

HelpAge International

Age Helps

بناء القدرات وزيادة الوعي لتحسين رفاهية كبار السن في
المجتمع الفلسطيني في قطاع غزة



Caritas
Germany



من نحن !

المؤسسة الدولية لرعاية كبار السن هي المؤسسة الوحيدة في الأراضي الفلسطينية التي تركز على احتياجات كبار السن. نحن نعرف أن كبار السن هم أقلية مهمة ولها احتياجات خاصة من حيث الحماية، الرعاية الصحية و توفير سبل المعيشة، ولذلك تساعد المؤسسة الدولية لرعاية كبار السن المسنين للمطالبة بحقوقهم، تحدي التمييز والتغلب على الفقر، ليتمكنوا من العيش بحياة صحية، نشيطة وأمنة.

نحن نؤمن بمشاركة كبار السن لإضافة قيمة على المجتمع و نلتزم بمساعدتهم للمطالبة بحقوقهم وتحدي التمييز والتغلب على الفقر.

رؤيتنا

رؤيتنا حول العالم هي جعل كل كبار السن يتمتعون بالكرامة، النشاط، الصحة والحياة الآمنة. نحن نعمل من خلال شركاء للتأكد أنه قد تم فهم أهمية مشاركة كبار السن في كل مكان وأنهم يجب أن يتمتعوا بحقوقهم للوصول إلى رعاية صحية وخدمات اجتماعية واقتصادية بالإضافة إلى الأمن المادي.

قيمنا :

نحن نؤمن بأن مساعدة كبار السن هو الوضع الذي يضع خبرة كبار السن من النساء والرجال في مركز عملنا. وهذا يقود نوع البرامج التي يتم تنفيذها، الطريقة التي تطور بها العمل المتعلق بالمناصرة، والطريقة التي نتواصل بها.

كيف نعمل ؟؟

- نحن نضع كبار السن في قلب عملنا، نشاركهم في تصميم البرامج وتنفيذها ومراجعتها.
- نحن نعمل بالشراكة مع المؤسسات التي لها نفس الرؤية والتفكير.
- نقدم الخدمات التي لا تقدمها الحكومات.
- نستجيب في حالات الطوارئ بسرعة وفعالية.
- نطور طرق تحسين حياة كبار السن من خلال مراقبة البرامج المنفذة.
- نقتنع صناع القرار لمعالجة قضايا المسنين.

مشروع " بناء القدرات وزيادة الوعي لتحسين رفاهية كبار السن المهمشين في قطاع غزة":

المؤسسة الدولية لرعاية كبار السن نفذت مشروع في قطاع غزة ممول من Caritas Germany and Age UK ، تحت اسم " بناء القدرات وزيادة الوعي لتحسين رفاهية كبار السن المهمشين في قطاع غزة".

من خلال هذا المشروع تم تقديم :

- تدريب مهني ل ١٢٠ من العاملين في القطاعات الصحية لزيادة معرفتهم ومهاراتهم عن الرعاية الصديقة لكبار السن في خمس مناطق تدريبية مختلفة سيأتي ذكرها لاحقا.
- تدريب ١٥٠ من أفراد المجتمع المحلي الذين يقدمون الرعاية لكبار السن لزيادة معرفتهم ومفاهيمهم حول الظروف الصحية والنفسية التي لها علاقة بالعمر.
- تدريب مدربين ل ١٥ طالب و١٥ من مزودي الخدمات الصحية في موضوع الرعاية الصديقة لكبار السن.
- على أساس المسح الذي قامت به المؤسسة الدولية لرعاية كبار السن تم تقديم الدعم المباشر من خلال مدخلات متنوعة ملموسة ، مثل الأدوات المساعدة (عكاز، كراسي متحركة ، مشاية ، سماعات ، نظارات) لتقليل الإعاقة وزيادة القدرة على الحركة . كما تم تنظيم ١٢ يوم ترفيهي ل ١٥٠ كبير سن ومقدمي الرعاية لهم.



الشيخوخة والمشاكل النفسية للمسنين

مفهوم الشيخوخة :

الشيخوخة عملية بيولوجية حتمية وهي تمثل ظاهرة من ظواهر التطور أو النمو التي يمر بها الإنسان، إذ أنها تعني مجموعة من التغيرات المعقدة في النمو والتي تؤدي مع مرور الزمن إلى تلف التركيب العضوي في الكائن الحي وبالنهاية إلى موته.

وتتخذ الإحصائيات سن الخامسة والستين قاعدة الشيخوخة، ولا يجب النظر للشيخوخة كمرض ولكن كعملية طبيعية تشمل التغير التدريجي في الشكل والوظيفة والقدرة على تحمل الضغوط، وهو يبدأ من التدهور المتدرج الذي يحدث من قمة النضج البدني والصحي في العقد الثالث من العمر حيث تبدأ التغيرات الفسيولوجية المتعلقة بالسن مبكراً جداً عما نتصور.

مظاهر الشيخوخة

علامات الشيخوخة كما هي معروفة تتمثل في قصر القامة، وانخفاض في المحتوى العضلي للجسم، والشعر الأبيض. وتجاعيد البشرة، وضعف التناسق العضلي الحركي، وسن اليأس عند النساء ونقص الخصوبة للرجال وفقد الأسنان، ويصاحب ذلك عوامل نفسية واجتماعية مثل ضعف التقدير للذات وضعف الرغبة في العمل والاكتئاب والوحدة وضعف المصادر المالية، تدهور قوام المسن وانحناءات ظهره الطبيعية في مع تقدم السن، وتبدأ الركبتان في الانثناء، وكل هذه الأوضاع تغير من ميكانيكية أجزاء الجسم وتؤدي إلى آلام واستهلاك زائد للطاقة.

أما التغيرات الجسمية غير المرئية فمنها ارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر والضعف الجنسي، والتغيرات النفسية مثل القلق والخوف والاكتئاب وتوهم المرض والإعجاب بالماضي وتزعزع الثقة في الآخرين. وكذلك التغيرات العقلية، النسيان وضعف الذاكرة وضعف القدرة على الإدراك والتعلم

أهمية رعاية المسنين :

إن رعاية المسنين تعد ضرورة تفرضها طبيعة العصر الحديث الذي يتميز بارتفاع متوسط الأعمار نتيجة للتقدم الصحي وما يتضمنه ذلك من إجراءات وقائية وعلاجية. مما أدى إلى تميز هذا القرن بظاهرة تزايد فئة المسنين بين سكان المجتمعات وتتمثل رعايتهم في فهم المشكلات التي يمرون بها وكيفية علاجها.

مشكلات المسنين واحتياجاتهم
يواجه المسنون في هذه المرحلة العمرية ونتيجة للتغيرات التي تحيط بهم العديد من الإشكاليات والاحتياجات يتمثل بعضها في الآتي :

أولاً : المشكلات والاحتياجات النفسية للمسنين

ترتبط المشكلات النفسية للمسنين بمشكلات عدم التكيف مع وضعه الجديد وتوضح الآثار النفسية والأخلاقية في ظل زيادة وقت الفراغ في مرحلة الشيخوخة، ومن أمثلة المشكلات النفسية :

- ١- مشكلة سن القعود : وهو ما يعرف عادة باسم سن اليأس وقد يكون في شكل الترهل والسمنة والإمساك والذبول والعصبية والصداع و الاكتئاب النفسي والأرق.
- ٢- مشكلة التقاعد .
- ٣- ذهان الشيخوخة : وفيه يصبح الشيخ أقل استجابة وأكثر تركزا حول ذاته ويميل إلى الذكريات وتكرار حكاية الخبرات السابقة، وتضعف ذاكرته ويقل اهتمامه وميوله وتقل شهيته للطعام والنوم ، وهذا يؤدي إلى الاكتئاب والتهيج وسرعة الاستثارة والعناد والنكوص إلى حالة الاعتماد على الغير وإهمال النظافة والملبس .
- ٤- الشعور الذاتي بعدم القيمة وعدم الجدوى في الحياة .
- ٥- الشعور بالعزلة والوحدة النفسية..

ثانياً : المشكلات والاحتياجات الاجتماعية للمسنين

المسن يعتبر من أكثر فئات المجتمع تعرضا للحرمان الاجتماعي نظرا لقلة موارده المالية وضعف قواه الجسدية. ويزيد من حدة المشكلات الاجتماعية شعور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع، وتشكل الحاجات الاجتماعية للمسنين خاصية أخرى من خصائص الشيخوخة، والتي تشمل نوعية من المشكلات أهمها اغتراب المسنين عن المجتمع نتيجة لعدم استجابة المجتمع لاحتياجات كبار السن أو عدم توفير الفرص لهم للاشتراك في اتخاذ القرارات الهامة المتعلقة بإشباع متطلباتهم، فبنشأ ما يسمى (باغتراب المسنين عن المجتمع). ويتبع هذا الاغتراب ما يلي :

- أ- قلة الاهتمامات الاجتماعية للفرد فيما يتعلق بالجهود والأنشطة التي تخدم مجتمعه.
 - ب- قلة مشاركاته في المنظمات الاجتماعية أو محاولاته إيجاد المنظمات الأكثر فاعلية في إشباع حاجاته.
 - ج- عدم الثقة الكافية في المقدرة على تغيير الأوضاع السيئة في المجتمع.
- ونتيجة لاغتراب المسنين عن مجتمعهم واضطراب علاقاتهم يميل المسنون إلى الاتصاف بمجموعة من

الخصائص الاجتماعية من أهمها :

- العزلة والوحدة، ويزيد عن عزلة المسن زواج الأبناء أو موت أحد الزوجين والضعف البدني.
- يفتقد المسنون مراكزهم في العلاقات العائلية ويفقدون تأثيرهم على الأسرة وانسحاب المسن وانقطاعه عن المجتمع سمة من سمات التقدم في السن، ويكون هذا الانسحاب متبادلاً بين المسن والمجتمع ككل. وقد يرجع ذلك لنظرة المجتمع واتجاهاته إلى الاختلاط الاجتماعي بالمشاركة مع أفراد المسنين.

ثالثاً : المشكلات والاحتياجات الاقتصادية

المشكلات الاقتصادية التي يعاني منه المسن ترجع إلى نقص في الموارد المالية نتيجة لتقاعد المسن وهذا قد يعمق الشعور بعدم الأمن الاقتصادي في مواجهة تحسبات المستقبل ويجعل المسن يعاني من القلق.

رابعاً : المشكلات والاحتياجات الصحية

يبدأ ذلك في سن الخمسين من العمر فتظهر في هذه المرحلة من العمر مجموعة من التغيرات البيوكيميائية للمسن، وتتمثل في

ضعف القلب وقلة دفعه للدم إلى الأجهزة العضوية في الجسم.

وترتبط المشاكل الصحية للمسن بالضعف الصحي العام والضعف الجسدي وضعف الحواس، ويعتبر ضعف السمع ثالث أكبر مشكلة في المسنين بعد الخشونة وارتفاع ضغط الدم ويكون أكثر في الرجال عنه في النساء، وتكرار عدم القدرة على سماع الآخرين يعطي المسن الشعور بعدم التواصل معهم ويشعره بالإحباط والعزلة. ويعاني المسنون وبعض مرضى الجهاز العصبي (مثل مرضى الشلل الرعاش والشلل النصفي وخلل التناسق العضلي العصبي) وبعض مرضى الجهاز العضلي الحركي ومرضى الأذن الوسطى وحالات متنوعة أخرى، من خلل التوازن.

ويؤدي خلل التوازن إلى صعوبة حركة المريض خاصة في المواقف التي تتطلب تحكماً أكثر في التوازن، ويؤدي خوفه من الوقوع إلى قلة حركته وإعاقتها وما ينتج عن ذلك من آثار جانبية. وقد يصل الأمر إلى الوقوع وما قد ينجم عن إصابة (وخاصة كسور عنق الفخذ في المسنين) وما يتبعها من رقود بالسرير لفترة طويلة معرضة المريض (خاصة المسن) لمخاطر الرقود الطويل من جلطات الساق والالتهاب الشعبي الذي قد يتحول لالتهاب رئوي وقرح الفراش وضعف العضلات وهشاشة العظام.

وتتوقف الحالة الصحية لكبار السن على العديد من العوامل الاجتماعية مثل مستوى المعيشة ودرجة التعليم وارتفاع مستوى الصحة العامة، كما أن هناك عدة عوامل تؤثر على التغير العضوي والصحي للمسن، من أهمها الوراثة والمهنة والغذاء والبيئة.



الامراض المزمنة عند كبار السن

مقدمة

- تعتبر الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم، ولا يزال تأثيرها على صحة سكان العالم في ازدياد. إذ يموت ما يقارب ٢٩ مليون إنسان حول العالم كل عام نتيجة للأمراض المزمنة.
- ٨٠٪ من الوفيات الناجمة عن الأمراض المزمنة تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وتحدث هذه الوفيات بأعداد متساوية بين الرجال والنساء
- تضم الأمراض المزمنة مجموعة من الأمراض أهمها و أكثرها انتشارا امراض القلب و ارتفاع ضغط الدم، السكري، السرطان و امراض الجهاز التنفسي.

عوامل الخطورة لإمكانية الإصابة بالأمراض المزمنة

- تاريخ عائلي يشير إلى إصابة أحد الأقرباء من الدرجة الأولى بأمراض شرايين القلب (مثل جلطة قلبية) والأوعية الدموية (مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبة الدماغية)
- التدخين
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
- السمنة
- الإصابة بمرض السكري
- التوتر العصبي
- عدم الحركة والحياة الكسولة
- التقدم في العمر

امراض القلب و ارتفاع ضغط الدم

عوامل الخطورة لإمكانية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

مضاعفات الامراض المزمنة

- تضخم القلب وفشله في أداء وظائفه، وتصلب الشرايين التاجية وقصورها.
- لفشل الكلوي.
- تلف قاع العين والعصب البصري، والنزيف الداخلي والتأثير السلبي على الأبصار.
- تصلب الشرايين بصفة عامة ومبكرة خاصة عند من تتوافر لديهم العوامل مثل:التدخين وارتفاع نسبة الكوليسترول.
- الجلطة الدماغية

الوقاية من الأمراض المزمنة

- إتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون كثير الألياف
- التقليل من ملح الطعام.
- الحفاظ على وزن الجسم المثالي.
- ممارسة الرياضة.
- عدم التدخين وتعاطي المخدرات والمسكرات.
- التقليل من الشاي والقهوة.
- تجنب الشد العصبي.
- أخذ القسط الكافي من النوم.

مربع السلامة للمرضى المزمنين



ممارسة الرياضة



الإبتعاد عن
الضغوط النفسية



الإنتظام في العلاج



الغذاء المتوازن

العلاج الطبيعي للشيخوخة و مشاكل المسنين الحركية

يبدأ قوام المسن وانحناءات ظهره الطبيعية في التدهور مع تقدم السن حيث تتحرك الرأس للأمام ويزيد انحناء الفقرات الصدرية ويختفي الانحناء الأمامي للفقرات القطنية ويصبح العمود الفقري مثل حرف C بدلا من انحناءاته الطبيعية وتبدأ الركبتين في الانثناء وكل هذه الأوضاع الخاطئة تغير من ميكانيكية أجزاء الجسم وتؤدي إلى آلام واستهلاك زائد للطاقة.



التغيرات العضلية مع تقدم السن:

يبدأ الشخص بعد سن الثلاثين في فقد من ٢-٥٪ من المحتوى العضلي كل عشر سنوات مع زيادة أكبر ما بعد الستين يمكن أن تصل إلى ٣٠٪ كل عشر سنوات بعد السبعين وأكثر الضعف يكون في عضلات الجذع والساقين وهي العضلات الهامة لكل أنشطتنا الحركية.

استعادة قوة العضلات

الرياضة والعلاج الطبيعي يساعدان كبار السن على الحركة والتفاعل مع المجتمع وتساعد الرياضة على استعادة قوة العضلات ومنع أو تقليل ضمورها وتحسين التناسق العضلي العصبي والتوازن لمنع الوقوع وتحسين الدورة الدموية والحفاظ على مدى الحركة في المفاصل الرئيسية ومنع تسببها ومنع قصر العضلات وتشوهات المفاصل والكثير من الفوائد الأخرى كما تحسن التمارين الرياضية المنتظمة من الصحة النفسية للمريض حيث تعطيه الإحساس بأنه في حالة جيدة ويقل الشد العضلي والقلق والاكتئاب وتقلل من الاكتئاب حيث تحسن الدورة الدموية للجسم .

ولمنع فقد التوازن أو الوقوع لا بد من اتباع الارشادات التالية:

عند الانحناء أو النزول لوضع القرفصاء لعمل شيء يجب ان نمسك بشئ ثابت .

لا ترجع ابدا للخلف.

استدر ببطء دائما.

غير وضعك دائما فى مراحل مثل قم من النوم للجلوس ومن الجلوس الى الوقوف و ان يكون هناك فاصل و قتي بسيط فى كل مرحلة.

يجب ان تكون ارض المنزل دائما جافة.

عند المشى على الاسطح الغير مستوية يجب توخ اقصى درجات الحذر.

تجنب الكراسي المنخفضة جدا ويجب دائما ان يكون فخداك وانت جالس على الكرسي موازيين للارض.

وهذه تمارينات للحفاظ على المفاصل والعضلات والتوازن لكبار السن:

اثناء الجلوس قم برفع الذراع الايمن مع رفع الساق اليسرى ثم عود للوضع الاصلى ثم ارفع الذراع اليسرى و مع رفع الساق اليمنى وهكذا

اثناء الجلوس يرفع المريض الذراع اليمنى مع الساق اليمنى والعكس وهكذا

اثناء الوقوف يرفع المريض الذراع اللايمن مع رفع الساق اليسرى ثم يعود للوضع الطبيعى ثم رفع الذراع الايسر مع الساق اليمنى

يحاول المريض الوقوف ثم يميل بجسمه كله الى الامام ثم الى الخلف مع الحفاظ على التوازن ويكرر ذلك على ان يكون محور الدوران هو مفصل الكاحل

يحاول المريض اثناء الوقوف ان يلمس اليد اليمنى بالركبة اليسرى والعكس وكتدرج اصعب للتمرين حاول ان تلمس الكوع الايمن بالركبة اليسرى والعكس (عن طريق رفع الركبة وليس الانحناء عليها)

يحاول المريض الوقوف على ساق واحدة اطول فترة ممكنة مع الحفاظ على التوازن ويمكن الاسناد على كرسي فى البداية

كتدرج للتمرين السابق يحاول المريض الوقوف على ساق واحدة الوقوف مع دفعات بسيطة يعطيها له شخص فى كل الاتجاهات (امام ,خلف,شمال,يمين) تزداد قوتها تدريجيا مع نمو التوازن

يأخذ المريض وضع الأربع نقاط (الارتكاز على اليدين والركبتين) ثم يحاول رفع اليد ثم يعود للوضع الاصلى ثم فرد الساق ويكرر ذلك بالتتابع ومع اكتساب التوازن يحاول رفع اليد اليمنى مع فرد الساق اليسرى ويحاول الحفاظ على هذا النوع لفترة ثم يعود للوضع الاصلى ويكرر الخطوة بالتبادل بين الساقين والذراعين
يمكن اعطاء مساعدة بسيطة للمريض فى البداية وذلك بسند الجذع ومع تحسن التوازن يرفع المريض اليد اليمنى مع الساق اليمنى ثم يعود ثم يرفع اليد اليسرى مع الساق اليسرى.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يحسن:

القلب والجهاز التنفسي والأوعية الدموية و النشاط البدني المنتظم يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. إذا

كان الشخص لديه ارتفاع ضغط الدم المسنين.
كثافة العظام / هشاشة العظام - التمرين يحمي ضد النقص في الكتلة العظمية وتزيد من كثافة العظام مما يقلل من خطر ترقق العظام ويقلل من خطر السقوط وكسر العظام وخاصة النساء بعد انقطاع الطمث يمكن أن تفقد ما يصل إلى ٢٪ من كتلة العظام كل سنة، وأيضاً تفقد كتلة العظام للرجال مع تقدمهم في السن. وتبين البحوث ان التمارين ساهم في التوازن تقلل من الكسور.

وظيفة الجهاز الهضمي :

ممارسة الرياضة بشكل منتظم يعزز كفاءة التخلص من الفضلات وتشجع صحة الجهاز الهضمي.

الحالات المزمنة والسرطان :

النشاط البدني المنتظم يقلل من خطر الإصابة بأمراض الزهايمر والعتة، ومرض السكري، والسمنة، وأمراض القلب وهشاشة



صحة الفم والأسنان للمسنين

الشيخوخة والفم وتجويف الفم

يعاني المسنون من :
ضمور الأنسجة الرخوة، انخفاض في عدد من براعم الذوق، نقص حس الذوق، انخفاض إنتاج اللعاب، انحسار اللثة، تآكل المينا، البقع، فقدان الأسنان وسوء الإطباق، صعوبة الأكل

صحة الفم والصحة العامة

- ما يحدث في الفم غالبا ما يكون انعكاسا لما يحدث في الجسم.
- صحة الفم لها علاقتها بمرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والالتهاب الرئوي أيضا

صحة الفم وأمراض القلب

قد وجد الباحثون أن الناس مع أمراض اللثة يعانون من مرض الشريان التاجي بنسبة اكبر مرتين من الذين لا يعانون.

السبب المحتمل:

- الالتهابات الناجمة عن أمراض اللثة تزيد تراكم الترسبات، التي قد تسهم في تورم الشرايين ..

صحة الفم والسكتة الدماغية

المرضى الذين يعانون من مرض اللثة أكثر عرضة للمعاناة من مرض تصلب المفصل - تضيق الشرايين التي يمكن أن تؤدي إلى السكتة الدماغية

صحة الفم والالتهاب الرئوي

عندما تكون البكتيريا أو الفيروسات أو، نادرا، والفطريات التي تعيش في الأنف والفم والجيوب الأنفية، أو البيئة امتدت الى الرئتين الخاص بك، يمكنك يصابون بالالتهاب الرئوي أو غيره من الأمراض. يمكنك التقاط البكتيريا أو الفيروسات من الناس الذين يصابون معهم، سواء كانوا من المرضى أو لا.
أمراض اللثة ومرض السكري
مرض السكري هو أحد عوامل الخطر لأمراض اللثة، وينصح مرضى السكري لزيارة طبيب الأسنان مرتين على الأقل في السنة.

لماذا؟

أهمية العناية بالفم يوميا للمسنين

البلاك هو عبارة عن مادة مليئة بالبكتيريا التي تتشكل كل يوم على الأسنان وتسبب تسوس الأسنان و أمراض اللثة وتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط هو أفضل وسيلة لمنع أمراض اللثة وتسوس الأسنان ..
لذا ننصح ب:

- الإزالة الميكانيكية يوميا للبلاك بالفرشاة والخيط لمنع تسوس الأسنان وأمراض اللثة للمسنين
- يجب تنظيف اللسان باستخدام حركة واسعة لطيفة مع فرشاة الأسنان نحو الخارج من الفم.
- استخدام غسول الفم بكل يومي.

تدريب المدربين

التدريب:

عادة ما يسير في اتجاهين (المدرّب والمشاركين)، دور المتعلّم فيه يكون أكثر منه في عمليتي التعليم والتدريس. ويجب أن يحرص المدرّب على أن يقيم حاجات التدريب، يصيغ الأهداف التدريبية، ينفذ التدريب ومن ثم يقيمه:

تحديد احتياجات التدريب (التقييم): تمرين يهدف إلى تحديد الثغرات في الممارسة التي يمكن سدها من خلال إجراء التدريب ذات الصلة .

أساليب وأدوات تقييم احتياجات التدريب:

١. المسح (الاستبيان)
٢. المقابلة (المبادئ التوجيهية للمقابلة)
٣. مناقشات المجموعة المركزة (المبادئ التوجيهية FGD)
٤. الملاحظة (قوائم المهارات / الملاحظة)
٥. مراجعة الوثائق والسجلات

صياغة أهداف التدريب

صياغة أهداف التدريب SMART :
محددة (specific) : ليست عامة أو واسعة النطاق.
قابلة للقياس (Measurable): هل يمكن أن يتم قياس تحقيق الهدف.
قابل للتحقيق (Achievable): هل يمكن أن يتحقق
ذو صلة (Relevant): يرتبط بالمجموعة المستهدفة و أو مجال التدريب.
محدد زمنياً (Time based/ bound): مدة تحقق الهدف ليست مفتوحة.
إدارة العروض التقديمية :

لكي تكون مدرباً فعالاً افعل مايلي :

- حدد الأهداف.
- تعرف على المجموعة المستهدفة.
- حضر بشكل جيد.
- ابدأ بالترحيب بالمشاركين.
- قدم نفسك وتحدث قليلاً عن تجربتك في التدريب.
- دع المشاركين يقدمون أنفسهم.
- أذكر الأهداف.
- راجع جدول الأعمال (الأجندة)
- شد انتباه الجمهور (ابداً بنشاط كسر الجليد)
- استخدم الأساليب والوسائل المناسبة.



- أشرك المشاركين.
- أعط الاهتمام للمشاركين.
- كن مرنا.
- اشرح للمشاركين مايجري ان كنت بحاجة الى الخروج عن الجدول الزمني المحدد.
- استخدم لغة الجسد وغيرها من وسائل الاتصال بشكل ملائم.
- لخص العرض.
- أشكر الجمهور.

نتجنب ماييلي :

- الحركة السريعة.
- الاصرار على معرفة كل شي.
- هدر الوقت من خلال اسناد مهام للمشاركين دون داع أو مناقشة قضايا غير ذات صلة.
- أعط ظهرك للمشاركين، بما في ذلك عن الكتابة على اللوح.
- العبث بالأغراض الشخصية مثل الكتاب أو القلم أو الهاتف النقال



