافية

تُعتبر البرامج المتوفرة في مقر العمل مهمة كونها تبني عادات لممارسة النشاط البدني فتي حيز ضيق من الأعمال بالنسبة لفئة كبار السن الموظفين

سنعمل على إنشاء أطر وإرشادات لأرباب العمل تتمحور حول تطوير برامج شاملة في جانب الرفاهية والعافية بغرض دعم الأنشطة البدنية للموظفين الأكبر سناً. سنقيم شراكات رائدة مع أرباب العمل الكبار لتأسيس برامج الصحة والعافية لموظفي وأسر موظفي فئة كبار السن



البرامج المجتمعية

توفر هذه البرامج فرصا معقولة السعر وميسورة لجميع الشرائح المجتمعية الفرعية المندرجة تحت فئة كبار السن وستسمح للعائلات بممارسة التمارين مع عائلتها

سنعمل على تمكين المجموعة الداعمة من تقديم برامج اجتماعية في الأنشطة البدنية لفئة كبار السن . وسنعمل على ذلك من خلال توفير التمويل لشركاء التنفيذ ، وتقديم الجلسات التدريبية لقادة المجموعات، وتصميم البرامج الاجتماعية التي يمكن الوصول إليها لجعلها مناسبة لفئة كبار السن

سنصمم برامج بسيطة يسهل الوصول إليها ، بحيث تشمل العائلات لتحفيز فئة كبار السن على ممارسة النشاط ممارسة نشطة. كما سنطور مجموعة من الأدوات عبر الإنترنت لفئة كبار السن ليمارسوا النشاط ممارسة نشطة

سنطور محتوى على الإنترنت مناسب لفئة كبار السن من النساء لممارسة النشاط ممارسة نشطة في المنزل. كما سنعمل مع المدربين المناسبين لضمان تطوير المحتوى شامل ومخصص لشريحة كبار السن

سنجمع بيانات ورؤى حول الأنشطة السابقة والعادات الرياضية بين فئة كبار السن لفهم ما تفضله هذه الشريحة. كما سنعمل مع شركاء التنفيذ لتصميم إصدارات أسهل من الرياضات الشائعة

سنعمل بشكل وثيق مع الكيانات ذات الصلة لتصميم وتنفيذ البرامج للمتقاعدين. كما سنعمل مع الكيانات الرئيسية لتصميم برنامج تحفيزي للمتقاعدين لتحفيزهم على ممارسة النشاط البدني أكثر وبشكل نشط



مراكز التسوق:

تُعتبر مراكز التسوق وجهات شهيرة للعائلات وفئة كبار السن، كما أنها تتمتع بميزة إضافية تتمثل في التحكم في درجات الحرارة على مدار العام، مما يجعلها وجهة مهمة لممارسة التمارين الرياضية أثناء أشهر الصيف الحارة

سنطور دليل إرشادي لمديري مراكز التسوق بشأن توفير وتحسين المساحات في مراكز التسوق لجذب فئة كبار السن لممارسة نشاط المشي في تلك المراكز والتي يجب أن تتضمن خدمات يسهل الوصول إليها بالإضافة إلى تنفيذ فعاليات دورية تحفز فئة كبار السن لحضور الأنشطة البدنية والمشاركة فيها



الأماكن العامة ومراكز خدمة المجتمع:

الأماكن العامة ومراكز خدمة المجتمع: تُعتبر الأماكن العامة والأماكن الاجتماعية أماكن مهمة لفئة كبار السن، حيث أنها تقع عادة بالقرب من الأحياء وتوفر بدائل ذات تكلفة منخفضة لقضاء الوقت مع العائلات

سنعمل مع الكيانات المعنية لتعزيز عروضها لفئة كبار السن في الأماكن العامة والأماكن المجتمعية من خلال عرض الفوائد الناتجة عن زيادة نشاط فئة كبار السن وسنضع إرشادات لهذه الفئة لجعلها أماكن تتناسب مع خصائصهم أكثر



القائمين على الأنشطة المجتمعية:

يلعب القائمين على الأنشطة المجتمعية دورًا رئيسيًا في إلهام النشاط وبناء عادات تدوم على مدى الحياة من خلال تنفيذ البرامج وتنشيط الأماكن التي تستهدف فئة كبار السن

سنضع إطار لتحفيز القائمين على الأنشطة المجتمعية وصقلهم لا سيما المتخصصين وذلك في تنفيذ برامج فئة كبار السن. وسنقوم بعمل ذلك من خلال جذب القائمين على الأنشطة المجتمعية وتدريبهم، وتحفيزهم وتوظيفهم في البرامج والأماكن المناسبة التي تخص فئة كبار السن

الأشخاص



التأمين

يُعتبر التأثير على سياسات وكالات التأمين وأنظمتها أمر في غاية الأهمية بالنسبة لتعزيز النشاط البدني والذي بدوره سيؤثر بشكل كبير على مستويات النشاط لفئة كبار السن

سنؤثر على شركات التأمين في تقديم برامج حول سياسات النشاط البدني وفي تعزيز فرص النشاط البدني لحاملي التأمين. وسنعمل على ذلك من خلال تصميم التنظيمات مع الكيانات المناسبة وإظهار فوائد هذه البرامج التحفيزية من خلال تبني حملات إعلامية مختلفة



الصحة

تؤثر السياسات في قطاع الصحة تأثيراً كبيراً على مستويات النشاط البدني بالنسبة لفئة كبار السن لا سيما وأن الصحة تعتبر مصدر قلق كبير لهذه الشريحة

سنعمل على تعزيز فوائد النشاط البدني بالشراكة مع الكيانات الأخرى ذات الصلة والممارسين العاملين في مجال الصحة من أصحاب النفوذ، والبدء في تشجيع السياسات الرئيسية كالتوصية على ممارسة النشاط البدني على أنها وصفة طبية

عوامل التمكين



الاتصالات الإعلامية

سنصمم حملات وبرامج
تستند على الرؤية لفئة
كبار السن والتي ستروج
فوائد النشاط البدني
لهذه الشريحة



التقنية الرقمية والبحوث

سنزبد من العروض وسنحسن
من إمكانية الوصول إلى
الحلول الرقمية البسيطة.
سنجري المزيد من الأبحاث
لتحسين فهم احتياجات فئة
كبار السن ورغباتهم



الشراكات

سنقيم شراكة مع مع
الكيانات المحلية والدولية
لزيادة التأثير وتحسين
أفضل الممارسات لتقديم
العروض لفئة كبار السن

ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

3

تتبع استراتيجيتنا، استراتيجية فئة كبار السن، تصاميم
إرشادية رئيسية تضمن اتباع النهج الشامل



المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة كبار السن؟

2 لماذا نركز على فئة كبار السن؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة كبار السن؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟



وقد قمنا بوضع مؤشرات أداء رئيسية طموحة لاستراتيجية فئة كبار السن تضمن تحقيق أهدافنا



القياس

- نسبة فئة كبار السن التي لا تستوفي توصيات منظمة الصحة العالمية لممارسة النشاط لمدة 60 دقيقة على الأقل في اليوم كجدول متوسط الكثافة
- نسبة فئة كبار السن التي تمارس التمارين الرياضية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل لمدة 30 دقيقة كجدول متوسط الكثافة
- نسبة فئة كبار السن التي تستجيب استجابة إيجابية على أهمية النشاط البدني لصحتها وعافيتها
- نسبة الفجوة بين أصحاب الدخل المنخفض في فئة كبار السن الأخرى التي تمارس التمارين الرياضية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل لمدة 30 دقيقة كجدول متوسط الكثافة والشدة



المعايير المرجعية

- نسبة انتشار النشاط البدني من بين فئة كبار السن
- نسبة فئة كبار السن النشطة
- نسبة فئة كبار السن التي ترى أن النشاط البدني محفزاً رئيسياً لصحتها وعافيتها
- نسبة فجوة مستوى النشاط بين فئة ذات الدخل المنخفض وفئة كبار السن الأخرى

#HealthyActiveCommunity

