

المحاضرة الثالثة

مهام المسنين - نتيجة لتقدم العمر

تختلف المهام المنوط بالإنسان تأديتها تبعاً للتقدم في العمر ففي كل مرحلة من مراحل دورة حياة الإنسان تختلف هذه المهام تبعاً لطبيعة هذه المرحلة.

ففي مرحلة الكبر تحدث الكثير من التغيرات الجسمانية والنفسية والاجتماعية. ومن أهم ما يتعرض له المسنون نقص الطاقة والصحة عامة - الخروج عن المعاش قلة الدخل - ضعف الحواس مثل النظر والسمع - عدم القدرة والاعتماد على الآخرين.

ولضبط هذه التغيرات يتطلب التأقلم معها ومجاراتها كما يتطلب إنجاز بعض المهام الناتجة عن تقدم العمر وهي:

1. التأقلم مع قلة النشاط وتدهور الحالة الصحية.

2. التكيف مع الخروج على المعاش وقلة الدخل.

3. التكيف مع فقد القريب (موت الزوج - الزوجة)

4. بدء علاقات جديدة مع مجموعة من المسنين أمثاله.

5. التكيف مع الدور الاجتماعي بطريقة مرنة.

6. توفير الإقامة المريحة الآمنة.

(1) التأقلم مع قلة النشاط وتدهور الحالة الصحية

عندما يصل المرء إلى أعتاب الشيخوخة تظهر عليه بوضوح أعراض الكبر ويترتب على ذلك ضرورة تغيير نمط الحياة للوصول إلى التكيف الصحي السليم.

ويتطلب التأقلم في هذه المرحلة تغييرات طفيفة مثل:

- الاهتمام بالملابس المريحة وخاصة الأحذية المريحة الصحية لتحقيق التوازن والأمان أثناء المشي.

- تعديل طريقة النشاط والحركة للتغلب على زيادة احتياج الجسم للراحة.

- التخطيط للحصول على المساعدة المناسبة عندما يتطلب منه أداء مهمة مجهدة جسمانياً.

يعتبر الكبر مرحلة صعبة يمكن التغلب عليها بسهولة

• بالتعرف على طبيعة التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة.

• تقبل الكبر كعملية حتمية في نمو الإنسان.

التخطيط الواقعي ضروري للتكيف في الحياة وينتج عن ذلك زيادة الاستمتاع بالحياة

(2) التكيف مع الخروج على المعاش (التقاعد) وقلة الدخل

كيفية تصرف الإنسان بعد الخروج على المعاش تعتمد على معنى وقدر الوظيفة التي كان يشغلها فإذا كانت وظيفته السابقة أغنته نفسياً ومادياً واجتماعياً سيرتبط الخروج على المعاش بالانعزال والانسحاب من الحياة الاجتماعية وبالنسبة لفئة أخرى قد يعني الخروج على المعاش (التقاعد) بداية اهتمامات وفرص جديدة والتطلع لممارسة أنشطة مختلفة والتمتع بحياة سعيدة.

أما بالنسبة لقلة الدخل فهي مشكلة خطيرة بالنسبة للمسنين فالدخول في دائرة قلة الدخل (الفقر) يعرض المسن لعدم كفاية العناية الصحية - نقص الغذاء ومسكن غير ملائم لحياة المسن أي عدم استقرار الحياة الاقتصادية يؤدي حتماً إلى عدم القدرة على تحمل تكاليف الحياة.

وتقاس معاناة المسن من قلة الامكانيات بمقدار الأنشطة التي يتخلى عن ممارستها ومقدار أهميتها لديه.

(3) التكيف مع فقد القريب (الزوج - الزوجة)

يعتمد مقدار المعاناة لموت الزوج على عدة عوامل

- شدة الروابط العاطفية بين الزوجين

- تواجد أفراد آخرين في العائلة وأصدقاء للمساعدة والتخفيف.

- مقدار اعتماد هذا المسن على شريك حياته المتوفى في المعيشة اليومية وحل مشكلاته.

- الحاجة لاكتساب مهارة جديدة لممارسة مهام جديدة نتيجة لموت الزوج في الوقت الذي أصبح فيه التعليم والتكيف مهمة شاقة نسبياً.

(4) عمل علاقات جديدة مع مجموعة من المسنين

انتماء المسن لمجموعة أصدقاء أو معارف في مثل عمره تعتبر عملية مجدية جداً ومريحة. ففي هذه المرحلة نقل مظاهر المنافسة بينهم كذلك تتسم هذه المرحلة بسهولة انشاء صداقات جديدة.

أما بالنسبة لبعض المسنين فإن فرص صداقات جديدة عليهم من هم في مثل عمرهم يعتبر بالنسبة لهم نوع من الفشل لبيدهم عن حياتهم الأسرية وعدم تقبلهم لمرحلة الكبر وعدم تقديرهم لجوانبها الايجابية.

(5) التكيف مع الدور الاجتماعي الجديد بطريقة مرنة

يصل بعض المسنين لحالة من السعادة أو الرضا بتبديل دورهم الاجتماعي السابق بدور وطريقة جديدة في الحياة. مثال لذلك المسنين الذين يشتركون في برامج لخدمة البيئة والمحافظة على تقليل نسبي لنشاطهم السابق.

(6) توفر الإقامة المريحة الآمنة

يتعرض معظم المسنين لعدم القدرة على ممارسة نشاطاتهم في منازلهم بمفردهم لما تتطلبه المعيشة من مجهود جسماني شاق" ومعظم هؤلاء المسنين من الطاعنين في السن وأصحاب الأمراض المزمنة وخاصة أمراض القلب والمفاصل.

ويترتب على ذلك مشاكل عدة منها عدم القدرة على صعود السلالم أو حمل الأشياء الثقيلة أو ممارسة بعض الأعمال المنزلية.

- ولذلك يجب تدبر مكان إقامة في دور أرضي
- سهولة الوصول إلى الأشياء المطلوبة.
- وجود من يساعد في عمليات تنظيف المنزل أو طهي الطعام.

خلاصة الطالب:

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما في أية لحظة من الزمن. وإضافة إلى ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين جميع الناس، فإن كثيراً من كبار السن يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب محدودية الحركة، أو الألم المزمن، أو الضعف، أو غير ذلك من المشاكل النفسية أو البدنية، ويحتاجون إلى شكل من أشكال الرعاية طويلة

الأجل. بالإضافة إلى ذلك، فإن كبار السن أكثر عرضة للمعاناة من حوادث مثل مشاعر الحزن والحداد، أو انخفاض الوضع الاجتماعي والاقتصادي في ظل التقاعد، أو العجز. وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى العزلة، وفقد الاستقلال، والشعور بالوحدة، والضييق النفسي لدى كبار السن.

أسئلة الطالب:

- 1- ماهي التغيرات التي تصيب المسن ويتطلب التأقلم معها ومجاراتها كما يتطلب انجاز بعض المهام الناتجة عن تقدم العمر؟
- 2- ماهي النصائح التي تقدم للمسن للتأقلم مع قلة النشاط وتدهور الحالة الصحية؟

إضافات مدرس المقرر

المحاضرة الرابعة

تنمية صحة المسنين

التقدم في العمر ليس مرضاً وإنما عملية بيولوجية لا يمكن لأي شخص أن يتجنبها وقليل من العناية والحرص يمكن ان يقينا من الاعاقات أو يؤجل قدر الامكان
كي يحافظ المسن على نفسه في حالة جيدة فانه يحتاج إلى ما يلي:
قدر كاف من التوجيه والنصح يبين لهم ما ينبغي عليهم عمله كي يستمروا أصحاء نشطين معلومات كافية حول كيفية تجنبهم للمشكلات المرضية والاعاقات

1- الرياضة Exercise:

ان ممارسة الرياضة تفيد كل الاعمار وبخاصة المسنين وتكون اكثر نفعاً اذا ما بدأ المرء ممارستها منذ سن البلوغ واستمر في مزاوله برنامج رياضي محدد بعد ذلك، ويمثل النشاط الرياضي اليومي اهم اسس الوقاية وتجنب عديد من المشكلات الصحية مع تقدم العمر، وتعتبر حياة الخمول احدى عوامل الخطورة التي تؤثر بصورة سلبية على القلب والشرابين وقد ثبت ان معظم التغيرات الجسمانية والفيزيولوجية التي تحدث مع الكبر ليست نتيجة للكبر في حد ذاته بل هي نتيجة للخمول وعدم ممارسة الرياضة أي ان الخمول سواء كان بسبب عدم القدرة على ممارسة الرياضة نتيجة للمرض أو بسبب عدم ممارسة الرياضة في المسن الصحيح المتكاسل تؤدي إلى نفس النتيجة

ومن التغيرات الناتجة عن عدم ممارسة الرياضة ما يلي:

- فقد كالسيوم العظام
- نقص قدرة العضلات على الاستفادة من الاكسجين
- نقص كمية الدم التي تندفع من القلب مع كل نبضة
- نقص عدد كرات الدم الحمراء
- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة الدهون بالجسم وارتفاع نسبة الكوليسترول

وافضل انواع الرياضة التي تناسب المسن فإنها تلك التي تتراوح في قوتها بين الرياضة الخفيفة والمتوسطة، ويمثل المشي افضل اساليب الرياضة البدنية واكثرها امانا في حالة عدم وجود نواحي طبية كمرض القلب خاصة في المرحلة الحادة ويمثل افضل نظم المشي الالتزام بنصف ساعة من المشي صباحا ونصف ساعة مساءً، ويمكن الانتقال إلى أنشطة رياضية اشد واثقل عبئاً بعد استشارة الطبيب فقط حيث ان الاجهاد والارهاق نتيجة الرياضة البدنية تعتبر كلاهما امر يجب تجنبه،

فوائد الرياضة

أولاً: على القلب والاعوية الدموية:

ان اكبر فائدة هي زيادة قدرة عضلة القلب على استخدام ما يصل اليها من اكسجين مما يزيد من كفاءة عملها كما تؤدي الرياضة إلى انخفاض ضغط الدم المرتفع أثناء الراحة، وبناء على ذلك تزداد كمية الدم التي تندفع من القلب ونتبين من ذلك انه يمكن خفض ضغط الدم بدون علاج بواسطة ممارسة الرياضة - وانقاص الوزن - ونقص الملح في الطعام والعالج السلوكي النفسي.

ثانياً: فوائد على الجهاز العضلي العظمي:

تزيد الرياضة من الكفاءة العضلية وتقلل الإحساس بالإرهاق وتعتبر الرياضة أيضاً وقاية وعلاج لما يسمى بوهن العظام أي نقص الكتلة العظمية التي تتكون من بروتين وكالسيوم ولا نتوقع ان تصلح الرياضة م اقد حدث من وهن في العظام ولكنها على الاقل تمنع تدهور حالة العظام كما يعتقد انه يمكن اعادة بناء العظام بواسطة الرياضة والوجبات الغذائية التي تحتوي على قدر كاف من الكالسيوم يساوي 1500 مجم وقدر من فيتامين د=400 وحدة يومياً وقد وجد ان 10% من السيدات ذوات الخمسين عاما يعانون من كسور في العظام نتيجة لوهن العظام وقد وجد ان ممارسة الرياضة يمكن ان تكون نافعة حتى بون الاضافات الغذائية أو استخدام الهرمونات في الحماية من وهن العظام اما البرامج المتكاملة التي تقاوم تكهف العظام فإنها تحتوي على الرياضة والغذاء والهرمونات.

ثالثاً: فوائد في التمثيل الغذائي:

وجد ان الرياضة تقلل من نسبة الدهون والكوليسترول المتسببة في حدوث تصلب الشرايين وتزيد في نسبة حوامل التي تقي من حدوث تصلب الشرايين كما ان الرياضة تزيد من قدرة الجسم على تحمل والتعامل مع أي زيادة في نسبة السكر، لذلك فان الرياضة تساعد في منع حدوث مرض السكر وايضا في علاج مرض السكر حيث تقلل في القدر المطلوب من الأدوية للسيطرة على السكر بشرط ان تكون ممارسة الرياضة بصورة منتظمة

رابعاً: فوائد في الحالة النفسية:

- 1- تقلل الرياضة من توتر العضلات
- 2- تقلل الرياضة من التوتر العصبي والاكتئاب
- 3- تزيد الرياضة من قدرة الفرد على التفكير ويعتبر تأثير الرياضة على تحسين قدرة الفرد على التفكير اكثر من تأثيرها على تقليل التوتر العصبي والاكتئاب كما يعد وجود الاكتئاب احد الفروق الواضحة بين ممارسي الرياضة ومن لا يمارسها.

دور الممرض/الممرضة بالنسبة للرياضة:

- نصح كبار السن على عمل تمارين تنفس عميق وتمارين للأطراف (الذراعان والارجل) في الفترة ما بين الاستيقاظ من النوم والنهوض من الفراش
- تشجيع كبار السن على غسل الاطباق للمحافظة على مرونة الاصابع
- ارشاد المسنين اللذين يعانون من مشاكل في القلب أو التنفس من ضرورة استشارة الطبيب المعالج عن نوع ومدى الرياضة التي تناسب قدراتهم
- قد يحتاج كبار السن في بعض الاوقات إلى مساعدة جزئية أو كاملة لأداء التمارين الرياضية وعلى الممرض / الممرضة أو القائمين على رعايتهم ان يتذكروا ما يلي:
 - تمرين كل مفاصل الجسم لمداها الحركي ثلاث مرات يومياً على الاقل
 - سند المفصل والطرف البعيد أثناء التمرين

2- النشاط البدني Physical Activity

- التغيرات التي تحدث مع تقدم العمر تجعل من الصعب على كبار السن المحافظة على نشاطهم وعلى القائمين على رعايتهم التغلب على هذه المشكلة من خلال:
- تعليم العامة (عامة الناس) خاصة الرعاية عن اهمية النشاط البدني لكبار السن
 - تأكيد أهمية مشاركة كبار السن في تحمل مسؤولية المنزل حيث انها لا تساعد فقط على تحسين الاداء الوظيفي لأجهزة الجسم ولكن أيضاً تزيد وتحسن شعور المسن بقيمته وذلك بإعطائه الفرصة كي يكون منتجا

- توضيح اهمية قيام المسن بممارسة النشاط البدني المنتظم لمنع المشاكل الصحية والاعاقات التي قد تحدث في المستقبل
- تشجيع كبار السن على ممارسة النشاط الجسدي، وذلك عن طريق ابداء اهتمام خاص من جانب القائمين على رعايتهم بالأنشطة التي يقومون بها مثال ذلك:
- سؤالهم ومناقشة ما أنجزوا من اعمال
- اداء اعجاب بالأعمال/ الاشغال اليدوية التي يقومون بها
- الاستماع إلى تفاصيل رحلة أو نزهة مثلا. الخ.

3- الراحة Rest

التغيرات التي تحدث مع تقدم العمر قد تتدخل وتعوق الحصول على فترات راحة كافية أثناء النوم

دور الممرض/الممرضة

شرح ما يلي:

عند الاستيقاظ من النوم يجب على كبار السن قضاء عدة دقائق للراحة في الفراش ومد وبسط عضلاتهم (يتمطى) ثم قضاء عدة دقائق للجلوس على حافة السرير قبل النهوض من الفراش واخذ وضع الوقوف حيث يساعد هذا على تقليل تيبس العضلات ومنع الدوار والسقوط الناتج عن هبوط ضغط الدم.

4- النوم Sleep

على الرغم من ان كبار السن يحتاجون إلى قدر اكبر من الراحة إلا ان عدد ساعات النوم التي يحتاجون اليها تقل مع تقدم السن والنوم لمدة 5-7 ساعات في كل ليلة تكون كافية ويمثل الالتزام بجدول ثابت منتظم للنوم واليقظة امر شديد الأهمية مع التقدم في السن، وفترات النوم الطويلة قد تكون ضارة لأداء كبار السن البدني والعقلي، وكثيرا ما يكون النوم متقطع بسبب نقص العضلات أو الرجفة أو الرغبة في التبول، ومن الشائع ان يكون كبار السن في حالة ارتباك واختلاط ذهني في بادئ الامر عند الاستيقاظ من النوم في غرفة مظلمة، وهذا بالإضافة إلى ضعف الابصار والدوار الناتج عن هبوط ضغط الدم مما يعرضهم للحوادث.

دور الممرض/الممرضة

تأكيد اهمية:

- وجود اضاءة مستمرة في الحمام أثناء الليل
- استخدام عصا أثناء المشي لمنع السقوط
- توفير بيئة هادئة

عادة ما يجد كبار السن صعوبة في النوم في بادئ الامر

وللتغلب على هذه المشكلة ينبغي الآتي:

- الاستحمام بماء دافئ قبل النوم يمكن أن يساعد على ارتخاء العضلات والنوم
- تدليك الظهر
- الاستلقاء في وضع مريح
- شرب كوب حليب دافئ
- تسكين الالم ان وجد

5- البيئة الأمنة Safe environment

يحتاج كبار السن إلى بيئة آمنة، عملية (Functional) تتناسب التغيرات التي تحدث مع تقدم العمر، توفر الخصوبة وتبعث على الراحة

أ- درجة الحرارة Temperature

هناك علاقة مباشرة بين درجة حرارة جسم الشخص وادائه، ودرجة حرارة الطبيعة المنخفضة لكبار السن تجعلهم ذات حساسية خاصة لدرجات الحرارة المنخفضة ودرجة حرارة الغرفة للشخص المسن يجب ان لا تقل عن 24 درجة مئوية

ب- الإضاءة Lighting

يستطيع الشخص المسن ان يتواجد ويشارك في أنشطة اكثر في البيئة التي يتوفر فيها ما يأتي:

- اضاءة كافية ولا تسبب تبهر النظر

- مصادر اضاءة منتشرة ومتعددة افضل من مصادر قليلة وقوية
- ستائر شفافة تسمح بدخول ضوء الشمس المباشر
- اضاءة أثناء الليل تسهل السير ورؤية ازرار النور أو المصابيح
- اضاءة ضوء احمر خافت في غرفة النوم أثناء الليل يساعد ويحسن الرؤية.

ج- الاثاث Furniture

- يجب ان يكون الاثاث مريح ولا يعوق حركة المسن
- يراعى ان يكون اكرسي الذي يجلس عليه المسن متين، قوي، ويسمح للجلوس أو النهوض من وضع الجلوس بطريقة آمنة
- يراعى عدم وجود سجاجيد منتشرة على العتبات أو اشياء صغيرة على الارض حيث انها مصدر لوقوع الحوادث

د- الحمام Bathroom

لابد من اعطاء اهتمام خاص للاتي:

- توفير اضاءة صغيرة في الحمام في جميع الاوقات
- وضع سجاد من الكاوتش ذات وسائد ماصة حتى تكون ملتصقة بارضية الحمام وتحفظ منه التزحلق
- مراعاة وجود قضيب مثبت في الحائط على ارتفاع مناسب يمكن للمسن ان يتعلق به عند القيام من وضع الجلوس
- استخدام كرسي الحمام اذا كان الشخص يعاني من تيبس في المفاصل
- استخدام قاعدة اضافية لزيادة ارتفاع مقعدة للمرحاض
- عدم الابقاء على أي اسلاك كهرباء في الحمام
- مراعاة ارضية الحمام جافة وغير مبللة في جميع الاوقات
- مراعاة ان الطريق من غرفة النوم إلى الحمام خالي من أي اثاث أو شيء يعوق الحركة

6- التغذية الصحية المتوازنة Healthy Balanced Nutrition

إن تأثير التغذية على الصحة والقدرة على الاداء تأثير كبير وعميق، فالقدرة على مقاومة الأمراض والتفكير الصافي الحاد وامتلاك الطاقة والرغبة في الاشتراك والاندماج في الانشطة الاجتماعية تحددها الحالة الغذائية للأشخاص، والتغذية الجيدة هي العامل الوحيد الفعال الذي يحدد الحالة الصحية لأي شخص.

أهم النقاط التي تحدد الاحتياطات الغذائية للمسنين:

أولاً: الطاقة اللازمة للمسن:

- تتخفض الطاقة التي يحتاجها كبار السن مع تقدم العمر ويرجع ذلك إلى سببين هما:
أ- انخفاض معدل الأيضي القاعدي (وهو قدر الطاقة التي يحتاجه الانسان أثناء النوم وذلك للإبقاء على وظائفه الحيوية)

ب- نقل الحاجة إلى السرعات الحرارية مع تقدم السن بسبب انخفاض النشاط البدني

ثانياً: الحاجة إلى طعام سهل الهضم:

مشاكل الاسنان مثل تسوسها وتآكلها وأحياناً عدم وجودها عند المسنين تؤدي إلى صعوبة في المضغ وتجعل من تناول الطعام أمراً صعباً، لذا من الافضل تقديم الطعام المناسب سهل المضغ مع اعتبار احتوائه على قدر كاف من جميع العناصر الغذائية.

ثالثاً: انتقاء الغذاء للمسنين:

تقل القدرة على الهضم والامتصاص لدى المسنين، فتتخفض الانزيمات الهاضمة وأحماض العصارة المعدية ولذا يجب الابتعاد عن الطعام امقلي والمتبل والمشبع بالدهون ويحتاج كبار السن إلى الطعام الذي يحتوي على نفس مقدار الفيتامينات والاملاح المعدنية التي يحتاجها الشباب

- قد يعاني المسن من تصلب الشرايين بسبب ترسب البقع واللطش الايثرومية بجدران الشرايين
- ومن ثم يفضل خفض كمية اللحوم الحمراء. وخفض كمية البيض والزبد، ويفضل اكل الاسماك والدجاج
- يجب خفض كمية ملح الطعام حيث ان خفضها يؤدي إلى خفض معدلات ضغط الدم
- الحبوب المجففة والبقوليات مثل الفول والبالزاء غير مرتفعة السعر ومصادر جيدة للبروتين

- الكربوهيدرات البسيطة يجب تجنبها مثل: السكر، الكولا والحلوى (كالكرميل)
- الكربوهيدرات المعقدة التي بها كمية كبيرة من الفيتامينات والاملاح والالياف يجب ان تؤخذ بكميات كبيرة مثال: الخضروات والعيش والارز والبطاطا والبقول
- السوائل تحافظ على حركة الامعاء ووظيفة الكلى ولذا يؤخذ على الاقل لتر ونصف من السوائل يوميا، ويراعى زيادة كمية السوائل خاصة عند اشتداد حرارة الجو وكذا بالنسبة لمن يعانون من الاسهال وينبغي تنظيم تناول هذه السوائل بعد الساعة السادسة مساءً لأن هذا من شأنه ان يؤدي إلى كثرة الاستيقاظ ليلاً أثناء النوم من اجل افرغ المثانة.

بعض النصائح الأساسية الخاصة بتغذية المسن

- يفضل تناول ثلاث وجبات خفيفة على مدى اليوم عن الاقتصار على وجبة واحدة كبيرة
- ينبغي ان يكون عدد السعرات الحرارية مناسباً لا هو بقليل ولا هو بكثير
- ينبغي ان يكون الطعام متوازناً يحتوي على المواد الكربوهيدراتية والبروتينات والدهون والفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف
- ينبغي تناول الشاي أو القهوة باعتدال وايضا في اوقات محددة أي لا يجب تناولهما بعد الساعة السادسة مساءً لأن تناول هذه المشروبات في وقت متأخر من شأنه ان يؤدي إلى حدوث الارق وعدم النوم
- ينبغي تجني الطعام المحمر أو الحريف
- يجب اخذ في الاعتبار طول الفرد وبنيته والظروف الخاصة والاشياء التي يفضلها شخصياً والطعام المتاح
- يجب تجنب اللحوم الحمراء والبيض ومنتجات الالبان والدهون الحيوانية بقدر الامكان
- يجب تجنب الكحول والتدخين.

7- الاطراح Elimination

يميل بعض المسنين للإصابة بالإمساك نتيجة عدم كفاية النشاط البدني وعدم الالتزام بنظام غذائي مناسب وعدم اخذ كمية كافية من السوائل واستخدام الملينات اخذ الأدوية التي ينتج عنها بطء في حركة الامعاء

وأهم ثلاث عناصر في تجنب الامسك المزمن واضطراب الاخراج لدى المسنين وانتظام التغوط دون مشاكل هم:

- اتباع نظام غذائي مناسب يحتوي على العناصر الغذائية الاساسية على قدر مناسب من العناصر المتبقية كالألياف
- التمرينات الرياضية المنتظمة
- تثبيت وقت معين يومياً للتوجه لدور المياه

8- العناية بالنظافة الشخصية

تمثل العناية بالنظافة الشخصية عاملاً شديداً الأهمية مع التقدم في السن فنظافة الفم خاصة مع استخدام طاقم اسنان تمثل أمراً ضرورياً ويعتبر الاستحمام يومياً أمر ضروري للحفاظ على نظافة الجلد مع ضرورة مراعاة عدم الاكثار من استخدام الصابون اذ ان ذلك يسبب جفاف الجلد، وعدم نظافة الجلد ورعايته قد يؤدي إلى حدوث قرح ودمامل وخراجات وميل للحكة (الهرش) بما يزيد من سوء حالة الجلد.

9- العلاج الدوائي Drug Use

كبار السن هم الفئة الأكثر عرضة للاستعمال الزائد للعقاقير هذا بسبب المشاكل الصحية المتعددة أو الحالات المزمنة التي تستدعي العلاج بعقاقير متعددة أيضاً وتعدد العقاقير أيضاً يجعل المسنون يواجهون خطورة التفاعلات بين العقاقير المختلفة والآثار الضارة أيضاً، والتعاطي الزائد للأدوية لا يقل خطورة عن اهمال تعاطيها رغم وصفها طبيياً، ومن ثم فان كافة الأدوية ينبغي ان لا تؤخذ إلا بعد استشارة الطبيب ويفضل اشراك شخص آخر في متابعة الانتظام في العلاج الدوائي تجنباً لمشكلات الافراط والتقنين معاً.

والتغيرات التي تحدث مع تقدم العمر مثل ضعف الابصار أحياناً والنسيان المتكرر أحياناً يزيد من خطورة الخلط في حساب الجرعة، ويفضل تجنب الأدوية الغير مألوفة أو غير معتمدة طبيياً

10- العناية الذاتية Self - Care

ان العناية الذاتية بصحة المسنين تعد ذات اهمية قصوى، وتقوية وزيادة مقدرة المسنين على العناية بأنفسهم تعتبر قاعدة اساسية لرعايتهم، ويجب مراعاة اعطاء المسن الحرية الكاملة في الاعتماد على انفسهم كلما امكن فالاعتماد على النفس في اداء الانشطة المختلفة والعناية الذاتية يؤدي إلى فوائد على الصحة النفسية، الجسدية والاجتماعية.

خلاصة الطالب:

كثيراً من كبار السن يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب محدودية الحركة، أو الألم المزمن، أو الضعف، أو غير ذلك من المشاكل النفسية أو البدنية، ويحتاجون إلى شكل من أشكال الرعاية طويلة الأجل. بالإضافة إلى ذلك، فإن كبار السن أكثر عرضة للمعاناة من حوادث مثل مشاعر الحزن والحداد، أو انخفاض الوضع الاجتماعي والاقتصادي في ظل التقاعد، أو العجز. وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى العزلة، وفقد الاستقلال، والشعور بالوحدة، والضييق النفسي لدى كبار السن. والصحة النفسية لها تأثير على الصحة البدنية والعكس بالعكس؛ فعلى سبيل المثال، كبار السن الذين يعانون من ظروف صحية بدنية - مثل أمراض القلب - لديهم معدلات اكتئاب أعلى من أولئك الذين هم في حالة طبية حسنة. وعلى العكس من ذلك، فإن عدم معالجة الاكتئاب لدى شخص مسن مصاب بمرض القلب يمكن أن يؤثر سلباً على نتيجة المرض البدني. إن كبار السن - كذلك - عرضة لإيذاء المسنين - ويشمل الإيذاء الجسدي والجنسي والنفسي والعاطفي والمالي والمادي، والهجر، والإهمال، وفقدان الكرامة والاحترام بشكل كبير. وتشير الدلائل إلى أن 1 من كل 10 اشخاص مسنين يتعرضون للإيذاء. وإن إيذاء المسنين يمكن أن يؤدي ليس إلى مجرد إصابات بدنية، بل إلى عواقب نفسية خطيرة أيضاً، وأحياناً طويلة الأمد، بما في ذلك الاكتئاب والقلق.

أسئلة الطالب:

- 1- ما هي فوائد الرياضة على القلب والاعوية عند المن؟
- 2- ماهي النصائح التي تقدم للمسن الذي يعاني من الارق؟
- 3- للحفاظ على بيئة امنة للمسن ماذا يجب ان تتضمن؟
- 4- ماهي التغيرات الناجمة عن عدم ممارسة الرياضة؟

المشكلات الصحية الشائعة لدى المسنين والعناية بالمسن المريض

الاضطرابات الصحية الشائعة بين المسنين هي:

- بعض الاضطرابات الجسدية (الجسمانية)
- ارتفاع ضغط الدم
- اصابة الدماغ الوعائية
- داء السكري
- بعض المشكلات الصحية
- سلس البول
- السقوط
- الكسر
- امراض نفسية وعقلية
- الاكتئاب
- الخرف
- المشاكل التي تواجه القائمين على العناية والتدخل التمريضي

إضافات مدرس المقرر

