



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



إمساكية شهر



نبارك لكم حلول  
شهر رمضان المبارك

إمساكية تثقيفية  
لكبار السن



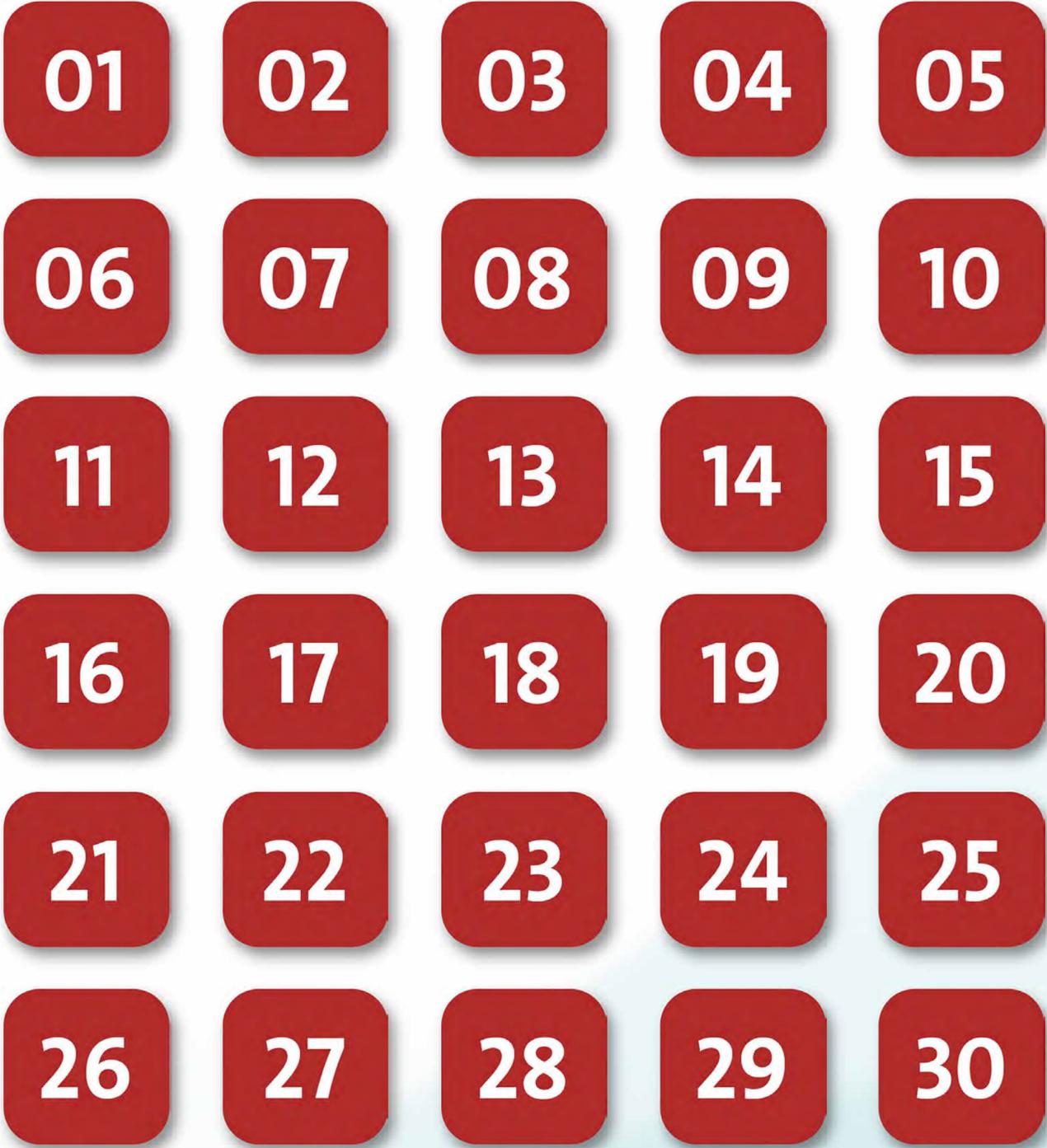
2023 م - 1444 هـ



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



# إمساكية شهر رمضان المبارك 2023م - 1444هـ



نسخة تفاعلية إختار اليوم



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Thursday 23 March

**01**

**رمضان**  
الخميس 23 مارس



استشر طبيبك لمعرفة الأمراض التي قد تمنعك  
من الصوم.

العشاء

07:18

**المغرب**

**06:01**

العصر

03:23

الظهر

11:55

**الفجر**

**04:30**



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Friday 24 March

02

رمضان

الجمعة 24 مارس



الحرص على شرب الماء يوميًا بكميات كافية  
موزعه على فترات بين الإفطار والسحور.

العشاء

07:19

**المغرب**

**06:02**

العصر

03:23

الظهر

11:54

**الفجر**

**04:28**



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



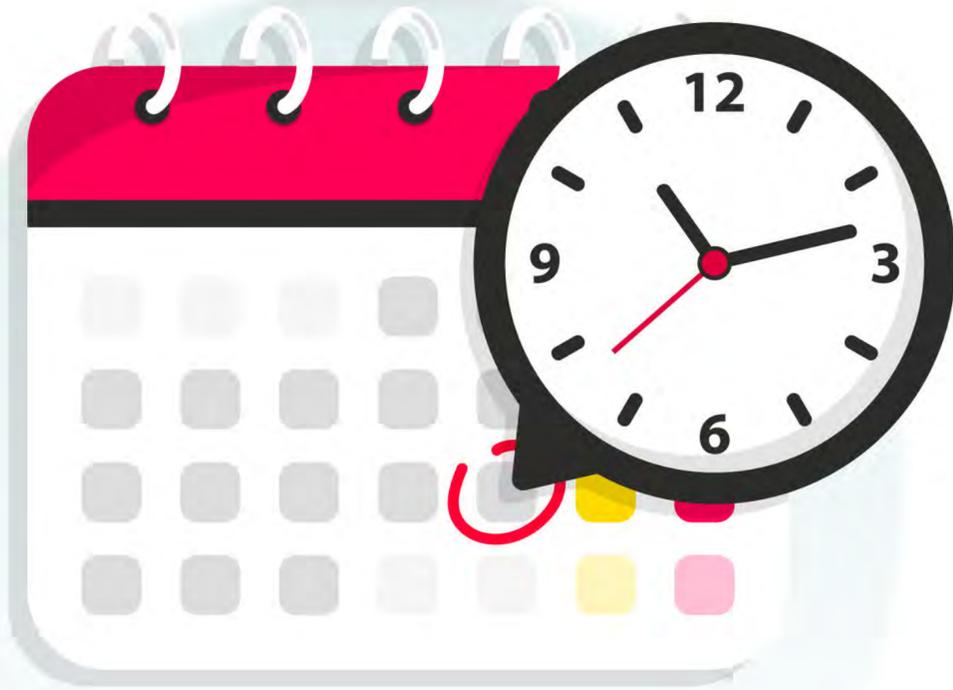
إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Saturday 25 March

**03**

**رمضان**  
السبت 25 مارس



### علاج الأمراض المزمنة في شهر رمضان

الحرص على مراجعة الطبيب المعالج لتغيير مواعيد تناول الدواء بما يتناسب مع الصيام في رمضان.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:19	06:02	03:23	11:54	04:27



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



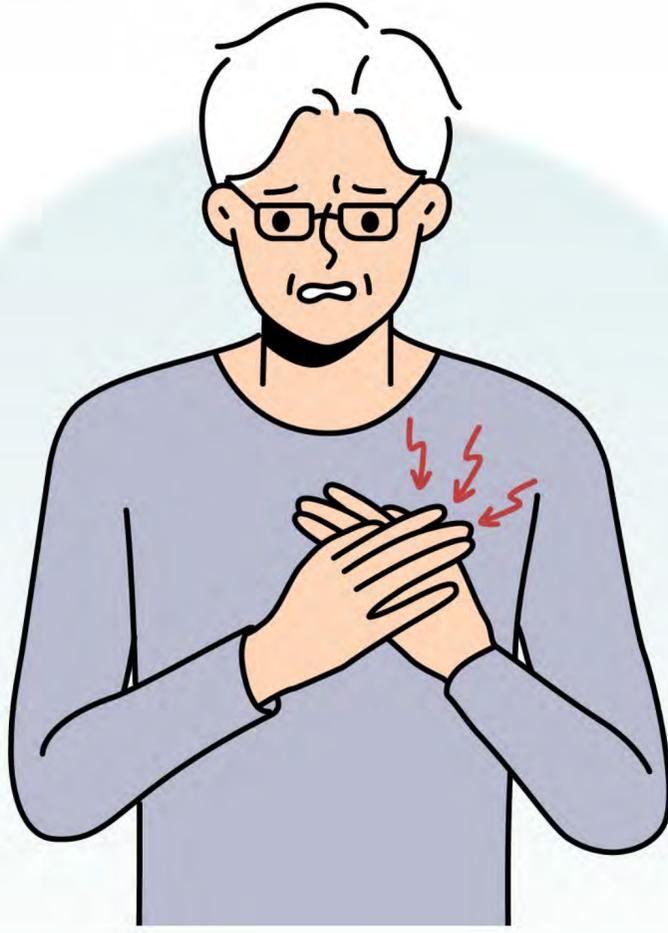
إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Sunday 26 March

**04**

**رمضان**  
الأحد 26 مارس



في حال شعور كبير السن بالدوار أو التشوش أو  
الاضطراب أو الهبوط أو تفاقم أعراض مرضة  
يجب عليه الفطر فورًا والتوجه إلى الطبيب.

العشاء

07:20

**المغرب**

**06:03**

العصر

03:23

الظهر

11:55

**الفجر**

**04:26**



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**

Monday 27 March

**05**

**رمضان**

الإثنين 27 مارس



### علاج الأمراض المزمنة في شهر رمضان

الحرص على عمل قائمة بكافة الأدوية والمكملات الغذائية المستخدمة لعلاج كبار السن وعرضها على الصيدلي والطبيب المعالج في كل زيارة.

العشاء

07:21

**المغرب**

**06:03**

العصر

03:23

الظهر

11:54

**الفجر**

**04:25**



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Tuesday 28 March

06

رمضان

الثلاثاء 28 مارس



### الصحة النفسية لكبار السن

الحرص على دعم صحته النفسية بصورة متزنة عند  
عدم قدرته على أداء فريضة الصيام.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:21	06:04	03:23	11:53	04:23



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Wednesday 29 March

**07**

**رمضان**  
الأربعاء 29 مارس



يمكنك دمج النشاط البدني بالأعمال اليومية مثل الذهاب إلى المسجد سيرًا وأداء الصلاة قائمًا قدر المستطاع.

العشاء 07:22	<b>المغرب</b> <b>06:04</b>	العصر 03:23	الظهر 11:53	<b>الفجر</b> <b>04:22</b>
-----------------	-------------------------------	----------------	----------------	------------------------------



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**

Thursday 30 March

**08**

**رمضان**

الخميس 30 مارس



احرص على تمارين التمدد الخفيفة ما بين الصلوات  
وذلك حفاظا على تجنب الشد العضلي.

العشاء

07:23

**المغرب**

**06:05**

العصر

03:23

الظهر

11:53

**الفجر**

**04:21**



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Friday 31 March

09

رمضان

الجمعة 31 مارس



احرص على المحافظة والاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة خلال الشهر الفضيل للحصول على فوائدها الصحية.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:23	06:06	03:23	11:52	04:19



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Saturday 01 April

**10**

**رمضان**  
السبت 01 ابريل



تقسيم الوجبات خلال فترة الافطار على عدة وجبات صغيرة الحجم تحتوي على كمية كافية من البروتينات

العشاء 07:24	<b>المغرب</b> <b>06:06</b>	العصر 03:23	الظهر 11:52	<b>الفجر</b> <b>04:18</b>
-----------------	-------------------------------	----------------	----------------	------------------------------



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Sunday 02 April

11

رمضان

الأحد 02 ابريل



احرص على تناول كبير السن وجبه السحور قبيل  
الفجر والمحافظة عليها فإن في السحور بركة.

العشاء

07:25

المغرب

06:07

العصر

03:23

الظهر

11:52

الفجر

04:17



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**

Monday 03 April

**12**

**رمضان**

الإثنين 03 ابريل



تجنب الاكثار من الطعام بشكل عام والحرص على  
تقليل السكريات والدهون والملح والمقليات  
والأطعمة المعالجة أو المصنعة.

العشاء

07:26

المغرب

06:07

العصر

03:23

الظهر

11:51

الفجر

04:16



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



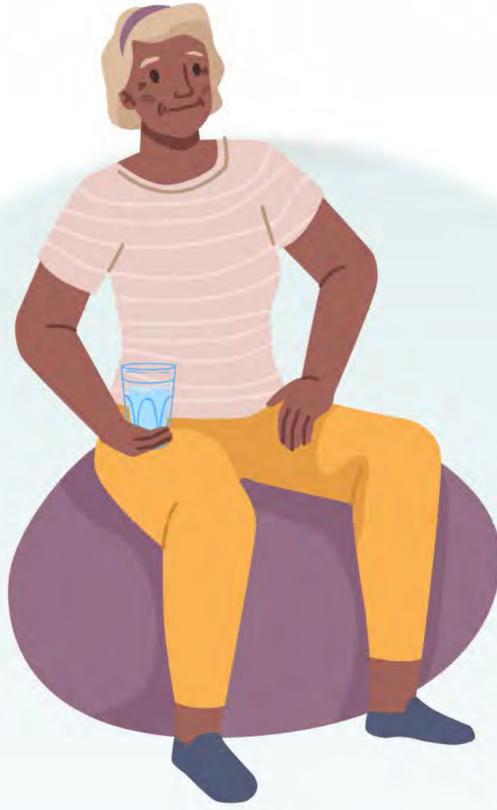
إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Tuesday 04 April

**13**

**رمضان**  
الثلاثاء 04 ابريل



**كيف أساعد كبير السن في تناول علاجه؟**

الحرص على تناول حبوب الدواء مع الكثير من الماء وبوضعية الجلوس لتجنب صعوبه البلع عند جفاف الفم في رمضان.

العشاء 07:26	<b>المغرب</b> <b>06:08</b>	العصر 03:23	الظهر 11:51	<b>الفجر</b> <b>04:14</b>
-----------------	-------------------------------	----------------	----------------	------------------------------



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**

Wednesday 05 April

**14**

**رمضان**

الأربعاء 05 ابريل



الحرص على قياس معدل السكر في الدم في الفترة ما بين الافطار والسحور لمعرفة معدل ارتفاع السكر ومدى الحاجة لمامجة الطبيب المعالج.

العشاء

07:27

**المغرب**

**06:09**

العصر

03:23

الظهر

11:51

**الفجر**

**04:13**



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Thursday 06 April

15

رمضان

الخميس 06 ابريل



### الصحة النفسية لكبار السن

عزل كبار السن بعيدا عن التجمعات الأسرية  
وضوء الأطفال المصاحبة, يآثر سلبيآ على صحته  
النفسية ووظائف الدماغية.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:28	06:09	03:23	11:51	04:12



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



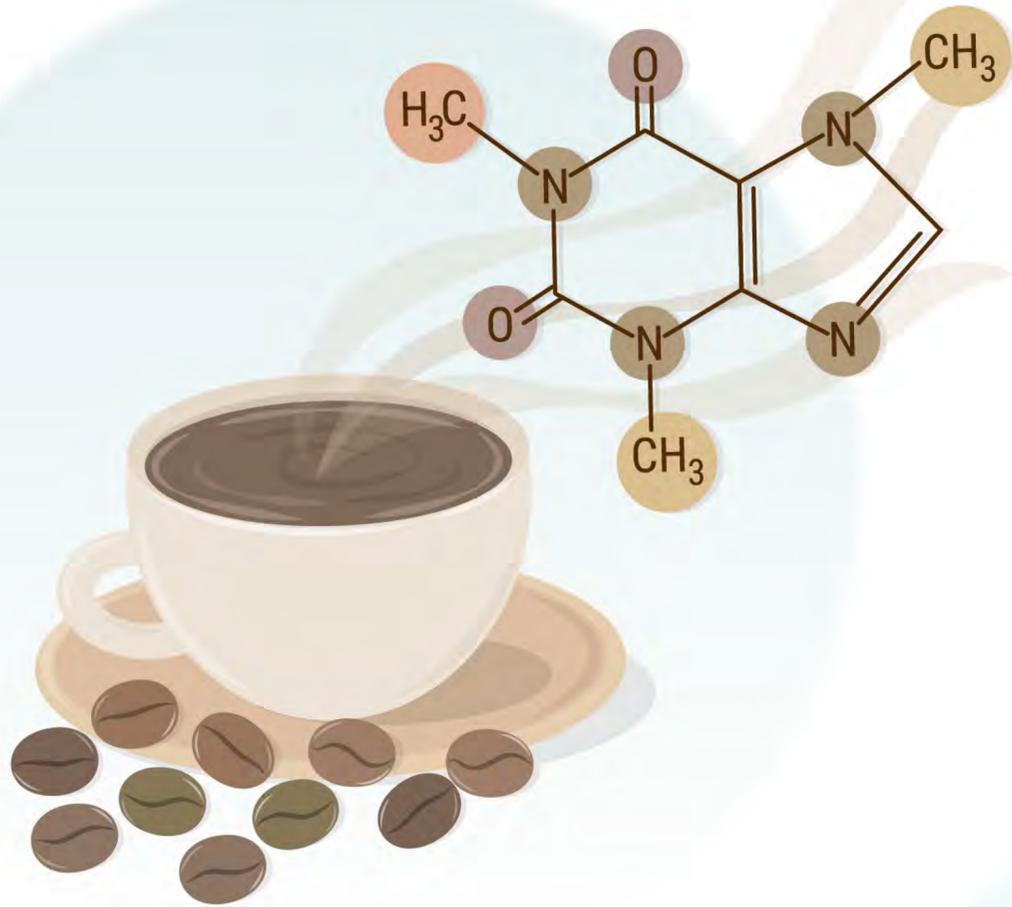
Ramadan

Friday 07 April

16

رمضان

الجمعة 07 ابريل



الحرص على تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين  
والمدره للبول مثل الشاي والقهوة والمشروبات  
الغازية لتفادي الجفاف خلال شهر رمضان.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:28	06:10	03:23	11:50	04:10



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Saturday 08 April

17

رمضان

السبت 08 ابريل



عدم تغير نظام النوم عند كبير السن قدر  
المستطاع والحرص على أخذ قسط كافي من النوم  
يساعد على الصيام بدون إرهاق.

العشاء

07:29

المغرب

06:10

العصر

03:23

الظهر

11:50

الفجر

04:09



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



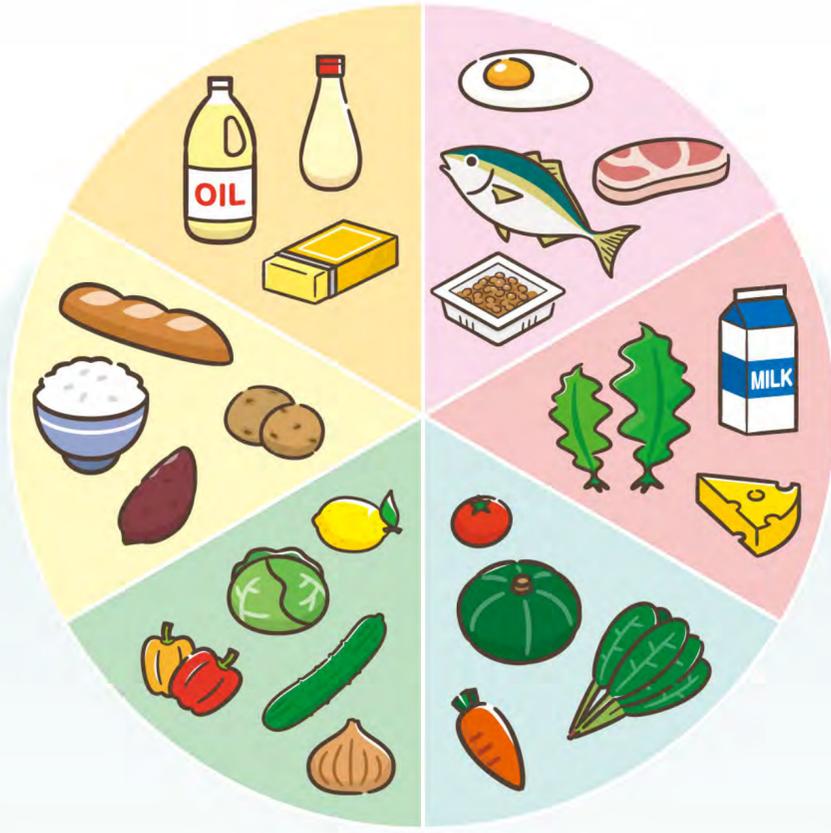
Ramadan

Sunday 09 April

18

رمضان

الأحد 09 ابريل



الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر  
الغذائية مثل الخضراوات والبقول والشوفان  
والأسماك.

العشاء

07:30

المغرب

06:11

العصر

03:23

الظهر

11:50

الفجر

04:08



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Monday 10 April

19

رمضان

الاثنين 10 ابريل



الحرص على قياس معد السكر في الدم أثناء فترة الصيام للتأكد من عدم التعرض للهبوط فلا يمكن الاعتماد على ظهور أعراض الهبوط والتي قد لا تظهر على كبار السن.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:31	06:11	03:23	11:50	04:06



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Tuesday 11 April

20

رمضان

الثلاثاء 11 ابريل



كيف أساعد كبير السن في تناول علاجه؟

استخدم مقسمات الأدوية لترتيب الحبوب لكل يوم لتسهيل عملية أخذ الدواء.

العشاء

07:31

المغرب

06:12

العصر

03:23

الظهر

11:49

الفجر

04:05



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Wednesday 12 April

**21**

**رمضان**  
الأربعاء 12 ابريل



الحرص على العناية بصحة الفم والاسنان لدى  
كبير السن اثناء فترة الصيام.

العشاء

07:32

**المغرب**

**06:13**

العصر

03:23

الظهر

11:49

**الفجر**

**04:04**



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**

Thursday 13 April

**22**

**رمضان**

الخميس 13 ابريل



انتهر شهر الصيام كفرصة للتوقف عن العادات السيئة مثل التدخين والقيام بتبني عادات صحية مفيدة جديدة.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:33	06:13	03:23	11:49	04:03



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Friday 14 April

23

رمضان

الجمعة 14 ابريل



احرص على التآني بالحركة عند تغيير وضعية الجلوس أو الاستلقاء إلى القيام وذلك بشكل تدريجي وخاصة في فترة الصيام.

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
07:34	06:14	03:22	11:48	04:01



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Saturday 15 April

24

رمضان

السبت 15 ابريل



احرص على ملاءمة ليونة الطعام عند اعداده لكبير السن، وذلك لضمان سهولة المضغ والبلع، عن طريق سلقه، أو طحنه أو تقسيمة إلى قطع صغيرة.

العشاء

07:35

المغرب

06:14

العصر

03:22

الظهر

11:48

الفجر

04:00



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Sunday 16 April

25

رمضان

الأحد 16 ابريل



لتفادي الإمساك خلال شهر رمضان يجب الحرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضار والفواكه.

العشاء

07:35

المغرب

06:15

العصر

03:22

الظهر

11:48

الفجر

03:59



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**

Monday 17 April

**26**

**رمضان**

الإثنين 17 أبريل



**كيف أساعد كبير السن في تناول علاجه؟**

اسأل عن خدمة التدقيق الدوائي في مركزك للتأكد من أن جميع أدويته متوافقة.

العشاء 07:36	<b>المغرب 06:16</b>	العصر 03:22	الظهر 11:48	<b>الفجر 03:57</b>
-----------------	-------------------------	----------------	----------------	------------------------



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Tuesday 18 April

27

رمضان

الثلاثاء 18 ابريل



عدم الإكثار من تناول البقوليات خاصة الجافة  
منها وذلك لتجنب الإصابة بعسر الهضم عند كبار  
السن.

العشاء 07:37	المغرب 06:16	العصر 03:22	الظهر 11:48	الفجر 03:56
-----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



**Ramadan**  
Wednesday 19 April

**28**

**رمضان**  
الأربعاء 19 ابريل



### الصحة النفسية لكبار السن

يفرح كبار السن بتواجد أفراد عائلته حوله أثناء تناول وجباته ويزيد ذلك من شهيته.

العشاء

07:38

المغرب

06:17

العصر

03:33

الظهر

11:47

الفجر

03:55



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Thursday 20 April

29

رمضان

الخميس 20 ابريل



حافظ على نشاطك بالقدر المناسب وتجنب  
التعرض للجو الحار أو شمس الظهيرة.

العشاء

07:38

المغرب

06:17

العصر

03:22

الظهر

11:47

الفجر

03:54



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



إدارة الخدمات الصحية  
لكبار السن



Ramadan

Friday 21 April

30

رمضان

الجمعة 21 ابريل



قراءه القرآن وحفظه يقومان بتحفيظ وتنشيط  
الذاكرة لدى كبار السن.

العشاء

07:39

المغرب

06:18

العصر

03:22

الظهر

11:47

الفجر

03:52



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh



## إدارة الخدمات الصحية لكبار السن

اعداد اداره الخدمات الصحية لكبار السن.

فريق البروتوكولات العلمية متعدد التخصصات.

فريق الخدمات الصيدلانية الأساسية والمتقدمة لكبار السن.

إدارة خدمات العلاج الطبيعي

مركز الرعاية التلطيفيه



contact number - 1810005  
direct number - 59114



Email  
mmalkhabbaz@moh.gov.kw



Instagram  
geriatric\_health\_moh