



جامعة الجميع الذكية
EVERYONE'S SMART UNIVERSITY

Everyone's Smart University

Project (Spring 2021)

Student Name	Mohammad Abdulghafour Ashour	اسم الطالب
Students I.D	2021201839	الرقم الجامعي

Section

Master

Date

Thursday

18 / 03 / 2021.

Course Code

(PMG506)

Advanced project Management

Instructions:

- آخر موعد للتسليم هو يوم الخميس 2021-05-20 في تمام الساعة 9 مساءً.
- الإجابة متاحة باللغة الإنجليزية أو اللغة العربية مع مراعاة أن تكون المصطلحات العلمية باللغة الانجليزية.
- يتم تسليم المشروع في صيغة ملف . pdf مع الالتزام نموذج الجامعة ولن تقبل أي مستندات أخرى.
- يجب مراعاة أقسام البحث الرئيسية (مقدمة Introduction، دراسات علمية سابقة Literature Review، طريقة البحث Methodology، النتائج والمناقشة Results and Discussion، وأخيراً المراجع References . وان كان هناك ملحقات Appendices يتم إضافتها)
- يجب الالتزام بـ Theme موحد كما يلي:
- حجم الخط 12.
- نوع الخط Arial.
- لون الخط أسود.
- المسافة بين الأسطر 1.5 line spacing
- عدد صفحات البحث (لا يقل عن ثلاث صفحات ولا يزيد عن ست صفحات).

Instructor's Name: Eng. Amaal Aburumman

Project:

You are required to document your role in administering a project. The project may be set in a business, social, sporting, or family environment but must be of a significant size and scale. If you do not have an actual project to write about you may complete the project hypothetically. **This report will be between three to six pages in length.** This is a significant research project.

Your report must address each of the following issues:

1. Identify and describe the purpose, scope, and objectives of the project. **Display this information using an appropriate tool.**
2. Describe how the team is given an outline of the project.
3. Describe the strategies that are going to be set up to maintain communication with the team members.
4. Describe the tools that are going to be used to monitor the goals, time frames or milestones.
5. Identify project milestones and activities. **Display this information using an appropriate tool.**
6. Create a budget and link the costs to the key milestones for a project.
7. Describe how you are going to divide tasks and resources amongst a project team. **Display this information using an appropriate tool.**
8. Briefly describe how the progress will be monitored.
9. How are current project records maintained? Who has responsibility for this? provide some recommendations on how this process could be improved.
10. Describe the current procedure for finalizing projects. Create your own procedure and identify how you will evaluate the success of the project.
11. Legislation that may affect the project including health and safety, and anti-discrimination legislation.

Best of luck...

المشروع:

مطلوب منك توثيق دورك في إدارة مشروع. قد يتم تعيين المشروع في بيئة تجارية أو اجتماعية أو رياضية أو عائلية ولكن يجب أن يكون بحجم مناسب. إذا لم يكن لديك مشروع فعلي لتكتب عنه ، فيمكنك إكمال المشروع افتراضياً. سيتمكن هذا التقرير من ثلاث إلى ست صفحات .

يجب أن يعالج تقريرك كل من القضايا التالية:

1. تحديد ووصف الغرض والنطاق والأهداف من المشروع. اعرض هذه المعلومات باستخدام أداة مناسبة.
2. صف كيف يتم إعطاء الفريق مخططاً تفصيلياً للمشروع.
3. وصف الاستراتيجيات التي سيتم وضعها للحفاظ على التواصل مع أعضاء الفريق.
4. صف الأدوات التي سيتم استخدامها لرصد الأهداف أو الأطر الزمنية أو المعالم.
5. تحديد معالم المشروع والأنشطة. اعرض هذه المعلومات باستخدام أداة مناسبة.
6. إنشاء ميزانية وربط التكاليف بالمعالم الرئيسية للمشروع.
7. صف كيف ستقوم بتقسيم المهام والموارد بين فريق المشروع. اعرض هذه المعلومات باستخدام أداة مناسبة.
8. صف بإيجاز كيف سيتم رصد التقدم.
9. كيف يتم الاحتفاظ بسجلات المشروع الحالية؟ من المسؤول عن هذا؟ تقديم بعض التوصيات حول كيفية تحسين هذه العملية.
10. وصف الإجراء الحالي لإنهاء المشاريع. قم بإنشاء الإجراء الخاص بك وحدد كيفية تقييم نجاح المشروع.
11. التشريعات التي قد تؤثر على المشروع بما في ذلك الصحة والسلامة ، وتشريعات مكافحة التمييز.

مع تمنياتي بالتوفيق..

انشاء فريق تطوعي طبي لرفع المعاناة النفسية لكبار السن

المقدمه (introduction) :

ظاهرة كبار السن في مؤسسات رعاية المسنين انتشرت في دول العالم مما أدى الى زيادة احتياج الدراسة والمتابعة من مسؤولي هذه الدول ، وذلك بعد أن أهملت الأسرة أو عجزت عن رعاية المسن كذلك لم تعد دور ومراكز رعاية كبار السن (Elderly care centers) تستوعب أعداد المسنين الذين يزيد أعدادهم سنة بعد سنة في الدولة الواحدة وذلك نتيجة التقدم الصحي وتحديد النسل في الأسرة الحديثة وظهر ما يعرف بـ "مجتمع الشيخوخة" حيث أطلق في أوروبا هذا المفهوم مع هذا التقدم الصحي فأن أمراض الشيخوخة انتشرت بين المسنين مثل: حدوث هشاشة في العظام وسرعة تكسرها، ونقصان في كل من طول ووزن المُسن، ومن امراض المسنين ايضاً كثرة التجاعيد وجفاف جلد المسن، ولس البول وأمراض الكلى والكبد والقلب والسكر والضغط وفقد التوازن أو السقوط أثناء المشي ومنهم ايضاً كثرة التجاعيد وجفاف جلد المسن، و حدوث تغيرات عديدة على الجسد، كتدني مرونة جدران الأوعية الدموية؛ الأمر الذي يسبب ارتفاع في ضغط الدم، بالإضافة إلى تدني حاسني النظر والسمع، وعدم قدرته على الشعور بالحرارة، لذا يشعر المسن بالبرد بشكل أكبر من غيره إلى جانب الأمراض النفسية تنتاب المسن كالزهايمر والكآبة والعزلة، وانتشرت حالات الانتحار بين المسنين في بعض الدول منها الولايات المتحدة بسبب سوء معاملة المسن والعزلة الاجتماعية والاكتئاب والعجز البدني والإفلاس وكلفة رسوم الرعاية العالية خاصة في المراكز غير الحكومية مع عدم توفر أماكن رعاية للمسنين في المراكز الحكومية ، حتى الرعاية المنزلية التي تقدمها الشركات المتخصصة تكون مكلفة بالنسبة لأسر محدودة الدخل كما يضيف الأطباء أن المشكلة حتى الآن هي عدم التركيز على منع انتشار هذه الظاهرة ضمن هذه الفئة من كبار السن، حيث أن الانتحار يحتل المرتبة الخامسة عشرة في أسباب الوفاة عند الأمريكيين ضمن الفئة العمرية بين 65-74 مما يجعله مساوياً للوفيات بسبب مرض الزهايمر ضمن نفس الفئة، يضيف العلماء أن العوامل الأساسية التي تقف وراء انتشار هذه الظاهرة هي العزلة الاجتماعية التي يعاني منها المسنين في الولايات المتحدة وفقدان الزوجة بسبب الوفاة وكذلك بسبب الاختلالات العقلية التي تترافق مع الشيخوخة. أي في العموم يقدم المسنين على الانتحار بسبب اليأس وقناعتهم أن الأمور لن تتحسن مع الوقت بل على العكس ستزداد سوء، كذلك فانه عادة ما تأتي حالات الانتحار بعد إصابة المسن بالاكتئاب، حيث تحتوي الولايات المتحدة على 35 مليون شخص تتعدى أعمارهم الخامسة والستين ويقدر عدد المصابين منهم بالاكتئاب بحوالي مليوني شخص إضافة إلى وجود بوادر اكتئاب لدى خمسة ملايين آخرين. لذلك تأتي اهداف هذا المشروع والتي هي:

- تشكيل فريق عمل تطوعي متخصص لمساعدة المسنين في التغلب على معاناتهم النفسية
- التعرف على بعض الأمراض النفسية التي يعاني منها المسن
- التعرف على بعض الانشطة التي تزيل معاناتهم النفسية

دراسات علميه سابقه (Literature Review) :

1-دراسة (Policy brief , 2013) تتناول قضية كبار السن الذين يعانون من الوحدة والعزلة ونسبتهم (53%) بانجلترا بينما توجد نسبة مماثلة (55%) في بعض البلدان الأخرى ، هذا وقد ذكرت أسباب للوحدة والعزلة ترجع إلى الظروف الشخصية ، ومنها حوادث الحياة المفاجئة مثل الفجعة أو الانتقال إلى بيت جديد وكذلك ضعف الصحة البدنية أو العقلية مع الشعور بالوحدة والعزلة ، وأشارت الدراسة إلى البرامج والأنشطة التي تساعد المسنين على التغلب على الوحدة والعزلة ، وقدمت دراسة نوعية بشأن مستخدمي خدمة زيارة المنزل في المملكة المتحدة وتم إطلاق مسمى " الأصدقاء المتطوعون volunteer befrienders " أفادت أن الآراء الإيجابية لخدمة سائدة ، ويعطي المستخدمون القيمة العالية للثقة للصديق المتطوع ، ولكن لا توجد محاولة في تحليل وتقييم مستويات خدمة الصديق المتطوع لمسألة الشعور الوحدة قبل وبعد التدخل والعلاج

2-دراسة " Mima Cattan et al 2008, " هذه الدراسة التي أجريت في (2008) وأشارت إلى وجود نقص واضح في الأدلة المتعلقة بفاعلية الخدمات المقدمة لكبار السن التي تهدف الحد من العزلة والوحدة ولكن الدراسة خلصت إلى أن هناك الحاجة للتركيز على برنامج الصديق المتطوع لهؤلاء المسنين خاصة أثر الخدمات على حياتهم ، وأشارت الباحثة إلى أن مؤسسة " Help the Aged/Zurich " قدمت في مايو 2005 مشروع " Call in Time " والهدف منه تقديم خدمة لمن لا يحصلون على الدعم عبر الهاتف من كبار السن الذين يعانون من الوحدة والعزلة أو المعرضين للخطر ، وقد تم تمويل (8) مشاريع في جميع أنحاء البلاد بانجلترا

طريقه البحث (Methodology) :

تأسيس فريق تطوعي في كافة انحاء المملكة و عملي كمدير للمشروع البحث وجمع المعلومات عن طريق استخدام الاستبيان ونشره وأيضا الزيارات المستمرة لمراكز دور الرعاية ومن ثم تقديم المساعدة والاتفاق مع جهات التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية في المجتمع للمساهمة في تعزيز صحة كبار السن النفسية كما من المهم تعزيز التواصل بين أعضاء الفريق وبين العوائل التي تحتضن كبار السن بينها عن طريق قروبات التواصل الاجتماعي وعمل دورات توعيه عن بعد وتقديم حوافز للمبادرة في هذا العمل وأيضا تخصيص بريد الكتروني للرد على التساؤلات والاستشارات التي تهدف لتعزيز صحة كبار السن النفسية والحفاظ عليها.

كما سيكون توزيع الافراد المشاركين توزيع مرن حيث لكل فرد حرية اختبار اما (أنشطة تعزيز صحة المسن النفسية - حملات توعية لحماية نفسية المسن – جمع المعلومات بزيارة الأماكن المخصصة لكبار السن في المملكة العربية السعودية) كما يستقبل الفريق أي أفكار إبداعية مفيدة من كل من المتطوع والمسن والفرد أيضا بشرط ان تساهم في الوصول لاهداف العمل التطوعي.

من المعالم التي ينوي الفريق زيارتها :

- الاماكن العامه.
- دور ومؤسسات الرعاية بكبار السن.
- المستشفيات التي تعمل لسلامه وصحه كبار السن.

حيث يسعى الفريق القيام بالانشطة التالية :

- ١-تثقيف المجتمع وتنبيهه على الاهتمام بكبار السن.
- ٢-اقامه حملات توعويه للأهتمام بكبار السن وتلبية حاجاتهم النفسية.
- ٣-تحفيز كبار السن على اداء انشطتهم اليوميه.
- ٤-عمل انشطه لتعزيز صحتهم ونشاطهم البدني.
- ٥-الحرص على جعل كبار السن يمارسون هواياتهم بالشكل السليم.

نتائج البحث والمناقشة (Results And Discussion) :

1. تصميم البرامج والأنشطة التي تخفف من المعاناة النفسية لكبار السن
 2. تشكيل فريق عمل تطوعي في كل مؤسسة ذات النفع العام يهتم بشئون كبار السن
 3. إدخال هذه البرامج والأنشطة في أنشطة وفعاليات كل مؤسسة تهتم بشئون كبار السن
 4. تثقيف المجتمع حول خطورة معاناة كبار السن
 5. زيادة المشاركة المجتمعية في حملات العناية بالمسن
 6. توفير عيادات مجانية للاستشارة النفسية لكبار السن في المستشفيات ودور الرعاية
 7. تعزيز دور المسن في المجتمع مما يسهم في حب المسن لذاته
 8. تثقيف العناية في المسنين من قبل الافراد وخاصة العناية النفسية
- كما يتم الاحتفاظ بكامل سجلات المشروع في رابط خاص مع رئيس الفريق حيث يضيف الانجازات التي يحقق الفريق والاهداف ويستطيع نشرها على حسابات الفريق في التواصل الاجتماعي وقد يتمكن مسجل بيانات الفريق وبعض مسؤولي الوزارات الخاصة في الدخول لهذه السجلات

من المهم المشاركة في دعم رفع المعاناة النفسية عن كبار السن وهذا يوصلنا الى انه:

1. يجب على الأسرة البحث عن اهميه البرنامج للمسنين ومساعدتهم.
2. يجب عليهم تقسيم وقتهم في المنزل من أكل ونوم وتنمية هواياتهم والرياضات المنزليه وعباداتهم .
3. يجب عليهم اتباع نظام غذائي صحي يناسب اعمارهم.

4. يجب عليهم أيضاً ممارسة العلاج الطبيعي او الرياضة لتنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلاتهم بعد استشاره الاطباء المختصين لكبار السن.
5. يجب دعمهم وإبراز دورهم في حياة الافراد الحالية
6. يجب توفير العناية الدائمة لهم
7. يجب دعم قراراتهم وهوياتهم وتنشيط نشاطهم في المجتمع
8. يجب عدم الاستهانة بالتأثيرات النفسية في حياتهم مهما كانت صغيرة

وبالرغم من وسائل الدعم التي تقدمها العديد من الدول لكبار السن الا انه من المهم رفع الوعي في المجتمع تجاه خطورة معاناتهم فالدول لا تستطيع وحده تقديم كامل الرعاية والاهتمام بل على جميع افراد المجتمع المحافظة على نفسية كبار السن في جميع بقاع العالم مهما اختلفت دياناتهم او اشكالهم في الأماكن العامة والمنازل وأيضاً دور ومراكز الرعاية وتوفير رعاية خاصة تدعم خصوصياتهم وتوفر احتياجاتهم وتكرم جهودهم ومراعاة ان شبابك اليوم هو شيخوخة غدا فيحرص كل فرد عاقل بالغ ان يحترم كل مسن.

كما يسعى افراد الفريق بزيارة الاماكن العامة في اوقات الذروة لزيادة الوعي ونشر الثقافة في اهمية مراعاة الجانب النفسي لدى كبار السن، كما يسعى الفريق لزيادة دور الرعاية والمؤسسات لزيادة الانشطة البدنية ومساعدة كبار السن في اداة مهامهم اليومية وهوياتهم

واخيرا يسعى الفريق بالقيام بحملات توعوية فالمرافق والاماكن العامة بشكل مستمر اهمها المستشفيات التي تعتبر البيت الثاني لبعض كبار السن واسرته مما يسهل استهدافهم وتوعيتهم

المراجع (References) :

- أ ب ت " رعاية المسنين"، almosenin، اطلع عليه بتاريخ 6/9/2017.
- على ماذا يجب أن تحتوي تغذية المسنين؟!، www.webteb.com، اطلع عليه بتاريخ 6-9-2017.
- امراض كبار السن والاضطرابات الذهنية والنفسية"، www.webteb.com، اطلع عليه بتاريخ 6-9-2017.
- "Myocardial Infarction in the Elderly", www.ncbi.nlm.nih.gov, Retrieved 4-12-2018.
- Edited.
- أعراض الزهايمر المثيرة للقلق"، www.webteb.com، اطلع عليه بتاريخ 6-9-2