

الفصل الثاني

الرعاية الصحية لكبار السن



الرعاية الصحية لكبار السن :

الواقع أن الرعاية الصحية تهدف إلى منع تدهور صحة الشخص المسن ومحاوله إطالة عمره (افتراضيا) أو على الأقل جعل حياته أكثر حيوية وجعل حياة المرء أكثر حيوية يجعلها خالية من الألم والأمراض، وهذه المرحلة العمرية هي مرحلة من المحتم وصول الإنسان في نهاية حياته بها. ومن ذلك نتيجة إحساس الجميع بأنها مرحلة حتمية فعلى الجميع واجب مساعدة الأفراد الذين وصلوا إلى هذه المرحلة حيث إنهم قبل وصولهم لهذه المرحلة كانوا أفرادا في المجتمع ولهم مكانتهم الاجتماعية ولهم وضعهم الاجتماعي ومن ذلك لهم الحق من أن يرعاهم المجتمع بكافة أجهزته كتقدير لما قدموه طوال حياتهم ومن ذلك كانت الرعاية الصحية لجميع الأمراض المزمنة وأمراض الشيخوخة للمسنين.

وبوصول الإنسان لمرحلة الشيخوخة تنخفض قدرة الجسم على مقاومة الأمراض، وتزداد عملية الهدم داخل الخلية على عملية البناء وبالتالي يبدأ الإنسان في الإصابة أو الشعور بأعراض الشيخوخة وهناك أمراض يتعرض لها المسنين :

١ - أمراض الضعف الوظيفي وهي بداية انخفاض أو ضعف بعض الأجهزة عن أداء وظائفها بفاعلية ومن أمثلتها عدم قيام الكبد بوظائفه على الوجه الأكمل وذلك يؤثر في الصحة العامة للشخص.

٢ - فقدان التعاون بين أجهزة الجسم وهي بداية للتدهور

٣ - مجموعة الأمراض الناجمة عن ضعف حيوية الجسم بصفة عامة نتيجة لنقص المواد الغذائية اللازمة للجسم.

٤ - مجموعة من الأمراض الوجدانية العصبية التي تنتشر في مجال كبر السن .

والرعاية الصحية فى مرحلة كبر السن تركز على أساسين :

١ - الأساس العلاجى ويتضمن تخليص المسن من المشكلات الصحية التى لحقت به وأصابته وجعلته فريسة لمجموعة من الأمراض بل ولديه الاستعداد للإصابة بأنواع أخرى.

٢ - الأساس الوقائى ويتمثل فى إبعاد المسن عن بعض المواد الغذائية الضارة وعن البيئة الملوثة التى قد يعيش فيها والتدريب على ممارسة بعض الأنشطة الجسمية كالمشى مثلا وذلك حتى لا يكون عرضة للإصابة بالأمراض.

مظاهر التدهور الوظيفى لكبار السن:

تمثل صحة المسنين واحتياجاتهم الصحية أهم وأخطر مشكلات العصر، والتى تكفل كافة أشكال الرعاية الاجتماعية لهم، ويذهب البعض إلى القول بأن أمراض الشيخوخة ما زالت أمراض فردية ترتبط بحالة كل مسن على حدة مثله فى ذلك مثل الآخرين، إلا أن الاتفاق يكاد يجمع على حقيقة ارتباط التقدم فى السن بمظاهر ضعف ملموس فى كفاءة بعض أجهزة الجسم الحيوية مما يؤدى فى الغالب إلى الإصابة بأمراض معينة، فالقضية هنا ليست مرضا خاصا بالمسنين ولكنها قضية تهيو جسم المسن للإصابة بأمراض كما أن مهاجمة أمراض الشيخوخة تجعلهم لا يستطيعون مواجهة المواقف الاجتماعية.

وأهم مظاهر التدهور الوظيفى لأعضاء الجسم فيما يلى :

- ١ - ضعف كفاءة الأجهزة الحيوية.
- ٢ - قلة الحركة مما يؤدى إلى الكسل وبالتالى العزلة وعدم التكيف مع المجتمع.
- ٣ - التهابات الغضاريف وإعاقة السير عند المشى لمسافات طويلة.
- ٤ - تغيرات فى لون الجلد (ظهور بقع داكنة).
- ٥ - آلام فى الجسم عامة.
- ٦ - حدوث حالات فقد التحكم فى البول.
- ٧ - آلام متكررة فى الأطراف وخاصة حول الأعصاب.

- ٨- صعوبة التئام الكسر لرخاوة العظام وضعفها.
- ٩- ظهور حالات من الارتعاشات العصبية.
- ١٠- ضعف القدرة على السمع وضعف الإبصار العام.
- ١١- تدهور تدريجي في الحواس الأخرى كالشم واللمس والتذوق وإن كان تدهورًا بطيئًا.
- ١٢- الشعور بالاكتئاب نتيجة الوحدة أو العزلة وقرب نهاية العمر.
- ١٣- المشكلات النفسية نتيجة لكثرة وقت الفراغ مما يجعلهم يفكرون في ماضيهم وظروفهم.

وللتغلب على مشكلة تكيف المسن نسعى إلى خلق وعى ثقافى ومعرفى سواء لكبار السن أنفسهم أو للمؤسسات الاجتماعية للدولة لتوجيه الاهتمام بهذه الفئة العمرية من المجتمع لتقليل تلك المشكلات الصحية التى يتعرضون لها من خلال تحسين الرعاية الاجتماعية والصحية ودمجهم فى المجتمع من خلال أنشطة المسنين ودعمها ببرامج وأنشطة مختلفة مقننة. ومن خلال مؤسسات خدمة المسنين التى تحتوى على جميع الأنشطة الترويجية والثقافية والرياضية والاجتماعية التى تفيد المسن وتؤثر إيجابيا على تكيفه الاجتماعى.



الأمراض الشائعة التى تصيب المسنين:

هناك العديد من الأمراض التى ترتبط إلى حد كبير بمراحل السن المتقدمة وسنلقى الضوء عليها لعلنا نستطيع أن نساهم فى فهمها وبالتالي التقليل منها مع التقدم فى العمر، ومن هذه الأمراض:

□ ارتفاع ضغط الدم Hyper Tension

Blood hypoxic

- ☐ جلطات المخ Athma
- ☐ أمراض القلب Cardiac diseases
- ☐ مرض السكر Diabetes
- ☐ آلام والتهابات المفاصل Atherosclerosis
- ☐ مرض الروماتويد المفصلي
- ☐ أمراض الفم والأسنان (فقدان الأسنان، التهاب الفطري، جفاف الفم)
- ☐ Caries dental Fluorosis dental
- ☐ هشاشة العظام Osteoporosis
- ☐ أمراض العيون (التهاب جفن العين) المياه الزرقاء، المياه البيضاء، ضمور مقلة العين، مشكلات الشبكية
- ☐ الزهايمر (اضطراب الذاكرة) Alzheimer
- ☐ الهذيان (خلل في وظائف المخ) Encephalopathy
- ☐ قرحة الفراش Ulcer bed
- ☐ سلس البول (التبول اللاإرادي)
- ☐ عته الشيخوخة Demensia

أكثر المشكلات الصحية شيوعاً لدى كبار السن:

إن الاعتقاد الشائع هو أن التقدم في السن يعني حياة مليئة بالمرض والإعاقة والاكنتاب ليس صحيحاً وهذا الاعتقاد يمثل أهم الإعاقات أمام توفير حياة أفضل لكبار السن، ومما لا شك فيه أن القوة البدنية والقابلية لمقاومة المرض والمناعة بصفة عامة تنخفض قليلاً مع التقدم في السن بجانب الممارسات غير الصحية التي تسهل الوقوع فريسة للعديد من الأمراض والمشكلات مثل :

أولاً : الحوادث الشائعة لكبار السن وكيفية تجنبها

هناك كثير من المسنين الآن يعيشون حياة نشطة ويعطون للأجيال الأصغر. علماً وخبرة وإنتاجاً ولا شك أن العمر الحقيقي للإنسان يعتمد على الحالة الصحية

للجسم والعقل، كما أن البيئة الصحية الآمنة من أهم الاحتياجات الأساسية التي تحافظ على المسن خاصة في منزلة أو في دور المسنين أو المستشفيات، وتمثل الحوادث ٧٥٪ من أسباب الحوادث لدى كبار السن، وأهم أنواعها الكسور والحروق والجروح.

(١) الكسور

تحدث الكسور بأنواعها المختلفة بين المسنين خاصة كسر الحوض وكسر عنق عظمة الفخذ نتيجة السقوط على الأرض، فالسقوط أخطر الإصابات التي تحدث لكبار السن خاصة بالنسبة للنساء وهذا الأمر يؤدي إلى إصابات خطيرة وإذا حدث وسقط المسن وترك لمدة بمفرده فإنه يعاني الجفاف وقرح الفراش وانخفاض درجة حرارته وذلك يزيد الحالة سوء. وأسباب السقوط متعددة أهمها :

- عدم توافر الإضاءة الكافية بالغرفة أو الممرات أو دورة المياه خاصة في أثناء الليل.
- عدم وجود مساند (عوارض) مثبتة بالحمام أو دورة المياه وعلى طول الدرج (السلم) وذلك لمساعدة المسن على حفظ توازنه.
- ترك المياه على أرضية دورات المياه والحمامات والممرات مما يؤدي إلى ترحلق وسقوط المسن على الأرض وحدوث الكسر.
- انخفاض كفاءة أعضاء المسن في أداء وظائفها المختلفة مثل ضعف حدة الإبصار وكذلك قلة الحركة حيث إن تأثرها يظهر في أثناء أداء الأنشطة اليومية.
- ضعف في العضلات وعدم الاتزان.
- وجود عوائق في المكان المحيط بالمسن مما يساعد على سقوطه وإحداث الكسور به.
- تأثير الأدوية والعقاقير كالمقويات والمهدئات ومضادات الاكتئاب وأدوية الضغط.

(٢) الحروق والجروح

إن الحروق التي يتعرض لها المسنون داخل المنزل وخارجه كثيرة وأسبابها متنوعة منها حرارى أو كيميائى أو كهربائى وأهم أسبابها:

- التدخين فى السرير وهى عادة أو سلوك غير صحى شائع بين المسنين.
- نتيجة للتغيرات البيولوجية الطبيعية لعملية التقدم فى السن لضعف الذاكرة (يترك الإناء يغلى على النار حتى يجف مما يتسبب فى حروق اليد).
- لمس أو مسك سلك كهربائى بيد مبللة بالماء أو لمس أسلاك مكشوفة.
- التعرض للشمس لفترة طويلة.
- استعمال آلة حادة حافتها ملساء كالسكين.
- إصابة المسن ببعض الأمراض التى تقلل من قدرة تحكمه فى مسك الآلة الحادة وغيرها من الآلات.

الإرشادات المطلوب تنفيذها لوقاية المسن من الحوادث :

- ١- تهيئة البيئة الصحية الآمنة والمحافظة على نظافة البيئة المحيطة بالمسنين وحسن التهوية
- ٢- توفير الإضاءة الجيدة بالغرفة وبجانب السرير وفى دورة المياه وأماكن الاستحمام والطرق والدرج (السلم) وخاصة فى أثناء الليل.
- ٣- تركيب الأثاث بطريقة منتظمة للعمل على سهولة حركة المسن.
- ٤- المحافظة على جفاف أرضيات دورات المياه وأماكن الاستحمام والممرات باستمرار.
- ٥- التأكد من سلامة عوارض الدرج (السلم) ودرجاته حفاظاً على توازن جسم المسن ووقايته من السقوط.
- ٦- تشجيع المسن على استخدام العصا أو العكاز ليساعده على التوازن وسهولة الحركة.
- ٧- عدم ارتداء الملابس الطويلة الفضفاضة للوقاية من السقوط على الأرض.
- ٨- عدم التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة.

٩ الاحتفاظ بأرقام تليفونات هيئات الطوارئ مثل : المستشفى، الطبيب أو ممرضة العائلة، الإسعاف، هيئة المطافي لسرعة الإنقاذ في حالة وقوع أى حادث.

١٠- الكشف الدورى للمسنين للاطمئنان على الحالة الصحية العامة.. والعلاج المبكر للأمراض.

١١- ممارسة الرياضة : تعتبر من أهم العوامل التى تحافظ على عظام الكبار وتدعمها، وخاصة المشى فى ضوء الشمس غير المباشر لتكوين عظام قوية تقاوم الكسور وتمنع هشاشة العظام التى قد تكون السبب الأساسى فى الكسور.

ثانياً : هشاشة العظام عند المسنين

يحدث نقص فى كتلة الجسم مع حدوث نقص فى كثافة العظام فى سن الخمسين فى كل من الجنسين، ويكون بصورة أسرع فى النساء بسبب نقص هرمون (الأستروجين) نتيجة لانقطاع الطمث، والرجال بسبب نقص هرمون الذكورة (التستسترون). تصل الكثافة العظمية إلى أعلى مستوياتها فى العشرينات من العمر (وهذه تسمى ذروة الكتلة العظمية) ثم تنقص بعد ذلك. وعلى الرغم من أن بعض الفقد العظمى هو جزء من عملية الشيخوخة الطبيعية. فلا ينبغى أن تصبح العظام هشة جداً حتى إنها لا تتحمل إجهادات الحياة اليومية العادية. وعندما يصاب الإنسان بهشاشة العظام فإن قوة عظامه تنتقص إلى الدرجة التى منها يصبح أكثر عرضة لحدوث الكسور بشكل تلقائى لمجرد التعرض لإصابة بسيطة.

وسائل الوقاية والعلاج من هشاشة العظام :

- الفحص الدورى : الشامل لكبار السن خاصة النساء المسنات المعرضات للإصابة بهشاشة فى العظام لوجود عوامل خطورة.
- تجنب أو تقليل جرعة الكورتيزون وتجنب عدم الحركة والتدخين :
- تجنب تعاطى المخدر وعدم الإفراط فى شرب المنبهات (القهوة، الشاي، الكولا).
- تجنب النحافة فى المرأة لأنها معرضة أكثر للإصابة بهشاشة العظام والوزن المعتدل هو أنسب للمرأة المسنة.

- تناول الكالسيوم وفيتامين (د) بكميات كافية لاحتياجات الجسم لتؤدي إلى تقليل الكسور بنسبة ٣٪ في المسنين، وهو موجود بالأسماك البحرية مثل السردين، والقرنبيط غنية بالكالسيوم ومن الصعب الحصول على كل احتياجات الجسم من الكالسيوم من منتجات الألبان فيجب إمداد الجسم بأقراص الكالسيوم.، وقد ذكرت "كلير فهم" (٢٠٠٤) أن هناك رأى علمى ينصح بإعطاء نصف كمية الكالسيوم المطلوبة عند النوم لأن امتصاصه يتم فى أثناء الليل وبالتالي يحمى المسن من الهشاشة، ويحتاج الرجل المسن إلى ١٠٠٠ مليجرام كالسيوم يومياً، أما المرأة المسنة فتحتاج إلى ١٥٠٠ مليجرام كالسيوم يومياً.
- يجب أن يحتوى الطعام على فيتامين (ك) ونقصه يؤدي إلى حدوث كسور وهو يوجد فى (الكرب - الطماطم - السبانخ) كما أن الإفراط فى استعمال ملح الطعام قد يؤدي إلى زيادة إخراج الكالسيوم عن طريق البول.
- يجب تناول أدوية علاجية مثل الأدوية المضادة لنقص هشاشة العظام وتشمل هرمون الأستروجين للنساء المسنات خاصة المعرضات لهشاشة العظام أو المصابات بالهشاشة وهو يعمل على تنشيط خلايا العظام وزيادة كثافة العظام ، وهرمون الكلوتونين وهرمون الغدة الدرقية وكذلك الفلورين لعلاقتها بتنشيط عملية تكوين العظام ويمنعان نقص كثافة العظام.

ثالثاً : الأرق والنوم عند المسنين

النوم وظيفة مهمة جداً من وظائف الجسم الحيوية، لأن النوم يسترد الجسم حيويته، ويعتمد العقل قدرته ونشاطه، وتسترد النفس هدوءها ورضاها، والنوم يفيد الجسم عضوياً ويعطيه فترة راحة واسترخاء يستجمع فيها قوته ويعطى للعقل فرصة للتخلص من شوائب ورواسب الحياة اليومية التى تجمعت داخله عن طريق الحواس وتقل ساعات النوم عموماً مع تقدم السن، ويبلغ متوسط ساعات النوم عادة لمتوسطى السن حوالى ٧ ساعات ، ونوم كبار السن يختلف عن نوم الشباب والأطفال فمع التقدم فى العمر تقل ساعات النوم كثيراً ويكثر الاستيقاظ المتكرر للدخول إلى دورة المياه للتبول.

يؤدى سن اليأس إلى فترة في النوم المتقطع لدى بعض النساء ويرجع ذلك إلى زيادة التعرق في الليل إلا أن هذه المرحلة تتمتع ببعض الجوانب الإيجابية. فقد أظهرت الأبحاث أن تغيرات سن اليأس قد تضمن حصول النساء على مقدار كاف من النوم العميق. فالمرأة تتمتع بهذا الأخير طوال عشر سنوات أكثر من الرجال. أما واقع ميل النساء إلى العيش أكثر من الرجال فيعزى جزئياً إلى هذه المساعدة الإضافية من النوم العميق.

وعادة ما يشكو الذي في خريف العمر من الأرق، والأرق ممثلاً في عدم النوم بالقدر الكافي، وقد يكون الأرق ممثلاً في عدم القدرة على بدء النوم أو النعاس، وقد يكون على شكل الاستيقاظ المبكر، وقد يكون على شكل نوم متقطع، واستيقاظ متكرر.

والاعتبارات الآتية يجب الحرص عليها ليحصل المسن على نوم هادئ:

- شرب كوب من اللبن الدافئ أو شراب تفضله دافئاً فيها عدا الشاي أو القهوة.
- أخذ حمام دافئ والقيام ببعض التمرينات الرياضية البسيطة جداً، فكلها عوامل تساعد كثيراً على النوم الطبيعي.
- تمرينات الاسترخاء الإرادي وذلك بأن تشد عضلات الجسم ثم عمل استرخاء بالتدريج، فالاسترخاء الكامل يؤدى إلى النوم السريع.
- ذكر الله وقراءة القرآن الكريم قبل النوم سوف يستكين الجسم لنوم هادئ عميق.
- تجنب الاستعانة بالأدوية المهدئة والمنومة، خاصة لمن هم في سن بعد الخمسين.

الاضطرابات النفسية للمسنين:

إن هبوط معنويات المسن تأتي نتيجة عدم الفهم لطبيعة هذه المرحلة بواسطة من يعيشون معه وعدم التعامل على أسس نفسية سليمة وإن الحاجة إلى الدعم النفسى في مرحلة الشيخوخة مهم جداً ويحتاج إلى المساندة وإلى تعاون كل من يتعامل معه لتجنب الاضطرابات النفسية التي تبدأ بعد سن الستين وتستمر إلى نهاية العمر، الأمر الذي يؤدى في بعض الأحيان إلى الإصابة بالأمراض النفسية أو العقلية.

وأهم أسبابها:

- ١- الشعور بالوحدة والعزلة عن الآخرين وعدم وجود دور في المجتمع وربما الأسرة.
 - ٢- الإحساس بالاكئاب نتيجة استقلال الأبناء بحياتهم الخاصة مثل الزواج أو اتجاه الشباب إلى السفر بحثاً عن الرزق خارج البلاد.
 - ٣- ضعف الدخل المادى نتيجة عدم العمل أو الخروج للمعاش وقلة الدخل عن سابقه.
 - ٤- فقد شريك الحياة مثل الوفاة للزوج أو الزوجة أو حدوث عجز يؤدي إلى الإحساس بالوحدة.
 - ٥- التقاعد ومشاكله عند كبار السن من زيادة الفراغ والإحساس بالملل.
 - ٦- ضياع الأهداف خاصة وهم يعتقدون أنهم في قمة الكفاءة الجسدية والفكرية.
 - ٧- عدم فهم المحيطين بطبيعة هذه المرحلة؛ للحساسية المفرطة للمس، وفقدان وخسارة ما كان يتمتع به، والتقلبات المزاجية التي فيها بعض أحاسيس الضيق والتوتر.
- ولذلك فإن الحاجة إلى الدعم النفسى فى مرحلة الشيخوخة مهم جداً ويحتاج إلى المساندة وإلى تعاون كل من يتعامل معهم المسن.

الوقاية من أمراض كبار السن

تعتمد الوقاية فى المسنين على تحسين الصحة وتقليل نسبة المرض أو الوفاة بسبب أمراض معينة.

وهناك ثلاث مبادئ أساسية :

أولاً : الوقاية الأولية

وهى تعتمد على استخدام عادات وسلوكيات معينة لتجنب حدوث الأمراض من خلال تقديم النصيحة للأفراد بهدف تحسين الصحة مثل ممارسة الرياضة بانتظام

تؤدي إلى تقليل الأمراض وتزيد من قدرة وكفاءة عضلات الجسم، والامتناع عن التدخين لتجنب حدوث الأورام أو الاهتمام بالتغذية لتجنب الأنيميا وهشاشة العظام والسمنة، كما يجب الاهتمام بمضادات الأكسدة مثل الفيتامينات التي تكثر في الفاكهة والخضراوات الطازجة والإقلال من الدهون، إعطاء التطعيمات ضد الأمراض والأوبئة المحتمل انتشارها.

ثانيا : الوقاية من خلال الكشف المبكر

الكشف المبكر عن الأمراض والتشخيص المبكر للمرض قبل ظهور أعراض مثل تحليل الدم لمعرفة الأنيميا ونسبة الأملاح بالجسم والاختبارات المناعية لقياس قدرة الجهاز المناعي الدفاعية، واستخدام الفحص الإشعاعي لاكتشاف الأورام، وكذلك اختبار السكر في الدم وقياس ضغط الدم واختبار هشاشة العظام.

ثالثا : المتابعة العلاجية :

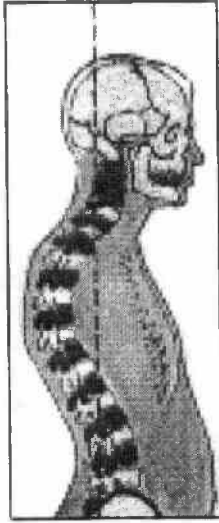
وهي علاج ومتابعة المرض للذين ظهر عليهم المرض ومنع وعلاج المضاعفات الناتجة عنه

الإرشادات الواجب اتباعها للاستعمال الآمن للأدوية للمسنين :

- تجنب استخدام الأدوية إلا للضرورة القصوى تحت إشراف طبي دقيق لتجنب التأثيرات العكسية.
- ينبغي الالتزام بالجرعة الموصوفة بواسطة الطبيب ومواعيدها بقدر الإمكان.
- ينبغي أن يذكر للطبيب كل أسماء الأدوية التي يأخذها والمشكلات السابقة لاستخدام بعض الأدوية حتى يمكن تجنب وصفها لتجنب ظهور هذه المشكلات (كالحساسية).
- التعرف من الطبيب المعالج عما إذا كان هناك ضرورة لاستخدام جميع أنواع الأدوية أولاً.
- ينبغي الالتزام بالمتابعة العلاجية المنتظمة للعلاج مما يتيح الفرصة لتخفيض الجرعة أو وقف العلاج الدوائي في الوقت المناسب.

• عند البدء فى استعمال دواء جديد ينبغى سؤال الطبيب أو الصيدلى عن الآثار الجانبية، وقواعد تخزينه (بعيداً عن الحرارة وأشعة الشمس فى مكان مظلم أو فى الثلاجة) والأطعمة والمشروبات التى يجب تجنبها وهل يؤخذ قبل الأكل أو بعده.

- ينبغى التخلص من الأدوية القديمة بشكل دورى فمعظمها يفقد فاعليته بالوقت
- فى حالة السفر : ينبغى التأكد من كم الدواء الذى يكفى فى فترة السفر .
- ينبغى الاتصال بالطبيب فوراً إذا ظهرت ملاحظات وردود فعل غير عادية لتجنب المضاعفات المحتملة.



مشكلات القوام عند كبار السن

مع التقدم فى العمر وظهور الكثير من المشكلات الصحية تظهر مشكلات القوام والتشوهات التى يتعرض لها والتى يمكن أن تؤثر على الكثير من وظائف الجسم المختلفة، فالقوام عندما يحدث به خلل يظهر صاحبه وكأنه كبير فى السن ومتعب الصحة فما بالنأ إذا كان الفرد كبير فى السن أيضاً، والقوام المعتدل يلعب دوراً مهماً فى احتفاظ الفرد بصحته ويؤخر فى فقدان الفرد للياقة الطبيعية وهو ما يؤثر على أدائه اليومى .

القوام هو مفتاح الجمال والسبيل إلى ذلك هو خلق التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة، فجسم الإنسان يتكون من أجهزة عديدة ومختلفة كل واحد منها يختص بوظيفة معينة، ولكن جميعها تعمل فى تكامل لأداء رسالة الإنسان فى الحياة، ومن أهم هذه الأجهزة هو الجهاز الحركى والذى يتكون من "الهيكال العظمى والعصلات والمفاصل والأعصاب " ومن خلف هذا الجهاز أجهزة عديدة تساعده فى أداء عملة مثل الجهاز الدورى والجهاز التنفسى والحواس وغيرها.

يعتبر القوام السليم من علامات الصحة الجيدة، وإن الهدف الرئيسى من ممارسة الرياضة هو تحسين الصحة والمحافظة على القوام السليم.

ومع التقدم فى السن وممارسة بعض العادات الخاطئة يحدث تغير فى شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه، وانحرافه عن الوضع الطبيعى والتي عندها يختل الشكل المميز للفرد ويبدأ قوام المسن وانحناءات ظهره الطبيعية فى التدهور مع التقدم فى السن حيث تتحرك الرأس للأمام ويزيد إنحناء الفقرات الصدرية ويختفى الانحناء الأمامى للفقرات القطنية ويصبح العمود الفقري مثل (C) بدلا من انحناءاته الطبيعية وتبدأ الركبتين فى الانثناء وكل هذه الأوضاع الخاطئة تغير من ميكانيكية أجزاء الجسم وتؤدى إلى آلام واستهلاك زائد للطاقة.

وكذلك مع التقدم فى السن يقل سمك غضاريف المفاصل وتتناقص وتصبح حركتها مؤلمة مما يؤثر بشكل عام على قوام المسن بصورة غير طبيعية عكسية، كما تنتقص المرونة مع تقدم السن وتزداد الروابط البينية فى "الكولاجين" بشكل مكثف وهوالبروتين الموجود فى الأنسجة والذي يسمح باستطالتها مما يعيق قابلية النسيج للتمدد والاستطالة كما ينقص بروتين "الالستين" مما يؤدى إلى ضعف خاصية رجوع الأنسجة لوضعها الطبيعى بعد الشد بالإضافة إلى قلة حركة المسن مما يزيد من نقص المرونة.



معايير الحكم على شكل القوام عند كبار السن :

- ١- العمل بحرية وانسيابية فى الأداء.
- ٢- الأداء الميكانيكى الصحيح للحركة.
- ٣- سلامة وتوازن أعضاء الجسم التى تساعد على اعتدال القوام.
- ٤- التناسق بين أجهزة الجسم المختلفة.
- ٥- وجود مركز الثقل فى الوضع العمودى السليم.
- ٦- بذل أقل مجهود وأعلى كفاءة فى العمل المطلوب.

ويمكن الحكم على سلامة القوام من الانحرافات من خلال النظر من الجانب للكشف عن الانحرافات الأمامية والخلفية إذا مر الخيط المستقيم من الأذن ثم رأس عظمة الفخذ ثم خلف الركبة ثم أمام مفصل القدم قليلا كان القوام سليما، بالنظر من الأمام للكشف عن الانحرافات الجانبية إذا مر الخيط على مسافة متساوى بين القدمين والركبتين ومن خلال منتصف العانة مارا بعظمة القص ثم منتصف الذقن فالأنف فمنتصف الرأس كان القوام سليما خاليا من الانحرافات الجانبية.

شروط القوام السليم لدى كبار السن فى الأوضاع الأساسية:

تتكرر فى حياتنا أوضاع مختلفة يجب أن نوالها اهتماما حتى لا تتحول فى النهاية إلى انحرافات قد يصعب علاجها وهى :

أولا : الوقوف الصحيح

- ١- أن تكون القامة منتصبة مع عدم التصلب أو التوتر الزائد فى العضلات.
- ٢- أن يكون الجسم قائم تماما مقاوم للجاذبية فى جميع نقاط تأثيرها.
- ٣- خط الثقل يمر عبر الجسم حتى منتصف المسافة بين الكعبين والمشطين.
- ٤- تكون القدمين متباعدتين قليلا مع اتجاه الأصابع للأمام.
- ٥- يكون الصدر مرتفع قليلا والبطن مسطحة والأكتاف مفرودة.
- ٦- الرأس لأعلى والذقن والنظر للأمام.
- ٧- عدم دفع الحوض للأمام.

ثانيا : وضع الجلوس

- ١- أن يجلس الفرد على كل طول فخذ.
- ٢- أن يكون الظهر مفروود وملاصق للكرسى.
- ٣- وضع الرأس والجزع والرقبة كما فى وضع الوقوف.
- ٤- أن يكون هناك زاوية قائمة عند الفخذ والركبتين.
- ٥- عدم تشنج العضلات أو بذل جهد إضافي أو تعب فى أثناء الجلوس.

ثالثاً : القوام فى أثناء المشى

- ١- أن تقوم حركة الذراعين والرجلين بتنظيم الحركة من مفصل الكتف ومفصل الحوض.
- ٢- حركة الرجلين والذراعين تتأرجح بسهولة وحرية.
- ٣- يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الأرض أو لا قبل أن ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الأصابع.
- ٤- عدم فتح أو تكبير الخطوة أكثر من اللازم فى أثناء المشى.

أثر القوام السليم على الصحة عند كبار السن

- ١- إكساب المسن الصحة الجيدة لأن الأجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بكفاءة نتيجة لتواجدها فى أماكنها الطبيعية مثل الرئتين والكبد والأمعاء.
 - ٢- تأخر ظهور التعب عند المسن، حيث إن الوضع السليم لأى أداء حركى يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.
 - ٣- يزيد القوام السليم من شعور المسن بالثقة بالنفس وقوة الشخصية ويعكس مدى ما يتمتع به من ثقة.
- وهناك بعض الأمثلة لمواقف معتادة لدى كبار السن تؤدى إلى حدوث مشكلات قوامية لهم، منها:

المثال الأول : الجلوس بطريقة غير سليمة على الكرسي بدفع المقعدة أماما فى الكرسي الذى يجلسون عليه ويحنون ظهورهم يشعروهم بألم فى الظهر. ولتجنب هذا الوضع يجلس المسن وظهره مستقيم وهذا يجعل العمود الفقرى هو الذى يقع عليه ثقل الجذع.

المثال الثانى : رفع المسن لأى شىء ثقيل من على الأرض من خلال ميل الظهر فيتسبب فى أن يصاب الفرد المسن بانزلاق غضروفى ولتجنب ذلك يقوم الفرد المسن

بجعل جذعه عموديا وأن يضع قدما أمام الأخرى ثم يثنى الركبتين لوضع الإقعاء ثم يلتقط الثقل من الأرض ثم يمد الركبتين ليقوم واقفا مع الاحتفاظ بالجذع مستقيما.

ما يجب عمله فى الحالات الطارئة لكبار السن:

فى حالة تعرض والديك كبار السن لأزمات صحية طارئة ما الذى تحتاج إلى أن تعرفه ليساعدك فى إنقاذهم وسرعة إسعافهم؟

فى بعض الأحيان لا يستطيع الآباء إعطاء المعلومات الطبية الدقيقة للأطباء المتقدمين بقسم الطوارئ حيث إنهم قد يكونون فى حالة إغماء (غيبوبة) مما نريد من الوالدين أو لأحدهما أن يلم بهذه المعلومات، حتى يرى ما إذا كان مستعدا أن يقف مع والديه فى حالة احتياجهم لعناية طبية طارئة أم لا ولا بد أن يجيب عن هذه الأسئلة:

* ما أسماء الأطباء المعالجين لوالديك؟

* هل يعانى الوالدين أو أحدهما أى حساسية ضد الأدوية؟

* هل يعانى الوالدين مرض السكر؟ وهل هو مرض وراثى فى الأسرة؟

* هل يتعامل الوالدان أو أحدهما مع أى مؤسسة علاجية؟

* هل يهمل أن تعرف أكثر عن الحالة الصحية لوالديك المسنين؟

لا تكن مندهشا إذا كانت معظم أجوبتك عن هذه الأسئلة بكلمة (غير متأكد) فمع تقدم العمر بالوالدين فإنك تصبح مسئولاً عن تقديم الرعاية الصحية لهم، وبهذه النوعية من الأسئلة تصبح مسئولاً عن تقديمها للطبيب المعالج بالمستشفى أو أى مكان إذا كان والديك فاقدى الوعى مما يضطرهم لدخول قسم الطوارئ.

وهذه قائمة تحتوى على عدة أسئلة تبين سرعة إنقاذ الوالدين فى الحالات الطارئة.

١- أسماء الأطباء : Names of Doctors

ففى حالة تعرض أى من والديك لأى مشكلة صحية طارئة فيمكنك التعامل مباشرة مع الطبيب المعالج لأى منهما وسرعة استدعائه فوراً لبدء العلاج اللازم والإسعافات الطبية الضرورية، وتقرير إذا ما تطلب الأمر سرعة نقلهم إلى المستشفيات قسم الحالات المستعجلة والطوارئ مما يساعد فى سرعة إنقاذهم.

٢- قائمة بالحساسية للأدوية والعقاقير : List of Allergies

على القائم برعاية الوالدين كبار السن أن يكون ملماً بالأدوية أو العقاقير التى تسبب أى نوع من الحساسية لوالديه حتى لا يدخل الطبيب المعالج فى عواقب وخيمة.

٣- المشكلات الصحية الكبرى : Mjior Medical Problems

وتشمل الأمراض التى يعانىها الوالدين (الأب والأم) المسنين أو أحدهما مثل مرض السكر - أمراض القلب والشرابين التاجية - ضغط الدم - التهاب المفاصل.... إلخ.

٤- لائحة الأدوية والعقاقير : List of Medications

وتمثل هذه اللائحة أهمية خاصة للطبيب المعالج للوالدين المسنين خاصة إذا ما كانوا يستخدمون Blood thinners

٥- الجراحات السابقة : Prias Surgery

يجب عليك أن تلم بالجراحات (العمليات الجراحية) التى أجريت لوالديك كبار السن فى الماضى وتخبّر الطبيب المعالج بها فى حالة تعرضهم لأى جراحة حتى تساعد الأطباء المعالجين فى وضع تصور صحى كامل لحالاتهم وأوضاعهم الصحية.

٦- معلومات عن أسلوب الحياة لوالديك كبار السن :

ويشمل ذلك أسلوب الحياة التى يعيشها والداك كبار السن من حيث التغذية الصحية السليمة - ممارسة الأنشطة الرياضية - تعاطى المخدرات والتدخين -

ضغوط الحياة - الحالة المهنية (التقاعد والخروج على المعاش ومشكلاته النفسية والصحية) - العلاقات الأسرية - الحالة النفسية (الاكتئاب) - كيفية التفاعل مع التقنيات الحديثة (الكمبيوتر - المحمول - الإنترنت ... إلخ).

وجميعها معلومات تساعد الأطباء المعالجين في حالات الطوارئ وتساهم بشكل فعلى فى سرعة إنقاذ الوالدين كبار السن وعلاجهم عضويا ونفسيا.

الأسباب التى تدفع المسنين للالتحاق بدور المسنين:

- ١ - وجود مشكلات وخلافات أسرية
- ٢ - الشعور بالوحدة.
- ٣ - انشغال الأبناء عن تقديم الخدمات للمسنين.
- ٤ - الأرامل الذين ليس لهم عائل.
- ٥ - القدرة المالية التى تمكنهم من وجود من يعمل عندهم لمساعدتهم.

أوجه الرعاية والأنشطة التى يمارسها المسن داخل دار المسنين:

- ١ - الأنشطة الرياضية وممارسة بعض الألعاب الرياضية
- ٢ - الأنشطة الثقافية (القراءة - الرحلات وزيارة المعالم الأثرية - لقاء مع بعض المفكرين والشعراء.
- ٣ - أنشطة وقت الفراغ وتوافر مكتبة لقراءة الكتب وإقامة الزيارات الدينية والثقافية.
- ٤ - المناسبات الاجتماعية وإقامة حفلات الأعياد الدينية والقومية.
- ٥ - رحلات الحج والعمرة - إقامة عروض سينمائية - الاحتفال بأعياد ميلاد المسن

احتياجات المسنين المستقبلية

يمكن وضع تصور مستقبلى لمتطلبات تلبية احتياجات المسنين بالمجتمع المصرى وتوضيح تلك الرؤية المستقبلية من خلال التصور التالى:

- ١ - زيادة اهتمام وسائل الإعلام ببرامج المسنين والإكثار من البرامج التى إعلاميا تشغل اهتمامتهم (برامج دينية - ثقافية) أى نشر الوعى بأهمية رعاية المسنين.

٢- المساواة بين المسنين المؤمن عليهم اجتماعيا وغير المؤمن فى الاستفادة من مميزات الكارت الذهبى الذى يسمح لهم بالحصول على تخفيضات فى وسائل المواصلات ودور المسرح والسينما والأوبرا وغيرها من وسائل ترفيهية وخدمات.

٣- التوسع فى إنشاء دور المسنين وتزويدها بأحدث الأجهزة الطبية وأجهزة العلاج الطبيعى لضمان توفر الرعاية الصحية الشاملة للمسنين غير القادرين على رعاية أنفسهم صحيا.

٤- الاهتمام بعلاج المشكلات الاجتماعية والمتعلقة بالعلاقة بين المسن وأسرته وأبنائه.

٥- إعطاء الفرصة للمسنين المحليين للمعاش ولديهم خبرات ومهارات وقدرات تسمح لهم بذلك فى المشاركة بجهودهم بتقديم خدمات للمجتمع لإشباع حاجاتهم للشعور بالانتماء والأمن والتقدير والاحترام من قبل المجتمع لهم.

دور الدولة لتلبية احتياجات المسنين:

- ١- تحديد الأهداف والمبادئ التى يجب على الدولة مراعاتها فى رعاية المسنين.
- ٢- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بطبيعة الشيخوخة وخصائصها.
- ٣- الاستفادة من خبرات الدول الأخرى فى مجال رعاية المسنين.
- ٤- العمل على إعداد وتأهيل المتخصصين فى رعاية المسنين من أطباء وأخصائيين اجتماعيين ونفسيين وهيئات تمريض.
- ٥- توعية أفراد المجتمع بضرورة الاهتمام برعاية المسنين (كبار السن) ومعاونة الدولة على النهوض بذلك.
- ٦- استخدام التشريعات التأمينية التى تكفل من نظام التأمين الاجتماعى والصحى لجميع المسنين لتوسيع قاعدة المستفيدين وتحسين الخدمات العلاجية التى يقدمها التأمين الصحى باستخدام أجهزة متخصصة جديدة تقوم باختيارات صحية دورية فى أوقات متقاربة.

دور مقدمى الرعاية للمرضى المسنين:



يجب على مقدم الرعاية الصحية الذى يقدم الرعاية للمسنين أن يكون على قدر كبير من التعقل، والحكمة والأخلاق السامية وفيما يلي بعض الصفات الواجب توافرها فى مقدمى الرعاية:

أولا : الصفات الواجب توافرها فى مقدمى الرعاية الصحية للمسنين:

١- أن يكون لديهم خبرات حياتية ونصائح عملية للتعامل مع التحديات الشائعة للمرضى المسنين.

٢- أن يحترم كرامة المسن وذلك عند مساعدته على القيام بإجراء النظافة الشخصية، لأنه قد ينسى ما يجب عليه أن يفعله للاحتفاظ بنظافته ومظهره العام.

٣- يجب أن ينال مقدم الرعاية الصحية قسطاً معتدلاً من التعليم، وأن يكون على الأقل متوسط الذكاء وذو صحة نفسية وجسمية جيدة.

٤- يجب أن يكون مقدم الرعاية سريع البديهة، فالذى تتوافر فيه هذه الصفة ينال التقدير من المرضى ومن أسرته ومن الأطباء المتابعين.

٥- يجب أن يكون مقدم الرعاية الصحية متسماً بالصبر وقوة الاحتمال والكياسة، والقدرة على ضبط النفس .

٦- أن تتوفر لدى مقدمى الرعاية الصحية روح اجتماعية حسنة فى المعاملة مع المرضى المسنين.

٧- الاحتفاظ بأسرارهم الخاصة التى قد يسردونها لمقدمى الرعاية الصحية بصفة وجودهم معهم وقتاً طويلاً .

ثانيا : واجبات أخصائى كبار السن

- مساعدة المسن على الاعتماد على نفسه فى أداء أكبر قدر من الأفعال دون مساعدة.

- تشجيع المسن على ممارسة نشاط مهدئ والاعتماد على النفس.
- وضع الملابس التي سيتم ارتداؤها بالترتيب حتى يسهل عليه الأمر.
- توفير الأحذية له ذات النعال المطاطية غير القابلة للانزلاق.
- توفير الوجبات أو تقديم الوجبات في حالة عجز المسن عن إعدادها.
- المساعدة على أن يتناول المسن الأطعمة الصحية (المتوازنة).
- المساعدة على المشى لمسافة معتدلة يومياً بقدر الإمكان وزيادة الأنشطة البدنية اليومية.
- الاستجابة لاتهامات المسن برفق وليس بأسلوب دفاعي.
- المساعدة على طمأنة المسن وتهنئته.
- ملاحظة المرضى المسنين والتبليغ عن أحوالهم للطبيب المعالج.
- توليد الأمل في نفوس المرضى المسنين وصد روح اليأس بعيداً عنهم.