



دراسة حالة

تعيش ريم مع جدتها مريم البالغة من العمر 87 عامًا وتعتني بها بينما كانت تدرس في كلية التمريض. فقدت جدتها حاسة السمع، وضعف بصرها، وفقدت أيضًا وزنها، وقوتها، وقدرتها على التحمل. تحب مريم الاختلاط بالناس، ولكن زوجها والعديد من أصدقائها قد توفوا. أصبحت تنسى ولم تعد تخرج من المنزل؛ وتشتاق للقاء أصدقائها. في نهاية الفصل، سيطلب منك سرد الطرائق التي تمر بها مريم من التغيرات الجسدية والعاطفية للشيخوخة.

أهداف التعلم

- بعد الانتهاء من دراسة هذا الفصل، ستكون قادرًا على:
- التفريق بين الخرافات والحقائق للجوانب المختلفة من الشيخوخة.
- تحديد اثنين على الأقل من التغيرات الجسدية الناجمة عن الشيخوخة في كل جهاز من أجهزة الجسم.
- عرض طرائق تقديم الرعاية لشخص مُسن يعاني من التغيرات الجسدية المصاحبة للشيخوخة.
- ذكر خمسة عوامل تسبب التغيرات النفسية الاجتماعية المصاحبة للشيخوخة.
- وصف ست طرائق على الأقل لمساعدة الشخص المسن في التكيف مع التغيرات النفسية والاجتماعية.
- وصف أسباب وتأثيرات التشوش والتوهان لدى كبار السن.
- وضع برنامج التوجيه للواقع.

المصطلحات الرئيسية

التبول الليلي Nocturia	عسر البلع Dysphagia	التهاب الشعب الهوائية Bronchitis	مرض الزهايمر Alzheimer's Disease
هشاشة العظام Osteoporosis	ضيق التنفس Dyspnea	إعتام عدسة العين (الساد) Cataracts	تصلب الشرايين Arteriosclerosis
التوجيه للواقع Reality Orientation	انتفاخ الرئة (النفاخ) Emphysema	سكتة دماغية وعائية Cerebrovascular Accident	التهاب المفاصل Arthritis
النمش الشيخوخي Senile Lentigines	الزَّرَق (المياه الزرقاء) Glaucoma	الهذيان Delirium	التصلب العصيدي Atherosclerosis
الخثرة (الجلطة) Thrombus	السلس البولوي Incontinence	الخرف Dementia	الاستقلالية Autonomy

نوبة نقص التروية العابرة
Transient Ischemic Attacks (TIAs)

المقدمة

خُصّ مسح أجرته الهيئة العامة السعودية للإحصاء في عام 2017 (مسح كبار السن السعودي) إلى أن هناك 1,050,885 شخصًا يبلغون من العمر 65 عامًا فأكثر يعيشون في المملكة العربية السعودية، ويشكلون 3.23% من إجمالي السكان. ويُتوقع اليوم أن يعيش معظم الأشخاص حتى السبعينيات من عمرهم، ويتمتع العديد من الأفراد بحياة صحية وسعيدة في الثمانينيات والتسعينيات من العمر (الشكل "1-2 أ"). وتعيش النساء عمومًا لفترة أطول قليلًا من نظرائهن الذكور في كل فئة عمرية مقابلة (الشكل "1-2 ب"). وتستخدم هذه الفئة العمرية خدمات الرعاية الصحية بشكل متكرر، لذلك من الضروري أن يفهم مقدم الرعاية الصحية الاحتياجات الخاصة لكبار السن.



الشكل "1-2 أ" النسبة المئوية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا في المملكة العربية السعودية والمحددين في المسح السعودي لكبار السن لعام 2017.



الشكل "1-2 ب" الفرق في النسب المئوية للرجال والنساء الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر والمحددة في المسح السعودي لكبار السن لعام 2017.

1:2 خرافات حول الشيخوخة Myths About Aging

الشيخوخة هي عملية طبيعية تؤدي إلى تغييرات طبيعية في بنية الجسم ووظيفته. وعلى الرغم من أن قلة من الناس يرغبون في التقدم في العمر، إلا أن الشيخوخة حدث طبيعي في حياة الجميع. ويعرّف "علم الشيخوخة" بأنه الدراسة العلمية للشيخوخة والمشكلات التي تصيب كبار السن. بينما تعرف "رعاية المسنين" بأنها الرعاية المقدمة لكبار السن. وقد أثبتت دراسة الشيخوخة والتقدم في السن الكثير من الحقائق المتعلقة بهذه المرحلة العمرية، لذلك من الضروري أن يكون مقدم الرعاية الصحية قادرًا على التمييز بين الحقيقة والخرافة عند تقديم الرعاية للمسنين.

● **الخرافة:** أي شخص فوق عمر معين، مثل عمر الـ 65، هو "مسن".

● **الحقيقة:** يعتمد تحديد عمر الفرد بدرجة قليلة على عدد السنوات التي عاشها ويتحدد بدرجة أكبر حسب طريقة تفكيره، وشعوره، وسلوكه. على سبيل المثال، بالنسبة لطفل يبلغ من العمر 10 أعوام، فإن من يبلغ من العمر 35 عامًا هو كبير بالسن. من المهم تذكر أن معظم الأشخاص يتمتعون بالنشاط، والإنتاجية، والاكتفاء الذاتي وهم في الثمانينيات وحتى التسعينيات من العمر. وفي كثير من الأحيان، يصبح المصطلح "كبير السن" مرادفًا لمصطلح "لا قيمة له" أو "منهك". لذلك من الأفضل استخدام مصطلح "ذو خبرة أو ناضج".

● **الخرافة:** كبار السن غير مؤهلين وغير قادرين على اتخاذ القرارات أو التعامل مع شؤونهم الخاصة.

● **الحقيقة:** قد يتخذ الأفراد المسنون قرارات وأحكامًا أفضل من غيرهم؛ لأنهم كثيرًا ما يبنون قراراتهم على سنوات عديدة من الخبرة والمعرفة. بالإضافة إلى ذلك، فقد أثبتت الدراسات أن كبار السن قادرون على التركيز، وتعلم مهارات جديدة، وتقييم المعلومات الجديدة.

● **الخرافة:** يفقد جميع المسنين ذاكرتهم.

● **الحقيقة:** ليس من المحتمل أن تفقد وظيفة الذاكرة مع تقدمك في العمر. في المسح السعودي للمسنين عام 2017، كان 1.2% فقط من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا يعانون من مرض الزهايمر. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتدريب عقلك والحفاظ على ذاكرتك، مثل حل الكلمات المتقاطعة أو الألغاز المعقدة. وعلى الرغم من أن بعض كبار السن يعانون من التشوش والارتباك، إلا أن غالبيتهم يظلون مؤهلين عقليًا إلى حين وفاتهم.

● **الخرافة:** أن تصبح مُسنًا، يعني أن تكون مريضًا أو معاقًا.

- **الحقيقة:** إن معظم الأفراد المسنين يتمتعون بصحة جيدة بشكل عام؛ وذلك بفضل اتباع أنماط الحياة الصحية، ونظم التغذية الجيدة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والرعاية الصحية الوقائية، والأدوية الجديدة، والتقدم التكنولوجي. إن الوصول بسهولة إلى الرعاية الصحية، والحد من التوتر، والحفاظ على وزن مناسب للجسم تعتبر عوامل إضافية يمكن أن تساعد في إبطاء عملية الشيخوخة. كما أدى التقدم في تشخيص وعلاج أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والحالات المزمنة المماثلة إلى تحسين الصحة العامة للمسنين. وكثيراً من الأشخاص الذين بلغوا سن الثمانينيات والتسعينيات لا يعانون من أي إعاقات أو أمراض كبيرة، ويتمتعون بنوعية حياة جيدة.
- **الخرافة:** لا يرغب كبار السن في العمل - أي أن هدف كبار السن هو التقاعد، وقبل التقاعد فإنهم يفقدون شغفهم بالعمل.

- **الحقيقة:** يظل العديد من الأفراد منتجين في سن السبعينيات وحتى الثمانينيات من العمر (الشكل "2-2"). وفي المملكة العربية السعودية، يواصل 22% من الرجال المسنين العمل بعد عمر 65 عاماً. وقد أظهرت الدراسات أن الموظف الأكبر سناً لديه التزام جيد بالحضور، ويؤدي المهام بكفاءة، ويتعلم مهارات جديدة بسهولة. أرباب العمل الذين ينشدون الأخلاقيات الجيدة والخبرة في موظفيهم

الشكل "2-2" يظل العديد من الأفراد منتجين في سن السبعينيات وحتى الثمانينيات من عمرهم.



يوظفون الأشخاص الأكبر سنًا في كثير من الأحيان. قد لا يرغب العديد من الأفراد المتقاعدين العمل بوظيفة بدوام كامل، وإنما يعودون إلى وظائف بدوام جزئي أو يعملون مستشارين أو متطوعين.

- **الخرافة:** الأشخاص المتقاعدون ليس لديهم ما يفعلونه بحياتهم.
- **الحقيقة:** يتمتع العديد من الأشخاص المتقاعدين بحياة كاملة ونشطة. ويشاركون في السفر، والهوايات، والرياضة، والنشاطات الاجتماعية، والمناسبات العائلية، وأنشطة المجتمع. وفي المسح السعودي للمسنين، وُجد أن العديد من كبار السن يقومون بالعمل التطوعي في المجالات الدينية، والاجتماعية، والثقافية، وغيرها من مجالات الحياة.

اختبر معلوماتك

1. ما تعريف علم الشيخوخة؟ الدراسة العلمية للشيخوخة والمشكلات التي تصيب كبار السن.

2. لماذا تتمتع نسبة كبيرة من كبار السن بصحة جيدة بشكل عام؟
بفضل اتباع أنماط الحياة الصحية، ونظم التغذية الجيدة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والرعاية الصحية الوقائية، والأدوية الجديدة، والتقدم التكنولوجي.

2:2 التغيرات الجسدية الناتجة عن الشيخوخة Physical Changes in Aging

مع حدوث الشيخوخة، تحدث بعض التغيرات الجسدية في جميع الأفراد ويعتبر ذلك جزءًا طبيعيًا من عملية الشيخوخة. من المهم ملاحظة أن معظم التغيرات تحدث بصورة تدريجية وعلى مدى فترة زمنية طويلة. بالإضافة إلى ذلك، فإن معدل ودرجة التغير تختلف من شخص إلى آخر. وتتأثر البنية الجسدية ووظائف الجسم بالأمراض ويمكن أن تزيد من سرعة ودرجة حدوث تغيرات الشيخوخة. ويمكن أن يكون لنمط الحياة، والتغذية، والبيئة الاجتماعية، ومحدودية الوصول إلى الرعاية الطبية تأثيرات أيضًا.

تؤدي معظم التغيرات الجسدية في الشيخوخة إلى ضعف وظائف أجهزة الجسم؛ حيث تتباطأ عمليات الجسم ويحدث انخفاض مماثل في مستوى الطاقة. وبالتالي، إذا استطاع الفرد تمييز هذه التغيرات باعتبارها جزءًا طبيعيًا من الشيخوخة، يمكنه أن يتعلم التكيف مع هذه التغيرات والتعامل معها.

الجلد وملحقاته

Integumentary System

تظهر بعض الآثار الأكثر وضوحًا للشيخوخة على الجلد وملحقاته (الطبقة الخارجية للجسم - الجلد، والشعر، والأظافر، والغدد) (الشكل "3-2"):

- ينخفض إنتاج خلايا الجلد الجديدة مع التقدم في العمر.
- تصبح الغدد الدهنية (الزيتية) والغدد العرقية (المفرزة للعرق) أقل نشاطًا.



الشكل "3-2" تظهر بعض الآثار الأكثر وضوحًا للشيخوخة على الجلد

- ينخفض الإمداد الدموي إلى الجلد ويسبب برودة البشرة وجفافها، وضعف التئام الأنسجة المتأذية.
- يفقد الشعر لونه ويحدث تساقط الشعر.
- يؤدي الانخفاض في وظائف الجسم إلى تغييرات جسدية أو هيكلية:
- يصبح الجلد جافًا، وهشًا، وأقل مرونة، مما يجعله عرضة للتشققات والإصابات.
- تصبح الحكة شائعة.
- تظهر بقع لونها أصفر داكن أو بني، تسمى **النمش الشيخوخي Senile Lentigines**.
- تظهر الخطوط والتجاعيد عندما يتناقص هيكل طبقة الأنسجة الدهنية للجلد.
- تصبح الأظافر سميكة، وقاسية، وهشة.

- يؤدي تراجع الأنسجة الدهنية وضعف الدورة الدموية إلى شعور بالبرودة بصورة متكررة لدى كبار السن، ويمثل انخفاض حرارة الجسم عن المستوى الطبيعي مشكلة خطيرة في كبار السن.
- لذلك، فإن العناية الجيدة بالجلد، والأظافر، والشعر ضرورية:
- يجب استخدام الصابون الخفيف لأن العديد من أنواع الصابون قد تسبب الجفاف، ويوصى بزيوت الاستحمام أو مستحضرات الترطيب لمكافحة الجفاف والحكة.
- يمكن للاستحمام بصفة يومية أن يلعب دوراً في جفاف البشرة والحكة، فيوصى بالاستحمام أو الغسل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع مع الاستحمام الجزئي في أيام أخرى.
- يساعد تمشيط الشعر على تحفيز الدورة الدموية وإفراز الزيوت.
- يجب العناية بأي قرحة أو إصابة جلدية على الفور، ومن المهم الحفاظ على المنطقة المصابة نظيفة وخالية من العدوى.
- يجب على كبار السن طلب المساعدة الطبية عند ملاحظة أي قرحة أو إصابات غير ملتئمة.
- يحتاج كبار السن إلى رفع درجة حرارة الغرفة عن درجة الحرارة العادية وأن تكون محمية من تيارات الهواء.
- إن اتباع نظام غذائي مناسب، وممارسة التمارين الرياضية، وعادات النظافة الجيدة، وتقليل التعرض لأشعة الشمس، واستخدام كريمات واقية من أشعة الشمس في الهواء الطلق، والعناية بالبشرة يمكن أن يساعد في إبطاء أو حتى تقليل التغيرات الفيزيائية الطبيعية في الجلد وملحقاته.



الشكل "2-4" يجب تشجيع الأشخاص المسنين على ممارسة الرياضة بالقدر الذي تسمح به حالتهم الجسدية.

الجهاز العضلي الهيكلي Musculoskeletal System

تفقد العضلات النغمة العضلية، والحجم، والقوة مع التقدم في العمر. ومن أمثلة أمراض التنكس الشيخوخي:

● **هشاشة العظام Osteoporosis**، هي فقدان الكالسيوم والمعادن الأخرى من العظام، مما يجعل العظام هشة وأكثر عرضة للكسر أو الشرخ.

● **التهاب المفاصل Arthritis**، يجعل المفاصل متيبسة، ومؤلمة، وأقل مرونة. ويصبح القفص الصدري أكثر صلابة، وتقترب عظام العمود الفقري من بعضها (تنضغط). تؤدي هذه التغيرات الجسدية والهيكلية في كبار السن إلى نقصان الطول تدريجياً، ونقص وظيفة العضلات وقدرتها على الحركة وضعفها. فتصبح الحركة أبطأ والشعور بالآثان أضعف، والتعرض للسقوط سهلاً، مما يؤدي أحياناً إلى الإصابة بكسور في الوركين، أو الذراعين، أو الساقين، كما تصبح الحركات الدقيقة للأصابع، مثل غلق أزرار الملابس أو ربط الحذاء، صعبة على الشخص المسن.

● ينبغي تشجيع كبار السن على ممارسة التمارين الرياضية بالقدر الذي تسمح به حالتهم الجسدية (الشكل "4-2")؛ فهذا يساعد على الاحتفاظ بنشاط العضلات ومرونة المفاصل بقدر الإمكان، فحتى المشي البطيء يومياً يساعد في الحفاظ على تناغم العضلات، ويمكن أن تحافظ تمارين نطاق الحركة أيضاً على قوة العضلات.

● يمكن لاتباع نظام غذائي غني بالبروتين، والكالسيوم، والفيتامينات أن يبطئ فقدان المعادن من العظام ويحافظ على بنية العضلات.

● تناول الأدوية، جنباً إلى جنب مع المدخول اليومي من الكالسيوم وفيتامين د، يمكن أن يبطئ من تقدم هشاشة العظام.

● يجب توجيه اهتمام إضافي للبيئة حتى تصبح أكثر أماناً للشخص المسن. مثلاً قضبان التمسك في الحمام، والدرازين في القاعات وعلى الدرج، وغيرها من الأجهزة المماثلة التي تساعد أثناء المشي.

● عندما يكون الشعور بالتوازن ضعيفاً، فإن الشخص المسن ربما يحتاج إلى الاستناد أثناء الحركة، وكثيراً ما يوصى باستخدام المشاية والعصي الرباعية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأحذية ذات النعال غير القابلة للانزلاق والكعب المسطح أن تقي من خطر السقوط، ويمكن أن تحل الشرائط والأربطة ذاتية الالتصاق محل الأزرار وأربطة الأحذية لجعل ارتداء الملابس أكثر سهولة.

● يمكن لاستشارة الطبيب، أو اختصاصي العلاج الطبيعي، أو المعالج الوظيفي تزويد كبار السن بمعلومات عن أحدث الأجهزة التكييفية وأكثرها فعالية للحفاظ على الاستقلالية.

الجهاز الدوري Circulatory System

في تغيّرات الجهاز الدوري، تصبح عضلة القلب أقل كفاءة في ضخ الدم إلى الشرايين، وينخفض النتاج القلبي مع التقدم في العمر. ومن الناحية البنيوية، فإن الأوعية الدموية تضيق وتصبح أقل مرونة. وربما ينخفض تدفق الدم إلى الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى. وقد يرتفع ضغط الدم أو ينخفض.

لا يلاحظ العديد من كبار السن أي تغيّرات أثناء الراحة، بينما يصبحون أكثر وعياً بالتغيّرات الوظيفية أثناء ممارسة التمارين الرياضية، أو الإجهاد، أو الإثارة والانفعال، أو أثناء المرض وغيرها من الأحداث المشابهة التي تتطلب زيادة احتياجات الجسم من الأكسجين والمواد الغذائية، وفي هذه الأثناء يشعرون بالضعف والدوار، والتميل في اليدين والقدمين، وزيادة معدل ضربات القلب.

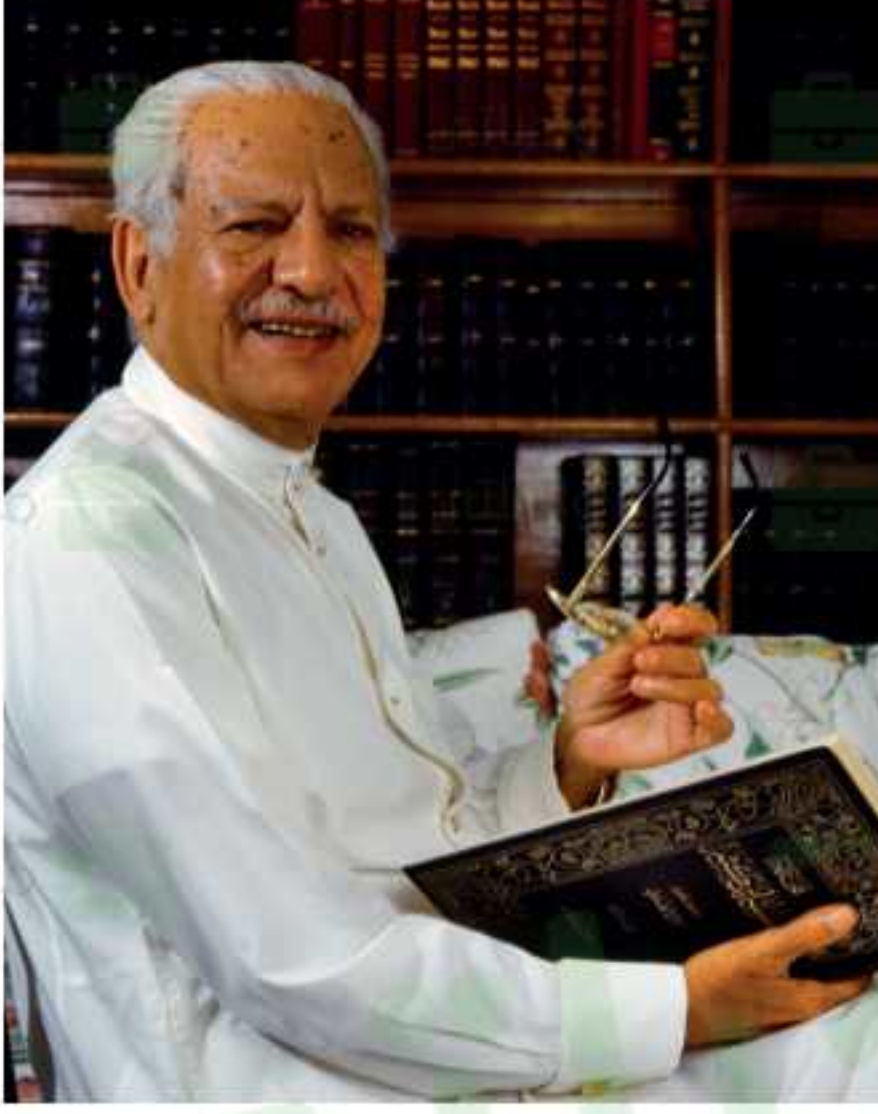
يجب على الأشخاص المسنين الذين يعانون من تغيّرات بنيوية ووظيفية في الدورة الدموية تجنب التمارين الشاقة أو الإجهاد المفرط؛ فهم بحاجة إلى فترات من الراحة خلال النهار، وإن ممارسة التمارين بدرجة معتدلة حسب قدرة الشخص على التحمل يحفز الدورة الدموية ويساعد على منع تكون **خثرة Thrombus**، أو جلطة دموية. إن ارتداء الجوارب الضاغطة، أو بنطال ضيق مضاد للانسداد، مع عدم استخدام الأربطة أو العصابات الضيقة حول الساقين، يساعد في منع تكون التخثرات الدموية. وإذا كان الفرد طريح الفراش أو مقعداً على كرسي متحرك، فإن ممارسة تمارين نطاق الحركة تساعد في تنشيط الدورة الدموية. وفي حالة ارتفاع ضغط الدم، يوصى باتباع نظام غذائي قليل الملح أو الصوديوم، وفي بعض الحالات حمية قليلة الدهون، ويجب على الأفراد الذين يعانون من أمراض الجهاز الدوري اتباع خطط الحماية الغذائية والتمارين الموصى بها من قبل الطبيب.

الجهاز التنفسي Respiratory System

تصبح عضلات التنفس أضعف مع تقدم العمر، ويصبح القفص الصدري أكثر صلابة. وتصبح الحويصلات الهوائية في الرئتين أكثر رقة وأقل مرونة، مما يقلل من تبادل الغازات بين الرئتين وتيار الدم. كما تفقد القصيبات (أنابيب الهواء في الرئتين) المرونة. وتؤدي التغيّرات البنيوية في الحنجرة إلى زيادة حدة الصوت وضعفه. والحالات المرضية المزمنة مثل **انتفاخ الرئة Emphysema**، حيث تفقد الحويصلات الهوائية مرونتها، أو يحدث **التهاب الشعب الهوائية Bronchitis**، حيث تصبح القصيبات ملتهبة، مما يقلل من كفاءة ووظيفة الجهاز التنفسي بشكل أكثر حدة.

تسبب هذه التغيرات الهيكلية معاناة الشخص المسن من **ضيق التنفس** **Dyspnea**، أو صعوبة التنفس. فيصبح التنفس أسرع، مع صعوبة في السعال وطررد الإفرازات من الرئتين، وهذا يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد والالتهاب الرئوي. كي تكون تلك الأعراض الشيخوخية أقل شدة يوصى بالتالي:

- تعلم المبادلة بين أوقات النشاط وأوقات الراحة أمر مهم لتجنب الإصابة بضيق التنفس.



الشكل "2-5" الأفراد الذين يظلون نشطين عقليًا تتراجع قدراتهم العقلية بدرجة أقل.

- محاذاة الجسم الجيدة وتصحيح وضعية الجسم يمكن أن يخففان من صعوبات التنفس.
- يفضل أن ينام الشخص المسن الذي يعاني من مشكلات تنفسية على وسادتين أو ثلاث وسائد لرفع الجزء العلوي من الجسم لتسهيل التنفس.
- من الضروري تجنب الهواء الملوث، مثل الموجود في الغرف المليئة بالدخان.
- يساعد التنفس بعمق، والسعال على فترات متكررة في تسليك مجرى التنفس وزيادة سعة الرئة.
- يوصى باستخدام مضخة الأكسجين لكبار السن الذين يعانون من مشكلات وظيفية مزمنة في الجهاز التنفسي، إذ تتيح لهم تلك المضخات المتنقلة العيش بنشاط.

الجهاز العصبي Nervous System

تؤثر التغيرات الجسدية في بنية الجهاز العصبي على العديد من وظائف الجسم؛ حيث يقل تدفق الدم إلى الدماغ، ويصاحبه فقدان متزايد لخلايا الدماغ، وتتدخل هذه الخسارة في الوظيفة البنيوية مع عمليات التفكير، والتفاعل، والتفسير والتذكر. وتضعف حواس التذوق، والشم، والإبصار، والسمع. وتصبح النهايات العصبية أقل حساسية، مع انخفاض القدرة على الاستجابة للألم والمحفزات الأخرى.

- في سياق حدوث هذه التغيرات البنيوية والوظيفية، فقد يعاني الشخص المسن من فقدان الذاكرة. وتتأثر الذاكرة قصيرة المدى، فعلى سبيل المثال، قد لا يتذكر الفرد ما تناوله على الإفطار ولكنه يتذكر قائمة حفل تقاعده بأكملها. ولا تتأثر الذاكرة طويلة المدى والذكاء في جميع الحالات، ولكن ربما يستغرق كبار السن وقتًا أطول للرد، ولكن إذا أعطيتهم وقتًا كافيًا، يمكنهم التفكير والرد بصورة مناسبة، والأشخاص الذين يظلون



الشكل "2-6" يمكن أن تساعد الأرقام الكبيرة على الهاتف الخليوي في تحسين الرؤية.

نشطتين عقلياً ويشاركون في الأحداث الجارية تصيبهم التغيرات العقلية بدرجة أقل (الشكل "5-2"). وقد أظهرت الدراسات أن معظم كبار السن يظلون مؤهلين عقلياً طوال حياتهم.

● **تغيرات الإبصار** تسبب مشكلات في قراءة الطباعة الصغيرة أو رؤية الأشياء عن بعد، ويحدث انخفاض في الرؤية الطرفية (الجانبية) والرؤية الليلية، كما تستغرق العينان وقتاً أطول للتكيف مع الانتقال من الضوء إلى الظلام، وتوجد حساسية متزايدة للوهج. كبار السن هم أكثر عرضة أيضاً للإصابة بـ **إعتام عدسة العين Cataracts**، حيث تصبح العدسة الشفافة للعين غائمة أو معتمة. **الزرق Glaucoma** (المياه الزرقاء) حالة تحدث فيها زيادة الضغط الداخلي للعين بدرجة تتداخل مع الرؤية وهي أكثر شيوعاً في كبار السن. وهناك إجراءات معينة كالعناية المناسبة بالعينين، وارتداء النظارات الطبية/العدسات، والعلاج الطبي لإعتام عدسة العين أو المياه الزرقاء، واستخدام أرقام كبيرة الحجم على الهاتف الجوال، واستخدام الإضاءة المناسبة، جميعها يمكن أن تساعد في تحسين الرؤية (الشكل "6-2").

● **فقدان السمع** يحدث تدريجياً في كبار السن، وقد يتحدث الشخص بصوت عالٍ أكثر من المعتاد، ويطلب تكرار الكلمات، ولا يسمع الأصوات عالية التردد مثل رنين الهاتف، وربما تكون مشكلات السمع أكثر وضوحاً عند وجود ضوضاء صاخبة في الخلفية. على سبيل المثال، قد لا يسمع الشخص المسن جيداً في مطعم مزدحم مع تشغيل الموسيقى وتحدث الكثير من الأشخاص الآخرين، ويمكن أن تساعد سماعات الأذن في حل بعض مشكلات السمع. ولكن في حالات التلف الشديد لبنية العصب، فإن سماعة الأذن لن تعالج المشكلة. بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من الأشخاص يرفضون استخدام سماعة الأذن، وفي حالة ارتداء سماعة الأذن يجب الحفاظ عليها بحالة جيدة عن طريق تغيير البطاريات، والحفاظ على السماعة نظيفة، والتأكد من أن الشخص يرتديها بصورة صحيحة. وعند التحدث مع شخص مصاب بضعف السمع، يجب التحدث ببطء ووضوح، وتجنب التحدث بصوت عالٍ بشكل مفرط. ومواجهة الأشخاص أثناء التحدث معهم يساعد في مواقف كثيرة، وإلغاء ضوضاء الخلفية مثل أصوات الراديو أو التلفاز، يزيد أيضاً من القدرة على السمع.

● **يؤثر ضعف حاستي التذوق والشم في كثير من الأحيان على الشهية للطعام، وغالباً ما يشكو كبار السن من أن الطعام لا طعم له ويضيفون السكر، أو الملح، أو الفلفل.** ويمكن تحفيز الشهية بقائمة من الأطعمة الجذابة ذات قوام ومذاق متنوع. وقد يؤدي ضعف حاسة الشم أيضاً إلى جعل الشخص المسن أقل حساسية لروائح الغازات، والمواد الكيميائية، والدخان، والروائح الخطيرة الأخرى. ويمكن أن يساعد كاشف الدخان، وكاشفات المواد الكيميائية، والمراقبة الدقيقة للبيئة في القضاء على هذا الخطر.

● يمكن أن يؤدي انخفاض الإحساس بالألم والمحفزات الأخرى إلى الإصابات. وكبار السن أكثر عرضة للحروق، وعضة الصقيع، والجروح، والكسور، وإجهاد العضلات، والعديد من الإصابات الأخرى. في بعض الأحيان، لا يشعر كبار السن بالإصابة أو المرض لأنهم لا يشعرون بالألم. من المهم أن يتعامل كبار السن مع المواد الساخنة أو الباردة بعناية فائقة، وأن يكونوا على دراية بمخاطر البيئة المحيطة بهم.

تحدث تغييرات في بنية ووظيفة الجهاز العصبي تدريجيًا على مدى فترة زمنية طويلة. ويتيح هذا وقتًا للشخص للتكيف مع التغييرات وتعلم مواكبتها. مع ذلك، فمن الضروري في بعض الأحيان أن ينضم شخص آخر للمساعدة عندما تصبح التغييرات شديدة. على سبيل المثال، لا يزال العديد من كبار السن يقودون السيارات، ولأن ردات الفعل لديهم بطيئة، فإنهم يصبحون أكثر عرضة لحوادث السيارات. عندما يبدو على شخص مسن ضعف القدرة على القيادة، يصبح من الضروري منعه من قبل أفراد الأسرة أو بقوة القانون من القيادة.

الجهاز الهضمي Digestive System

تحدث التغييرات الجسدية في الجهاز الهضمي عندما يقل إنتاج العصارات والإنزيمات الهاضمة، وتصبح وظيفة العضلات أبطأ وتقل الحركة الدودية للأمعاء، وتُفقد الأسنان، وتنخفض وظائف الكبد.

● **عسر البلع Dysphagia**، أو صعوبة البلع، هو شكوى متكررة عند كبار السن. وتُعزى هذه المشكلة إلى نقصان كمية اللعاب وبطء منعكس الغثيان البلعومي. بالإضافة لذلك، فإن فقدان الأسنان أو استخدام أطقم الأسنان غير المناسبة يجعل مضغ الطعام بشكل صحيح أكثر صعوبة.

● من الشكاوى الأخرى الشائعة عسر الهضم، والذي ينتج عن بطء هضم الأطعمة الناجم عن نقص العصارات الهاضمة.

● شكاوى انتفاخ البطن (الغازات) والإمساك شائعة بسبب نقص الحركة الدودية للأمعاء وسوء التغذية. كما يساهم أيضًا ضعف حاسة التذوق في ضعف الشهية والحمية الغذائية.

ويمكن أن تساعد العناية الجيدة بنظافة الفم، وإصلاح أو استبدال الأسنان التالفة، وتناول الطعام في جو مريح على تحسين مضغ الطعام وهضمه. ويجد معظم كبار السن أن من الأفضل تجنب الأطعمة الجافة، والمقلية، والدسمة؛ لأن هذه الأطعمة يصعب مضغها وهضمها. يوصى بالأطعمة الغنية بالألياف والبروتين ذات الأذواق والقوام المختلف. وتتحسن الشهية أيضًا مع الاستخدام المتزن للتوابل والأعشاب

لتحسين المذاق، ومن المهم تجنب الإفراط في التوابل؛ لأنها قد تسبب عسر الهضم. ونظرًا لأن عملية الأيض تصبح أبطأ، هناك حاجة إلى عدد أقل من السعرات الحرارية للحفاظ على وزن الجسم. فالمراقبة الدقيقة للوزن مهمة للوقاية من السمنة، وزيادة تناول السوائل يجعل البلع أسهل، ويساعد في منع الإمساك، ويدعم وظائف الكلى.

الجهاز البولي Urinary System

مع التقدم في السن، تصبح الكلى أصغر حجمًا وأقل كفاءة في إنتاج البول. ويؤدي التدفق الدموي الضعيف إلى الكلى وانخفاض عدد الوحدات الكلوية (النيفرونات) إلى فقدان وظيفي للقدرة على تركيز البول، مما يسبب فقدان الكهارل والسوائل. وتقل قدرة المثانة على الاحتفاظ بالبول، وفي بعض الأحيان لا تفرغ المثانة بشكل كامل ويُحتفظ بالبول في المثانة، وهو سبب رئيس للإصابة بعدوى المثانة. قد يجد الشخص المسن أنه مضطر للتبول بشكل متكرر.

- **التبول الليلي Nocturia**، هو أمر شائع ويعرقل نمط النوم.
- احتباس البول في المثانة يسبب عدوى والتهابات المثانة. غالبًا ما يعاني الرجال من تضخم غدة البروستاتا، مما يجعل التبول صعبًا ويسبب احتباس البول.
- فقدان المقوية العضلية للمثانة يؤدي إلى **السلس البولي Incontinence**، أو عدم القدرة على التحكم في التبول. قد ينتج سلس البول أيضًا عن علاج تضخم غدة البروستاتا، أو عن علاج سرطان البروستاتا.
- يقلل العديد من كبار السن من تناول السوائل لتقليل الحاجة المتكررة إلى التبول، وهذا يمكن أن يسبب الجفاف، والإمساك، وأمراض الكلى، والعدوى. لذا يجب تشجيع المسنين على زيادة تناول السوائل لتحسين وظائف الكلى. ولتقليل حالات التبول الليلي، يجب تناول معظم السوائل قبل المساء. يمكن أن يساعد الذهاب المنتظم إلى دورة المياه، وارتداء ملابس سهلة الخلع، واستخدام حفاضات ماصة حسب حاجة الأشخاص الذين يعانون من سلس البول بدرجة بسيطة. ويمكن أن تساعد برامج تدريب المثانة في زيادة سعة المثانة وتؤدي إلى مزيد من التحكم في التبول المتكرر لدى الأشخاص الذين يعانون من سلس البول، وقد تكون هناك حاجة إلى وضع قسطرة مستقرة عند فقدان التحكم في التبول تمامًا.
- عندما تتسبب التغيرات البنيوية في الجهاز البولي في ضعف وظائف الكلى، يمكن أن تتراكم مواد النفايات في مجرى الدم وتسبب أمراضًا خطيرة. لذلك من المهم الحفاظ على عمل الكلى بأكبر قدر ممكن من الكفاءة.

جهاز الغدد الصماء Endocrine System

تؤدي تغيّرات جهاز الغدد الصماء إلى زيادة إنتاج بعض الهرمونات، مثل هرمون الغدة جار الدرقية (الباراثورمون) والهرمون المحفز للغدة الدرقية، ونقص إنتاج هرمونات أخرى، مثل هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين)، والإستروجين، والبروجستيرون، والأنسولين. ولأن الهرمونات تؤثر على العديد من وظائف الجسم، فقد تحدث العديد من التغيّرات الجسدية؛ حيث يعمل الجهاز المناعي للجسم بشكل أقل فعالية، الأمر الذي يعرض كبار السن للإصابة بالأمراض أكثر من قبل. وينخفض معدل الأيض الأساسي، مما يؤدي إلى شكاوى مثل الشعور بالبرد، والتعب، ونقص الانتباه واليقظة (الشكل "7-2"). ويمكن أن يظهر عدم تحمل الجلوكوز، مما يؤدي إلى زيادة مستويات الجلوكوز في الدم.

وكما هي الحال مع أجهزة الجسم الأخرى، فإن تغيّرات جهاز الغدد الصماء تحدث ببطء على مدى فترة زمنية طويلة. والعديد من كبار السن ليسوا على دراية بالتغيّرات التي تحدث في هذا الجهاز. إن ممارسة التمارين بصورة مناسبة، والحصول على قسط كافٍ من الراحة، والرعاية الطبية للمريض، واتباع نظام غذائي متوازن، ونمط حياة صحي تقيد جميعاً في تقليل الآثار الناجمة عن التغيّرات في النشاط الهرموني.



الشكل "7-2" التدثر ببطانة قد يقي المريض الذي يشكو من الشعور بالبرد.

يسبب انخفاض مستوى الهرمونات الأنثوية "الإستروجين، والبروجسترون" حدوث تغييرات جسدية في جسم المرأة. وفي بعض الحالات، يؤدي ضعف الأنسجة الداعمة إلى ترهل الرحم إلى أسفل، وهو حالة تعرف باسم "التدلي". ويؤدي انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون عند الذكور أيضًا إلى تغييرات في الجسم الذكوري.

الملخص Summary

تسبب الشيخوخة العديد من التغييرات الجسدية، والهيكلية، والوظيفية في جميع أجهزة الجسم. ويختلف معدل ودرجة حدوث هذه التغييرات من شخص إلى آخر، ولكن جميع الأشخاص المسنين يعانون من هذه التغييرات بدرجة ما. ويسمح توفير سبل التكيف مع هذه التغييرات والتعامل معها لكبار السن التمتع بالحياة حتى في ظل الضعف الجسدي. ومن المهم لجميع مقدمي الرعاية الصحية أن يتعلموا كيفية تمييز هذه التغييرات وتوفير طرائق للتعامل معها. إن التحمل، والتحلي بالصبر، والتعاطف أمور ضرورية في هذه الحالات.

اختبر معلوماتك

1. أعط مثالين محددين لكيفية تأثر وظائف الجهاز العصبي نتيجة للتغييرات البنيوية التي تؤثر على تدفق الدم إلى الدماغ.

يمكن اختيار خيارين من التالي:

* فقدان الذاكرة.

* تغييرات الإبصار.

* فقدان السمع.

* ضعف حاستي التذوق والشم.

* انخفاض الإحساس بالألم.

2. لماذا قد يكون كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض؟

تؤثر الهرمونات على العديد من وظائف الجسم وتحدث العديد من التغييرات الجسدية. ويعمل الجهاز المناعي بشكل أقل فعالية.

3:2 التغييرات النفسية والاجتماعية للشيخوخة Psychosocial Changes in Aging

بالإضافة إلى التغييرات الجسدية، يعاني كبار السن أيضًا من تغييرات نفسية واجتماعية. ويتكيف بعض الأفراد مع هذه التغييرات بفعالية، ولكن يعاني بعضهم الآخر من إحباط شديد واضطراب نفسي، ومن المهم أن يكون مقدم الرعاية الصحية على دراية بالتغييرات النفسية والاجتماعية والضغط التي يعاني منها كبار السن.

العمل والتقاعد

Work and Retirement

يقضي معظم البالغين جزءًا كبيرًا من يومهم في العمل. ويربط الكثيرون شعورهم بالقيمة الذاتية مع الوظائف التي يؤدونها. ويشعرون بالفخر أن يذكروا أنهم ممرضون، أو كهربائيون، أو معلمون، أو محامون، أو مساعدون إداريون. بالإضافة إلى ذلك، فإن التواصل الاجتماعي أثناء العمل هو شكل رئيس من أشكال التفاعل مع الآخرين. غالبًا ما يُنظر إلى التقاعد على أنه نهاية سنوات العمل. ويبقى العديد من الأشخاص قادرين على الاستمتاع بالتقاعد وإيجاد أنشطة أخرى لتحل محل الأدوار الوظيفية؛ حيث يجد بعض الأشخاص وظائف بدوام جزئي أو وظائف استشارية بعد التقاعد من وظائفهم الأساسية. ويصبح آخرون نشطين في العمل التطوعي أو يشاركون في أنشطة المجتمع أو النادي. ويجد هؤلاء الأشخاص بدائل مُرضية لمشاعر تقدير الذات التي كانت توفرها لهم الوظيفة. ومع ذلك، يشعر بعض كبار السن بشعور كبير بالخسارة عند التقاعد، وبالتالي قد يعانون من الضغط النفسي، ويمكن أن يصابوا بالاكتئاب.

العلاقات الاجتماعية

Social Relationships

تتغير العلاقات الاجتماعية على مدار الحياة. بين كبار السن، قد تحدث هذه التغيرات بشكل متكرر؛ فأحيانًا يتزوج الأبناء ويرحلون عنهم، وإذا توفي أحد الزوجين، يصبح الآخر «أرملاً» أو «أرملة». ومع تقدم الشخص في العمر، يتوفى المزيد من الأصدقاء والأقارب، وتقل الصلات الاجتماعية. يستطيع بعض الأفراد المسنين التكيف مع هذه التغيرات من خلال تكوين صداقات جديدة وإقامة اتصالات اجتماعية جديدة. توفر المساجد والتواصل الجماعي العديد من الأنشطة الاجتماعية لكبار السن، ومن خلال المشاركة في هذه الأنشطة، يمكن للأفراد الذين كونوا صداقات بسهولة طوال حياتهم الاستمرار في بناء علاقات جديدة مع تقدمهم في السن. يجد بعض المسنين صعوبة في التكيف مع الفقد المستمر للأصدقاء والأقارب. وغالبًا ما تكون وفاة الزوج أو الزوجة مدمرة للشخص المسن، خاصة عندما تربط بينهما علاقة وثيقة لسنوات عديدة. وفي هذه الحالات من الضروري تقديم المساعدة النفسية.

البيئات المعيشية

Living Environments

تخلق التغيرات في البيئات المعيشية تغيرات نفسية واجتماعية. ويفضل معظم كبار السن البقاء في منازلهم حيث يشعرون بالأمان محاطين ببيئات مألوفة لهم. ويمكن أن يمثل فقدان **الاستقلالية** **Autonomy** (الحكم الذاتي أو القدرة على تقرير الذات من خلال اتخاذ الخيارات والسعي في مسار للفعل) أمرًا محبطًا ومزعجًا. وإذا كان الشخص المسن يشعر بالأمان، يصبح التأقلم أسهل بكثير (الشكل "8-2").

الاستقلالية

Independence

يرغب معظم الناس في أن يكونوا مستقلين ومكتفين ذاتيًا. حتى الأطفال الذين يبلغون من العمر عامين يبدأون في تعلم الاستقلالية لتأكيد حقهم في الاختيار والسعي إلى الاستقلالية. وكما يتعلم الأطفال وجود حدود للاستقلالية، يتعلم كبار السن أن الاستقلالية يمكن أن تتعرض للتهديد مع تقدم العمر؛ فيمكن أن تؤدي الإعاقة الجسدية، والمرض، وانخفاض القدرة العقلية، وغيرها من العوامل إلى فقدان الاستقلالية لدى كبار السن.

قد يجد الأفراد الذين كانوا في السابق مستقلين ذاتيًا واعتنوا بأنفسهم أنهم مضطرون إلى طلب المساعدة من الآخرين. بعد القيادة طوال عمرهم سابقًا، يجد

الشكل "8-2" إذا شعر الشخص المسن بالأمان، يتأقلم بسهولة.



كبار السن أنهم لم يعودوا قادرين على القيادة بأمان. فربما توقفوا عن القيادة أو لم يعد لديهم وسائل نقل شخصية. ويجب عليهم الاعتماد على الآخرين لأخذهم إلى حيث يرغبون. بالإضافة إلى ذلك، تمنعهم القيود الجسدية من طهي وجبات الطعام، والغسيل، والتنظيف، وفي بعض الحالات، يصعب عليهم حتى الاعتناء بأنفسهم. وبالتالي قد يصابون بالإحباط، والغضب، والاكتئاب.

وينبغي أن تتيح أي رعاية تُقدم للمسنين أكبر قدر ممكن من الاستقلالية والقرار الذاتي. يجب تقديم المساعدة عند الحاجة لحفظ سلامة الفرد، ولكن يجب تشجيع الفرد على القيام بأ أكبر قدر ممكن من الأنشطة. على سبيل المثال، يجب على عضو فريق الرعاية الصحية تشجيع كبار السن على اختيار ملابسهم وارتداء ملابسهم بأنفسهم، حتى لو استغرق ذلك وقتاً أطول. ويمكن أن تحل الشرائط ذاتية الالتصاق محل الأزرار لجعل مهمة ارتداء الملابس أسهل ولتوفير المزيد من الاستقلالية. وهذا يساعد الشخص المسن على الاحتفاظ بشعور من الاستقلالية، والتكيف مع الوضع، والحفاظ على الشعور بقيمة الذات. في جميع الأوقات، يجب السماح للأفراد المسنين بأ أكبر قدر ممكن من الخيارات لمساعدتهم على الاحتفاظ بشخصيتهم المستقلة.

المرض والعجز Disease and Disability

كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض والعجز. يُعرّف المرض على أنه أي حالة تتداخل مع الوظيفة الطبيعية للجسم. تشمل الأمثلة الشائعة للأمراض لدى كبار السن مرض السكري، وأمراض القلب، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، والتهاب المفاصل، وهشاشة العظام.

تُعرّف الإعاقة بأنها عيب جسدي أو عقلي أو عجز يتداخل مع الوظائف الطبيعية. ومن الأمثلة على ذلك ضعف السمع، أو خلل الإبصار، أو عدم القدرة على المشي بسبب كسر في مفصل الورك. وتسبب الأمراض في بعض الأحيان إعاقات دائمة. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي **سكتة دماغية وعائية Cerebrovascular Accident** إلى شلل دائم في جانب واحد من الجسم، أو شلل نصفي.

عندما يؤثر المرض أو الإعاقة على عمل الجسم، قد يعاني الفرد من مشكلات نفسية. وعندما يحدث هذا في شخص مسن يعاني بالفعل من ضغوط تغييرات أو ظروف أخرى، فقد يكون ذلك صادمًا له. فمثلاً يمكن أن يؤدي كسر الورك إلى احتياج الشخص المسن الذي كان يعيش بشكل مستقل إلى الاعتماد أكثر مما يريد على عائلته. وغالبًا ما يحدث المرض أو الإعاقة فجأة ولا يسمح بالتكيف التدريجي، مما يجعل التأقلم أكثر صعوبة.

غالبًا ما يكون لدى المرضى خوف من الموت، ومن الأمراض المزمنة، أو فقدان الوظيفة، أو الشعور بالألم. هذه مخاوف طبيعية، وهؤلاء الأفراد يحتاجون إلى وقت للتكيف مع أوضاعهم. لذا استمع إليهم وهم يعبرون عن هذه المخاوف، وكن صبورًا ومتفهمًا. وإذا لم يتمكنوا من مناقشة مشاعرهم، فتقبل هذا التحفظ وقدم لهم الرعاية الداعمة (الشكل "2-9").

الملخص Summary

يمكن أن تكون التغيرات النفسية والاجتماعية مصادر رئيسية للتوتر لدى كبار السن. وعند حدوث تغيرات، يجب أن يتعلم الفرد استيعابها والتكيف مع الأوضاع الجديدة. ومن المهم أن نتذكر أن كبار السن قد نجوا من العديد من الأزمات على مدار حياتهم وتعلموا العديد من أساليب التأقلم المختلفة سابقًا. لذا، يجب تشجيع هؤلاء الأفراد على استخدام نقاط قوتهم ومهارات التأقلم الموجودة لديهم. فمن خلال الدعم، والتفاهم والصبر، يمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدة الأشخاص المسنين أثناء تعلمهم التكيف.

اختبر معلوماتك

1. كيف يمكن لكبار السن التكيف مع التغيرات في العلاقات الاجتماعية؟
يستطيع بعض الأفراد المسنين التكيف مع هذه التغيرات من خلال تكوين صداقات جديدة وإقامة اتصالات اجتماعية جديدة. مثل الذهاب إلى الصلاة في المسجد والمشاركة في المناسبات الاجتماعية ومن خلال المشاركة في هذه الأنشطة، يمكن للأفراد الذين كونوا صداقات بسهولة طوال حياتهم الاستمرار في بناء علاقات جديدة مع تقدمهم في السن.

2. كيف يمكن لكبار السن الاحتفاظ باستقلاليتهم؟
يجب تقديم المساعدة عند الحاجة لحفظ سلامة الفرد، لكن يجب تشجيع الفرد على القيام بأكثر قدر ممكن من الأنشطة.

الشكل "2-9" وفر الرعاية الدائمة واستمع إلى المرضى أثناء تعبيرهم عن مخاوفهم.



على الرغم من أن معظم الأشخاص المسنين يظلون في حالة تيقظ عقلي حتى الوفاة، إلا أن البعض يعانون من فترات من التشوش والتوهان. وتتضمن علامات التشوش والتوهان: التحدث بكلام غير مترابط، وعدم معرفة أسمائهم، وعدم التعرف على الآخرين، والتجول بلا هدف، والافتقار إلى الوعي بالزمان أو المكان، وإظهار سلوك عدائي أو قتالي (الشكل "10-2")، والهلاوس، والسلوك التراجعي، ونقص الاهتمام بالنظافة الشخصية، وعدم القدرة على الاستجابة للأوامر البسيطة.

أسباب التشوش والتوهان

Causes of Confusion and Disorientation

الهذيان Delirium هو المصطلح المستخدم عندما يكون التشوش أو التوهان حالة مؤقتة ناجمة عن حالة قابلة للعلاج. من مسببات الهذيان:

- الضغط النفسي أو الاكتئاب نتيجة لتغيرات جسدية أو نفسية واجتماعية هو أحد الأسباب الممكنة التي تسبب التشوش والتوهان.
- أمراض الكلى، التي تتداخل مع توازن الكهارل؛ وأمراض الجهاز التنفسي، التي تقلل مستوى الأكسجين؛ وأمراض الكبد، التي تتداخل مع عملية الأيض.
- كذلك فإن الأشخاص المسنين هم أكثر حساسية تجاه الأدوية، ويمكن أن تتراكم الأدوية في الجسم وتسبب التشوش والتوهان.
- سوء التغذية أو نقص تناول السوائل يمكن أن يتداخل مع القدرة العقلية.

الشكل "10-2" غالبًا ما يشير السلوك العدائي أو القتالي إلى مشاعر الإحباط أو التشوش.



تحديد وعلاج أي من هذه الحالات يقلل أو حتى يزيل التشوش والتوهان في كثير من الأحيان، على سبيل المثال، قد يؤدي تغيير الدواء أو إعطاؤه بجرعات أصغر إلى استعادة الوظيفة الطبيعية.

يمكن أن يؤدي المرض أو تلف الدماغ أحياناً إلى تشوش وتوهان مزمن. ومن مسببات ذلك:

● السكتات الدماغية الوعائية، التي تؤدي إلى تلف خلايا الدماغ.

● يمكن أن تعيق خثرة دموية تدفق الدم إلى الدماغ، أو يمكن أن يتمزق الوعاء الدموي ويسبب نزيفاً في الدماغ.

● **تصلب الشرايين Arteriosclerosis**، حالة تصبح فيها جدران الأوعية الدموية سميقة وتفقد مرونتها، وهي حالة شائعة في المسنين، وإذا أصبحت الأوعية ضيقة بسبب ترسب الدهون والمعادن مثل الكالسيوم، تسمى الحالة **التصلب العصيدي Atherosclerosis**، ويمكن أن تسبب هذه الحالات **نوبات نقص تروية عابرة (إقفارية) Transient Ischemic Attacks (TIAs)**، أو سكتات دماغية صغيرة، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ لفترات مؤقتة، وفي كل مرة تحدث فيها نوبة، يؤدي ذلك إلى تلف مزيد من خلايا الدماغ.

● **الخرف Dementia**، هو فقدان للقدرة العقلية يتسم بانخفاض القدرة الفكرية، وفقدان الذاكرة، وضعف الحكم، وتغير الشخصية، والتوهان. عندما تكون الأعراض ناتجة عن حُمى مرتفعة، أو عدوى الكلى، أو الجفاف، أو نقص الأكسجين، أو سُمية دوائية، أو غيرها من الحالات التي يمكن علاجها، تسمى الحالة "هذيان"، أو في بعض الحالات "خرف حاد". عندما تحدث الأعراض بسبب تلف دائم في خلايا الدماغ لا يمكن شفاؤه فإن هذه الحالة تسمى "خرف مزمن". يمكن أن تساهم السكتات الوعائية الدماغية وتصلب الشرايين، ونوبات نقص التروية العابرة (الإقفارية) في حدوث الخرف المزمن. وتشير إحدى النظريات إلى أن الخرف المزمن ناتج عن نقص كامل لأحد الأنزيمات أو وجود كمية غير كافية منه. وأياً كان السبب، يُعتبر الخرف المزمن مرضاً تنكسياً لا يمكن شفاؤه.

● **مرض الزهايمر Alzheimer's Disease**، هو شكل من أشكال الخرف الذي



يسبب تغيرات متزايدة في خلايا الدماغ. الأفراد الذين يعانون من مرض الزهايمر لديهم نقص في ناقل عصبي، أو كيميائي يسمح بنقل الرسائل بين الخلايا العصبية في الدماغ، وهذا يؤدي إلى موت الخلايا العصبية وتكوّن الحَبائك. ويمكن أن يصيب مرض الزهايمر الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 40 عاماً، ولكنه يحدث بشكل متكرر في الأشخاص في الستينيات والسبعينيات من العمر. والسبب غير معروف، ولكن هناك العديد من النظريات التي يجري البحث فيها حالياً. ومن



الشكل "11-2" قد ينسى المريض المصاب بمرض الزهايمر كيفية استخدام الأشياء الشائعة، ويواجه مشكلات في العديد من أنشطة الحياة اليومية.

الأسباب المحتملة التي تمت الإشارة إليها: وجود عيب وراثي، أو إنزيم مفقود، أو التأثيرات السامة للألومنيوم، أو فيروس، أو الأيض الخاطئ للجلكوز. وأياً كان السبب، فإن مرض الزهايمر ينظر إليه على أنه مرض دماغي عضال وغير قابل للشفاء يستمر عادةً من ثلاثة إلى عشرة أعوام.

- في المراحل المبكرة، يُظهر الفرد تركزاً حول الذات، ونقص الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية، وفقدان الذاكرة، وتغيرات في المزاج والشخصية، والقلق، والهياج، والاكتئاب، وسوء التقدير، والتشوش فيما يتعلق بالزمان والمكان، وعدم القدرة على تخطيط ومتابعة العديد من أنشطة الحياة اليومية (الشكل "11-2").

- مع تقدم المرض، يحدث الأرق الليلي، وتصبح تقلبات المزاج متكررة، ويبدأ المريض بتجاهل النظافة الشخصية، ويشتد التشوش والنسيان، وتظهر السلوكيات المتكررة وغير المبررة، وتقل القدرة على فهم الآخرين والتحدث

بكلام مترابط، ويتقلب الوزن، ويزداد الارتباك والهلوسة، ويصبح ضرورياً الإشراف عليهم طوال الوقت.

- في المراحل النهائية، يعاني الفرد من التوهان التام فيما يتعلق بمعرفة الأشخاص، والزمان، والمكان؛ ويتحدث بكلمات غير مترابطة ولا يستطيع التواصل بالكلمات، ويفقد السيطرة على وظائف المثانة والأمعاء، ويصاب بتشنجات صرعية، ويفقد الوزن على الرغم من تناوله حمية غذائية متوازنة، ويصبح معتمداً تماماً على الآخرين، وفي النهاية يدخل في غيبوبة ويموت، وكثيراً ما يحدث الموت بسبب الالتهاب الرئوي، والالتهاب والعدوى، ومضاعفات السقوط، والفشل الكلوي. ويختلف التقدم عبر المراحل المختلفة لهذا المرض من شخص إلى آخر.

تشخيص مرض الزهايمر أمر صعب ولا يمكن تأكيده إلا عند العثور على اللويحات النشوانية (بروتين أميلويد) أثناء تشريح الجثة بعد الوفاة. وتعتمد اختبارات الكشف عن مرض الزهايمر على مواقف فردية.

- يُجرى تصوير مسح الدماغ (التصوير المقطعي أو التصوير بأشعة الرنين المغناطيسي) لاستبعاد الحالات الأخرى التي تحاكي الأعراض، مثل الأورام الخبيثة، أو الورم الدموي أو المرض الوعائي الدماغية.

- يمكن أيضاً إجراء اختبارات الدم لتحديد ما إذا كان هناك خلل كيميائي أو هرموني أو نقص للفيتامينات يسبب هذا السلوك.

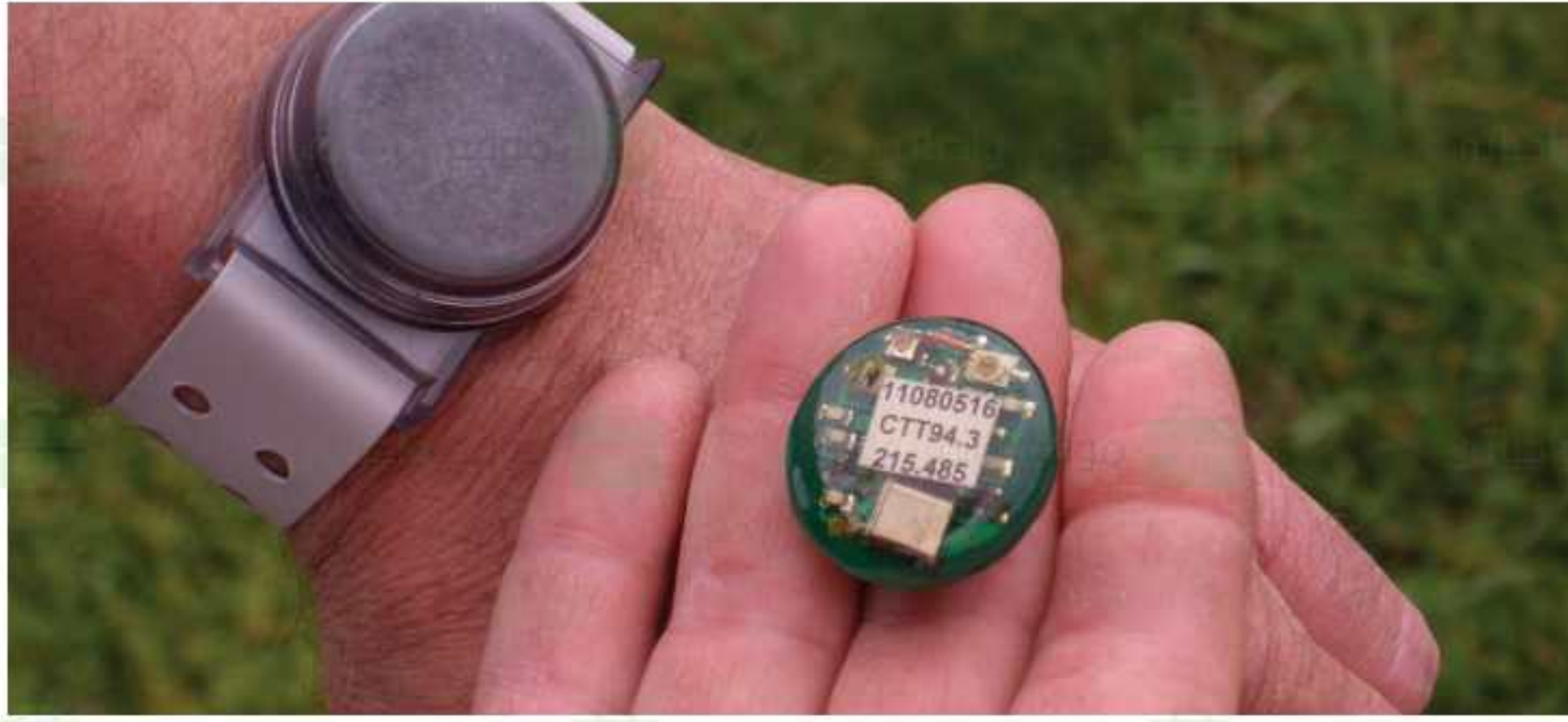
- يوفر التقييم السريري باستخدام الاختبارات العقلية التشخيصية وكيفية الإجابة عن الأسئلة وتنفيذ المهام تشخيصاً دقيقاً في كثير من الحالات.

على الرغم من عدم وجود علاج نهائي لمرض الزهايمر، إلا أن العديد من الأدوية المختلفة أظهرت نتائج واعدة في تحسين الذاكرة ومهارات التفكير في المراحل المبكرة من المرض. ويجري حالياً اختبار أدوية أخرى تعمل على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وإزالة اللويحات النشوانية. وكذلك، يمكن وصف الأدوية التي تعالج الأعراض الشائعة لمرض الزهايمر، مثل أدوية الاكتئاب أو القلق. كذلك، التشخيص والتدخل المبكر أمر ضروري لهذا المرض.

رعاية الأفراد المصابين بالتشوش أو التوهان Caring for Confused or Disoriented Individuals

يجب اتباع مسارات محددة للرعاية مهما كان السبب، ويتمثل الاهتمام  الأساسي في توفير بيئة آمنة وموثوقة.

يجب إبقاء الأشياء الخطرة، مثل الأدوية، والسموم، والمقصات، والسكاكين، وأجهزة الحلاقة، والأدوات، الكهربائية والمنظفات، وأعواد الكبريت والولاعات بعيداً عن متناول اليد وفي منطقة مغلقة.



الشكل "12-2" قد تُربط أجهزة استشعار خاصة بساق أو معصم الشخص المصاب بالتوهان.



الشكل "13-2" يجب أن تظل أنشطة الفرد المصاب بالتشوش أو التوهان بسيطة ولفترات زمنية قصيرة. **الشكل "14-2"** يمكن للساعة الكبيرة أن تساعد الشخص المسن على تتبع الوقت والأنشطة اليومية.

إذا كان الشخص يميل إلى التجول، يجب تأمين الأبواب والنوافذ، وفي الحالات الشديدة، يمكن ربط أجهزة استشعار خاصة بساق أو معصم الشخص المصاب بالتوهان (الشكل "12-2"). حيث تنبه أجهزة الاستشعار الآخرين إلى أن الشخص بدأ في مغادرة منطقة معينة. والعديد من أجهزة الاستشعار لديه أيضاً قدرات تتبع باستخدام أنظمة تحديد المواقع.

من المهم أيضاً اتباع الروتين نفسه. فيجب أن تكون الوجبات، والاستحمام، وارتداء الملابس، والمشي، ووقت النوم في نفس الوقت تقريباً كل يوم، فأى تغيير في الروتين يمكن أن يسبب التوتر والتشوش. على الرغم من وجوب تشجيع الشخص على أن يكون نشطاً بقدر الإمكان، إلا أن إبقاء الأنشطة بسيطة ولفترات زمنية قصيرة أمر واجب أيضاً (الشكل "13-2"). ومن المهم أيضاً توفير بيئة ساكنة وهادئة. إذ يمكن أن تتسبب الضوضاء الصاخبة، والغرف المزدحمة، والفوضى العارمة في أن يصبح الشخص هائجاً وأكثر تشوشاً.

ويمكن أيضاً استخدام أنشطة التوجيه مع مرضى التشوش والتوهان كي تساعدهم

على تعزيز الوعي بالزمان والمكان والأشخاص.

يتكون **التوجيه للواقع Reality Orientation** من أنشطة تساعد على تعزيز الوعي بالزمان، والمكان، والأشخاص، ويمكن أن يقوم أي شخص يراعى الشخص المشوش بمتابعة الأنشطة، سواء كانت هذه الرعاية في المنزل أو في منشأة للرعاية طويلة الأمد، وفيما يلي بعض جوانب أنشطة التوجيه للواقع:

• كن هادئًا ولطيفًا عند الاقتراب من الشخص.

• خاطب الشخص بالاسم الذي يفضل.

• اذكر اسمك وصحّح للشخص إذا أطلق عليك اسمًا خاطئًا. على سبيل المثال، إذا اعتقد المريض أنك ابنته، قل: "أنا لست ابنتك فاطمة. أنا سارة، ممرضتك لهذا اليوم."

• اصنع إشارات ثابتة لليوم، والزمان، والمكان: "الساعة الثامنة صباح الثلاثاء وهو موعد الإفطار".

• استخدم الساعات، والتقويمات، ولوحات المعلومات للإشارة إلى الوقت، واليوم، والأنشطة (الشكل "2-14").

• حافظ على روتين ثابت ومحدود.

• حافظ على إدراك الشخص لدورات النهار والليل. خلال النهار، شجع الشخص على ارتداء الملابس العادية، وافتح الستائر وأشر إلى أشعة الشمس. وفي الليل، أغلق الستائر، واستخدم الأضواء الليلية إذا لزم الأمر، وزد من الهدوء والراحة.

• تحدث ببطء ووضوح، واطرح أسئلة بسيطة.

• لا تتعجل أو تستعجل الشخص.

• كرر التعليمات بصبر. امنح الشخص وقتًا للرد.

• شجّع المحادثات حول الأشياء المألوفة.

• اسمح للفرد أن يحكي ذكرياته أو يتذكر تجاربه السابقة.

• شجعه على استخدام التلفزيون أو الراديو، ولكن تجنب المبالغة في تحفيزه.

• تأكد من استخدام الفرد للمعينات الحسية، مثل النظارات وسماعات الأذن (إذا لزم الأمر)، وتأكد أن الأجهزة تعمل بحالة جيدة.

• احتفظ بالأشياء والصور المألوفة في موضع نظره، وتجنب نقل أثاث الشخص أو متعلقاته.

• لا تجادل بعبارات غير صحيحة. قدم المعلومات الصحيحة برفق إذا كان الشخص قادرًا على قبول المعلومات دون إثارته. مثلًا: عندما يقول الشخص أن الوقت حان لارتداء ملابس العمل، قل له: "ليس عليك الذهاب إلى العمل اليوم. لقد تقاعدت قبل سبعة أعوام".

- استخدم اللمسة اللطيفة للتواصل مع الشخص، ما لم يسبب ذلك إثارته وتهيجه (الشكل "2-15").
- تجنب المجادلات أو تبادل الاتهامات. وعندما تجد شخصاً مسناً موجوداً في المنطقة الخاطئة، لا تقل: "أنت تعرف أنه ليس من المفروض أن تكون هنا". بدلاً من ذلك، قل، "دعني أريك كيفية الوصول إلى غرفتك".
- تشجيع الاستقلالية والمساعدة الذاتية.
- تعامل دائماً مع الشخص باحترام وبأسلوب حفظ الكرامة.

تكون أنشطة التوجيه للواقع فعالة خلال المراحل المبكرة من التشوش والتوهان. في مراحل لاحقة عندما يكون الفرد غير قادر على الاستجابة، يمكنها أن تسبب زيادة القلق والتهيج. عندما يُظهر تقييم المريض أنه يعاني من ذلك القلق والتهيج، فعلينا تجنب مواجهته بالواقع. على سبيل المثال، لا تخبر المريضة التي تريد أن ترى زوجها أن زوجها توفي قبل عشرة أعوام. بدلاً من ذلك، اطلب منها أن تخبرك عن زوجها واسمح لها بأن تحكي ذكرياتها. قدّم الرعاية الداعمة للسماح للمريض بالتعبير عن المشاعر مع حفظ الكرامة.

قد تكون رعاية الشخص المصاب بالتشوش أو التوهان أمراً محبطاً في بعض الأحيان. يلزم إجراء تقييم مستمر لقدرات الشخص ومشكلاته لتصميم برنامج رعاية صحية يسمح للفرد بالعمل ضمن مستوى قدراته. وفي جميع الأحوال فالصبر، والاتساق، والرعاية المخلصة هي أجزاء ضرورية من جهة مقدم الرعاية الصحية.



الشكل "2-15" المس المصاب بالتوهان بلطف وتحاشي إثارته.

5:2 تلبية احتياجات المسنين Meeting the Needs of the Elderly

يمكن أن يمثل تقديم الرعاية للمسنين تحدياً صعباً ولكنه تجربة نافعة. من المهم أن نتذكر أن احتياجات كبار السن لا تختلف بدرجة كبيرة عن احتياجات أي شخص آخر؛ فلهذه نفس الاحتياجات الجسدية والنفسية.

اختبر معلوماتك

1. ما مرض الزهايمر؟

شكل من أشكال الخرف الذي يُسبب تغيرات متزايدة في خلايا الدماغ.

2. اذكر خمس طرائق لتطبيق التوجيه للواقع تُستخدم عند تقديم الرعاية للمسنين المصابين بالتشوش.

يمكن اختيار 5 خيارات من التالي:

* كن هادئاً ولطيفاً عند الاقتراب من الشخص.

* خاطب الشخص بالاسم الذي يفضلُه.

* اذكر اسمك وصحّ للشخص إذا أطلق عليك اسماً خاطئاً.

* اصنع إشارات ثابتة لليوم، والزمان، والمكان.

* استخدم الساعات، والتقويمات، ولوحات

المعلومات للإشارة إلى الوقت، واليوم، والأنشطة.

مثل أي شخص في أي عمر. ومع ذلك، فإن هذه الاحتياجات تزداد أحياناً بسبب التغيرات الجسدية أو النفسية والاجتماعية التي تعرقل نمط الحياة الطبيعي. وعندما يحدث هذا، يحتاج الشخص المسن إلى التفهم، والتقبل، ومعرفة أن هناك من يهتم، وتدعو القيم الإسلامية (الشريعة) والعادات، والتقاليد الخاصة بالمجتمع السعودي، إلى تقدير واحترام كبار السن. إن دعم المسنين والتوعية بحقوقهم أمر مهم في رعايتهم. تحدد الجمعية العامة للأمم المتحدة المبادئ المتعلقة بالمسنين التي اعتمدت عام 1991 بما يلي:

- **الاستقلالية:** يجب أن يكون لدى كبار السن دائماً القدر الكافي من الطعام والماء، والمأوى والملبس، والرعاية الصحية، وإمكانية الحصول على عمل مربح، والتعليم والتدريب.
- **المشاركة:** ينبغي أن يساهم الجيل الأكبر سنّاً في وضع السياسات التي تؤثر مباشرة على رفاهية حياتهم.
- **الرعاية:** ينبغي إتاحة الفرص المناسبة للأسرة وإتاحة الرعاية الصحية للمسنين، في منازلهم أو في منشآت الرعاية أو العلاج.
- **تحقيق الذات:** يجب أن تتاح لكبار السن فرص التطور عبر الوصول إلى الموارد التعليمية، والثقافية، والروحية، والترفيهية للمجتمع بشكل عام (الشكل "2-16").

الشكل "2-16" يجب أن تتاح لكبار السن فرص التطور من خلال الوصول إلى الموارد التعليمية، والثقافية، والروحية، والترفيهية للمجتمع بشكل عام.



● **الكرامة:** ينبغي تمكين كبار السن من العيش في ظروف تتسم بالكرامة والأمن، دون التعرض لأي استغلال أو إساءة، جسدية أو عقلية، ومعاملتهم معاملة عادلة بغض النظر عن سنهم، أو جنسهم، أو خلفيتهم العرقية، أو الإثنية، أو ما إذا كانوا معاقين، وبغض النظر عن وضعهم المالي.

وقد وافق مجلس الوزراء السعودي عام 2022 على سنّ قانون لحماية حقوق كبار السن ورعايتهم. يهدف هذا القانون إلى تعزيز وضع ورفاهية كبار السن، وكذلك الحفاظ على أمنهم وسلامتهم، وحماية حقوقهم، وضمان الرعاية المناسبة لهم في الأسرة والمجتمع. وهناك أحكام في القانون لحماية الحقوق الجسدية والنفسية لكبار السن.

كما يهدف القانون إلى تشجيع الأنشطة التطوعية في رعاية المسنين وتقديم تسهيلات خاصة لهم في الأماكن العامة والتجارية، والمناطق السكنية، والمساجد.

وتنص المادة 27 من القانون الأساسي السعودي على ما يلي: «تكفل الدولة حق المواطن وأسرته في حالات الطوارئ، والمرض، والعجز، والشيخوخة، وتدعم نظام الضمان الاجتماعي، وتشجع المؤسسات والأفراد على المساهمة في الأعمال الخيرية». ووضعت مبادرات تهدف إلى تحسين نوعية الحياة ورفع مستوى الخدمات المقدمة للمسنين في المجتمع بشكل عام وفي دور الرعاية.

وتقوم المبادرات في إطار برنامج التحول الوطني حالياً بوضع نماذج لتلبية احتياجات المسنين، بما في ذلك الخدمات الصحية، والعلاج الطبيعي، والمرافق الترفيهية. وتوجد في القطاع الخاص جمعيات أهلية متخصصة للمسنين تغطي خدماتها جميع مناطق المملكة، مثل جمعية (وقار) وهي جمعية خيرية غير ربحية تأسست لدعم كبار السن في المملكة العربية السعودية، وتهدف الجمعية إلى:

● استكمال القطاعات التي تخدم كبار السن.

● إنشاء برامج ومبادرات تناسب كبار السن، وتساهم في تحسين أنواع الخدمات المقدمة لهم.

● رفع الوعي باحتياجات المسنين ورعايتهم.

● تعزيز مكانة المسنين في المجتمع، وإبراز دورهم، ورفع الوعي بقضاياهم.

التحرر من سوء المعاملة هو جانب مهم آخر من جوانب الرعاية. يمكن أن تكون إساءة معاملة كبار السن جسدية، أو لفظية، أو نفسية. إن التعامل مع الفرد بقسوة، أو حرمانه من الطعام، أو الماء، أو الدواء، أو الصوت العالي أو الصراخ في وجه الشخص، أو التسبب في الخوف، كلها أشكال للإساءة. ومن الصعب أحياناً إثبات سوء المعاملة. حيث يشيع أن يكون المعتدي أحد أفراد الأسرة أو القائم بالرعاية، وقد يرغب المسنون في حماية المعتدي أو يشعرون بأنهم يستحقون الإساءة. لذلك من المهم لأي عضو في فريق الرعاية الصحية يرى أو يشتبه في إساءة معاملة كبار السن أن يبلغ الجهة المناسبة عن ذلك.

اختبر معلوماتك

1. ما جمعية وقار؟

جمعية خيرية غير ربحية تأسست لدعم كبار السن في المملكة العربية السعودية، وتهدف إلى تحقيق التكاملية والتنسيق بين القطاعات التي تخدم كبار السن، وابتكار برامج ومبادرات تناسب كبار السن لدعم جهودهم في الإثراء المعرفي بمختلف المجالات، ورفع نسبة الوعي لهم، والمجالات التطوعية لخدمتهم.

2. ما الذي يجب على عضو فريق الرعاية الصحية فعله إذا رأى أو اشتبه في إساءة

معاملة شخص مسن؟

يبلغ الجهة المناسبة.

هل يعيش الناس حتى عمر 200 عام؟

لطالما اعتبر التقدم في العمر تدهورًا طبيعيًا لجسم الإنسان، ولكن هذا المفهوم تغير عندما اكتشفت "سينثيا كينيون" - عالمة الوراثة في جامعة كاليفورنيا - مع فريقها البحثي مجموعة من الجينات في الديدان التي بدا أنها تنظم الشيخوخة؛ ومن خلال تثبيط عمل أحد الجينات، استطاعت "كينيون" زيادة فترة حياة الدودة بمقدار ست مرات وإبقاءها في مرحلة الشباب.

بدأ البحث بدودة خيطية صغيرة متحورة، كان طولها 1 ملليمتر، وبدأ أنها استطاعت العيش بمقدار 50% أطول من الديدان الخيطية الأخرى، ومن خلال البحث عن جينات متحولة، اكتشفت "كينيون" جين daf-2، وهو الجين الذي يتحكم في عملية الشيخوخة، وأظهرت المزيد من الأبحاث أن هذا الجين يسمح لأنسجة الجسم بالاستجابة للهرمونات، وعمل جين daf-2 المتحول على تقليل هذا النشاط، مما جعل الأنسجة أقل استجابة للهرمونات وسمح بتأخير عملية الشيخوخة.

جرى التعرف على جين آخر هو daf-16، والذي اعتبر أنه جين "ينبوع الشباب"؛ لكونه يعزز تجديد الشباب، حيث سمحت هذه الجينات للديدان المتحورة ليس فقط بتأخير عملية الشيخوخة بل بالبقاء شابة أيضًا، مثل شخص في الخامسة والتسعين من العمر لكنه يتمتع بنشاط وحيوية شخص في الخامسة والأربعين. وأظهرت الأبحاث أن الشيخوخة تخضع للتنظيم بالعوامل الوراثية.

تعمل "كينيون" وباحثون آخرون الآن على الديدان الأسطوانية، وهي كائنات صغيرة جدًا تتقدم في العمر وتتجمع في غضون عشرة أيام فقط، ونادرًا ما تعيش لفترة أطول من أسبوعين. بتغيير جين daf-2 في الحمض النووي للدودة، استطاع الباحثون زيادة فترة حياتها إلى فترة تتراوح بين 10 إلى 12 أسبوعًا، وقد أظهرت دراسات أخرى حول العالم أن الأرجح أن الأشخاص الذين يعيشون أكثر من 100 عام لديهم نفس الطفرة الجينية، وإذا تمكنت المزيد من الأبحاث من تطبيق هذه العوامل على البشر، فيمكن عندها تأجيل حدوث الشيخوخة، كما يمكن الوقاية من الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر؛ وذلك لأن العمر هو أهم عامل خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض، فمن المرجح أن يعاني المرء من تطور ورم سرطاني في سن السبعين أكثر بكثير منه في سن الثلاثين. يستخدم باحثون آخرون هذه المعلومة لإطالة فترة حياة الفئران بما يزيد عن 30% وهم مستمرون في إجراء التجارب على ثدييات أخرى لديها جينات مماثلة للبشر. هدفهم في ذلك هو تطوير أدوية لها نفس تأثير الجينات الموجودة في الحيوانات التي طال عمرها، وإذا نجحوا في ذلك، يمكن الوقاية من كثير من الأمراض المتعلقة بالتقدم في العمر، وقد يبقى الأشخاص في حالة شباب وإنتاجية طوال فترة حياتهم.

هل تمكنت من تسمية التغيرات العديدة الجسدية والعاطفية التي تعاني منها مريم نتيجة للشيخوخة؟ ما بعض الطرائق التي يمكن لريم من خلالها المساعدة في دعم جهود مريم للبقاء مستقلة ومنخرطة في المجتمع؟

تعاني مريم من تغيرات جسدية وعاطفية يمكن أن تكون نتيجة طبيعية للشيخوخة:

* يشيع فقدان السمع بين كبار السن. يمكن أن تساعد سماعات الأذن في حل بعض مشكلات السمع، ولكن في حالات التلف الشديد لبنية العصب، فإن سماعة الأذن لن تعالج المشكلة. لذلك، يجب على ريم أن تتحدث ببطء ووضوح وتواجه مريم أثناء التحدث معها. كما يجب أن تلغي ضوضاء الخلفية مثل أصوات الراديو أو التلفاز، ما قد يزيد من قدرة مريم على السمع.

* تغيرات الإبصار تسبب مشكلات في قراءة الطباعة الصغيرة أو رؤية الأشياء عن بُعد. ويحدث انخفاض في الرؤية الطرفية (الجانبية) والرؤية الليلية. كما تستغرق العينان وقتاً أطول للتكيف مع الانتقال من الضوء إلى الظلام، وتوجد حساسية متزايدة للوهج. وقد تكون مريم على شفير الإصابة باعتماد عدسة العين، حيث تصبح العدسة الشفافة للعين غائمة أو معتمة، أو بالزرق (المياه الزرقاء)، وهو حالة تحدث فيها زيادة الضغط الداخلي للعين بدرجة تتداخل مع الرؤية. لذلك، يجب أن تتأكد ريم بأن تحصل مريم على العناية المناسبة بالعين، وأن ترتدي النظارات الطبية، وأن تأخذ العلاج الطبي لإعتام العين أو المياه الزرقاء إذا استدعى الأمر. كذلك يجب أن تحرص على إنارة المنزل جيداً.

* تفقد العضلات النغمة العضلية، والحجم، والقوة مع التقدم في العمر. تؤدي هذه التغيرات الجسدية والهيكلية في كبار السن إلى نقصان الطول تدريجياً، ونقص وظيفة العضلات وقدرتها على الحركة وضعفها، فتصبح الحركة أبطأ، والشعور بالآثقال، والتعرض للسقوط سهلاً مما قد يؤدي أحياناً إلى الإصابة بكسور في الوركين، أو الذراعين و/أو الساقين. كما تصبح الحركات الدقيقة للأصابع (مثل: غلق أزرار الملابس، أو ربط الحذاء) صعبة على الشخص المسن. لذلك، فقد تكون مريم على شفير الإصابة بهشاشة العظام أو التهاب المفاصل.

* في حال عانت مريم من حالة التشوش أو التوهان المؤقتة، فقد تكون على شفير الإصابة بالخرف، وهو فقدان للقدرة العقلية يتسم بانخفاض القدرة الفكرية، وفقدان الذاكرة، وضعف الحكم، وتغير الشخصية، والتوهان. قد تتسبب أمراض أخرى أيضاً في الإصابة بالتشوش، لذلك يجب أن تحرص ريم على أن تستشير مريم طبيب العائلة لإجراء فحص طبي، والتأكد من أن منزلهم يوفر بيئة آمنة سالمة لمريم.

* قد تكون مريم تعاني من الاكتئاب نتيجة فقدان الأصدقاء. لذلك يجب أن تمنح ريم مريم أكبر قدر ممكن من الاستقلالية والقرار الذاتي. ويجب أن تقدم ريم المساعدة لمريم عند الحاجة لحفظ سلامتها، ولكن مع تشجيعها على القيام بأكثر قدر ممكن من الأنشطة لمساعدتها على الاحتفاظ بشعور من الاستقلالية، والتكيف مع الوضع، والاحتفاظ بالشعور بقيمة الذات. وفي جميع الأوقات، يجب أن يُسمح لمريم بأكثر قدر ممكن من الخيارات لمساعدتها على الاحتفاظ بشخصيتها الفردية.

ملخص الفصل 2

- رعاية المسنين هي الرعاية المقدمة لكبار السن.
- تتزايد أعداد هذه الفئة العمرية وتستفيد من خدمات الرعاية الصحية بشكل متكرر.
- تشيع بعض الخرافات، أو المعتقدات الخاطئة حول الأشخاص المسنين.
- تحدث الشيخوخة تغييرات جسدية ويتعرض لها كل البشر.
- يجب أن يكون مقدم الرعاية الصحية على دراية بهذه التغييرات وأن يوفر للأفراد سُبُلًا للبقاء مستقلين بقدر الإمكان.
- تسبب التغييرات النفسية والاجتماعية احتياجات خاصة لكبار السن؛ فالتقاعد، ووفاة الزوج/الزوجة، والمرض والعجز يمكن أن تُسبب ضغطًا نفسيًا.
- على الرغم من أن معظم الأشخاص المسنين يبقون في حالة انتباه عقلي حتى الوفاة، إلا أن البعض يعانون من فترات من التشوش والتوهان. إن توفير بيئة آمنة وموثوقة أمر بالغ الأهمية.
- من المهم لمقدمي الرعاية الصحية احترام كبار السن وحمايتهم من سوء المعاملة.

حالة دراسية بسيطة 1:2 صديق مُخطئ

أنت في زيارة إلى صديقتك وتحديثينها عن عملك مساعدة تريض تعمل مع كبار السن. أخبرتك صديقتك باعتقادها أنها غير قادرة على أداء وظيفتك؛ لأنها تفضل العمل مع أشخاص يمكنها إجراء محادثة ناضجة معهم. وتعلق قائلة أنها لا ترغب أن تكبر في السن وتمرض وتفقد ذاكرتها.

التحليل

1. كيف يمكنك مساعدة صديقتك على فهم أن معتقداتها عن كبار السن ليست صحيحة؟
اشرح لصديقتك أن معظم الأشخاص يتمتعون بالنشاط، والإنتاجية، والاكتفاء الذاتي وهم في الثمانينيات وحتى التسعينيات من العمر. كما أن غالبيتهم يظلون مؤهلين عقلياً إلى حين وفاتهم. وفي الواقع، قد يتخذ الأفراد المسنون قراراتهم على سنوات عديدة من الخبرة والمعرفة. كذلك يتمتع أغلبهم بصحة جيدة بشكل عام؛ وذلك بفضل اتباع أنماط الحياة الصحية، ونظم التغذية الجيدة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والرعاية الصحية الوقائية، والأدوية الجديدة، والتقدم التكنولوجي.
2. كيف يمكنك أن تبرهن لصديقتك أن كبار السن قادرون مثل أي شخص على إجراء محادثة ناضجة؟
يمكنك طلب الإذن لإحضار صديقتك إلى مكان عملك كي يتسنى لها لقاء بعض كبار السن والاستنتاج بنفسها أن التقدم بالسن ليس أمراً مخيفاً.
[قد تختلف إجابات الطلبة]

3. ماذا يمكنك أن تفعل للمساعدة في دحض الخرافات حول كبار السن في منطقتك المحلية؟
ستختلف إجابات الطلبة باختلاف طريقة تفكيرهم، والاحتياجات والظروف بالمنطقة المحلية لهم، فبعد تحديد أبرز جوانب الاحتياج يمكن توجيه الطلبة لأبرز الخرافات المنتشرة بالمنطقة. يمكن التوصل للحقائق المقابلة لكل خرافة تم حصرها في كتاب الطالب الحالي " خرافات حول الشيخوخة ".

حالة دراسية بسيطة 2: المريض الضعيف

أصبحت جدتك هيا، البالغة من العمر 86 عامًا، والتي تعيش معك ومع أسرتك، ضعيفة وواهنة في الآونة الأخيرة، وتختلطُ عليها الأمور بسهولة. تحب التجول في أرجاء المنزل لكنها تضلّ السبيلَ إلى غرفتها. تتعرف على صورها، وتعرف الجميع من حولها، لكنها تخطأ في أسمائهم. تقلق بشأن الوقت لكنها لم تعد قادرة على قراءة ساعتها.

التحليل

1. كيف يمكنك مساعدة هيا في العثور على غرفتها بسهولة؟

بحكم تمييزها لصورتها، يمكنك تعليق صورة هيا على باب غرفتها.

2. ماذا يمكنك أنت وعائلتك فعله لمساعدة هيا وتجنب تعرضها للضغط النفسي؟

من المهم اتباع روتين ثابت ومحدود، لذلك يجب أن تحرص الأسرة على أن تتناول هيا وجباتها، وتستحم، وترتدي ملابسها، وتتنزه، وتنام في موعد ثابت تقريباً كل يوم. ولأن البيئة الهادئة مهمة للغاية، فمن الضروري التأكد على تأمين مكان هادئ لها يمكنها الذهاب إليه. وبحال أخطأت هيا باسمك، اذكر اسمك وقل "

" أنا لست ابنتك فاطمة، أنا ، حفيدك / حفيدتك " .

3. هل يجب إشراك طبيبها في خطة رعايتها؟

سيكون من المنطقي أن تأخذ الأسرة هيا لزيارة طبيبها، فقد تكون في المراحل المبكرة من الخرف أو مرض الزهايمر. ففي المراحل المبكرة، يُظهر الفرد تمركزاً للذات، ونقص الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية، وفقدان الذاكرة، وتغيرات في المزاج والشخصية، والقلق، والهياج، والاكتئاب، وسوء التقدير، والتشويش فيما يتعلق بالزمان والمكان، وعدم القدرة على تخطيط ومتابعة العديد من أنشطة الحياة اليومية.

حالة دراسية بسيطة 3:2 المريض المسن

يشكو مريضك، ويدعى فهد، من حكة وجفاف في الجلد، كما أنه يشعر بالضيق والتعب أثناء النهار لأنه يستيقظ ليلاً ثلاث أو أربع مرات بغرض التبول. تجد ابنته صعوبة في التعامل معه لأنه يستخدم الملح، والفلفل، والسكر بشكل مفرط في جميع أنواع الأطعمة التي يتناولها، ويشكو أن المأكولات ليس لها أي طعم. يتحدث باستمرار بصوت عالٍ للغاية، ويطلب من الجميع التحدث بصوت أعلى أو أن يكرروا ما قالوه مجدداً.

التحليل

1. ماذا يحدث لفهد؟ هل هناك ما يمكنك اقتراحه لمساعدته؟

يعاني فهد من عدة علامات جسدية للتقدم في العمر. يمكن تحسين بشرته الجافة باستخدام صابون خفيف أقل جفافاً أو زيوت الاستحمام ومستحضرات الترطيب. لا يجب على فهد أن يقلل من شرب السوائل، بل يجب أن يزيد من تناوله للسوائل لتجنب مشاكل الكلى. يجب أن يتناول معظم السوائل قبل المساء لتقليل الحاجة إلى الاستيقاظ في الليل.

2. هل يمكنك اقتراح طرائق يمكن من خلالها لابنة فهد جعل أوقات الوجبات أقل إحداثاً للتوتر للجميع؟

يمكن لابنه فهد أن تزيد تنوع الأطعمة التي تقدمها له، لا سيما الأطعمة مختلفة النكهات والروائح، وذلك للمساعدة على تحفيز شهيته.

3. هل ينبغي تحريّ تبوله الليلي؟ لماذا؟

نعم، يجب التحري في التبول الليلي لدى فهد لأنه قد يكون يعاني من تضخم غدة البروستاتا أو التهاب الكلى. لذلك فإنه يجب أن يزور طبيب عائلته الذي سيوصي ببعض الفحوصات.

أسئلة المراجعة

1. ما التدابير التي يمكن اتخاذها لمساعدة الفرد على التكيف أو التعامل مع ضعف الأداء بسبب هذه التغيرات الجسدية/البنوية الناجمة عن الشيخوخة؟
أ. الجفاف وحكة الجلد.

استخدام الصابون الخفيف، وزيوت الاستحمام، ومستحضرات الترطيب. والاستحمام أو الغسل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، مع الاستحمام الجزئي في أيام أخرى.

ب. ضعف البنية العضلية.

المشي اليومي وتمارين نطاق الحركة.

ج. فقدان السمع وعدم القدرة على سماع الأصوات عالية التردد.

يمكن أن تساعد سماعات الأذن. إلغاء ضوضاء الخلفية (مثل أصوات الراديو أو التلفاز) يزيد أيضاً من القدرة على السمع. كما يساعد التحدث ببطء وتجنب التحدث بصوت عالٍ بشكل مفرط في العديد من المواقف.

د. نقص حاسة التذوق.

قد تساعد الأطعمة الشهية ذات الأذواق والقوام المختلف.

هـ. عسر الهضم والإمساك.

يمكن أن تساعد نظم التغذية الجيدة، والعناية الجيدة بنظافة الفم، وإصلاح أو استبدال الأسنان التالفة، وتناول الطعام في جو مريح على تحسين مضغ الطعام وهضمه. كما تساعد زيادة تناول السوائل على جعل البلع أسهل، ومنع الإمساك، ودعم وظائف الكلى.

2. فرّق بين المرض والعجز.

يُعرف المرض على أنه أي حالة تتداخل مع الوظيفة الطبيعية للجسم. ويعرف العجز بأنه عيب جسدي أو عقلي أو عجز يتداخل مع الوظائف الطبيعية.

3. اذكر أربعة عوامل تسبب تغيرات نفسية اجتماعية في الشيخوخة. لكل عامل من العوامل، أعط مثالين على الأقل للطرائق التي يمكن من خلالها مساعدة الشخص على التكيف أو التعامل مع التغيرات الحاصلة.

تشمل العوامل التي تسبب تغيرات نفسية اجتماعية في الشيخوخة، والطرائق التي يمكن من خلالها مساعدة الشخص على التكيف أو التعامل مع التغيرات الحاصلة:

*** التقاعد: إيجاد وظائف بدوام جزئي؛ التطوع؛ المشاركة بأنشطة المجتمع أو النادي.**

*** تغير العلاقات الاجتماعية: تكوين صداقات جديدة وإقامة اتصالات اجتماعية جديدة، المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، الحصول على المساعدة النفسية.**
*** تغير البيئة المعيشية: السماح للمسن بالاحتفاظ بالاستقلالية والحكم الذاتي.**
*** الإعاقة الجسدية، والمرض، وانخفاض القدرة العقلية؛ ما يؤدي إلى فقدان الاستقلالية: استمع إلى مخاوفهم، وكن صبوراً، ومتفهماً، وقدم لهم الرعاية الداعمة.**

4. فرق بين الخرف الحاد (الذهيان) والخرف المزمن. حدد أربعة أسباب ممكنة لكل نوع من أنواع الخرف.

الذهيان هو عندما يكون التشوش أو التوهان حالة مؤقتة ناجمة عن حالة قابلة للعلاج. من مسببات الذهيان:

*** الضغط النفسي أو الاكتئاب نتيجة لتغيرات جسدية أو نفسية.**
*** أمراض الكلى.**

*** تراكم الأدوية في الجسم.**

*** سوء التغذية أو نقص تناول السوائل.**

الخرف وهو فقدان للقدرة العقلية ويتسم بانخفاض مستويات التفكير، وفقدان الذاكرة، وضعف الحكم، وتغير الشخصية، والتوهان.

وتشمل الأسباب المحتملة:

*** السكتات الوعائية الدماغية.**

*** تصلب الشرايين.**

*** نوبات نقص التروية العابرة (الإفقارية).**

*** نقص كامل لأحد الإنزيمات أو وجود كمية غير كافية منه.**

5. حدّد العوامل التي يمكن أن تقلل من سرعة ودرجة التغيرات الجسدية الناجمة عن الشيخوخة، واذكر العوامل التي يمكن أن تُسبب زيادتها.

ستختلف إجابات الطلبة. تتأثر البنية الجسدية ووظائف الجسم بالأمراض، ويمكن أن تزيد من سرعة ودرجة حدوث تغيرات الشيخوخة. ويمكن أن يكون لنمط الحياة، والتغذية، والبيئة الاجتماعية، ومحدودية الوصول إلى الرعاية الطبية تأثيرات أيضاً.

6. كيف يمكن مساعدة شخص ما على التكيف مع التقاعد؟

ستختلف إجابات الطلبة عند حدوث تغيرات، يجب أن يتعلم الفرد استيعابها والتكيف مع الأوضاع الجديدة. شجع المتقاعدين على استخدام نقاط قوتهم ومهارات التأقلم الموجودة لديهم. كما يجب السماح لهم بأكثر قدر ممكن من الاستقلالية والقرار الذاتي، والاستماع إلى أي مخاوف قد تكون لديهم.

7. لماذا قد يشعر المسن بفقدان استقلاليته؟ وكيف يمكن مساعدته؟

ستختلف إجابات الطلبة. يرغب معظم الناس في أن يكونوا مستقلين ومكتفين ذاتياً، إلا أن هذه الاستقلالية يمكن أن تتعرض للتهديد مع تقدم العمر؛ فيمكن أن تؤدي الإعاقة الجسدية، والمرض، وانخفاض القدرة العقلية، وغيرها من العوامل إلى فقدان الاستقلالية لدى كبار السن.

8. كيف يمكن مساعدة كبار السن الذين يصابون بالتهاب المفاصل في الحفاظ على صحتهم واستقلاليتهم؟

ينبغي تشجيع كبار السن على ممارسة التمارين الرياضية بالقدر الذي تسمح به حالتهم الجسدية؛ فهذا يساعد على الاحتفاظ بنشاط العضلات ومرونة المفاصل بقدر الإمكان، المشي البطيء يومياً وتمارين نطاق الحركة قد تساعد أيضاً على ذلك.

* يمكن لاتباع نظام غذائي غني البروتين، والكالسيوم والفيتامينات أن يبطئ فقدان المعادن من العظام ويحافظ على بنية العضلات.

* تناول الأدوية، جنباً إلى جنب مع المدخول اليومي من الكالسيوم وفيتامين د، يمكن أن يبطئ من تقدم هشاشة العظام.

* قضبان لممسك اليد في الحمام والدرازين في القاعات وعلى الدرج، وغيرها من الأجهزة المماثلة التي تساعد أثناء المشي.

* عندما يكون الشعور بالتوازن ضعيفاً، فإن الشخص المسن ربما يحتاج إلى الاستناد أثناء الحركة، وكثيراً ما يوصى باستخدام المشاية والعصا الرباعية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأحذية غير القابلة للانزلاق والكعب المسطح أن تقي من خطر السقوط، ويمكن أن تحل الشرائط والأربطة ذاتية الالتصاق محل الأزرار وأربطة الأحذية؛ لجعل ارتداء الملابس أكثر سهولة.

9. إذا كان الشخص المسن يعاني من ضيق التنفس، فما الذي يحدث؟ وكيف يمكن تخفيف الحالة أو تجنبها؟

ضيق التنفس هو الصعوبة في التنفس. فيصبح التنفس أسرع مع صعوبة في السعال وطرْد الإفرازات من الرئتين، وهذا يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد والالتهاب الرئوي. كي تكون تلك الأعراض الشيخوخية أقل شدة يوصى بالتالي:

*** تعلم المبادلة بين أوقات النشاط وأوقات الراحة.**

*** محاذاة الجسم الجيدة.**

*** النوم على وسادتين أو ثلاث وسائد لرفع الجزء العلوي من الجسم لتسهيل التنفس.**

*** تجنب الهواء الملوث، مثل الموجود في الغرف المليئة بالدخان.**

*** يساعد التنفس بعمق، والسعال على فترات متكررة في تسليك مجرى التنفس وزيادة سعة الرئة.**

*** استخدام مضخة الأكسجين بشكل مستمر، ربما عن طريق المضخات المتنقلة.**

10. كيف يمكن للشيخوخة أن تؤثر على الدورة الدموية للمسنين؟ وما الذي يمكن القيام به للمساعدة في الحفاظ على الصحة؟

تصبح عضلة القلب أقل كفاءة في ضخ الدم إلى الشرايين، وينخفض النتاج القلبي مع التقدم في العمر. ومن الناحية البنيوية، فإن الأوعية الدموية تضيق وتصبح أقل مرونة. وربما ينخفض تدفق الدم إلى الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى. وقد يرتفع ضغط الدم أو ينخفض. وتكون الخثرة أو الجلطة دموية نتيجة قلة التمارين الرياضية. ويمكن الحفاظ على الصحة عبر تجنب التمارين الشاقة أو الإجهاد المفرط، وأخذ فترات من الراحة خلال النهار. كما أن ممارسة التمارين بدرجة معتدلة - حسب قدرة الشخص على التحمل - يحفز الدورة الدموية، ويساعد على منع تكون خثرة أو جلطة دموية. كذلك يساعد ارتداء الجوارب الضاغطة، أو بنطال ضيق مضاد للانسداد - مع عدم استخدام الأربطة أو العصابات الضيقة حول الساقين في منع تكون التخثرات الدموية. وتساعد ممارسة تمارين نطاق الحركة في تنشيط الدورة الدموية. وفي حالة ارتفاع ضغط الدم، يوصى باتباع نظام غذائي قليل الملح أو الصوديوم، وفي بعض الحالات حمية قليلة الدهون.

التفكير الناقد

1. السيدة ليلي أم لثمانية أطفال تبلغ من العمر 83 عامًا وجدة لـ 21 فردًا. أفراد عائلتها قريبون جدًا منها يحبون زيارتها في منزلها كل أسبوع، حيث يتناولون الطعام، ويتحدثون، ويلعبون. سقطت السيدة ليلي وأصيبت بكسر في مفصل الورك. خضعت لعملية جراحية وهي الآن في وحدة إعادة التأهيل في المستشفى المحلي. بدأت تفقد وزنها لأنها لا تحب الطعام في المستشفى. نورة أخصائية العلاج الطبيعي لها ودرست تقديم الرعاية للمسنين. ما التغيرات التي يمكن أن تجريها نورة على روتين إعادة التأهيل؟ وما الذي تقترحه على قسم التغذية والموظفين الآخرين لتعزيز شفاء السيدة ليلي؟

2. عندما يصاب شخص عزيز بالتشوش والتوهان، فإن ذلك يؤثر على حياته اليومية وعلى كل فرد من عائلته، ويمكن أن يكون العبء المالي، والنفسي، والعاطفي، ثقیلاً. حلّ هذا التأثير وأوجد ثلاث طرائق يمكن للعائلات من خلالها مواكبة هذا الواقع الجديد بطريقة إيجابية. في إجابتك، ضع في اعتبارك جهود المملكة العربية السعودية لتحسين جودة الرعاية المقدمة لكبار السن.

التمرينات

1. جهز عرضًا بمشاركة زميل لك يبين الجوانب الإيجابية للتقدم في السن. استخدم ثلاث صور أو رسوم بيانية وقم بتوضيح هذه الحقائق المتعلقة بالشيخوخة.
2. ضمن مجموعات من أربعة زملاء، افعل ما يلي:
 - أ. ارتد زوجًا من النظارات التي تغير الرؤية، وضع كرة قطنية واحدة في كل أذن، واستخدم ربطة عنق لربط ذراع واحدة إلى الصدر لمحاكاة ضعف الحركة، وارتد قفازات عمل سميكة. أكمل المهام التالية على طاولتك:
 - أرسل لصديقك رسالة نصية.
 - اقرأ مقالة صحفية.
 - خذ اثنتين من قطع الحلوى الصفراء (لمحاكاة حبوب الدواء) من علبة واقية مانعة للأطفال.
 - ب. بعد الانتهاء من هذه الأنشطة، اكتب مقالة من صفحة واحدة تجيب عن الأسئلة التالية: ما أهم ثلاثة أشياء جعلت إنجاز المهام اليومية أكثر صعوبة؟ ما التدخلات التي يمكن لمقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك تنفيذها لمعالجة هذه المخاوف مع دعم استقلاليك؟
 - ج. ضمن مجموعتك، ضع في اعتبارك هذا السؤال: "إذا كنت مسئولاً عن منشأة للمساعدة على المعيشة، فما أفضل خمس طرائق لتوفير الرعاية للأشخاص المقيمين فيها والتي سأصر على أن ينفذها الموظفون؟" كن مستعدًا لعرض أفكارك على الفصل.
3. ضمن مجموعة صغيرة، استخدم علبة أحذية لإنشاء المنشأة المثالية للعناية بالذاكرة. أدرج على الأقل ثلاثة اعتبارات للتوجيه للواقع إلى المبنى المادي. اكتب مقالة قصيرة تشرح فيها تفاصيل برنامجك للتوجيه للواقع وكيف يدعم هذا المبنى تلك الأهداف.