



المجلس الصحي السعودي  
Saudi Health Council

# دليل تدريب مرافقي مرضى الرعاية الصحية المنزلية



المجلس الصحي السعودي

اللجنة الوطنية للطب المنزلي

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م

النسخة الثانية



العلم  
والله  
الرحمن  
الرحيم



# وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

إنّ هذا الكتاب يحوي معلومات وإرشادات تساعدك على التعامل مع مريضك في المنزل. وتشمل موضوعات الكتاب أساسيات الرعاية الصحية المنزلية التي تبدأ من العناية الشخصية بالمريض، بالإضافة للموضوعات العلمية عن بعض الأمراض الشائعة في الرعاية الصحية المنزلية، وكذلك التطرق لبعض القضايا التي تهتم مرافقي المرضى ودعمهم النفسي. ويهدف هذا الدليل إلى أن يكون مرشداً لإعداد مدربين يتولون تدريب مرافقي مرضى الرعاية الصحية المنزلية وقد تمت مراجعته من قبل أعضاء اللجنة الوطنية للطب المنزلي بالمجلس الصحي السعودي. سائلين الله - عز وجل - أن يجعله عملاً نافعاً ويستفيد منه مقدمو خدمات الرعاية الصحية المنزلية.

رئيس فريق إعداد الكتاب

د. سالم خليل الضاحي

ملاحظة/ تم اقتباس بعض محتوى هذا الدليل بعد أخذ الموافقة من صاحب الصلاحية من دليل الرعاية الصحية المنزلية . المنطقة الشرقية: الدار المحلية للعلاقات العامة . المديرية العامة للشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية. (٢٠١٣). بإشراف الدكتور / عبدالرحمن بن سعد أبو داهش

## الإشراف العام

### د. عبدالرحمن أبو داهش

استشاري طب أسرة ومجتمع/ استشاري رعاية صحية منزلية

### د. عائشة الصغير

رئيس اللجنة الوطنية للطب المنزلي

استشاري طب أسرة ومجتمع / استشاري رعاية صحية منزلية

## رئيس فريق الإعداد

### د. سالم خليل الضاحي

عضو اللجنة الوطنية للطب المنزلي

استشاري طب أسرة ومجتمع/ استشاري رعاية صحية منزلية

## التحرير

### د. أحمد الطيب

استشاري رعاية صحية منزلية وطب باطنة

### أ. فائزة صالح البلوي

مرمضة

### د. هبه مصطفى عبدالرحمن

أخصائي أول طب باطنة

### أ. تهاني صالح البلوي

مرمضة

### د. تيسير البشير

أخصائي طب أسرة

### أ. منار سليمان منقره

أخصائية تغذية

### أ. أبرار مبارك العقبي

إدارية بقسم الرعاية الصحية المنزلية

### أ. سماح نهاري

أخصائية علاج طبيعي

### أ. دلال عيد الحويطي

مرمضة قانونية أولى

### أ. منى يحيى أبوطالب

إدارية بقسم الرعاية الصحية المنزلية

### أ. عبير سليمان العطوي

إدارية بقسم الرعاية الصحية المنزلية

### د. منال صالح باوزير

رئيسة قسم الرعاية الصحية المنزلية للأطفال بمستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال.  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بمستشفى الحرس الوطني بالرياض

### أ. منال الشريف

أخصائية تغذية بقسم الرعاية الصحية المنزلية للأطفال بمستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال.  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بمستشفى الحرس الوطني بالرياض

### أ. سارة اليحيى

مرمضة بقسم الرعاية الصحية المنزلية للأطفال بمستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال.  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بمستشفى الحرس الوطني بالرياض

### أ. حسن كريري

أخصائي خدمة اجتماعية بقسم الرعاية الصحية المنزلية للأطفال بمستشفى الملك عبد الله التخصصي للأطفال.  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بمستشفى الحرس الوطني بالرياض

### أ. أبراهيم الفدا

أخصائي تنفس بقسم الرعاية الصحية المنزلية للأطفال بمستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال.  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بمستشفى الحرس الوطني بالرياض

### أ. إبراهيم المديفر

أخصائي علاج وظيفي بقسم الرعاية الصحية المنزلية للأطفال بمستشفى الملك عبد الله التخصصي للأطفال.  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بمستشفى الحرس الوطني بالرياض

### أ. نواف نافع الحجيلي

إدارية بقسم الرعاية الصحية المنزلية للأطفال بمستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال.  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بمستشفى الحرس الوطني بالرياض

## الفهرس

- ٠٧ كلمة سعادة رئيس اللجنة الوطنية للطب المنزلي
- ٠٨ مقدمة عن الرعاية الصحية المنزلية
- ٠٩ شروط اختيار مرافق المريض
- ١٠ المهارات التي يحتاج المرافق إلى التدرب عليها
- ١١ الاحتراق النفسي لمرافق المريض
- ١٢ إستراتيجيات التعامل مع إجهاد مقدمي الرعاية
- ١٤ الضغوط النفسية عند مرافقة مريض بالمنزل
- ١٧ حقوق المرضى وواجباتهم ببرنامج الرعاية الصحية المنزلية
- ١٩ المستوى الأول : التدريب على الأنشطة اليومية التي يقوم بها المريض**
- ٢٠ قواعد السلامة المنزلية
- ٢٢ السلامة المنزلية
- ٢٣ إجراءات مكافحة العدوى
- ٢٦ العناية الشخصية بالمريض طريح الفراش
- ٣٢ الوضعيات الصحيحة للمرضى الملازمين للسريير.
- ٣٤ الوقاية من خطر السقوط
- ٣٦ المستوى الثاني : العلامات الحيوية**
- ٣٧ مرض السكري
- ٤٣ مهارات تحضير حقنة الأنسولين
- ٤٩ ارتفاع الكوليسترول
- ٥٣ هشاشة العظام
- ٥٦ التهاب المفاصل المزمن
- ٥٨ سلس البول
- ٦٣ السكتة الدماغية
- ٦٩ ارتفاع ضغط الدم
- ٧٠ نظام داش (DASH) الغذائي

## الفهرس

- المستوى الثالث: التغذية:**
- ٧٦ مفهوم التغذية الصحية المتوازنة
- ٧٧ التغذية عن طريق الأنبوب بالمنزل
- ٨١ أسأل عن تغذية طفلك
- ٨٢ أهم المغذيات لنمو الطفل
- ٨٥ الرضاعة الطبيعية
- ٨٨ التغذية عن طريق الأنبوب في المنزل للأطفال
- ٨٩ التغذية عن طريق الوريد في المنزل للأطفال
- المستوى الرابع: الوقاية من قرح الفراش**
- ٩٢ قرح الفراش
- ٩٧ القدم السكرية
- ١٠٢ المرتبة الهوائية وأهميتها ( Air Mattress )
- المستوى الخامس: العناية بالمرضى حسب حالته:**
- ١٠٥ العناية بالقسطرة البولية
- ١٠٦ العناية بالفتحة القولونية
- ١٠٨ العلاج الطبيعي
- ١٠٩ فقدان العضلات بسبب الشبخوخة
- ١١٢ العلاج الطبيعي لمرضى الجلطة الدماغية
- ١١٣ العلاج الوظيفي
- ١١٤ العلاج الوظيفي في الرعاية الصحية المنزلية للأطفال.
- ١١٦ الرعاية التنفسية
- ١٢٠ أنواع العلاج الطبيعي للصدر
- ١٢٢ كيفية استخدام بخاخات الربو
- ١٢٣ إرشادات في استخدام الدواء

## الفهرس

١٢٤	التداخل الدوائي.
١٢٦	جدول يساعد مرافق المريض على معرفة وتنظيم جرعات الأدوية.
١٢٧	<b>المستوى السادس: التعامل مع مرض الخرف والزهايمر:</b>
١٢٨	ما هي الشيخوخة؟
١٣٠	الشيخوخة الصحية
١٣٣	الصحة النفسية وكبار السن
١٣٤	الخرف
١٣٧	مرض الزهايمر
١٤٠	مهارات التعامل مع بعض المشكلات التي يواجهها مرافقو مرضى الخرف والزهايمر
١٤٢	اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
١٤٤	التوحد
١٤٦	البيئة الاجتماعية الصحية لرعاية الطفل المريض بشكل عام
١٤٧	<b>الرعاية التلطيفية</b>
١٥٠	<b>طهارة المريض وصلاته</b>
١٥٢	<b>كيف تقيم حالة مريضك بالمنزل</b>
١٥٤	<b>تقييم ذاتي لأداء المرافق بالمنزل</b>
١٥٦	<b>الخاتمة</b>
١٥٧	<b>المراجع</b>

## كلمة رئيس اللجنة الوطنية للطب المنزلي

الرعاية الصحية المنزلية هي أحد البرامج المتسارعة في القطاع الصحي حول العالم؛ وأصبحت مطلباً أساسياً للسكان، فهناك تحول في نظام الرعاية الصحية من تقديم الخدمات الصحية بالمستشفيات إلى تقديمها في المنزل.

فالرعاية الصحية المنزلية تساعد العائلة على التكيف مع الحالة الصحية الجديدة للمريض، وتسهم في تقديم الرعاية التي يتطلع لها المريض وعائلته، وتوفر نتائج صحية أفضل للمريض بتكلفة اقتصادية أقل.

ومن أهم الشروط الأساسية لتقديم هذه الخدمة للمريض في المنزل هو توفر مرافق للمريض مدرب وقادر على التعامل مع الحالة الصحية للمريض، وتنفيذ الخطة العلاجية المقررة من قبل الفريق الطبي المعالج للمريض.

على هذا الأساس، قام المجلس الصحي السعودي بإصدار دليل خاص لإعداد مديريين يتولون تأهيل مرافقي المرضى بالمنزل.

يهدف هذا الدليل إلى أن يكون مرجعاً لمقدمي الرعاية الصحية المنزلية ولرفع الوعي الصحي في المجتمع. ويمدهم بالأدوات اللازمة لإدارة خدمات الرعاية الصحية المنزلية بفعالية، ولقد تم بذل كل الجهود لكتابة الدليل؛ ليكون سهل التطبيق ويجيب عن الجوانب الشائعة التي يحتاجها مدربو مرافقي المرضى بالمنزل.

وأود أن أغتنم هذه الفرصة لأشكر المجلس الصحي السعودي وفريق العمل الذي أسهم في إعداد هذا الدليل وأسأل الله تعالى أن ينفع بهذا العمل.

### رئيس اللجنة الوطنية للطب المنزلي

د. عائشة إبراهيم الصغير

## مقدمة عن الرعاية الصحية المنزلية

تُعد الرعاية الصحية المنزلية من الخدمات الصحية التي تم تطبيقها مؤخراً، وهي خدمة ذات مردود إيجابي على الصعدين الإجتماعي والصحي. وتوفر هذه الخدمة رعاية صحية منزلية ميسرة ومتابعة مستمرة شاملة للمرضى في أماكن إقامتهم من خلال فريق طبي مدرب بتنسيق دائم ومستمر مع الجهة الصحية المعالجة.

### الأهداف

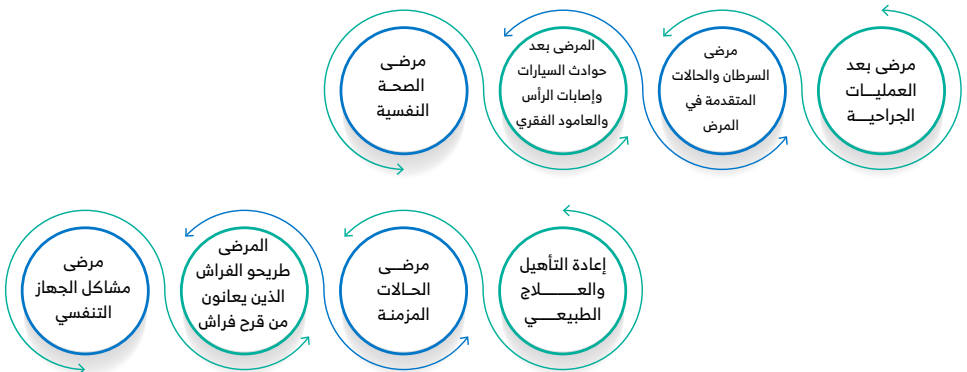
تشجيع المرضى على البقاء بالمنزل والتأكيد على أن المنزل هو البيئة النموذجية لتلقي العلاج، واستمرار تثقيف المرضى وأسرتهم للتعامل مع الحالة بفعالية للرفق بالصحة ومنع الأمراض

دفع الأسرة للمشاركة في عملية الرعاية الصحية وتوفير المعلومات الضرورية للقائم برعاية المريض؛ ليؤدي ذلك إلى النجاح بأقل أو حتى بدون تدخل ترميزي

توفير رعاية صحية اقتصادية عن طريق تقليل إشغال أسرة للمرضى ذوي الحالات الحرجة ومرضى الباطنية الذين يحتاجون لفترات علاج طويلة

توفير رعاية صحية مستمرة فعالة وقائية مساندة علاجية تثقيفية للمرضى في منازلهم

### الفئات المستهدفة



## اختيار مرافق المريض

مرافق المريض هو الشخص المسؤول الذي يقدم الرعاية الطبية للمريض. وغالباً ما يكون أحد أفراد الأسرة أو صديقاً مقرباً للمريض أو ممرضاً أو عاملة منزلية.

### شروط القائم على مرافقة المريض

- ١- أن يكون مؤهلاً لتقديم الخدمة وراغباً بها.
- ٢- أن يكون موجوداً إلى جانب المريض على مدار اليوم.
- ٣- أن يكون في صحة جيدة.
- ٤- يبقى إيجابياً في الأوقات الصعبة.
- ٥- يبقى مستعداً لأداء الالتزامات.
- ٦- أن يكون بالغاً راشداً.
- ٧- أن يكون صبوراً قوياً التحمل يحترم المريض وخصوصيته.
- ٨- الاهتمام بنظافة المريض الشخصية بشكل يومي والبيئة المحيطة به.
- ٩- متابعة أدوية المريض بشكل دقيق.
- ١٠- الاهتمام بإعطاء المريض وجباته الغذائية الصحية والمتوازنة والاستخدام الصحيح للأبوب الأنفي والمعدى.
- ١١- التطبيق الصحيح لكيفية إعطاء الأكسجين والبخار لدى المرضى المحتاجين.
- ١٢- المحافظة والحرص الدائم على التهوية الطبيعية للمنزل.
- ١٣- تقليب المريض في فراشه إذا كان مقعداً بالفراش كل ساعتين لتفادي القرحة السريرية.
- ١٤- القيام بمساعدة المريض على أداء تمارينه الرياضية.
- ١٥- تقديم الدعم النفسي للمريض حتى تستقر حالته النفسية فلا يشعر بالضيق والاكتئاب.
- ١٦- إذا كان المريض صغير العمر ومقعداً لأبد من إشراكه في عدة نشاطات ومحاولة تطوير مهاراته وتنمية هواياته.

كل هذه الجوانب ترفع من الروح المعنوية للمريض وتعطيه الثقة بالنفس وبالتالي تتحسن حالته النفسية وهذا يُعد نصف العلاج.

## المهارات التي يحتاج المرافق إلى التدرب عليها

٠١ العناية الشخصية بالمريض وخاصة طريح الفراش

٠٢ تغذية المريض

٠٣ استخدام المرحاض للمريض

٠٤ التعامل مع مرضى السكر (قياس مستوى السكر)

٠٥ التعامل مع مرضى ضغط الدم

٠٦ التعامل مع مرضى ارتفاع الدهون (الكوليسترول)

٠٧ معرفة أنماط الحياة الصحية

٠٨ معرفة سلامة الغذاء في المنزل والغذاء الصحي للمريض

٠٩ معرفة التغذية عن طريق الأنبوب

١٠ معرفة العلاج بالغذاء للإمساك عند كبار السن

١١ العناية بالقسطرة البولية

١٢ رعاية كبار السن

١٣ التعامل مع مرضى الخرف

١٤ التعامل مع مرضى تقرحات الفراش

١٥ التعامل مع مرضى القدم السكرية

١٦ التعامل مع المرضى الذين يحتاجون إلى علاج بالأكسجين بالمنزل

١٧ طهارة المريض وصلاته

١٨ كيفية تقييم حالة مريض بالمنزل

## الاحترق النفسي لمرافق المريض

### ما هو الاحتراق النفسي لمرافق المريض؟

هو حالة من الإجهاد النفسي والجسدي والعقلي الذي قد يصاحبه تغيير في السلوك بحيث يصبح من شخص مهتم وإيجابي إلى شخص غير مهتم وسلبى. ويحصل عندما لا يتلقى مرافق المريض المساعدة التي يحتاجها أو عندما يحاول أن يقدم أكثر مما يستطيع سواء جسدياً أو مادياً، ويتعرض مرافق المريض في هذه الحالة إلى إجهاد، ضغط نفسي، قلق، واكتئاب.

### ما هي أعراض الاحتراق النفسي لمرافق المريض؟

باعتبارك مقدم رعاية، قد ينصب تركيزك على شخص عزيز عليك بحيث لا تدرك معاناتك الصحية ولا تنعم برفاهية. تنبه إلى العلامات التالية الدالة على إجهاد مقدمي الرعاية:

٤. الحصول على قسط كبير من النوم أو عدم النوم الكافي

٣. الشعور بالتعب في أغلب الأحيان

٢. الانسحاب من العلاقات الاجتماعية (الأصدقاء والعائلة)

١. الشعور بالقهر أو القلق المستمر

٩. نوبات متكررة من الصداع أو الألم البدني أو مشكلات بدنية أخرى

٨. الشعور بالحزن

٧. فقدان الاهتمام بأنشطة كان يُستمتع بها سابقاً

٦. سرعة الهياج أو الغضب

٥. زيادة الوزن أو فقدانه

قد يؤدي الإجهاد الشديد صحتك خاصة إذا طالت مدته. وباعتبارك مقدماً للرعاية، ستعاني على الأرجح من أعراض الاكتئاب أو القلق. بالإضافة إلى أنك قد لا تكون تحصل على قدر كافٍ من النوم أو النشاط البدني أو الأطعمة المتوازنة، وهذا بدوره يزيد من خطر حدوث مشكلات صحية مثل أمراض القلب وداء السكري.

## إستراتيجيات التعامل مع إجهاد مقدمي الرعاية

إن تلبية الاحتياجات العاطفية والبدنية في إطار تقديم الرعاية يمكن أن تجهد حتى أكثر الأشخاص قدرةً على التحمل. ولهذا السبب من الضروري أن تستفيد من الموارد والأدوات المتعددة التي سوف تعينك على تقديم الرعاية للشخص المقرب لك. وتذكر، أن عدم الاعتناء بنفسك، سيجعلك غير قادر على الاعتناء بأي شخص آخر.

### مما يساعد على التعامل مع إجهاد مقدمي الرعاية:

#### التحمل والصبر

تحمل تبعات مرافقة المريض وما لها من أجر عظيم عند الله في الدنيا والآخرة، وأن تكون قدوة للأبناء في بر الوالدين.

#### الإيمان بالله

الإيمان بالله وممارسة العبادات يعطي طاقة روحية عميقة ويمنح السكينة والمودة والرحمة والألفة.

#### تقبل الرعاية

استعد بتحضير قائمة تشمل جميع السبل التي يمكن من خلالها الحصول على مساعدة الآخرين، ودع الشخص المساعد يختار ما يود فعله.

#### ركز على ما أنت قادر على تقديمه

من الطبيعي أن تشعر بالذنب أحياناً ولكن عليك أن تدرك أنه لا يوجد مقدم رعاية "كامل". ثق بأنك تستطيع القيام بأقصى ما في إمكانك واتخاذ أفضل القرارات التي يمكنك اتخاذها في وقت ما.

## ضع أهدافاً واقعية

جرّئ المهام الكبيرة إلى خطوات أصغر حتى يمكنك القيام بكل خطوة على حدة في كل مرة. وحدد الأولويات وأعد قوائم بها وضع روتيناً يومياً.

## إدارة الوقت

وذلك بإعطاء المرافق جدولاً زمنياً للمرافقة يتميز هذا الجدول بتعاون الآخرين مع المرافق في المناوبات لرعاية المريض، ويعطى هذا الجدول فترات استراحة يمكن قضاؤها مع الأصدقاء وبقيّة أفراد الأسرة وذلك لمعاودة النشاط.

## حدد أهدافاً صحية شخصية

على سبيل المثال، حدد أهدافاً لاتباع نظام نوم صحي أو إيجاد وقت للقيام بالأنشطة البدنية في معظم أيام الأسبوع، أو اتباع نظام غذائي صحي وشرب قدر كبير من المياه. يعاني الكثير من مقدمي الرعاية من مشكلات في النوم. حيث يمكن أن يتسبب عدم الحصول على قدر كافٍ من النوم على مدى فترة طويلة من الزمن في مشكلات صحية. إذا كنت تعاني من مشكلة في الحصول على نوم هانئ أثناء الليل، فتحدّث إلى طبيبك.

## التدريب

على المهارات الأساسية في التعامل مع المريض عن طريق الفريق الطبي.

## أذهب إلى الطبيب

احصل على التطعيمات واخضع للفحوصات الموصى بها. واحرص على أن تخبر الطبيب بأنك مقدم رعاية. ولا تتردد في ذكر أي مخاوف أو أعراض تعاني منها.

## التخفيف من أعباء الإجهاد

قد يحدث الإجهاد لأي شخص يكون مكلف بشيء ما وخصوصاً يكثر في رعاية المريض لطول مدة الرعاية ولقرب الصلة وأهمية وجوده في حياتك. فينبغي ان تشغل نفسك في الوقت المتفرغ من الرعاية بممارسة هواياتك وزيارة الأقارب والأصدقاء وأيضاً إذا توفر شخص اخر ممكن ان يكون متواجد بعض الوقت بجانب المريض ويكون متدرب على رعايته لترك وقت فراغ لمقدم الرعاية الرئيسي.

## الضغوط النفسية عند مرافقة مريض بالمنزل

تعرف الضغوط النفسية بأنها تلك العوامل الخارجية التي يتعرض لها الأفراد (المرافقين) أثناء رعايتهم لمرضاهم، لأن وجود مريض بالمنزل يتطلب عنايةً فائقةً به، خاصةً عندما يكون المرض مزمنًا ويكون المريض مقعداً في آنٍ واحد.

### وتتكون عوامل الضغوط النفسية من الآتي:

#### عوامل مادية

لأن العناية بالمريض في المنزل تتطلب وجود المرافق طوال الوقت بجانب المريض، مما قد يؤثر على إنتاجية المرافق في عمله أو تجارته.

#### عوامل اجتماعية

حينما يكون المرافق هو الوحيد الذي يرافق ويعتني بمريضه في ظل غياب بقية أفراد الأسرة، هذا يشكل عزلةً للمرافق عن المجتمع والأصدقاء والنواحي الترفيهية، بل قد يخلق مشاكل مع الزوجة والأبناء إذا كان المريض أحد والديه.

#### عوامل نفسية

من العوامل النفسية المؤدية إلى زيادة تعرض الشخص لضغوط مرافقة مريض هي الإصابة باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق.

#### عوامل مهارية

إن عدم المعرفة بأساسيات ومهارات مرافقة المريض قد يتسبب ذلك بالإجهاد النفسي للمرافق.

### آثار ممارسة مهارات التعامل مع الضغوط:

تعرف الضغوط النفسية بأنها تلك العوامل الخارجية التي يتعرض لها الأفراد (المرافقين) أثناء رعايتهم لمرضاهم، لأن وجود مريض بالمنزل يتطلب عنايةً فائقةً به، خاصةً عندما يكون المرض مزمناً ويكون المريض مقعداً في آنٍ واحد.

#### نفسياً

الإحساس بالتحكم في النفس - تقدير الذات - الصحة النفسية - نمو عاطفة حب الحياة -  
اليوم يكون ممتعاً والشعور فيه بالسعادة وأن الوقت مبارك فيه.

#### جسدياً

مقاومة الأمراض - الصحة العامة.

#### اجتماعياً

الوقاية من المشاكل وتحقيق علاقات طيبة مع الجميع.

#### الفائدة العامة من اكتساب مهارات التعامل مع الضغوط:

1. الإنجاز وزيادة الإنتاجية ويترتب على ذلك زيادة الإحساس بالسعادة والرضا.
2. الألفة ومحبة الآخرين وتقارب العلاقات الأسرية.

## الحلول لعوامل الضغوط التي تواجه مقدم الرعاية بالمنزل

### للعوامل المادية

التقديم على التأهيل الشامل عن طريق الموقع الرسمي الخاص بهم او مخاطبة الأخصائي الاجتماعي للمساعدة في الدعم المالي. وفي حال المرافق يعمل يحاول قدر الإمكان توفير مرافق اخر في فترة انشغاله بالعمل.

### للعوامل الاجتماعية

من الضروري تعاضد كل بالغ وعائل بنفس المنزل بالمساعدة قدر الإمكان وتشارك أعباء العناية.

### للعوامل النفسية

يوصى بممارسة الرياضة والهوايات الشخصية لإشغال وقت فراغ مرافق المريض وعدم التفكير الزائد.

### للعوامل المهنية

إذا واجه المرافق موقف لا يعرف التصرف فيه فيجب التواصل مع الطاقم الطبي لتوجيهه بالطريقة الصحيحة.

## حقوق المرضى وواجباتهم ببرنامج الرعاية الصحية المنزلية

يقدم برنامج الرعاية الصحية المنزلية كافة الخدمات الصحية للمرضى في المنازل دون تمييز لأي سبب، ويعترف بحقوق المرضى وذويهم، ويتوقع من جميع المرضى وذويهم تحمل مسؤولياتهم وأن يلتزموا ببرنامج الرعاية الصحية المنزلية الذي يتلقون الخدمة من خلاله. العاملون في الرعاية الصحية المنزلية ملتزمون برعاية المرضى ويدركون أنهم مركز الاهتمام للبرنامج، ويجب أن يتحلوا بالآداب الإسلامية والاجتماعية المناسبة عند التعامل المباشر مع المرضى وذويهم بمنزل المريض.

### حقوق المرضى (ما يجب على فريق الرعاية الصحية المنزلية تجاه المرضى وأسراهم)

١. تقديم الرعاية الصحية المنزلية في بيئة آمنة وبطريقة تخدم خصوصية المريض ومعتقداته وموضحة بعبارات بسيطة.
٢. الحصول على معلومات كافية ودقيقة حول مرضه والعلاج المقترح من الفريق الطبي عن التشخيص والعلاج.
٣. معاملته معاملة طيبة وحسنة.
٤. معرفة اسم الطبيب المعالج وتخصصه ووسيلة الاتصال به.
٥. التعرف على الخطة العلاجية ومناقشتها ومعرفة البدائل والمضاعفات والمخاطر مع الفريق الطبي.
٦. الحصول على رعاية مستمرة ومنظمة والإحالة إلى مستويات العلاج المختلفة.
٧. السرية التامة للمعلومات الخاصة بالمريض وعدم الإفصاح عن أي معلومات إلا بموافقته.
٨. رفض مقابلة أي شخص لا علاقة له بتقديم الرعاية الصحية.
٩. له الحق باستشارة طبية أخرى في حال رغب المريض بذلك.
١٠. بإمكانه الحصول على تقرير عن حالته الصحية ونتائج الفحوصات بدقة وموضوعية.
١١. الحصول على العناية الصحية المناسبة والمتوافرة في المرافق الطبية الخاصة بالمستشفى.
١٢. المشاركة في الخطة العلاجية عبر التوقيع على نموذج الموافقة العامة للعلاج والحصول على شرح كافي عن الحالة.
١٣. الحصول على الإرشاد والتوعية والتثقيف الخاص بالعلاج المقدم.

## واجبات المريض وذويه:

١. الالتزام بنظافة المريض يومياً.
٢. تقديم المعلومات الشخصية الصحيحة {هاتف - عنوان - رقم البطاقة الشخصية}.
٣. المحافظة على الأجهزة المصروفة من قبل برنامج الرعاية الصحية المنزلية.
٤. اتباع النظام الغذائي المنصوح به من قبل الفريق الطبي.
٥. المحافظة على الملف الطبي المنزلي.
٦. التعامل الحسن مع الفريق الطبي أثناء الزيارة.
٧. إشعار الفريق بأي تغيرات في عنوان المنزل أو عدم تمكنهم من استقبال الفريق في الموعد المحدد.
٨. إعطاء الفريق الطبي المعلومات الصحيحة بشكل واضح وصریح.
٩. عدم تناول أي أدوية غير موصوفة من قبل الفريق الطبي المعالج مع وجوب الالتزام بإخبار الطبيب
١٠. عن الأدوية التي يستخدمها المريض.

## ما الذي يجب على المرافق اتباعه تجاه مريضه بالمنزل!؟

١. على المرافق مساعدة المريض من الناحية الصحية والنفسية تبعاً لتعليمات الفريق العلاجي.
٢. على المرافق مساعدة طاقم التمريض عندما يطلب منه ذلك تبعاً لما يلي:
  - العناية بالمريض ومساعدته على الاستحمام والنظافة العامة.
  - إطعام المريض إذا كان عاجزاً عن تناول طعامه بنفسه.
  - مساعدة المريض على النهوض والذهاب إلى الحمام حسب إمكانيات المريض.
  - الاطلاع على جميع التعليمات المذكورة في نموذج شروط الخدمة والتقيد بها.
  - إخبار الفريق العلاجي عن أي تغييرات تطرأ على حالة المريض الصحية أو أي احتياجات طبية.

## المستوى الأول

التدريب على الأنشطة  
اليومية التي يقوم  
بها المريض

## قواعد السلامة المنزلية

لضمان سلامة المريض بالمنزل هنالك إجراءات تجب مراعاتها وهي:

### غرفة المريض

٠١

أن تكون غرفة المريض جيدة التهوية وتدخلها الشمس بنسبة معقولة

أن تكون بعيدة عن الضوضاء لتوفير الراحة والخصوصية للمريض

٠٣

وقاية المريض من التيارات الهوائية الباردة؛ لتجنب الإصابة بنزلات البرد أو انخفاض درجة حرارة الجسم

الحرص على عدم وجود أي عوائق على الأرض؛ تؤدي لعرقلة سير المريض كالسجاد مثلاً

٠٥

عدم وضع أثاث ذي أطراف حادة في غرفة المريض

ضرورة وجود نظام إطفاء في حالة حدوث حريق - لا قدر الله - كغطاية الحريق متعددة الاستخدام وكاشف حريق

٠٧

أن تكون الغرفة ذات إضاءة يسهل على المريض التحكم بها

التقليل من وجود مرايا في حالات مرضى الخرف

٠٦

غرفة المريض الصحية يجب أن تكون نظيفة وجيدة التهوية وتدخلها الشمس مدة كافية. ويجب أن تكون واسعة الأرجاء، وبعيدة عن أي مصدر للضوضاء بقدر الإمكان.



## قواعد السلامة المنزلية

لضمان سلامة المريض بالمنزل هنالك إجراءات تجب مراعاتها وهي:

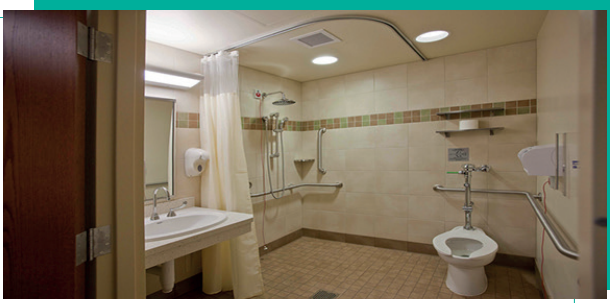
### دورة مياه المريض

أن يكون  
المرحاض "أفرنجي"  
لا يقل ارتفاعه  
عن ٣٦ سم

أن يفتح باب  
الدورات الخاصة  
بالمريض للخارج وألا  
يقبل عرض الباب  
عن ٨٢ سم

أن توجد مقابض  
يستند عليها  
المريض

يكون الحمام قريباً  
من غرفة المريض



١. يجب أن تكون دورة مياه المريض آمنة لحمايته من التعرض للسقوط...
٢. يجب أن تكون الأرضيات جافة وغير زلقة.
٣. لا يفضل استخدام البانيو ويكتفى بالمروش ووضع سنادات حوله كما صور موضع بالورة
٤. وضع سنادات أيضاً حول المرحاض كما هو موضح بالصورة.

### سرير المريض

يسهل تحريكه على  
الأرض بحيث يساعد  
المرافق على العناية  
بالمريض

أن يكون السرير  
بحواجز لمنع سقوط  
المريض

سهل التنظيف  
وخفيف الوزن

## السلامة المنزلية

### أسطوانة الأكسجين

عند وجود أسطوانة أكسجين بالمنزل يجب اتباع الآتي:

١. تحفظ الأسطوانة جيداً حرصاً على عدم سقوطها أو ارتطامها بأي شيء
٢. ترفع بحرص ولا تحرك بالدرجة على الأرض
٣. عدم استخدام مواد قابلة للاشتعال قريبها أو استخدامها بجانب مصدر النار أو التدخين
٤. عدم تعرضها للشمس أو درجة حرارة عالية
٥. التأكد من المنظم وصمامات الضغوط قبل استخدامها
٦. عند فتح منظم الأسطوانة لابد أن يكون بشكل تدريجي
٧. عدم استخدام الفازلين أو الزيت أو الصابون حول صمام الأسطوانة تفادياً لوقوع انفجار
٨. التأكد من مدة صلاحية الأكسجين

### إجراءات السلامة أثناء تحريك أو حمل المريض في المنزل

١. التأكد من تحريك الشخص المريض بأمان منعاً للسقوط والاستعانة بالآخرين عند الحاجة.
٢. عند حمل المريض يجب أن يثبت قدميه بشكل منفرد، إحدى قدميه متقدمة عن الأخرى مع ثني الركبتين قليلاً.
٣. المحافظة على استقامة الظهر أثناء الحمل أو التحريك ثم حمل المريض بحيث يكون ملتصقاً بجسم الشخص الحامل له.
٤. رفع المريض باستخدام قوة عضلات الأرجل والساقين.
٥. يفضل شد أو دفع المريض قدر الإمكان بدلاً من الرفع تفادياً للسقوط مع إمكانية الاستعانة بشرف.

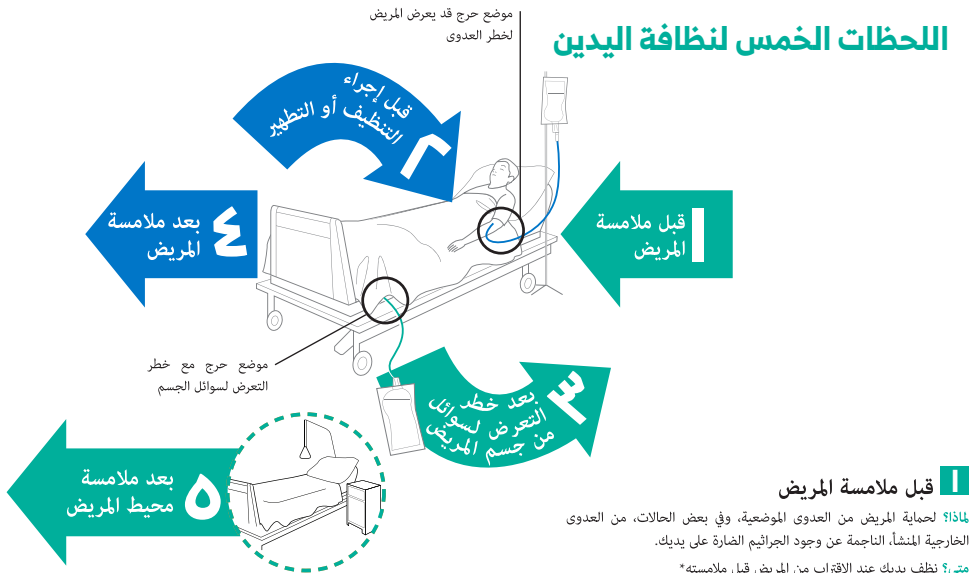
## إجراءات مكافحة العدوى

منعاً للإصابة بالعدوى وحفاظاً على سلامة المريض، هناك إجراءات يجب إتباعها للعمل في مجال مكافحة العدوى ومنها:



## خطوات غسل اليدين

اليدين هي نقطة التلامس في العادة بين المريض والأشخاص الذين يحتكون به. والعناية بغسل اليدين تمنع بإذن الله انتقال الجراثيم الممرضة من وإلى المريض والمخالطين. لذلك معرفة الخطوات الصحيحة في غسل اليدين مهم في العناية وذلك من أجل التحكم في انتشار العدوى وهي كالتالي:



### 1 قبل ملامسة المريض

**لماذا؟** لحماية المريض من العدوى الموضعية، وفي بعض الحالات، من العدوى الخارجية المنشأ، الناجمة عن وجود الجراثيم الضارة على يديك.  
**متى؟** نظف يديك عند الاقتراب من المريض قبل ملامسته\*

### 2 قبل إجراء التنظيف أو التطهير

**لماذا؟** لحماية المريض من انتقال الجراثيم الضارة إليه، بما فيها جراثيم المريض نفسه.  
**متى؟** نظف يديك مباشرة قبل ملامسة أي موضع حرج قد يعرض المريض لخطر العدوى (مثل الأغشية المخاطية، أو الجلد غير السليم، أو جهاز طبي يخترق الجلد)\*.

### 3 بعد ملامسة المريض

**لماذا؟** لحمايتك من العدوى الموضعية بجراثيم المريض التي قد توجد على الأسطح الأشياء المحيطة بالمريض، و حماية بيئة الرعاية الصحية من انتشار الجراثيم.  
**متى؟** نظف يديك عند مغادرة مكان المريض، و بعد ملامسته\*

### 4 بعد ملامسة محيط المريض

**لماذا؟** لحمايتك من الاستعمار بجراثيم المريض التي قد توجد على الأسطح الأشياء المحيطة بالمريض، و حماية بيئة الرعاية الصحية من انتشار الجراثيم.  
**متى؟** نظف يديك بعد ملامسة أي شيء أو أي أثاث عند مغادرة محيط المريض، دون ملامسته\*.

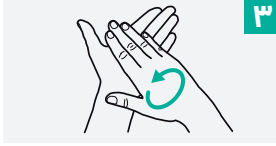
### 5 بعد خطر التعرض لسوائل الجسم

**لماذا؟** لحمايتك من العدوى الموضعية أو العدوى بجراثيم المريض الضارة، وحماية بيئة الرعاية الصحية من انتشار الجراثيم.  
**متى؟** نظف يديك فور الانتهاء من أي إجراء ينطوي على خطر التعرض لسوائل الجسم (ويعد نزع القفازات)\*

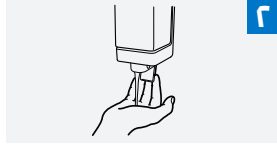
## كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

اغسل يديك في حالة الإتساخ الظاهري ودلكها من أجل نظافة الأيدي

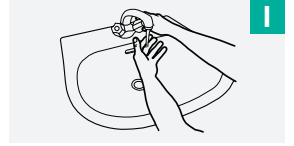
مدة الإجراء من ٤٠ إلى ٦٠ ثانية



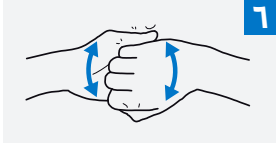
٣ افرك اليدين بدعك الراحيتين.



٢ ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



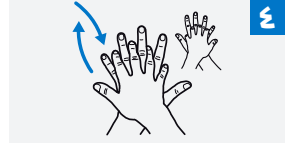
١ بلل اليدين بالماء.



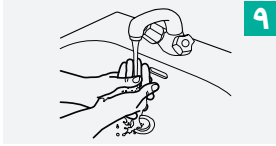
٦ افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى ،  
وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع  
قبض الأصابع.



٥ خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحيتين.



٤ افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع  
تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



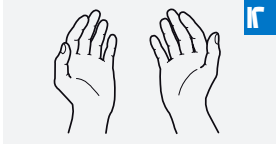
٩ اشطف يديك بالماء.



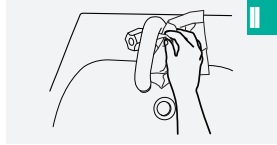
٨ افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف  
وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة  
اليد اليسرى والعكس بالعكس.



٧ افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل  
دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام  
اليد اليمنى.



١٣ ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



١١ استخدم المنشفة لخلق الصنبور.



١٠ جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم لمرة  
واحدة فقط.

## العناية الشخصية بالمريض طريح الفراش

منعاً للإصابة بالعدوى وحفاظاً على سلامة المريض، هناك إجراءات يجب إتباعها للعمل في مجال مكافحة العدوى ومنها:

### ماذا نعني بالعناية الشخصية للمريض

هي مجموعة من الوظائف يقوم بها المريض أو من يساعده وذلك للقيام بالأنشطة اليومية الضرورية في الحياة كالأكل والشرب والاستحمام والعناية بالشعر والأظافر والأسنان.

### ملاحظات هامة تجب مراعاتها

٠١

قبل تنظيف المريض يراعى وضع تهوية الغرفة

٠٢

عند تنظيف أي منطقة من جسم المريض ينصح البدء بالمنطقة الأقل اتساحاً، ثم المنطقة الأكثر اتساحاً

٠٣

تطبيق مبادئ مكافحة العدوى

٠٤

أثناء تنظيف وتحريك أجزاء جسم المريض تجب ملاحظة أي تغيير مستجد في جسمه كلون الجلد، حرارته، مرونته

٠٥

سؤال المريض قبل الاستحمام إذا كان يريد التبول والتغوط

٠٦

عدم مغادرة السرير وهو في مرتبة عالية أو إنزال حواجز السلامة عند الابتعاد عن المريض

٠٧

ستر عورة المريض احتراماً له ما أمكن

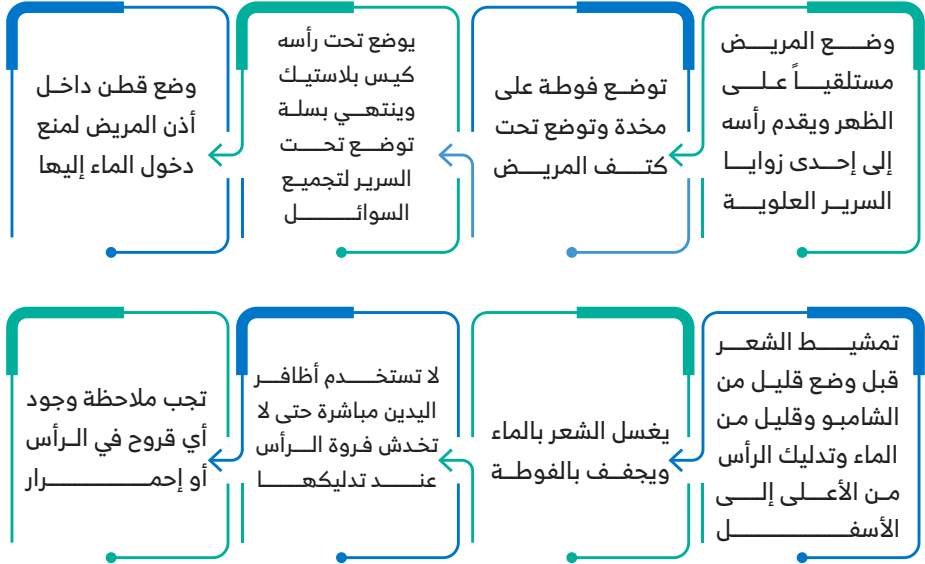
## العناية بالفم والأسنان

- العناية اليومية بالفم والأسنان تقي الفم من التقرحات والألم وتسوس الأسنان والتهاب اللثة.
- للقاية من التسوس يجب تفريش الأسنان مرتين باليوم.

مريض غير واع	مريض واع
وضع المريض على أحد الجانبين بدون رفع رأس المريض	وضع السرير مرتفع جهة الرأس زاوية ٤٥ درجة لمنع الاختناق
وضع فوطة أسفل الذقن	
إزالة طقم الأسنان وتنظيفه خارجاً	
استخدام غسول الفم إن استدعى الأمر	
فتح الفم عن طريق : لف لوح خشبي بقطعة شاش ووضعه بين الأسنان ، لبقاء الفم مفتوح	فتح فم المريض
إذا كانت الأسنان موجودة وضع معجون الأسنان على الفرشاة وفرك أسنان المريض	
استخدام السرنجة ( الحقنة ) لضخ الماء في فم المريض وتنظيف الفم	إعطاء المريض ليشرب من كأس الماء ويتمضمض
تفريغ السوائل في وعاء فارغ	
لتنظيف اللسان لف شاشة على لوحة خشبية أو على الإصبع وينظف أعلى اللسان واللثة	
إبعاد الوعاء	
تجفيف فم المريض	
وضع مرطب أو فازلين على الشفتين	

## نظافة شعر المريض

هي مجموعة من الوظائف يقوم بها المريض أو من يساعده وذلك للقيام بالأنشطة اليومية الضرورية في الحياة كالأكل والشرب والاستحمام والعناية بالشعر والأظافر والأسنان.



## اللباس

- ١- أترك للمريض الخيار فيما يفضل ارتداه.
- ٢- حاول أن تكون ملابس المريض من النوع الذي يسهل لباسه ويسهل خلعه كوضع أزرار كبيرة أو سحاب وتكون الثياب لها شقوق أمامية أو خلفية.
- ٣- عندما يشتكي المريض من أحد جانبيه أبدأ بالجانب الذي به الألم أو الضعف ثم الجانب السليم وعند خلع الملابس أبدأ بالجانب السليم لكي تتجنب إيذاء المريض.

## استخدام المراض

٠٣

تأكد من أن  
المراض مرتفع  
بحيث يساعد  
المريض على  
القيام والجلوس

٠٢

تأكد من وجود  
مقابض مثبتة على  
الجدران لكي  
يعتمد عليها  
المريض

٠١

تأكد أن الإضاءة  
بالمراض تعمل  
بشكل جيد

٠٦

منحه الوقت  
الكافي لقضاء  
حاجته دون  
استعجاله

٠٥

مغادرة الحمام إذا  
تم التأكد أن  
باستطاعة المريض  
البقاء لوحده دون  
خطورة عليه

٠٤

في حالة صعوبة  
انتقال المريض  
إلى الحمام يمكن التبول  
في حاوية خاصة للتبول  
عند جلوس المريض على  
المراض حاول النظر إلى  
الجهة الأخرى



## نظافة جسم المريض



### الرأس

البدء بتنظيف وجه المريض بالماء فقط بفوطة صغيرة مبللة بالماء، والبدء بمحجر العين بزاوية الفوطة من الداخل للخارج، ثم العين الأخرى بالزاوية الأخرى من الفوطة مع ملاحظة أي تغيير أو غرابة في وجه المريض، ثم تكمل تنظيف الجبهة والأنف والخدين ثم الأذنين ثم الرقبة.

### الأطراف

كشف المنطقة المراد تنظيفها وتغطية وستر بقية المناطق بشرشف علوي لغسل اليدين والساعد، ويوضع سائل استحمام على الفوطة وتفرك اليد من الأصابع حتى الإبط، ثم تمسح بفوط رطبة بالماء ثم تجفف. لتنظيف القدمين توضع في وعاء به ماء دافئ وتفرك وتنظف وتجفف مع مراعاة منطقة بين الأصابع.

### الصدر والبطن

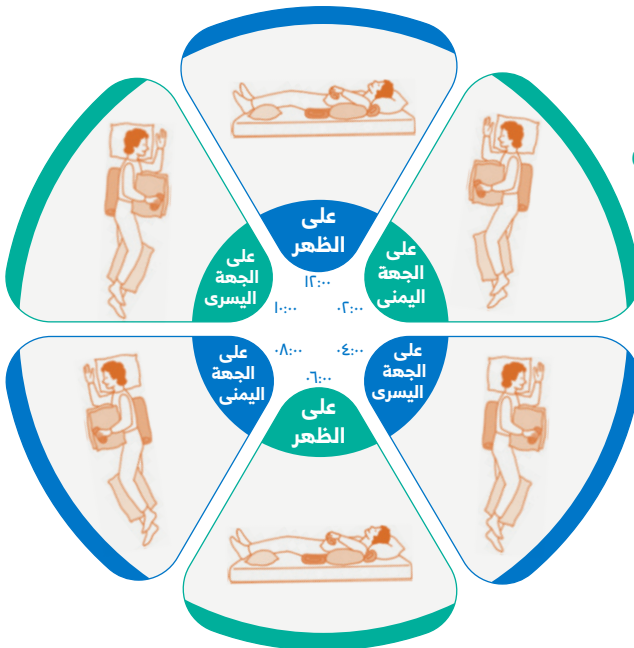
تكشف منطقة الصدر والبطن وتفرك بحركة دائرية تراعى منطقة تحت الصدر للأنثى والأشخاص البدينين، والتأكد من عدم وجود احمرار أو فطريات.

## الظهر والعورة

يقلب المريض على أحد الجانبين بفرك برفق باستخدام الحركة الدائرية ابتداءً بالرقبة وانتهاءً بالمؤخرة، وتنظيف منطقة العورة بغوطة خاصة ولبس القفازات أو تغييرها وتغسل المنطقة بالماء ثم تجفف.

## أخيراً

- مسح الجسم بالمرطب المناسب ولبس ثوب قطني مريح واستبدال الشرشف العلوي بأخر نظيف.
- يغطى المريض وترفع حواجز السلامة.
- غسل اليدين وإبعاد الأدوات المستخدمة.



## تغيير وضعية المريض طريح الفراش كل ساعتين

## تقليم الأظافر



## الوضعية الصحيحة للمرضى الملائمين للسرير

معرفة الوضعية السريرية مهمة لطريحي الفراش والمرضى الذين يعانون من قلة الحركة، للحماية من تقرحات الجلد وتقلص العضلات وتورم الأطراف، لذا يجب تغيير الوضعية السريرية كل ساعتين لتجنب التقرحات الجلدية

### الوضعية السريرية الأولى

#### الاستلقاء على الظهر:

في حالة استلقاء المريض على ظهره يجب مراعاة الآتي:

- ١- وضع مخدة مريحة تحت رأس المريض، مع وضع الرأس بشكل مستقيم أو مائل قليلاً.
- ٢- وضع مخدة تحت الذراع واليد لكلا الجهتين، باطن اليد يجب ان يكون باتجاه المخدة.
- ٣- وضع منشفة صغيرة ملفوفة تحت الفخذ لكلا الجهتين، فوق الركبة، لتكون الركبة مثنيه قليلاً، مما يقلل من الضغط على أسفل الظهر.

## الوضعية السريرية الثانية

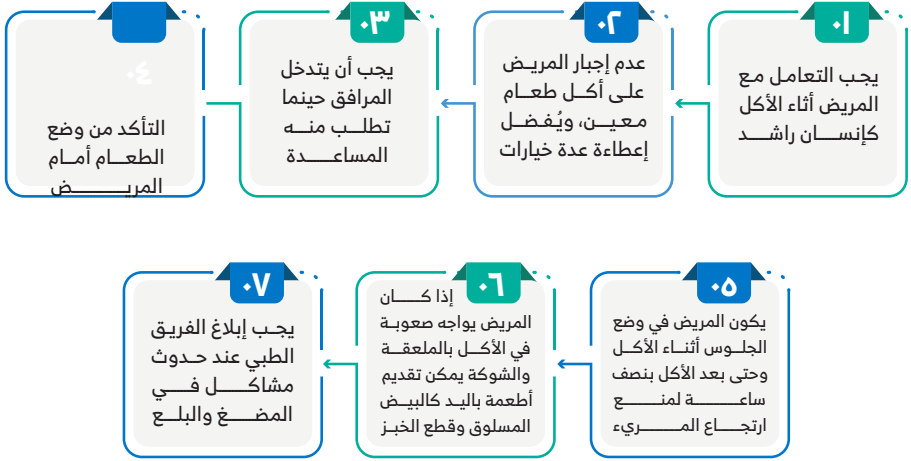
### الاستلقاء على الجانب الأيمن أو الأيسر:

في حالة استلقاء المريض على جانبه الأيمن أو الأيسر يجب مراعاة الآتي:

- 1- وضع مخدة كبيرة أو مخدتين صغيرة تحت رأس المريض
- 2- وضع مخدة خلف ظهر المريض لتجنب الرجوع إلى الخلف
- 3- ثني الورك والركبة للرجل السفلية (التي على السرير) قليلاً، ووضع مخدة بين الركبتين.

## تناول الطعام

هناك عدة أسباب تساعد المريض بالإعتماد على نفسه في الأكل وفي حالة العجز تتم المساعدة بطريقة لا تشعره بالنقص ومنها الأسباب التالية:



## الوقاية من خطر السقوط

يمكن أن تحدث العثرات والسقطات مع الجميع وفي كل الأعمار، ولكن الاحتمالات تزيد بشكل كبير مع التقدم بالعمر، فبعد سن الخامسة والستين، يسقط واحد من كل ثلاثة أشخاص وفي حين أن معظم هذه السقطات قد تبدو غير خطيرة، فإن الكثير منها قد يتسبب بالإعاقة أو حتى الموت.

يستطيع الإنسان تقليل احتمالات التعثر والسقوط من خلال اتخاذ إجراءات بسيطة.



## نصائح للوقاية والحد من خطر السقوط

- ١ | استخدام عصا أو جهاز مشي إذا كان الشخص بحاجة للمساعدة على المشي ويسأل الطبيب ليقدم النصح بهذا الشأن.
- ٢ | وضع ما يساعد الشخص على تحقيق السلامة في المنزل مثل تركيب سور للسلالم، قضبان للإمساك بها في دورة المياه، إضاءة جيدة في الليل، حصيرة مانعة للانزلاق في حوض الاستحمام.
- ٣ | التقليل من الفوضى في أرجاء المنزل والحرص على أن تكون ممرات الممشى ومناطق المرور خالية من الصناديق وأسلاك الهاتف والكهرباء وقطع الأثاث.
- ٤ | الحرص على تثبيت قطع السجاد ومنع انزلاقها.
- ٥ | وضع الملابس والأطباق في أماكن يسهل الوصول إليها.
- ٦ | الحرص على أن تكون الأرضية غير زلقة عبر التنظيف والمسح الفوري.
- ٧ | إجراء فحص للعينين وارتداء نظاره طبية مناسبة، فالرؤية الجيدة تقلل من خطر السقوط.

## قائمة لمساعدة مرافق المريض لمعرفة ما إذا كان المريض معرضاً لخطر السقوط

م	البيان	نعم	لا
٠١	هل الشخص الذي تهتم به يبلغ من العمر ٦٥ عامًا أو أكبر؟		
٠٢	هل لدى المريض ٣ أو أكثر من المشاكل الصحية الحالية التي تم تشخيصها من قبل الطبيب؟		
٠٣	هل وقع المريض أو سقط خلال الـ ٣ أشهر الماضية؟		
٠٤	هل تكرر لدى المريض مؤخراً سلس في البول أثناء النهار أو الليل، بالإضافة إلى مشكلة في الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب؟		
٠٥	هل يعاني الشخص الذي تهتم به من مشاكل في الرؤية؟ و إذا كان لديه وصفة طبية للنظارات ولكنه لا يرتديها دائماً في المنزل فاختر نعم		
٠٦	هل يواجه المريض أي صعوبة في الأنشطة اليومية مثل ارتداء الملابس، وتنظيف الأسنان والشعر، والاستحمام، والذهاب إلى الحمام، وتناول الطعام أو إعداد وجبات الطعام؟ ويشمل ذلك استخدام عصا وما يشابهها أو كرسي متحرك للتنقل.		
٠٧	هل توجد أماكن مضاءة بشكل خافت في المنزل أو حيوانات أليفة أو فوضى أو أشياء أخرى في المنزل، يمكنها أن تعرقل المريض؟ يشمل ذلك المصابيح الخافتة، وأسلاك المصباح، وأنايب المعدات الطبية، والأرضيات غير المستوية أو السلالم، وأي أشياء مكدسة على الأرض أو الدرج.		
٠٨	هل يتناول المريض ٤ أو أكثر من الأدوية الموصوفة؟		
٠٩	هل يواجه المريض الذي تهتم به أي ألم أثناء الحركة؟		
١٠	هل لدى المريض أي مشاكل في الذاكرة؟ يشمل ذلك الأشخاص الذين يظهرون أعراض الخرف أو مرض الزهايمر، أو الذين يبدو أنهم يعانون من ضعف الحكم أو الذاكرة.		

### مجموع النقاط: نعم \_\_\_ لا \_\_\_

\* إذا أجبت بـ "نعم" على ٤ أسئلة أو أكثر، فإن أحد أفراد أسرته لديه خطر كبير في السقوط.

## المستوى الثاني

### العلامات الحيوية

## مرض السكري

### ما قبل السكري

هي الحالة التي تصيب الأشخاص قبل إصابتهم بداء السكري من النوع الثاني، بحيث يكون مستوى السكر بالدم أعلى من الطبيعي، ولكن ليس عاليًا بما فيه الكفاية لتشخيص الإصابة بداء السكري، ويساعد اكتشافه وعلاجه المبكر على استعادة مستوى السكر الطبيعي، ومنع الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

### السكري

داء السكري هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معًا. الأنسولين: هو هرمون يفرزه البنكرياس مهمته التحكم والمحافظة على نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم.

#### سكري ثانوي

نتاج عن استخدام بعض الأدوية والهرمونات أو جراحة البنكرياس وأسباب أخرى

#### سكري الحمل

ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم نتيجة الهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل وغالبًا ما ينتهي بانتهاء الحمل

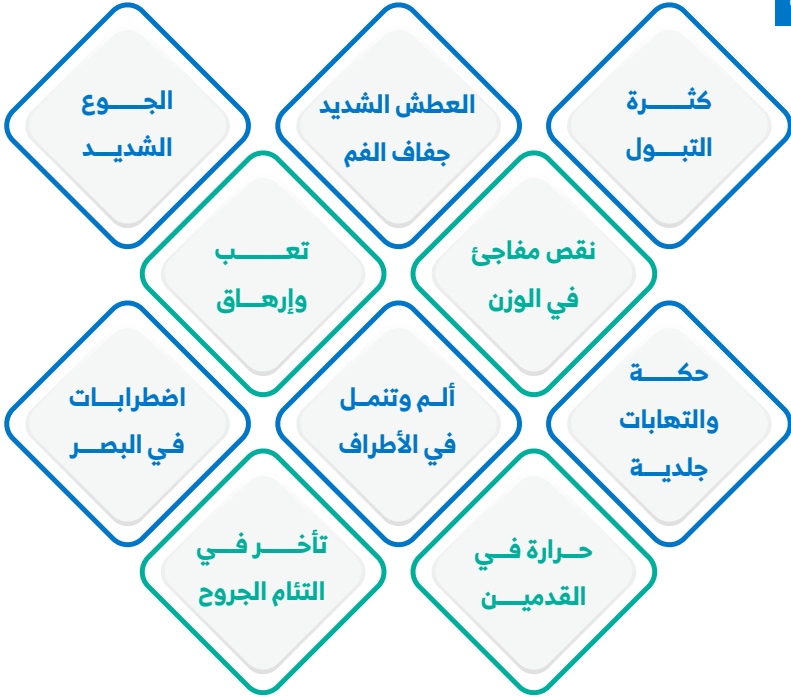
#### النوع الثاني

هذه الحالة يكون الجسم قادرًا على إفراز هرمون الأنسولين إما بكميات قليلة غير كافية أو طبيعية غير فعالة

#### النوع الأول

يحدث النوع الأول من السكري عند تعطل الخلايا المسؤولة عن إنتاج هرمون الأنسولين تمامًا ما يكون مرضى هذا النوع من صغار السن

## أعراضه



## التشخيص

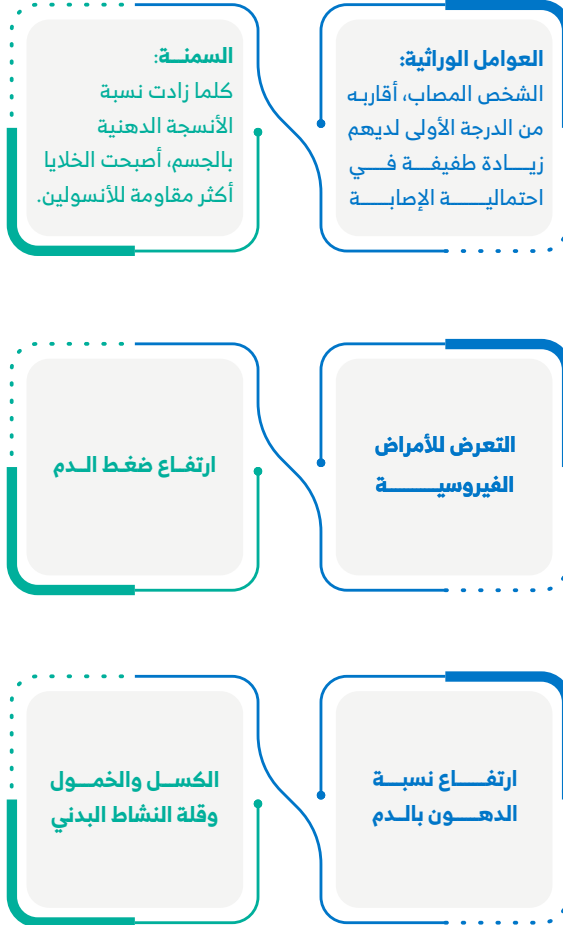
يتم التشخيص في مواعيد مختلفة

اختبار الهيموجلوبين السكري (HbA1C) (السكر التراكمي)

اختبار سكر الدم (صائم)

اختبار سكر الدم (عشوائي)

## أسباب وعوامل الخطورة



## المضاعفات

### المضاعفات المزمنة:

#### أمراض القلب والأوعية الدموية

مرض السكري يزيد بشكل كبير خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، بما في ذلك مرض الشريان التاجي والذبحة الصدرية، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية، وتصلب الشرايين.

#### تلف الأعصاب (الاعتلال العصبي)

ارتفاع مستوى السكر في الدم يضر بالأوعية الدموية الدقيقة التي تغذي الأعصاب، وينتج عن ذلك تنميل وآلام حارقة تمتد من الأصابع إلى اليدين والقدمين.

#### مشاكل الكلى (الاعتلال الكلوي)

ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم يؤدي إلى الفشل الكلوي أو أمراض الكلى.

#### اعتلال الشبكية

يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى ضرر الأوعية الدقيقة التي تغذي شبكة العين؛ مما يشكل عائقاً أمام مرور الضوء إلى الشبكية

#### مشاكل القدمين

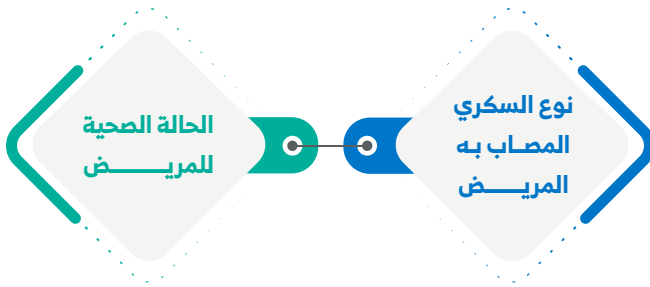
تضرر الأعصاب في الأطراف، خاصة القدمين، ينتج عنه عدم الشعور بالجروح؛ مما قد يؤدي إلى تقرحات في القدم.

#### الأمراض الجلدية

المصابون بداء السكري أكثر عرضة لمشكلات الجلد، بما في ذلك الالتهابات البكتيرية والفطرية.

## العلاج

لا يمكن الشفاء من السكري شفاءً تاماً، إلا أنه من الممكن ضبط مستوى السكر في الدم ضمن المستوى الطبيعي، ويختلف علاج السكري من مريض لآخر؛ حيث يقرر الطبيب نوعية العلاج الأنسب لكل مريض، وذلك يعتمد على:



ويعتمد نجاح العلاج غالباً على المريض نفسه، فحين يتعلم المصاب بالسكري كيفية ضبط مستوى السكر ويطبق ذلك بالفعل؛ سيتمتع بحياة صحية أكثر، وذلك من خلال:

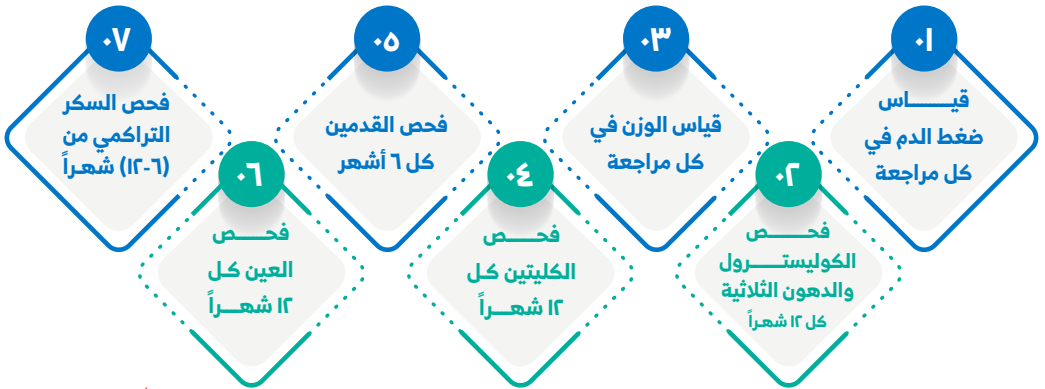


## الوقاية

يمكن الوقاية من مرحلة ما قبل السكري، والسكري النوع الثاني، وسكري الحمل من خلال:

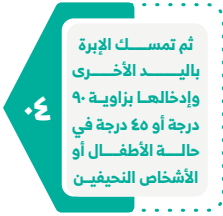
- ٠١ | تناول الغذاء الصحي باختيار الأطعمة الأقل في نسبة الدهون والسعرات الحرارية، والأعلى في الألياف، والتركيز على الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة.
- ٠٢ | الانتظام في مزاولة النشاط البدني.
- ٠٣ | تجنب الوزن الزائد.

## الفحوصات اللازمة لمرضى السكري

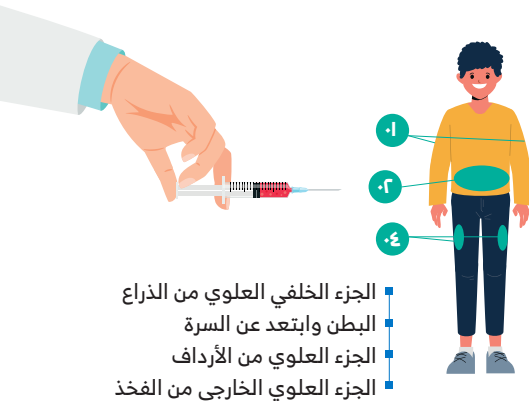


## مهارات تحضير حقنة الأنسولين

هي مجموعة من الوظائف يقوم بها المريض أو من يساعده وذلك للقيام بالأنشطة اليومية الضرورية في الحياة كالأكل والشرب والاستحمام والعناية بالشعر والأظافر والأسنان.



## كيفية استخدام حقن الانسولين



## الأماكن التي تحقن فيها إبر الأنسولين



## الحقن بقلم الأنسولين

ويشمل كل قلم على: غطاء خارجي، الرأس المطاطي لإدخال الإبرة فيه، خزان الأنسولين، مفتاح تحديد الجرعة، مؤشر الجرعة، وزر الحقن.

### تحضير قلم الأنسولين:



امسك الإبرة المخصصة للقلم  
ثم انزع منها الغطاء الورقي.  
امسك الإبرة بموازاة قلم  
الأنسولين وأبقها مستقيمة  
لحين إدخالها وتثبيتها.  
انزع غطاء الإبرة البلاستيكي  
ثم الغطاء الثاني.

### انزع غطاء قلم الحقن



## اختر الجرعة المطلوبة بيادارة مفتاح تحديد الجرعة

### اختر منطقة الحقن وامسحها بالمسحة الطبية



- امسك القلم كما تمسك قلم الكتابة.
- قم بتثبيت الجلد وأدخل الإبرة بزاوية ٩٠ درجة
- ابق الإبرة بالجلد لمدة عشر ثوانٍ ثم قم بإخراجها.
- اغلق الإبرة بحذر بالغطاء الخارجي الأول ثم فك الإبرة عن القلم.
- تخلص من الإبرة في علب معدنية.

## نصائح لمرافق المريض عن كيفية التعامل مع مريض السكري

يندرُ في الوقت الحاضر أن تجد عائلة جميع أفرادها معافون من مرض السكري. فمعظم الناس يعرفون قريباً أو عزيزاً ما مصاباً بهذا المرض. ومع الاتفاق على أن مريض السكري هو شخص عادي ويحتاج إلى معاملة عادية، فإن روح التضامن الإنساني مع كل من ابتلي بمرض أو علة يقتضي زيادة جرعة الاحترام والتقدير لهذا الشخص، دون إشعاره بالشفقة في حال أصيب بالمرض عن وراثته، أو بالذنب في حال تسبب بنفسه فيما أصابه.

**كيف نحافظ على متانة علاقاتنا بأقربائنا وأصدقائنا من مرضى السكري؟ يورد معهد السكري السلوكي عشر وصايا لفنون التعامل مع مرضى السكري عموماً، والأقرباء منهم خصوصاً، وهي:**

١- لا تقدم نصائح غير مطلوبة حول ما ينبغي للمريض أكله أو فعله خيال إدارته للسكري. فقد تكون نيتك حسنة، لكن إسداء نصيحة حول الخيارات الشخصية لأي أحد يُنظر إليها في الغالب باستياء وريبة، خصوصاً إذا كان الشخص المنصوح لم يطلب في الأصل أي نصيحة أو مشورة. أضف إلى هذا أن كثيراً من المعتقدات والأفكار السائدة حول السكري هي معتقدات خاطئة أو غير دقيقة أو متجاوزة، وذلك من قبيل اعتقاد بعضهم أن أكثر شيء مطلوب بالنسبة للمصاب بالسكري هو التوقف عن تناول السكر.

٢- عليك أن تُدرك أن إدارة السكري عمل صعب ويحتاج إلى جهد كبير. فهي بمثابة وظيفة بدوام كامل لم يتقدم مريض السكري بطلب للحصول عليها ولا هو راغب فيها أو عنها. فإدارة السكري هي إحدى المهام الصعبة التي تتطلب نفساً طويلاً والتفكير دوماً في نوع الأكل ووقته وكميته، مع المواظبة على الرياضة وتناول الدواء وتجنب مسببات التوتر ومراقبة مستوى السكر في الدم، إلى جانب كثير من التدابير الأخرى.

٠٣ لا تُخْضُ أبداً في الحديث عن قصة مخيفة أو نهاية سيئة لقريب لك أو صديق كان مصاباً بالسكري. فمرض السكري هو شيء مخيف بحد ذاته، وإخبار المصاب به بقصص ذات حمولات سلبية أو ذات نهايات سيئة تزيده قلقاً وجزعاً، وتجعل لقاءك معه يُفاقم حالته ويضر بصحته النفسية ثم البدنية. وعلاوة على ذلك، فإننا نعلم يقيناً أن الإدارة الجيدة للسكري تُتيح لكثير من الناس المصابين بالسكري العيش حياة مديدة وسعيدة، فلماذا لا نستحضر القصة الناجحة الجديرة أكثر بالاستحضار والسرد من أجل الاستلهام.

٠٤ اعرض عليه مرافقتك في المشاركة في تغيير نمط حياتك إلى الأحسن عبر الانضمام إلى نادٍ أو تطبيق برنامج ما. فالإنسان بطبعه يشعر بتحفيز ودافعية أكثر عندما يجد من يؤنسه ويشاركه ما يفعل، وهو عكس ما يحصل له عندما يفعل شيئاً لوحده، دون وجود رفيق أو حبيب أو صديق.

٠٥ لا تُصدر رد فعل سلبي أو تُعبر عن انزعاجك عندما يقيس المريض مستوى الجلوكوز في دمه بحضورك أو حتى حينما يحقن نفسه بالأنسولين. فقياس مستويات السكر في الدم وتناول الدواء هما روتين يومي يقوم به المريض حتى يُدير السكري بشكل جيد، وعليك أن تتفهم ذلك. ولو كان عليه أن يختبئ عن أقربائه وأصدقائه من أجل فعل ذلك، فإن الأمر كان لِيَعْدُوَ شاقاً على نفسه، ناهيك عن تقييد أنشطته اليومية وتحركاته، وهذا أمر لا يفيد البتة.

٠٦ لا تتردد في تشجيعه على الوثوق فيك لتقديم أي شيء يدعمه أو يساعده عند الاقتضاء. فإذا كُنْتَ ترغب في أن تكون شخصاً داعماً وسخياً في كل شيء، فاعلم أن هناك أشياء كثيرة وأعمالاً بسيطة يمكنك القيام بها، وستترك أثراً طيباً عميقاً لدى الآخر. احرص فقط على أن تسأله أو تجس نبضه قبل الإقدام عليها.

٠٧ لا تُقدم للمريض تطمينات متسرعة وطائشة. وإياك أن تقول له أشياء من قبيل «احمد ربك! فأنت تُصاب بالسكري خير من أن تُصاب بالسرطان!» فهذا لن يجعل مريض السكري يشعر بتحسن بأي حال من الأحوال. كما أن قولك ذلك يحوي في طياته رسالة ضمنية خاطئة مفادها أن السكري ليس مرضاً خطيراً أو مُقلقاً، والحال أنه كذلك فعلاً.

٨. كُن داعمًا للجهود التي يبذلها المريض على مستوى الرعاية الذاتية. فيمكنك مثلاً أن تساعدته عبر دعم محاولاته إيجاد بيئة صحية في بيته، كأن يحرص مثلاً على توفير مأكولات صحية في المطبخ. ولا تتردد في تثمين قراره التوقف عن تناول طعام ما، حتى لو كنت تريد له فعلاً أن يطعمه. واعلم أن الإنسان يكون عوناً أكبر لأخيه عندما يكون ودوداً لا لحوماً، ومُدارياً لا مُداهناً.

٩. لا تُصدر أي تعليق بشأن جلوكوز دم المريض دون سؤاله أولاً. فمستويات السكر في دمه تبقى ضمن خصوصياته المشروعة ما لم يُبادر بمشاطرتك إياها. واعلم أنه من الطبيعي أن تكون هذه المستويات عالية جداً أو منخفضة جداً في بعض الأحيان. فإصدارك تعليقات غير مطلوبة حول هذه المستويات من شأنه أن يعمق لديه الشعور بالخيبة والإحباط والغضب، وهي مشاعر قد يكون في غنى عن مفاقتها.

١٠. اعرض عليه حبك وتشجيعك. فحينما يعمل المريض جاهداً لإدارة السكري بنجاح، يُصبح مجرد شعور الآخر بذلك وتقديره إياه وإعجابه بما يفعل عاملاً مساعداً يحفز على المواصلة ويزيده عزيمة وإصراراً على الاستمرار.

## ارتفاع الكوليسترول

هو مركب موجود في كل خلية من خلايا الجسم، ويقوم باستعماله لبناء خلايا جديدة ومعافاة، وإنتاج هورمونات ضرورية له.

إذا كان مستوى الكوليسترول في الدم مرتفعاً، فمعنى هذا أن ترسبات دهنية ستتكون داخل جدران الأوعية الدموية، وستعيق هذه الترسبات، في نهاية الأمر، تدفق الدم في الشرايين.

### ماذا يحدث عند ارتفاع الكوليسترول؟

#### ارتفاع مستوى الكوليسترول في الجسم يؤثر من خلال:

- ١٠ | لن يحصل الدم على كمية الدم الغني بالأكسجين التي يحتاج إليها، الأمر الذي سيزيد احتمال الإصابة بنوبة قلبية (heart attack).
- ١٢ | عدم وصول الدم إلى المخ كما يجب فقد يؤدي إلى الإصابة بسكتة مخية أو سكتة دماغية - (cerebral stroke).

### أعراض ارتفاع الكوليسترول

ليست هنالك أعراض للكوليسترول أو علامات لفرط الكوليسترول في الدم (hypercholesterolemia).  
من الممكن اكتشاف قيم الكوليسترول المرتفعة فقط بواسطة الخضوع لفحص دم.

### عوامل تحت السيطرة تؤثر على الكوليسترول

هنالك عوامل كثيرة تحت سيطرتك أنت تسهم في رفع نسبة الكوليسترول الضار - LDL من جهة وفي خفض نسبة الكوليسترول الجيد - HDL من جهة أخرى، ومن أهمها:



## عوامل ليست تحت السيطرة

هنالك عوامل أخرى ليست تحت سيطرتك، من الممكن أن تشكل عاملاً إضافياً في تحديد مستوى الكوليسترول في دمك، مثل:

### العوامل الوراثية

يمكن أن تمنع خلايا الجسم من التخلص بصورة ناجحة من الكوليسترول LDL الفائض الموجود في الدم أو أن يجعل الكبد ينتج كميات فائضة من الكوليسترول.

إذا كنت تنتمي إلى إحدى مجموعات الاخطار فستعاني على الأرجح من مستويات مرتفعة من الكوليسترول من الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض قلبي، وهذه المجموعات تتمثل في:

### التدخين

تدخين السجائر يؤدي جدران الأوعية الدموية فتصبح أكثر قابلية لتكديس ترسبات دهنية في داخلها. وبالإضافة إلى هذا، من الممكن أن يؤدي التدخين إلى خفض مستويات الكوليسترول الجيد HDL.

### الوزن الزائد

إذا كان مَنسَب كتلة جسم (body mass index - BMI) أعلى من ٣٠، فاحتمل أن يرتفع أيضاً خطر ارتفاع مستوى الكوليسترول.

### سوء التغذية

الأغذية الغنية بالكوليسترول، مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الحليب الغنية بالدهنيات، ترفع مستوى الكوليسترول الإجمالي في الدم. كما أن تناول أغذية مشبعة (التي مصدرها من الحيوانات) والدهون المتحولة (trans) (المتوفرة في الأغذية المصنعة مثل الكعك والرقائق) قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

### عدم القيام بنشاط بدني

النشاط البدني يساعد الجسم على رفع مستوى الكوليسترول الجيد HDL وخفض مستوى الكوليسترول الضار LDL. نقص النشاط البدني الكافي يزيد من خطورة ارتفاع مستوى الكوليسترول.

### ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم المرتفع على جدران الشرايين يتلف الشرايين، الأمر الذي من الممكن أن يسرع عملية تراكم الترسبات الدهنية في داخلها.

### مرض السكري

المستويات المرتفعة من السكر في الدم تؤدي إلى ارتفاع قيم الكوليسترول LDL - الكوليسترول الضار وخفض قيم الكوليسترول HDL - الكوليسترول الجيد. كما أن القيم المرتفعة من السكر في الدم قد تتلف الطلاء الداخلي للشرايين.

### مرضى في العائلة

إذا كان أحد الوالدين أو أحد الأشقاء قد عانى من مرض قلبي قبل بلوغه الخمسين من العمر، فإن المستويات المرتفعة من الكوليسترول ترفع احتمال الإصابة بمرض قلبي إلى ما فوق المعدل العام.

## العلاج

تُعد التغييرات في نمط الحياة مثل ممارسة التمارين واتباع نظام غذائي صحي خط الدفاع الأول للوقاية من ارتفاع نسبة الكوليسترول. ولكن، لكن إذا أُجريت تغييرات في نمط الحياة المهمة هذه، وبقيت مستويات الكوليسترول مرتفعة، فقد يُوصي طبيبك بتناول دواء. يعتمد اختيار الدواء أو مجموعة الأدوية على عوامل مختلفة، وتتضمن عوامل الخطورة لديك، وعمرك، ووضعك الصحي الحالي، والآثار الجانبية المحتملة.

### الوقاية من ارتفاع الكوليسترول

التغيير في نمط الحياة ضروري لتحقيق تحسن في مستويات الكوليسترول في الدم.

#### من أجل خفض قيم الكوليسترول في جسمك، عليك:

١. | ممارسة الرياضة: ممارسة النشاط البدني بشكل دائم يومياً.
٢. | الإقلاع عن التدخين: تجنب جميع منتجات التبغ من شأنه أن يقلل من خطر إصابتك بالكوليسترول المرتفع.
٣. | خفض الوزن: تخلص من الكيلوجرامات الزائدة
٤. | تناول طعاماً صحياً: للطعام الذي تتناوله تأثير مباشر على مستوى الكوليسترول لديك. وفي الحقيقة، يقول العلماء إن الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية وأطعمة أخرى معروفة كمخفضة لمستوى الكوليسترول لها تقريبا نفس الفاعلية التي لأدوية الإستاتين في خفض مستويات الكوليسترول.
٥. | الأغذية الصحية: اختر تشكيلة من الأغذية الصحية.
٦. | ابتعد عن الأغذية الغنية بالدهون المتحولة: امتنع عن تناول أطعمة تحتوي على دهون متحولة (trance).
٧. | قلّص كمية الطعام الغني بالكوليسترول: الهدف ألا تزيد الكمية عن ٣٠٠ ميليغرام من الكوليسترول يوميا، أو أقل من ٢٠٠ ميليغرام في اليوم، إذا كنت تعاني من مرض قلبي.
٨. | اختر أعذية مكونة من القمح الكامل: فئمة مواد عديدة موجودة في القمح الكامل تساهم في الحفاظ على صحة قلبك.
٩. | الخضار والفواكه: احرص على استهلاك أنواع مختلفة من الخضار والفواكه.
١٠. | احرص على استهلاك السمك الصحي: أنواع عديدة من السمك مثل، سمك القد، التونة والسمك المفلطح تحتوي على مستويات منخفضة من الدهون وعلى كميات شحيحة من الدهون المشبعة والكوليسترول، مقارنة باللحوم والدجاج.

## هشاشة العظام

هشاشة العظام هي الحالة التي تؤثر على قوة العظام، وتتكون العظام من ألياف صلبة ومرنة (ألياف الكولاجين)، المواد الصلبة (المعادن)، وفي بداية العمر يكون نمو العظام بشكل أسرع مما هو متوقع، ولكن، مع التقدم في السن، ينعكس هذا الأمر، ونتيجة لذلك، بدءاً من سن ٣٥، تبدأ العظام بفقدان كميتها، حيث تصبح أقل كثافة وأقل قوة، كما يمكن أن تختلف كمية العظام التي تُفقد من شخص لآخر.

### علاج هشاشة العظام عند كبار السن

يرتكز علاج هشاشة العظام على إبطاء أو وقف فقدان المعادن، وزيادة كثافة العظام، ومنع تكسرها، والسيطرة على الآلام المرتبطة بالمرض، وتعاني حوالي ٤٠٪ من النساء من كسور العظام بسبب الهشاشة خلال حياتهم، وواحد من كل خمسة يعانون من كسر فقري آخر في غضون سنة واحدة. أما أولئك الذين لديهم كسور في العمود الفقري (في الظهر)، وواحد من كل خمسة يعانون من كسور فقارية أخرى في غضون سنة واحدة، وفي هذه الحالة يحتمل أن تؤدي إلى مزيد من الكسور، وهو ما يسمى "بسلسلة الكسور"، والهدف من العلاج هو منع الكسور المحتملة.

### النظام الغذائي

ينبغي تشجيع الشباب في الحصول على كتلة العظم الطبيعية عن طريق الحصول على ما يكفي من الكالسيوم (١٠٠٠ ملغ يومياً) في نظامهم الغذائي من خلال شرب الحليب أو عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم وتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل السلمون، وأداء تمارين تحمل الوزن مثل المشي أو التمارين الرياضية (السباحة الهوائية)، والحفاظ على وزن الجسم الطبيعي. مراجعة الأطباء الاختصاصيين يجب على الأشخاص الذين يعانون من كسور في العمود الفقري أو الورك أو المعصم الرجوع إلى أخصائي العظام (يدعى جراح العظام) للحصول على المتابعة اللازمة، بالإضافة إلى معالجة الكسور، ينبغي أيضاً إحالة هؤلاء الأشخاص إلى المعالج الطبيعي والفيزيائي لمعرفة سبل ممارسة الحياة الطبيعية بوجود الكسر بأمان.

## أعراض هشاشة العظام

غالباً لا يدرك الشخص أنه مصاب بهشاشة العظام حتى يحدث الكسر، لكن هناك أعراضاً قد تكون واضحة في بعض الأحيان، يمكن أن تشمل ما يلي:

- ١٠ | آلام الظهر.
- ٢٠ | نقص الطول التدريجي.
- ٣٠ | كسور في العمود الفقري أو الرسغ أو الورك من أقل سقوط، أو إصابة.
- ٤٠ | تكشف الأشعة السينية للأسنان عن فقدان العظام في الفك وما يسمى بالنخر العظمي، الذي يمكن أن يكون علامة على هشاشة العظام.

## أسباب هشاشة العظام

تحدث هشاشة العظام عند اختلال التوازن بين تكوين العظام الجديدة وارتشاف العظام القديمة، وقد يفشل الجسم في تكوين عظام جديدة كافية، أو يقوم بإعادة امتصاص الكثير من العظام القديمة، أو كلاهما، وأهم المعادن الأساسية لتكوين العظام هي الكالسيوم والفوسفات، وعادة، يحدث فقدان العظام على مدى فترات طويلة، ومن الأسباب المؤدية لذلك:

- ١٠ | انخفاض هرمونات معينة، وخاصة هرمون الأستروجين لدى النساء والأندروجين لدى الرجال.
- ٢٠ | قلة ممارسة الرياضة.
- ٣٠ | انخفاض الوزن وخاصة عند كبار السن. الإفراط في استخدام الكورتيزون.
- ٤٠ | بعض الاضطرابات الوراثية.
- ٥٠ | انخفاض الكالسيوم في النظام الغذائي.

## نصائح للوقاية من هشاشة العظام

توجد طرق تحد من الإصابة بهشاشة العظام، ومن هذه الطرق هي:

- ٠١ | الإقلاع عن التدخين.
- ٠٢ | الحد من تناول الكحول.
- ٠٣ | الدعم النفسي والعملي للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام.
- ٠٤ | التخفيف من الأطعمة التي لها دور في هشاشة العظام مثل: الملح، المشروبات الغازية ومشروبات الكافيين.
- ٠٥ | ممارسة التمارين الرياضية وتحمل الوزن لتقوية العضلات، والتمارين الهوائية.

## التهاب المفاصل المزمّن

التهاب المفاصل المزمّن هو التهاب مزمن يصيب معظم المفاصل، ويمكن أن يلحق الضرر بأجهزة الجسم، بما في ذلك الجلد، والعينين، والرئتين، والقلب، والأوعية الدموية.

### سبب المرض

سبب التهاب المفاصل المزمّن غير مفهوم تماماً، على الرغم من أنه يُعرف طبيّاً بشكل عام بأنه ثمة استجابة غير طبيعية للجهاز المناعي لعبت دوراً في التهاب وتلف المفاصل، وسبب هذا الخلل في الاستجابة غير معلوم على وجه اليقين، إلا أن هناك أدلة علمية على أن الجينات الوراثية والهرمونات والعوامل البيئية تمثل عاملاً رئيساً.

ويشير الباحثون إلى وجود عوامل أخرى مثل: الالتهابات البكتيرية أو الفيروسية، والسمنة المفرطة، واستجابة الجسم للأحداث المجهدة مثل: الصدمات الجسدية أو العاطفية. كذلك التعرض لدخان السجائر، أو تلوث الهواء على سبيل المثال بالمبيدات الحشرية، والتعرض للمعادن والسليكا.

### الأعراض



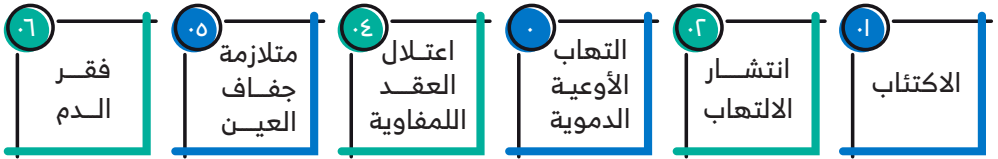
### التشخيص



## عوامل الخطورة



## المضاعفات



## العلاج

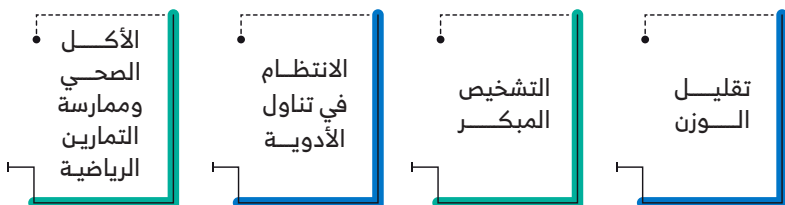
### العلاج الدوائي ويشمل:



### العلاج غير الدوائي ويشمل:



## الوقاية



## سلس البول

سلس البول - فقدان السيطرة على المثانة - مشكلة شائعة وغالباً ما تكون محرجة. وتتراوح الشدة بين تسرب البول من حين لآخر عند السعال أو العطس إلى الحاجة الملحة في التبول بشكل مفاجئ وقوي لدرجة أنك لا تصل إلى المرحاض في الوقت المناسب.

على الرغم من أنه يحدث في كثير من الأحيان مع تقدم الأشخاص في العمر، فإن سلس البول ليس نتيجة حتمية للشيخوخة. إذا كان سلس البول يؤثر على أنشطتك اليومية، فلا تتردد في زيارة الطبيب. بالنسبة لمعظم الناس، يمكن لتغييرات أسلوب الحياة البسيطة أو العلاج الطبي أن يخفف الشعور بعدم الراحة أو يقف سلس البول.

### وقد يحدث سلس البول بسبب:

#### التغيرات في العمر

الشيخوخة في عضلة المثانة مما يؤدي إلى انخفاض سعة المثانة في تخزين البول. أيضاً، تصبح تقلصات المثانة اللاإرادية أكثر تواتراً كلما تقدمت في السن.

#### الاضطرابات العصبية

يمكن أن يتداخل تصلب الأنسجة المتعدد أو مرض باركنسون أو السكتة الدماغية أو وجود ورم دماغي أو إصابة في العمود الفقري مع الإشارات العصبية المشاركة في السيطرة على المثانة، مما يسبب سلس البول.

#### تضخم البروستاتا

غالباً ما يحدث السلس، وخاصة عند الرجال كبار السن، بسبب تضخم غدة البروستاتا، وهي حالة تضخم البروستاتا الحميد.

## سرطان البروستاتا

عند الرجال، يمكن أن يرتبط سلس البول الإلحاحي بسرطان البروستاتا الذي لم يتم علاجه. ولكن في كثير من الأحيان، يحدث السلس كأحد الآثار الجانبية للعلاجات الخاصة بسرطان البروستاتا.

## الانسدادات

إن وجود ورم في أي مكان على طول المسالك البولية يمكن أن يمنع التدفق الطبيعي للبول، مما يؤدي إلى الإصابة بسلس البول الفيضي. وأحياناً تتسبب الحصوات البولية - وهي كتل صلبة تشبه الأحجار والتي يمكن أن تتشكل في المثانة - في تسرب البول.

## عوامل الخطر

تشمل العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسلس البول ما يلي:

### الجنس

تُعد النساء أكثر عرضة للإصابة بسلس البول الإجهادي. ويرجع سبب هذا الاختلاف إلى الحمل، والولادة، وانقطاع الطمث والتشريح الأنثوي الطبيعي. ومع ذلك، يُعد الرجال المصابون بمشاكل في غدة البروستاتا أكثر عرضة للإصابة بالرغبة الملحة والسلس الفيضي.

### العمر

كلما تقدم العمر، فقدت عضلات المثانة ومجرى البول جزءاً من قوتها. حيث تقلل التغييرات التي تحدث مع التقدم في العمر الكمية التي يمكن أن تحتفظ بها المثانة وتزيد فرص إطلاق البول اللاإرادي.

## زيادة الوزن

يرفع الوزن الزائد الضغط على المثانة والعضلات المحيطة، الأمر الذي يضعفها ويسمح للبول بالتسرب عند السعال أو العطس.

## التدخين

وقد يُزيد استخدام التبغ من خطر الإصابة بسلس البول.

## التاريخ العائلي

إذا كان أحد أفراد الأسرة المقربين يعاني من سلس البول، خاصةً سلس البول الإلحاحي، فستكون أكثر عرضة للإصابة بالحالة.

## أمراض أخرى

قد تُزيد الإصابة بمرض عصبي أو بداء السكري من خطر الإصابة بسلس البول.

## المضاعفات

تتضمن مضاعفات السلس البولي المزمن:

### مشكلات الجلد

يمكن الإصابة بالطفح والالتهابات الجلدية والقرح من تبليل الجلد باستمرار.

### التهابات الجهاز البولي

يزيد السلس من خطر تكرار الإصابة بالتهابات الجهاز البولي.

### التأثيرات في الحياة الشخصية

يمكن أن يؤثر سلس البول في العلاقات الاجتماعية والعملية والشخصية

## الوقاية

لا يمكن الوقاية دائماً من سلس البول. ومع ذلك، للمساعدة على تقليل المخاطر، قم بما يلي:

- ١ | الحفاظ على وزن صحي.
- ٢ | ممارسة تمارين قاع الحوض.
- ٣ | تجنب المواد المهيجة للمثانة، مثل الكافيين والكحول والأطعمة الحمضية.
- ٤ | تناول المزيد من الألياف، التي يمكن أن تمنع الإمساك، وهو أحد أسباب سلس البول.
- ٥ | لا تدخن، أو اطلب المساعدة للإقلاع عن التدخين.

## العناية بمرضى مصاب بسلس البول

تشير بعض الإحصائيات إلى أن ٧٠٪ من مرضى سلس البول مصابون بالاكْتئاب، ولذا فمن الضروري التعامل مع حالتهم النفسية ومراعاتها، وإيجاد الحلول الملائمة للتفريغ النفسي والاستماع لمشكلاتهم.

### فعلى مرافق المريض

- ١٠ | التنسيق مع الطبيب المعالج والمثقف وتبليغ الطبيب بأي تغييرات في الوضع الصحي للمريض.
- ١٢ | التحلي بالصبر، وتشجيع المريض معنوياً.
- ١٣ | عدم إحراج المريض ومراعاة نفسيته.
- ١٤ | اجعل المريض يرتدي ثياباً سهلة اللبس والخلع.
- ١٥ | تابع نظام المريض الغذائي تجنب الكافيين (القهوة والشاي) - الشكولاتة بأنواعها والطعام الحار (المليء بالتوابل والفلفل الحار).
- ١٦ | اطلب المساعدة في حال احتجت إليها.

### العناية بالبشرة

كثرة التبول تعني فقدان السوائل بكثرة من الجسم مما قد يساهم في زيادة تعرض بشرة المريض للجفاف. بالإضافة إلى أنه قد يتسبب في تهيجها خاصة في المنطقة الحساسة، ومن الممكن أن يكون المريض معرضاً للإصابة بشكل كبير بالطفح الجلدي.

#### النصائح والخطوات التي يجب أن يحرص مرافق المريض على اتباعها:

- ١٠ | استخدام الفوط القطنية سريعة الامتصاص، والمناديل المعدة للاستخدام مرة واحدة.
- ١٢ | استخدام منتجات خاصة لتنظيف المنطقة الحساسة دون تجفيف.
- ١٣ | تجنب استخدام الصابون وأي من المنتجات التي تحوي مواد عطرية أو مهيجة أو مناديل الأطفال التي تحوي الكحول.
- ١٤ | استخدام غسول خاص وكريمات مرطبة تشكل حاجزاً يمنع الاحتكاك.
- ١٥ | تغيير الفوط القطنية للمريض باستمرار لتجنب تهيج الجلد.

## السكتة الدماغية

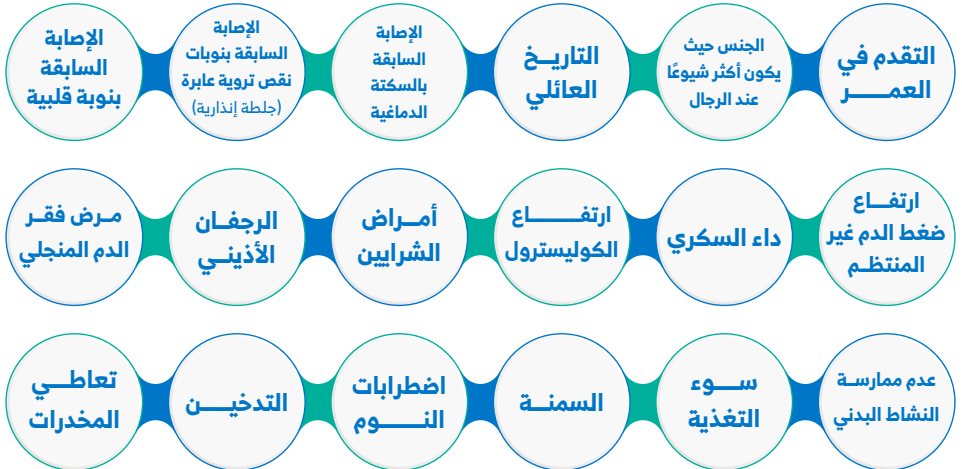
### نبذة مختصرة

- ١ | تحدث عندما يتوقف أو يقل تدفق الدم إلى الدماغ؛ مما يؤدي إلى تلف خلاياه.
- ٢ | تجب معرفة العلامات التحذيرية المؤقتة ما قبل السكتة الدماغية وعدم تجاهلها.
- ٣ | أهم عرض للسكتة الدماغية هو حدوث شلل نصفي مفاجئ للجسم.
- ٤ | السرعة في طلب العلاج خلال الساعات الأولى من ظهور الأعراض مهم للغاية.
- ٥ | السيطرة على الأمراض المزمنة واتباع نمط حياة صحي من أهم سبل الوقاية منها.

### مقدمة

هو مرض يؤثر في الشرايين والدماغ، ويحدث نتيجة خلل مفاجئ في إمداد الدماغ بالدم، وغالبًا ما يكون بسبب انسداد أو انفجار مفاجئ لأحد شرايين الدماغ. كما تُعد من أهم أمراض الأعصاب؛ حيث تصيب أي شخص؛ ولكنها أكثر شيوعًا عند كبار السن.

### عوامل الخطورة



## الأعراض

- ١ | خدر أو ضعف في الوجه أو الذراع أو الساق، خاصة في جانب واحد من الجسم.
- ٢ | صعوبة في التحدث أو الفهم.
- ٣ | صعوبة في الرؤية في كلا العينين أو إحداهما.
- ٤ | صعوبة في المشي، والدوخة، وفقدان التوازن.
- ٥ | صداع شديد ومفاجئ وقد يصاحبه غثيان.

## متى تجب رؤية الطبيب

تجب رؤية الطبيب فوراً عند ملاحظة أي من الأعراض التالية حتى عند اختفائها:

**الوجه** إذا ابتسم الشخص المصاب وتدلّى جانب من وجهه.

**الذراعان** إذا لم يستطع رفع ذراعه للأعلى.

**الكلام** إذا كان كلامه غريباً أو متداخلاً.

أو حدوث أي من الأعراض السابق ذكرها في الأعلى.

## المضاعفات



## التشخيص

يحتاج الطبيب إلى تقييم نوع السكتة الدماغية التي تعرضت لها والمناطق التي تأثرت بها في الدماغ، كما يحتاج إلى استبعاد الأسباب المحتملة الأخرى للأعراض (مثل: وجود ورم في الدماغ أو رد فعل لأحد العقاقير)؛ لذا قد يستخدم الطبيب العديد من الاختبارات لتحديد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، منها:

**التحاليل المخبرية** اختبارات الدم لتحديد مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

**اختبارات أخرى** الأشعة المقطعية، التصوير بالرنين المغناطيسي، اختبار للبلع، اختبارات للقلب والأوعية الدموية.

## العلاج

**يعتمد العلاج على نوع السكتة الدماغية، حيث تشمل:**

### الأدوية

عادة ما يكون بتناول واحد أو أكثر من الأدوية المختلفة؛ حيث بعضها قد يؤخذ على الفور ولفترة قصيرة (مثل: مسيلات الدم)، أما البعض الآخر قد يحتاج إلى أن تؤخذ على المدى الطويل؛ لكن عندما يتم تشخيصه على الفور يتم إعطاء المصاب مذيلاً للجلطة عن طريق الوريد؛ لتحسين تدفق الدم إلى الجزء من الدماغ؛ لكن يجب استخدامه في الثلاث أو الأربع ساعات الأولى من الإصابة، وفي بعض التوصيات الأخرى حتى الست ساعات الأولى.

### الجراحة

قد يحتاج البعض لها، حيث تتم إزالة الخثرة؛ لاستعادة تدفق الدم إلى الدماغ، ويتم عن طريق إدخال قسطرة في الشريان وغالباً في الفخذ، ثم تمرير جهاز صغير عبر القسطرة إلى الشريان المتضرر في الدماغ، حيث يتم عمل هذا الإجراء في غضون الست ساعات الأولى من ظهور أعراض السكتة الدماغية الحادة.

## التأهيل

حيث قد يحتاج بعض المصابين إلى علاج طويل المدى حيث يحتاجون إلى علاج طبيعي، علاج وظيفي، نطق وتخاطب، وعلاج نفسي، والتغذية، التحكم في المثانة.

## الوقاية

1. معرفة علامات وأعراض السكتة الدماغية هي الخطوة الأولى لضمان تلقي المساعدة الطبية على الفور.
2. السيطرة على المشاكل الصحية (مثل: داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، وغيرها).
3. اتباع نمط غذائي صحي.
4. الحفاظ على وزن صحي.
5. ممارسة النشاط البدني بانتظام.
6. الإقلاع عن التدخين.

## التعامل مع مريض السكتة الدماغية

إن الاكتشاف المبكر للسكتة الدماغية بحيث لا تزيد الفترة عن ٤,٥ ساعات فقط من لحظة ظهور الأعراض لتلقي العلاج الأفضل تزيد ٥٠-٣٠٪ من احتمال شفاء المريض ليكون بلا إعاقة أو إعاقة طفيفة فقط.

كما أن درجة الشفاء تعتمد على شدة ومكان وحجم أنسجة الدماغ التالفة الذي سببته السكتة الدماغية. بالإضافة إلى أن الشفاء يعتمد على برنامج إعادة التأهيل الكافي والقدرات العقلية للمريض ودرجة الدعم الذي يتمتع به من البيئة المباشرة له (الأسرة والمجتمع).

**أفضل شيء يقوم به المريض بعد التعافي من الجلطة الدماغية هو أن يعتمد على نفسه قدر الإمكان، ومن النصائح:**

### تدريب عضلات الوجه أمام المرأة

خذ نفساً عميقاً وانفخ الخدين، ثم حرك الهواء من خد إلى آخر. وهناك تمارين أخرى بسيطة، مثل إخراج اللسان، إظهار الأسنان، الضحك، التبسم، وتحريك الجبهة والحاجبين.

### الجلوس بشكل معتدل عند تناول الطعام

#### عند تبديل الملابس

انزع أولاً الملابس من الجهة المصابة. وعند ارتدائها افعل العكس؛ أي أولاً الجهة السليمة ثم المصابة. أما الأحذية فيجب أن تكون سهلة النزاع والارتداء. كما يجب اختيار الأحذية ذات الأرضية الجيدة التي لا تسبب الانزلاق.

### السجادة في الغرفة قد تسبب أيضاً التعثر للشخص المصاب عندما يمشي

#### العناية بالجسم

مثلاً وضع كرسي والجلوس عليه عند الاستحمام. واستخدام معاطف خاصة للتجفيف.

## نصائح لذوي المريض

- ١ | التنسيق مع الطبيب المعالج والمثقف الصحي والمعالج الطبيعي بالإضافة إلى الزيارات المنزلية إذا أمكن.
- ٢ | التحلي بالصبر، وتشجيع المريض معنوياً.
- ٣ | توفير بيئة آمنة للمريض في المنزل.
- ٤ | لابد من الحديث مع المريض، وبشكل مطول، والاستماع إليه، لأن الصمت الطويل يؤدي إلى توقف دماغه عن التفكير.
- ٥ | مساعدة المريض على التدريب، وعدم منع المريض من لمس بعض الأشياء أو حملها، خشية أن تسقط لأن التدريب فقط يمكن أن يعيده إلى كامل صحته.

## ارتفاع ضغط الدم

هو مقدار الضغط الذي يحدثه سريان الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم ويقاس بجهاز معين ويتم التعبير عنه برقمين الرقم الأول يوضح الضغط أثناء انقباض عضلة القلب والرقم الآخر يمثل الضغط أثناء انبساط عضلة القلب.

المعدل الطبيعي لضغط الدم يتراوح بين (١٠٠-١١٩/٦٥-٧٩ ملم زئبقي)

### مستويات ضغط الدم للكبار

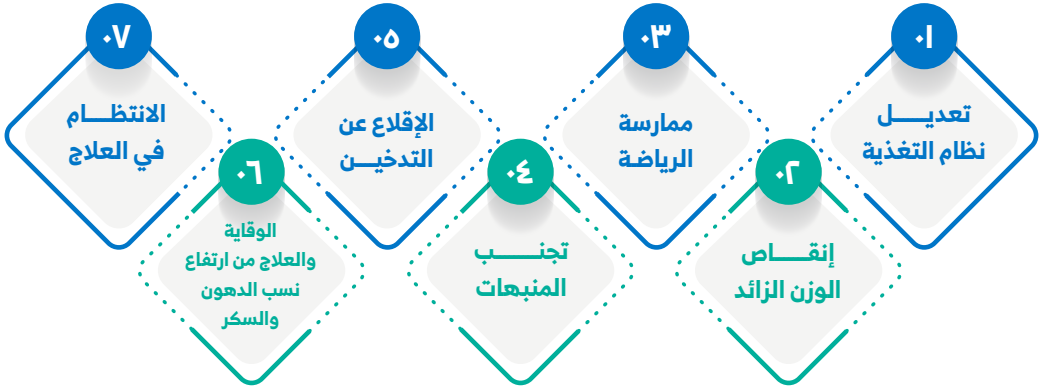
١. عند قياس ضغط الدم يجب أن يكون المريض على سرير أو جالساً على كرسي وليس واقفاً.
٢. ضغط الدم يتغير وقتياً مع الانفعال والنوم والأكل، أو وقت القياس مع المجهود الجسماني، أو كمية الملح في الطعام أو تناول بعض الأدوية.

الفئة	الضغط الانقباضي (ملم ز)	الضغط الانبساطي (ملم ز)	النتيجة
المستوى الطبيعي لضغط الدم	أقل من ١٢٠	أقل من ٨٠	الأفضل لصحتك
مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم	١٢٠-١٣٩	٨٠-٨٩	ضغط الدم قد يؤثر على الصحة سلبياً والقيام ببعض التغييرات في نمط الغذاء والنشاط وإنقاص الوزن. في حالة مريض السكري تجب مراجعة الطبيب
ضغط الدم العالي	١٤٠ أو أعلى	٩٠ أو أعلى	يُعد ضغط الدم عالياً وتجب مراجعة الطبيب لمعرفة كيفية السيطرة عليه

### العوامل الممهدة لحدوث ارتفاع ضغط الدم



## الوقاية وعلاج ارتفاع ضغط الدم



## نظام داش (DASH) الغذائي

## ■ غداء صحي لخفض ضغط الدم

يركز نظام داش الغذائي (DASH) على حجم حصة الطعام وعلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة والحصول على المقدار المناسب من العناصر الغذائية. اكتشف كيف قد يؤدي نظام داش إلى تحسين حالتك الصحية وخفض ضغط الدم لديك.

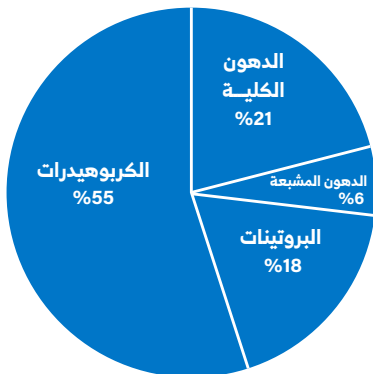
يُقدّم بـ DASH الأساليب الغذائية لإيقاف فرط ضغط الدم. النظام الغذائي للأساليب الغذائية لإيقاف فرط ضغط الدم هو أسلوب مدى الحياة لتناول الطعام الصحي مصمّم للمساعدة على علاج ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم) أو الحول دون حدوثه. يشجعك النظام الغذائي للأساليب الغذائية لإيقاف فرط ضغط الدم على تقليل الصوديوم في نظامك الغذائي وتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية التي تساعد على خفض ضغط الدم مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم.

من خلال اتباع النظام الغذائي للأساليب الغذائية لإيقاف فرط ضغط الدم، قد تتمكن من تقليل ضغط الدم لديك لبضعة درجات في أسبوعين فحسب. بمرور الوقت، من الممكن أن ينخفض ضغط الدم الانقباضي لديك لحوالي 14 درجة، الأمر الذي من شأنه أن يمثل فرقاً بارزاً في المخاطر الصحية لديك.

لأن النظام الغذائي للأساليب الغذائية لإيقاف فرط ضغط الدم طريقة صحية لتناول الطعام، فهو يقدم فوائد صحية إلى جانب مجرد تقليل ضغط الدم. يتماشى النظام الغذائي للأساليب الغذائية لإيقاف فرط ضغط الدم أيضاً مع التوصيات الغذائية للحول دون الإصابة بتخلخل العظم والسرطان ومرض القلب والسكتة وداء السكري.

### ■ مستويات الصوديوم

هي حمية صممت لخفض ضغط الدم ومنع ارتفاعه وهي اختصار dietary approach to stop hypertension وتحتوي هذه الحمية على كمية من الصوديوم تتراوح بين 1٥٠٠- ٢٤٠٠ ملجم يومياً وهذه الكمية من الصوديوم هي الحد الأعلى الموصى به من قبل المعهد القومي للقلب والرئة والدم في الولايات المتحدة وتحتوي على كمية محدودة من الدهون المشبعة و الكوليسترول كما في اللحوم الحمراء والحلويات مع استخدام المكسرات والبقوليات والسّمك الدجاج كمصدر للبروتين وكمية عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والألياف، كما في الفواكه والخضروات والحبوب ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وكذلك الحد من السكريات والمشروبات المضاف إليها السكر والحلويات.



### الاحتياجات اليومية من المواد الغذائية في حمية داش

## حمية داش الغذائية للتحكم في ضغط الدم

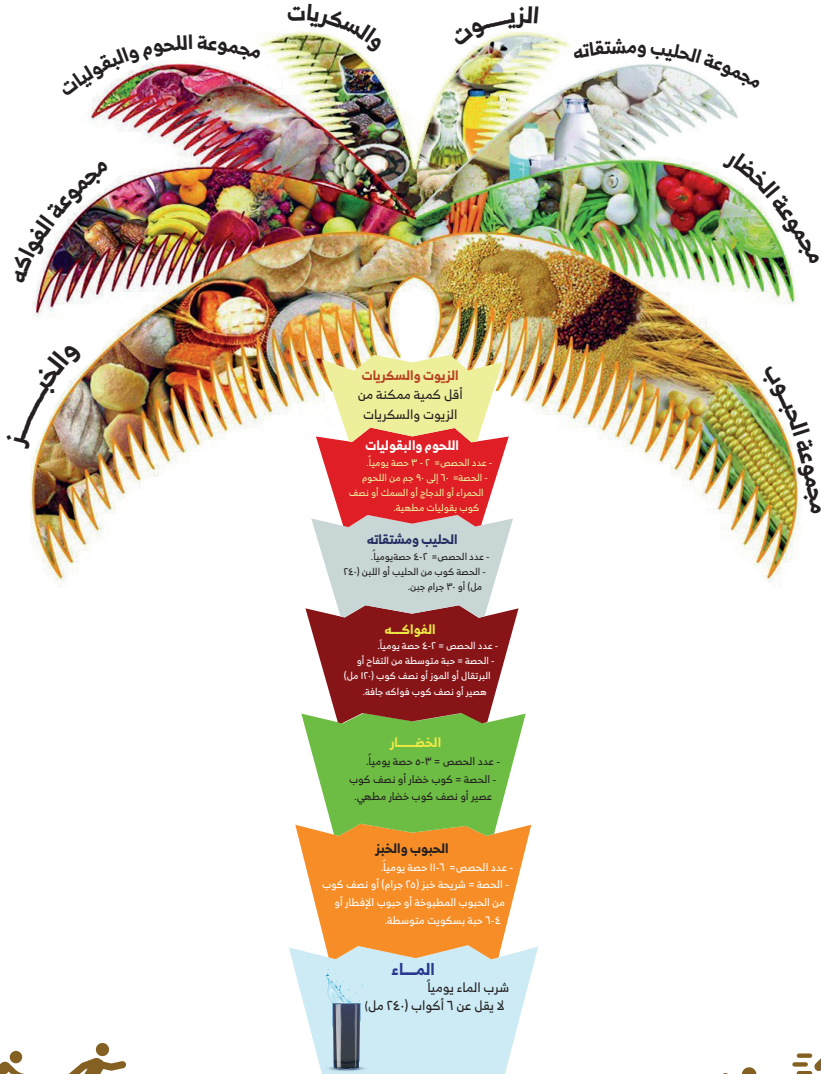


## الحصص الغذائية وفقاً لنظام DASH للأفراد الذين يحتاجون إلى ٢٠٠٠ سعرة حرارية

كمية الحصّة	الحصص	مجموعة الأغذية
١ شريحة من التوست ٢/١ كوب من كورن فلكس ٢/١ من الأرز المطبوخ، المعكرونة	٨-٦	الحبوب ومنتجات الحبوب
١ كوب من الخضروات الورقية غير المطبوخة ٢/١ كوب من الخضروات المقطعة غير المطبوخة أو المطبوخة ٢/١ كوب من عصير الخضروات	٥-٤	الخضراوات
١ حبة متوسطة من الفواكه ٤/١ كوب من الفواكه المجففة ٢/١ كوب من الفواكه المقطعة الطازجة، المجمدة، أو المعلبة. ٢/١ كوب من عصير الفواكه	٥-٤	الفاكهة
١ كوب من الحليب أو اللبن ٣٠ جم من الجبن	٣-٢	منتجات الألبان (قليلة الدسم أو الخالية من الدسم)
٣٠ جم من الأسماك، الدجاج، أو اللحوم ١ حبة بيضة	٢-٠	اللحوم والدواجن والأسماك
٢/١ كوب من اللوز = ٦ حبات لوز ٢ ملعقة طعام من الفول السوداني ٢ ملعقة طعام من البذور ٢/١ كوب من البازلاء المطبوخة	٥-٤	المكسرات والبقوليات
١ ملعقة شاي من الزيوت النباتية ١ ملعقة طعام مايونيز	٣-٢	اللحوم والدواجن والأسماك
١ ملعقة طعام من السكر ١ ملعقة طعام من الجلي أو المربى	أقل من ٥ حصص	الحلويات والسكريات المضافة للأطعمة

الحبوب الكاملة هي أفضل اختيار لاحتوائها على الألياف  
مثال على حمية داش خاصة للأفراد الذين يحتاجون ما يعادل ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

## النخلة الغذائية الصحية للمملكة العربية السعودية



ممارسة النشاط البدني: من ٣٠ - ٦٠ دقيقة يومياً حسب الحالة الصحية.



## النخلة الغذائية الصحية للمملكة العربية السعودية الحصص الغذائية الموصى بها يومياً من المجموعات الغذائية بالنخلة

٤	المجموعة	عدد الحصص	الحصة الغذائية الواحدة
٠١	مجموعة الحبوب والخبز	٦ - ١١	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة توست. نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو هريس أو شوفتن أو برغل أو ذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب كورن فليكس. حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس
٠٢	مجموعة الخضار	٢ - ٥	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٠٣	مجموعة الفواكه	٢ - ٤	حبة كيوي متوسطة الحجم مثل (تفاح أو موز أو برتقال أو كيوي أو جوافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة
٠٤	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢ - ٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات - ملعقة طعام من الجبن السائل. ملعقتين طعام من جبن فيتا أو شيدر أو لبننة.
٠٥	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢ - ٣	٦٠ - ٩٠ جم من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص. نصف كوب من البازلاء المجففة المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم) ٢ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.
٠٦	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات
٠٧	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب

## المستوى الثالث التغذية

## مفهوم التغذية الصحية المتوازنة

تُعد التغذية السليمة هي الدعامة الرئيسية للصحة وعند حدوث أي نقص في التغذية، فإن مقاومة الجسم للأمراض تكون ضعيفةً وتطول أعراض المرض هذا بالإضافة إلى أن التغذية المتوازنة والصحية أساس الوقاية من الأمراض خاصة أمراض العصر مثل: (القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة).

### ولتجنب الإصابة بهذه الأمراض ينصح باتباع الإرشادات التالية:

- ١ | تناول الأطعمة المختلفة من المجموعات الغذائية الرئيسية التابعة للهرم الغذائي.
- ٢ | التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات على أن تكون الأغذية المراد تناولها قليلة الدسم وملح الطعام أو اختيار اللحوم الخالية من الدهون.
- ٣ | الامتناع عن شرب المشروبات الغازية لما تحتويه من سكريات وأملاح.
- ٤ | تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخضروات والحبوب الكاملة.
- ٥ | تناول الفواكه والخضروات والإكثار من شرب الماء بما يعادل ٦ أكواب يومياً.
- ٦ | التقليل من تناول ملح الطعام لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- ٧ | زيادة الحركة وممارسة الرياضة لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة (٣- ٤) أسبوعياً.
- ٨ | الإكثار من شرب الماء بما يعادل ٦ أكواب يومياً.
- ٩ | التأكد من سلامة الغذاء.
- ١٠ | الإقلاع عن التدخين.
- ١١ | النوم لعدد ساعات كافية لا تقل عن ٨ ساعات.

## العلاج الغذائي للإمساك

يُعد الإمساك مشكلةً عامةً عند المعاقين وكبار السن، ويرجع لأسباب عديدة منها قلة الحركة، وقلة تناول الألياف الغذائية وقلة تناول السوائل، كما يؤدي تناول بعض الأدوية إلى حدوث الإمساك، ويشكو المصاب بالإمساك عادة من ألم في البطن، وانتفاخ، وعدم الشعور بالارتياح.

## العلاج الغذائي

يساعد النظام الغذائي الذي يحتوي على كمية وافرة من الألياف على إخراج براز لين، ويجب اتباع النصائح التالية:

- ١٠٠ | تناول الاطعمة عالية الألياف مثل الفواكه والخضار.
- ١٠٢ | تناول أنواع الشورية الغنية بالألياف مثل الشوفان (كويكر)، شوربة عدس، شوربة الجزر.
- ١٠٣ | الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على قدر ضئيل أو لا تحتوي إطلاقاً على الألياف مثل: (الخبز الأبيض، الأغذية الغنية بالدهون، الأطعمة المقلية، الحلويات).
- ١٠٤ | الإكثار من تناول السوائل (٨ أكواب يومياً).
- ١٠٥ | ممارسة الرياضة يوميا بقدر الإمكان أو تحريك المعاق في الفراش.

## التغذية عن طريق الأنبوب بالمنزل

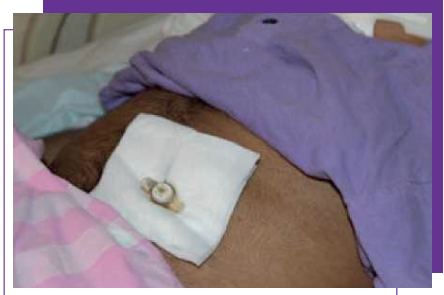
هي عملية يتم خلالها توصيل المواد الغذائية إلى المعدة والأمعاء الدقيقة عن طريق أنبوب غذائي يتم توصيله بشكل مؤقت من الأنف. وفي حال التغذية الدائمة يتم عمل فتحة جراحية مباشرة من المعدة أو الأمعاء إلى سطح البطن، حيث يوصل الأنبوب الغذائي لدواعٍ طبية.

### الاحتياطات الواجب مراعاتها عند استخدام التغذية الأنبوبية

- ١٠ | غسل اليدين قبل البدء في التحضير لإعطاء الوجبات، ولبس القفازات الواقية مع المريضة.
- ٢٠ | رفع رأس المريض ٣٠ درجة إلى ٤٥ درجة قبل البدء في التغذية الأنبوبية وبعدها عندما يكون أنبوب التغذية موصل عن طريق الأنف.
- ٣٠ | التأكد من وضع الأنبوب في مكانه الصحيح.
- ٤٠ | دفع كمية من الهواء ١٠ملييلترات مع وضع السماعة على فم المعدة لسماع صوت الفقاعات الهوائية للتأكد من وجود الأنبوب في مكانه الصحيح.
- ٥٠ | التأكد من سلامة الأنف من الاحمرار والجروح والجفاف التي تنتج عن اللاصق الذي تثبت به الأنبوب والتأكد من عدم التواء الأنبوب وتثبيتته.
- ٦٠ | إعطاء الأعذية بواسطة السرنجة والجاذبية.
- ٧٠ | التأكد من نظافة الأدوات المستخدمة في التغذية الأنبوبية.
- ٨٠ | إعطاء جرعة من الماء من ٢٠ - ٣٠ ملليتراً قبل وبعد التغذية الأنبوبية وتنظيف الأنبوب من محتويات الغذاء او الدواء.
- ٩٠ | مراعاة تغيير جهة تركيب أنبوب التغذية في كل مرة عندما تكون من فتحة الأنف.
- ١٠٠ | تفادي انسداد الأنبوبة بتشجيع استعمال الماء بعد كل وجبة.

## في حال إعطاء المريض التغذية عن طريق أنبوب التغذية الموصل من سطح البطن إلى المعدة والأمعاء

- ١ | غسل اليدين قبل وبعد عملية التغذية الأنبوبية.
- ٢ | لبس القفازات والمريلة الواقية.
- ٣ | تنظيف المنطقة حول الأنبوب بواسطة قطن معقم بشكل دائري.
- ٤ | التأكد من وضع الأنبوب في المكان الصحيح بواسطة تركيب الحقنة مقاس ٦٠ ملليتراً وسحب عصارة من المعدة.
- ٥ | إعطاء التغذية بواسطة الحقنة أو الجاذبية.
- ٦ | إعطاء جرعات من الماء لتنظيف الأنبوب من بقايا الطعام والدواء من ٢٠ - ٣٠ ملليتراً.
- ٧ | التأكد من خلو مكان الأنبوب من التورم أو التقرحات.



## اسأل عن تغذية طفلك

يُعرّف سوء التغذية عند الأطفال على أنه اختلال في تناول المغذيات وهضمها. ويؤثر سوء التغذية على نمو الطفل وتطوره وصحته العامة. ومع ذلك، يمكن التخفيف من حدته عن طريق تحديد علاماته والسبب الدقيق للحالة وعلاجها.

## علامات سوء التغذية عند الأطفال

قد يكون الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية أقصر بالنسبة لسنهم، قد يعانون من الحفاة، الفتور، وضعف الجهاز المناعي. يمكن أن تؤثر الاضطرابات الغذائية على أي جهاز في الجسم. قد تسبب أيضًا قلقًا وتغيرات في المزاج وأعراضًا نفسية أخرى.

## اسأل عن تغذية طفلك عند ملاحظة أي مما يلي

- عدم النمو أو زيادة الوزن بالمعدل المتوقع.
- الخمول وانخفاض مستويات الطاقة والتعب بسهولة أكثر من الأطفال الآخرين.
- فقدان الشهية ورفض تناول الطعام بشكل متكرر.
- خسارة مفرطة ومرئية في كتلة الدهون والعضلات.
- تغيرات في جودة ولون الأظافر والشعر والجلد.
- انتفاخ نزييف اللثة وتسوس الأسنان.
- كثرة الأمراض وتأخر الشفاء وبطء التئام الجروح.
- تغيرات في السلوك وتقلبات المزاج، مثل التهيج والقلق.
- ضعف النمو العقلي وعدم القدرة على التركيز مما يؤثر على التعلم.

## أهم المغذيات لنمو الطفل

### الطاقة (السرعات الحرارية)

السرعات الحرارية هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء. وتعد احتياجات الطاقة للرضع أعلى مقارنة بأي وقت آخر من الحياة. كما تقل احتياجات الطاقة تدريجياً مع النمو. تختلف احتياجات الطاقة بين الأطفال بسبب الاختلافات في سرعة النمو، سن البلوغ، ونسبة كتلة الجسم العضلية إلى الأنسجة الدهنية، والنشاط البدني. يمكن إعادة تقييم تقديرات الاحتياجات عند مقارنتها بتناول العناصر الغذائية وزيادة الوزن والنمو خلال فترة تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر.

وتشمل العوامل التي تمثل نطاق احتياجات الطاقة للأطفال ما يلي:



### النشويات

يستخدم الجسم النشويات بشكل أساسي كمصدر سهل ومتاح للطاقة. وهي تتكون من السكريات البسيطة والنشويات المعقدة، ومعظم مصادر الألياف من النشويات.

## البروتين

يعد البروتين الموجود في الأطعمة الجسم بالأحماض الأمينية المستخدمة لبناء والحفاظ على مكونات الجسم القائمة على البروتين مثل العضلات والعظام والإنزيمات وخلايا الدم الحمراء. يمكن للجسم أيضاً استخدام البروتين كمصدر للطاقة.

## الدهون الصحية

الدهون هي مغذيات مهمة يستخدمها الجسم لبناء أغشية الخلايا والأنسجة العصبية (بما في ذلك الدماغ) والهرمونات. كما يستخدم الجسم الدهون أيضاً كمصدر مركّز للطاقة. الحصول على كمية كافية من الدهون الصحية أمر ضروري للنمو والتطور.

## الحديد

الحديد عنصر أساسي في تكوين الدم، والأطفال معرضون لخطر نقص الحديد بسبب النمو السريع في السنة الأولى. فمنذ عمر ٤ إلى ١٢ شهراً، يتضاعف حجم دم الطفل وحاجته للحديد. كما يرتبط فقر الدم الناجم عن نقص الحديد في مرحلة الطفولة بعواقب قصيرة وطويلة المدى، بما في ذلك ضعف النمو الإدراكي والحركي.

## الكالسيوم

الكالسيوم هو أحد العناصر المهمة جداً للجسم وخصوصاً لبناء العظام والأسنان، وكذلك يساهم في التئام الجروح والسيطرة على ضغط الدم كما يقلل خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام.

## فيتامين د

يعتبر فيتامين د من المغذيات الأساسية في غذاء الرضع. له دور مهم في نمو العظام وتوازن الكالسيوم والفوسفور، كما يمنع الإصابة بهشاشة العظام وينظم الجينات المرتبطة بالمناعة.

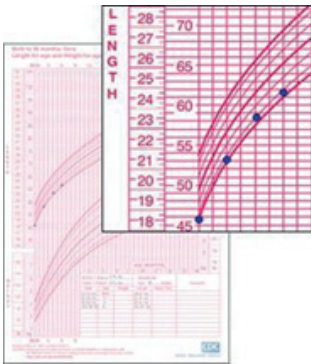
## معدل النمو الطبيعي للطفل

### Translation is too long to be saved

يُعرّف النمو الجسدي الطبيعي بأنه الزيادة في كتلة أنسجة الجسم التي تحدث بمعدلات وأنماط وأعمار محددة وراثياً مع نمو الرضيع السليم ليصبح بالغاً، ويحتاج الطفل إلى التغذية الكافية والنشاط البدني لتحقيق النمو والنضج الأمثل.

النمو السريع خلال السنة الأولى من العمر يميز الأطفال الرضع عن جميع الأعمار الأخرى. فمنذ الولادة وحتى عمر الستة أشهر يحدث النمو بسرعة أكبر من أي فترة أخرى في دورة الحياة، كما أن مرحلة الطفولة هي فترة حرجة لتكوين الدماغ. وتعد الطفولة المبكرة مرحله مهمة لتأسيس وتنمية المهارات المعرفية والحركية والاجتماعية والعاطفية، وسوف تستمر هذه المهارات التنموية في التقدم خلال جميع مراحل الطفولة والبلوغ. كما أن هذه هي أيضاً الفترة التي يتم فيها تكوين مهارات التغذية وأنماط الأكل الصحية. بعد ذلك يقل معدل نمو الطفل تدريجياً مع التقدم بالعمر حتى البلوغ.

- يتم استخدام مخططات النمو (خطوط بيانية للنمو) معتمدة عالمياً من قبل أطباء الأطفال وأخصائيين التغذية وأولياء الأمور لتتبع نمو الرضع والأطفال والمراهقين، وتتكون مخططات النمو من سلسلة من المنحنيات المثوية التي توضح توزيع قياسات الجسم المحددة عند الأطفال.



## الرضاعة الطبيعية

حليب الأم هو الغذاء المثالي للأطفال، فهو آمن ونظيف ويحتوي على أجسام مضادة تساعد في الحماية من العديد من أمراض الأطفال الشائعة. يوفر حليب الأم كل الطاقة والمغذيات التي يحتاجها الرضيع في الأشهر الأولى من حياته، ويستمر في توفير ما يصل إلى نصف أو أكثر من احتياجات الطفل الغذائية خلال النصف الثاني من العام الأول، وحتى الثلث خلال السنة الثانية من العمر. وللرضاعة الطبيعية فوائد صحية لكل من الأطفال والأمهات، حيث يوفر حليب الأم تغذية مثالية للطفل ويدعم نموه وتطوره.

### أهم الفوائد للرضاعة الطبيعية هي

- حليب الأم هو أفضل مصدر للتغذية لمعظم الأطفال.
- مع نمو الطفل، تتغير مكونات حليب الأم تدريجياً لتلبية الاحتياجات الغذائية لطفله.
- يحتوي حليب الأم على الأجسام المضادة.
- تساعد هذه الأجسام المضادة الأطفال على تطوير جهاز مناعة قوي وحمايتهم من الأمراض.
- أقل تكلفة وأسهل تحضيراً من الحليب الصناعي.
- الأم ليست مضطرة لشراء وتحضير الحليب الصناعي أو تعقيم الزجاجات وتدفئة الحليب، فهذا يوفر للأم الوقت والمال.

### تعزير الترابط بين الأم والطفل

النساء اللواتي يرضعن لفترة أطول يشعرن أكثر من غيرهن بمعاني الأمومة، وينعكس هذا على حياة أطفالهن حتى في وقت لاحق، ويمكن أن تساعد هذه الرابطة القوية الأمهات على قراءة إشارات أطفالهن، وأن يكن أكثر مرونة في سلوكهن.

يمكن أن تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابة الأم بسرطان الثدي والمبيض، وداء السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم.

للرضاعة فوائد صحية للأم أيضاً! بعض أنواع السرطان، ومرض السكري من النوع ٢، وارتفاع ضغط الدم أقل شيوعاً بين النساء المرضعات.

توصي منظمة الصحة العالمية بأن يبدأ الأطفال الرضاعة الطبيعية في غضون الساعة الأولى من الولادة وأن يتم إرضاعهم حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة -مما يعني عدم توفير أطعمة أو سوائل أخرى، بما في ذلك الماء. من سن الست أشهر، توصي منظمة الصحة العالمية بأن يبدأ الأطفال الرضاعة الطبيعية في غضون الساعة الأولى من الولادة وأن يتم إرضاعهم حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة -مما يعني عدم توفير أطعمة أو سوائل أخرى، بما في ذلك الماء. من سن الست أشهر، يجب أن يبدأ الأطفال في تناول الأطعمة التكميلية الآمنة والكافية مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة تصل إلى عامين وما فوق.

## علامات الجوع لدى الأطفال

يجب على الأم الانتباه لهذه العلامات التي تدل على أن الطفل جائع، ويجب اطعامه على الفور:

٠٢ استدارة الرأس للبحث عن الثدي

٠١ تحريك قبضات اليد على الفم

٠٥ فتح وإغلاق الفم

٠٤ مص اليدين أو وضع اليدين على الشفاه

٠٣ أن تصبح أكثر انتباهاً ونشاطاً

## علامات الشبع لدى الأطفال

من المهم أن يرضع الطفل حتى الشبع. بعض العلامات التي تدل على انتهاء الأطفال من تناول الطعام هي:

١. ترك الطفل للثدي والابتعاد عنه
٢. استدارة الرأس بعيدًا عن حلمة الثدي
٣. استرخاء الطفل وإراحة اليدين

## التغذية عن طريق الأنبوب في المنزل للأطفال

يمكن استخدام التغذية الأنبوبية للأطفال الذين لا يستطيعون تناول الكمية الكافية من الغذاء من خلال الفم، أو ليس لديهم الرغبة بتناول الطعام من خلال الفم لمقابلة احتياجاتهم الغذائية.

## التغذية عن طريق الأنبوب في المنزل للأطفال

يمكن استخدام التغذية الأنبوبية للأطفال الذين لا يستطيعون تناول الكمية الكافية من الغذاء من خلال الفم، أو ليس لديهم الرغبة بتناول الطعام من خلال الفم لمقابلة احتياجاتهم الغذائية.

### نصائح للأيدي الصغيرة وأنابيب الأنف

الأطفال الصغار والرضع في كثير من الأحيان يحاولون سحب أنبوب الأنف (غالباً في الليل)، لذا حاول وضع القفازات أو الجوارب على يدي طفلك لمنعهم من سحب الأنبوب. كما يمكنك لصق أنبوب الأنف أسفل ظهر القميص خلال النهار لإبعاده عن يد الطفل.

### ملاحظة: وضعية الطفل الصحيحة أثناء التغذية:

- يجب ألا يتم تقديم التغذية لطفلك وهو مستلقٍ على الأرض.
- ضعه بوضعية الجلوس على كرسي أو مستلقٍ مع رفع رأسه إلى ٣٠ درجة على الأقل أو على ثلاث وسائل.
- حاول إبقائه في هذا الوضع المرتفع بعد التغذية (على سبيل المثال لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة).
- هام: إذا بدأ الطفل في السعال أو الاختناق أو صعوبة التنفس أثناء الوجبة؛ اوقف التغذية. اتصل بالطبيب على الفور.

## التغذية عن طريق الوريد في المنزل للأطفال

التغذية الوريدية أو التغذية بالحقن هي عملية توصيل المغذيات مباشرة إلى الدم والتي قد تشمل الكربوهيدرات، البروتين، الدهون، الفيتامينات والمعادن عن طريق أنبوب وريدي (القسطرة). وتستخدم التغذية الوريدية عندما يعجز الجهاز الهضمي على امتصاص الغذاء الكافي.

### الاحتياجات الواجب مراعاتها عند استخدام التغذية الوريدية في المنزل

تعتبر متابعة الرعاية الطبية وحضور المواعيد جزءاً أساسياً من العلاج، لذا يجب التأكد من تحديد جميع المواعيد والذهاب إليها، ومن الجيد أيضاً معرفة نتائج تحليل الدم والاحتفاظ بقائمة بالأدوية التي يتناولها الطفل.

### الاهتمام بالأنبوب الوريدي

اتبع تعليمات طبيبك بشأن العناية التامة بالأنبوب الوريدي. سيقوم الطبيب أو الممرضة بما يلي:

- تعليمك عن السوائل التي يجب إعطاؤها عبر الوريد.
- تقديم الإرشادات الكافية لك عن طريقة العناية بالجلد حول الوريد. تأكد من اتباع التعليمات، والمحافظة على نظافة المنطقة.
- تعليمك عن كيفية مراقبة العدوى أو انسداد الوريد.

### الاهتمام بالأنبوب الوريدي

- اتبع تعليمات الطبيب عن طريقة تقديم التغذية الوريدية. لا تغير الجرعة أو عدد المرات التي تحصل فيها على التغذية دون التحدث إلى طبيبك أولاً.
- اغسل يديك وعقمها قبل التعامل مع محلول التغذية والمستلزمات، أو الأنبوب الوريدي.
- قم بتخزين محلول التغذية في الثلاجة عند عدم استخدامه. اترك المحلول دافئاً لدرجة حرارة الغرفة قبل استخدامه. يمكنك القيام بذلك عن طريق وضع كيس التغذية على طاولة نظيفة لمدة ساعة قبل استخدامه. لا تقم بتسخين المحلول أبداً.

- تحقق دائماً من كل كيس تغذية قبل استخدامه. إذا كانت هناك مشكلة في كيس التغذية، أعرضها على طبيبك أو الصيدلي.
- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية. لا تستخدم أكياس التغذية إذا تجاوزت تاريخ انتهاء الصلاحية.
- افحص الكيس بحثاً عن أي تسريبات. لا تستخدمه إذا كان هناك أي تسرب.
- اتبع تعليمات طبيبك حول كيفية التخلص بأمان من الإبر الوريدية والأنابيب الوريدية وأكياس التغذية.

## المتابعة المنزلية

- من الضروري مراقبة الوزن أسبوعياً لتحديد كمية التغذية التي يحتاجها الطفل.
- التحقق من موقع القسطرة والأنبوب الوريدي بحثاً عن علامات العدوى مثل الاحمرار والتورم والشعور بدفء المنطقة والإفرازات.
- قياس درجة حرارة الطفل حسب التوجيهات.
- تتبع كمية التغذية والسوائل الوريدية الأخرى التي يتناولها الطفل
- مراقبة مقدار التبول.
- قياس مستوى السكر في الدم حسب التوجيهات.
- المتابعة مع مقدم الرعاية الصحية حاجة الطفل الى فحص الدم بانتظام. قد تُظهر اختبارات الدم كيفية استجابة الجسم للتغذية الوريدية، أو إذا كان الطفل مصاباً بعدوى.

## متى يجب أن تطلب المساعدة؟

- يجب الذهاب الى الطوارئ إذا ظهرت على الطفل أي من علامات العدوى، مثل:**
- زيادة الألم، أو التورم، أو الدفء، أو الاحمرار حول الوريد، خطوط حمراء في منطقة الجلد حول الأنبوب، خروج إفرازات من المنطقة الوريدية، حمى.

## المستوى الرابع

### الوقاية من قرح الفراش

## قرح الفراش

هي إصابة تحدث في الجلد نتيجة عدم تدفق الدم بشكل كافٍ، وكذلك نتيجة الاحتكاك المستمر للجلد مع المناطق العظمية أو نتيجة احتكاك الجسم بالسرير أو الكرسي المتحرك لفترة طويلة.

### أسبابها

- تحدث بسبب استمرار الضغط الواقع على الأنسجة والذي يؤدي بدوره إلى الضغط على أوردة الدم الدقيقة والشعيرات الدموية الصغيرة التي تغذي الجلد بالأكسجين والغذاء. سوء التغذية.
- الأسرة غير اللينة أو الأحذية التي تحك بالجلد يمكن أن تسبب إصابات بالجلد.
- ارتفاع درجة حرارة الجو.
- وضع البودرة على الجسم بكميات كبيرة.
- تعرض الجلد لفترة طويلة للبلل نتيجة العرق أو البول وقد يتسبب في حدوث التهاب في سطح الجلد.

### الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة

- المرضى الذين يرقدون لفترات طويلة على السرير كالإغماء (فقدان الوعي) الشلل.
- مستخدمو الكرسي المتحرك.
- مرضى ما بعد العمليات الجراحية ومن يتطلب بقاؤهم بالمستشفى للعلاج الطويل.
- الأشخاص المنومون بسبب مرض أو إصابة خاصة أصحاب الأوزان الزائدة.
- الأشخاص شديدي النحافة المرضية.
- بعض الأمراض التي تؤثر على الأعصاب مثل إصابات الرأس السكتة الدماغية أو مرض السكري.

## الوقاية من قرح الفراش

- تغيير وضع الجسم باستمرار: وذلك لإتاحة الفرصة للدم للوصول إلى كل جزء من أجزاء الجسم، ويكون تقليب المريض باستمرار كل ساعتين أو ثلاث.
- إذا كان المريض ملازماً للفراش فيجب أن يستخدم فراشاً مملوءاً بالهواء أو الماء لمنع تكون قرحة الفراش.
- استخدام المريض للوسادات بين الركبتين والكعبين لمنع ملامستهما واحتكاكهما ببعضهما.
- تجنب نوم المريض مباشرة على عظمة الحوض عند استلقاء المريض على جنبه ووضع وسادة ليقلل من ذلك.
- إذا كان المريض لا يستطيع الحركة تماماً توضع وسادات تحت رجليه عند سمانة الرجل حتى مفصل الكاحل لمنع ملامسة الكعبين للسريير طوال الوقت.
- إذا كان المريض جالساً على الكرسي، يرفع الجسم مرة كل ١٠ أو ٢٠ دقيقة لمدة ١٠ ثوانٍ.
- الانتباه للجلد: تجفيف الجلد جيداً بعد الاغتسال دون تدليك.
- إذا كان المريض يعاني من عدم التحكم في إخراج البول أو يستخدم قسطرة للتبول، فيجب علاجه والمحافظة على بقاء الجلد نظيفاً وجافاً.
- تناول طعام متوازن وغني بالبروتينات والحديد والسعرات الحرارية.
- استشارة أخصائي العلاج الطبيعي في التمرينات المناسبة لتحسين الدورة الدموية.

## طرق العلاج

### هناك أمور أساسية تعمل على شفاء قرح الفراش:

عمل التغييرات  
الطبية المناسبة  
وتنظيف القرحة  
بشكل مستمر  
بإشراف الفريق  
الطبي

الاهتمام  
بتحسين تغذية  
الشخص  
المصاب بقروح  
الفراش

تخفيف الضغط  
الذي سبب  
قرحة الفراش

## طرق العلاج

### هنالك أمور أساسية تعمل على شفاء قرح الفراش

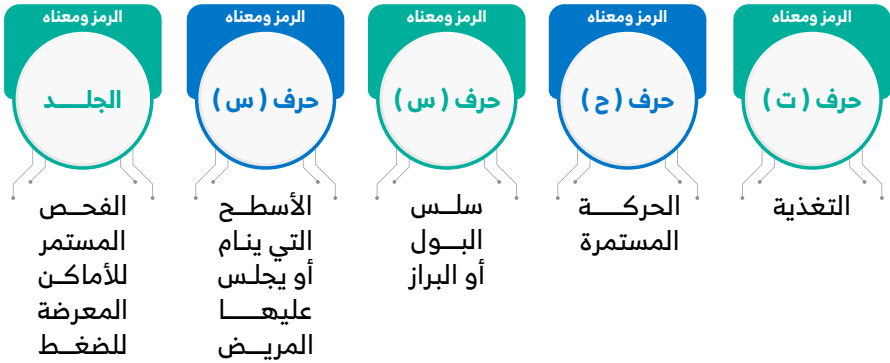


### وقد يصاحب التهاب القرحة أعراض عامة مثل:



## تحسس الجلد لوقف قرح الفراش

تحسس الجلد هو اختصار لطرق وأساليب الوقاية من قرح الفراش حيث يركز كل حرف لعمل ينبغي على مقدم الرعاية الاهتمام به وإعطاؤه الأولوية.



إدخال التغذية العلاجية والمكملات الغذائية	التأكد من أخذ الكميات الكافية من الطعام	الاهتمام بالوجبات الغنية بالبروتين والمعادن	مراقبة نقص الوزن	التغذية
علاج طبيعي للوقاية من تشوهات المفاصل	استخدام منبه الساعة للتذكير بوقت التقليل	تحريك المريض كل ١٥ دقيقة بالكرسي	تقليل المريض كل ساعتين بالسرير	حركة مستمرة
اللجوء للقسطرة في حالات القرحة	استخدام كريمات العناية بالجلد	استخدام القسطرة الخارجية	الاهتمام بالنظافة وسرعة تغيير الحفاضات المتسخة	سلس البول أو البراز
استخدام رافعة يدوية للتقليل ( لا تسحب المريض )	استخدام وسائد	استخدام وسائد للكراسي	استخدام المراتب الهوائية	الأسطح المقاومة للضغط
الاكتشاف المبكر للقرح	معرفة نقاط الضغط وحمايتها	احمرار أو لون متغير	نظيف وغير رطب وغير جاف	الجلد والفحص المستمر



## القدم السكرية

- يمكن للمشاكل البسيطة في القدمين أن تتطور لدى المصاب بالسكري وتسبب مضاعفات خطيرة.
- قد تبدأ المشاكل بفقدان الإحساس في القدمين لتصل إلى مرحلة البتر في أسوأ الأحوال.
- غالباً يبدأ اعتلال الأعصاب السكري في القدمين والساقين ثم يتلوهما اليدين والذراعان.
- يمكن علاج الحالة إما بالعلاج غير الجراحي أو الجراحي.
- للوقاية من مشاكل القدمين فإنه ينصح بالتحكم بمستوى السكر بالدم واتباع إرشادات العناية بالقدمين.

يصاب مرضى السكري بالعديد من المشاكل في القدمين، حتى المشاكل البسيطة قد تتطور وتسبب مضاعفات خطيرة، ومشكلة القدم السكرية تحدث غالباً عند تلف أعصاب القدمين (اعتلال الأعصاب السكري).

## تأثير داء السكري على القدمين

تحسس الجلد هو اختصار لطرق وأساليب الوقاية من قرح الفراش حيث يركز كل حرف لعمل ينبغي على مقدم الرعاية الاهتمام به وإعطاؤه الأولوية.

## فقدان الإحساس

الإحساس بالألم والبرودة والحرارة: عند إصابة قدم المريض لن يستطيع معرفة ذلك، على سبيل المثال عند دخول حصى في الحذاء لا يتمكن المريض من معرفة ذلك وتبقى بداخل الحذاء وتؤدي القدم.

## تقرحات القدم

تحدث غالباً في مقدمة الجهة السفلية من القدم أو باطن إبهام القدم، وتظهر التقرحات على جانبي القدم غالباً بسبب مقياس الحذاء غير المناسب.

**السبب:** يحدث بسبب عدم التئام الجروح أو إصابتها بالعدوى.

## ضعف الدورة الدموية

يؤدي ذلك إلى عدم قدرة القدم على محاربة العدوى والشفاء منها.  
**السبب:** لأن داء السكري يعمل على تضيق وزيادة سمك الأوعية الدموية.

## الغرغرينا

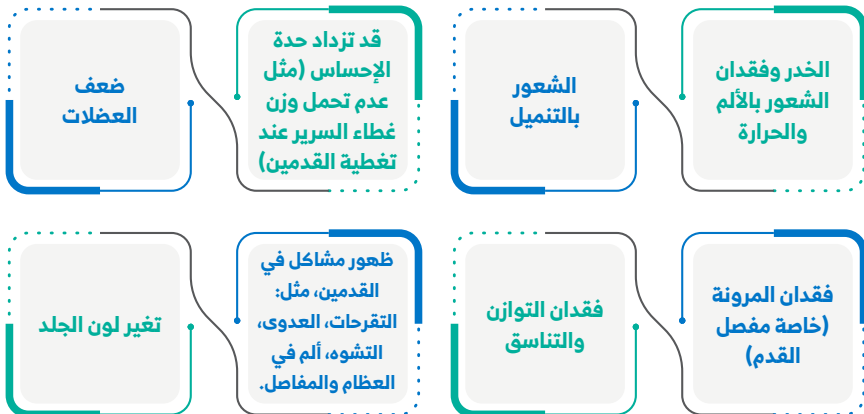
هي حالة تحدث عند موت الأنسجة.  
**السبب:** عدم وصول الدم بشكل كامل إلى الخلايا أو الإصابة بعدوى شديدة.

## البتر

يحدث في المراحل المتقدمة من التهاب القروح.  
**السبب:** فقدان الإحساس، وضعف الدورة الدموية.

## أعراض وعلامات اعتلال الأعصاب السكري في الأطراف

غالباً ما تصيب القدمين والساقين أولاً ثم يتلوهما اليدين والذراعان، حيث تزداد الحدة في المساء، وتشمل:



## متى تجب رؤية الطبيب



## العلاج

### العلاج غير الجراحي:



### العلاج الجراحي:

- ١ | قد تتم معالجة العدوى الشديدة عن طريق إزالة الأنسجة الملتهبة أو بترها.
- ٢ | معالجة تشوه القدم بعملية لتصحيحها وتجميلها.
- ٣ | البتر الجزئي للمنطقة المصابة بالغرغرينا أو البتر الكامل.

### الوقاية والعناية بالقدمين:

- ١ | التحكم بمستوى السكر بالدم.

### الفحص الذاتي للقدم، وذلك عن طريق:

- ١٠ | البحث عن آثار للجروح والكدمات ومناطق الضغط والإحمرار ومشاكل الأظافر، ويمكن استخدام المرآة عند الفحص.
- ١٢ | تحسس كل قدم ومدى تورمها (الانتفاخ).
- ١٣ | فحص ما بين الأصابع.
- ١٤ | التحقق من الإحساس في كل قدم.
- ١٥ | التركيز على المناطق الست التالية في باطن كل قدم: طرف الإبهام، وباطن الإصبع الصغير (الخنصر)، وباطن الإصبع الأوسط، والكعب، وحدود الجزء الأمامي من القدم.
- ١٦ | تجنب محاولة علاج أي شيء بدون استشارة الطبيب.



## العناية بالقدمين، وذلك عن طريق:

- ١٠١ | غسلها يوميًا بالماء الدافئ والصابون، والتحقق من درجة حرارة الماء قبل استخدامه.
- ١٠٢ | تجنب نقع القدمين في الماء.
- ١٠٣ | ينصح بتجفيفها عن طريق الطبطة بالمنشفة والتركيز على التجفيف بين الأصابع.
- ١٠٤ | ترطيبها بالكريمات المرطبة وتجنب وضع الكريم بين الأصابع.
- ١٠٥ | تقليل الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح.
- ١٠٦ | إبلاغ الطبيب فوراً عن أي مشكلة تحدث للأظافر.
- ١٠٧ | تجنب استخدام المعقمات والمراهم والكمادات الساخنة والأدوات الحادة للقدمين.
- ١٠٨ | المحافظة على تدفئتها عن طريق ارتداء الجوارب، وتجنب تعريضها لأي مصدر حرارة (مثل: الدفايات).
- ١٠٩ | ارتداء جوارب واسعة عند النوم.
- ١١٠ | عدم تعريضها بشكل مباشر للثلج والمطر.
- ١١١ | تجنب وضع قدم فوق الأخرى لفترة طويلة؛ لأنه يمنع من تدفق الدم إلى القدمين.
- ١١٢ | تجنب التدخين.

## عند ارتداء الجوارب والأحذية:

- ١٠١ | تجنب المشي حافي القدمين.
- ١٠٢ | تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة.
- ١٠٣ | اختيار الحذاء بعناية وتجربة مقاسه في نهاية اليوم حيث يزداد حجم القدم.
- ١٠٤ | التأكد من أن الحذاء مريح قبل شرائه والتحقق من مقاسه جيداً.
- ١٠٥ | تجنب الأحذية ذات الطرف المدبب وكذلك ذات الكعب العالي، واختيار الحذاء ذي الطرف الواسع.
- ١٠٦ | تجنب تكرار ارتداء لبس الحذاء الواحد كل يوم.
- ١٠٧ | تحسس الحذاء من الداخل باليد قبل ارتدائه.
- ١٠٨ | شد رباط الحذاء باعتدال.
- ١٠٩ | ارتداء جوارب نظيفة وجافة وتغييرها كل يوم، وتجنب ارتداء الجوارب المثقوبة.



## المرتبة الهوائية وأهميتها ( Air Mattress )

### ما هي المراتب الهوائية؟

عبارة عن مرتبة مصممة لمنع وعلاج تقرحات الضغط.

تتكون المرتبة من مجموعة من أنابيب هوائية قابلة للنفخ تمتلئ بالهواء باستخدام موتور يعمل بالكهرباء، وتحاكي المرتبة حركة المريض بسهولة عند النوم عليها، لكن يجب عدم ترك المريض في وضع واحد لفترة زمنية طويلة. ومع الوقت يمكن تخفيف الضغط تحت الجسم، خاصة في بعض الأماكن التي تتعرض للتقرحات مثل الوركين والكتفين والمرفقين والكعب والمقعدة. وتساعد المرتبة الهوائية على ضمان دوران الهواء بشكل مناسب، مما يساعد على وصول الأكسجين لأماكن التقرحات وبالتالي يحدث الشفاء بشكل أسرع، كما يمنع ظهورها مجدداً.

### كيف نستفيد من المرتبة الهوائية؟

ينصح باستخدام مراتب الهواء للوقاية والعلاج من قرح الفراش، وهي تناسب أي مريض لا يمكنه الحركة ويبقى في الفراش فترات طويلة مثل:

- ١- المصابين بإصابات الحبل الشوكي أو الحالات العصبية.
- ٢- المرضى الذين يعانون من حالات طبية تؤثر على تدفق الدم.
- ٣- أي مريض غير قادر على تغيير وضع نفسه أثناء الاستلقاء على السرير.
- ٤- كبار السن غير القادرين على الحركة.
- ٥- ويُعد النوم الجيد مهماً لصحة مثالية ويساعد على شفاء وإصلاح الأوعية الدموية.

لذلك يجب الحرص على خلق بيئة جيدة ومريحة للنوم والراحة للمرضى، حيث يضمن النوم الجيد الأداء المناعي الأمثل والتمثيل الغذائي الصحي والذاكرة القوية. وعند إصابة المريض بأي مشكلة تحرمه من النوم فمن الممكن أن يتعرض إلى مشكلات نفسية ونوبات متتالية من الاكتئاب كما يعطل الشفاء من الأمراض. وتساعد المراتب الهوائية على توفير ظروف أفضل لنوم صحي لهؤلاء المرضى الذين تحرمهم التقرحات من النوم بشكل طبيعي بسبب الألم والالتهابات.

## فوائد المراتب الهوائية

### ومن أهم الفوائد التي تقدمها هذه المراتب:

- ١ | تساعد على الحفاظ على نسبة الرطوبة لتعجيل شفاء الجروح.
- ٢ | تستخدم المراتب الهوائية مضخة "منفاخ" للتخلص من الرطوبة الزائدة، مما يساعد على شفاء الجروح الحادة والمزمنة، وخلال نوم المريض على المرتبة تختفي الرطوبة بين المرتبة والغطاء مما يسرع عملية الشفاء.

### ٣ | تقوية تدفق الدم:

تساعد مراتب الهواء على جعل جسم المريض على السطح بدرجة أعلى بكثير من السرير التقليدي، مما يساعد على تقوية تدفق الدم إلى المنطقة المصابة عن طريق تنظيم مستويات الضغط بدقة؛ لأن تدفق الدم مهم لشفاء الجروح. كما يساعد ذلك على انخفاض معدلات العدوى والمضاعفات بشكل كبير، من خلال تقليل احتمالات زيارات العودة إلى المستشفيات، لأنها توفر للمريض النوم والراحة في منزله.

### ٤ | علاج الجروح المتقدمة:

استخدام المراتب الهوائية يخفف من معاناة الإصابات والجروح المؤلمة والمزمنة، مما يساعد على تعافي المرضى بشكل أسرع.

لهذا عند تعرض أي شخص لمشكلات تجعله يلزم السرير لفترات طويلة ويصبح غير قادر على تغيير وضعيته بطريقة سهلة، فمن الأفضل استخدام المراتب الهوائية حتى ينعم بنوم أفضل مع ضمان سرعة شفاء الجروح والتقرحات.

## المستوى الخامس

العناية بالمرضى  
حسب حالته

## العناية بالقسطرة البولية

### القسطرة البولية

هي أنبوبة مطاطية توضع داخل مثانة المريض لتفريغ البول من داخل الجسم.

### العناية بالقسطرة وكيس البول

صنعت القساطر لتكون جهازاً مغلقاً لتصريف البول وهذا يعني أن الممر من طرف القسطرة الموجودة داخل المثانة إلى كيس البول هو ممر مغلق يقلل فرصة الإصابة بالعدوى.

بعض أكياس تجميع البول كبيرة حتى لترين من البول وبعضها صغيرة توضع بين الساقين ويجب تبديلها كل ٣-٥ أيام.

يجب أن تكون هذي الأكياس أيضاً في مستوى أخفض من المثانة حتى تسمح للجاذبية بتصريف البول وعدم السماح للبول بالرجوع إلى المثانة لأن رجوعه يزيد خطر الإصابة بالالتهاب.

### منع الإصابة بالالتهابات البولية

لمنع الإصابة يمكن اتباع الخطوات التالية:

تغيير  
القسطرة  
البولية كل  
شهر

زيادة كمية  
السوائل  
التي يتم  
تناولها

الاهتمام  
بالنظافة  
الشخصية

جمع على الأقل ٣٠ مل من البول وتبريد العينة إلى حين إرسالها للمختبر ويجب تسليمها خلال ساعتين من التعبئة.

طريقة أخذ عينة البول من القسطرة:

فتح عبوة التحليل  
وجمع البول من  
القسطرة  
المعقمة مباشرة

عدم أخذ  
عينة البول  
من كيس  
تجميع البول

يجب تغيير  
القسطرة  
بأخرى  
جديدة

## العناية بالفتحة القولونية

فتحة القولون هي عملية جراحية تشمل توصيل جزء من القولون بجدار البطن الأمامي، وتكون هذه الفتحة هي المخرج الأساسي لفضلات الطعام إلى خارج الجسم. مظهر الفتحة يكون أحمر بحدود ٢ سم تقريبا لا يحدث ألم عند ملامسة الفتحة وقد تنزف قليلا عند التنظيف أو المسح أمر طبيعي.

### أنواع أكياس الفتحة القولونية

- الكيس المخصص لنوع الفتحة مع القياس الدائري (COLOSTOMU BAG): يستعمل في حالة وجود أوساخ متماسكة وليست مائية.
- ileostomy bag: يستعمل في حال وجود أوساخ مائية وليست متماسكة، مفتوح من الأسفل مع إمكانية تفرغته من الأوساخ مع ملقط لإقفاله.

### كيفية تركيب كيس الفتحة القولونية

يجب أن يتوفر ما يلي:



ماء  
عادي

كيس  
نفايات  
صغير

مقص

عجينة واقية لها  
فعالية في حماية  
المنطقة الجلدية  
الدائرية للفتحة  
من تخريش الجلد  
والتسرب

بودرة

ورق  
تواليت  
ناعم

بعد جمع الأعراض تقص دائرة القاعدة نسبياً قبل نزع الكيس الملتصق على جدار البطن. بعد التأكد من أن الدائرة أوسع من الفتحة الاصطناعية بـ ٢ ملم على الأطراف تنظف الفتحة ودائرتها الجلدية بالماء فقط ومن ثم تنشيفها جيداً، يمنع استعمال الصابون أو المطهر.

إذا كانت المنطقة الجلدية الدائرية للفتحة في حالة جيدة من دون أي تحسس يمكن للقاعدة أن تبقى لاصقة على جدار البطن من ٥ إلى ٧ أيام. وأما الكيس يتغير عند الحاجة.

## النظام الغذائي للذين لديهم فتحة قولونية



## المأكولات المسببة للغازات

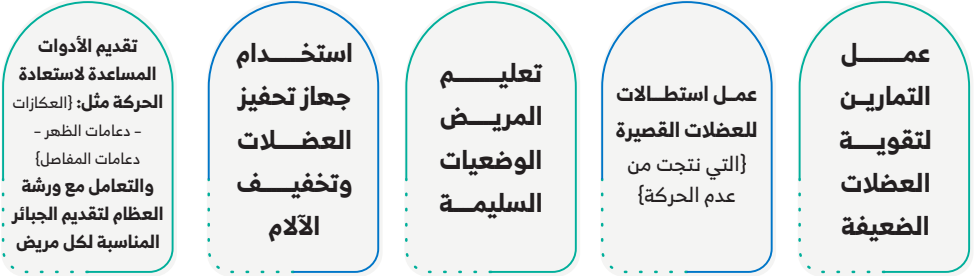
الملفوف، الفطر، البصل، البيض، والحبوب المجففة. تأثير لهذه المأكولات يتغير من شخص الى آخر للتخفيف من وجود الغازات، ينصح بعدم تناول المشروبات الغازية ومضغ العلكة.

## في حال الإمساك

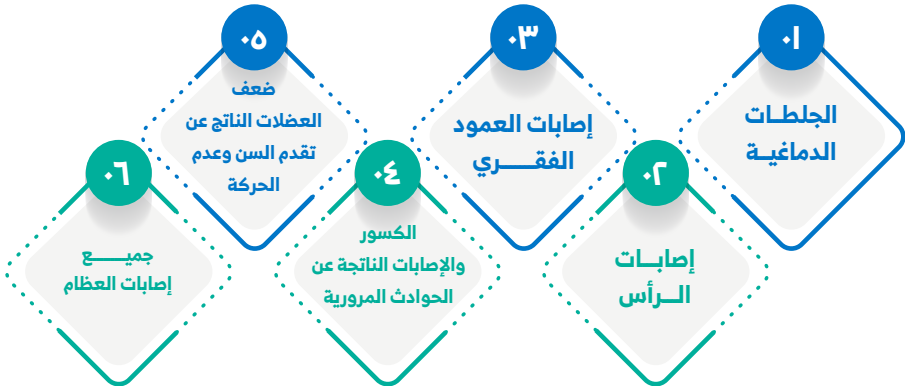
شرب الماء بكثرة، أكل الخضار والفواكه والمأكولات الغنية بالألياف واللبن.

## العلاج الطبيعي

هدف العلاج الطبيعي لمرضى الرعاية الصحية المنزلية هو مساعدة المريض بأكبر قدر ممكن للاعتماد على النفس وتسهيل نشاطات الحياة اليومية عن طريق:



## الحالات التي تحتاج لجلسات العلاج الطبيعي



يعتمد العلاج الطبيعي على تفاعل المريض وأسرته مع المعالج بتطبيق التمارين يومياً حسب التعليمات المعطاة والتزام الأسرة بحضور الجلسات مع المعالج أثناء فترة العلاج

## فقدان العضلات بسبب الشيخوخة

مع التقدم في السن تتراجع قوة العضلات وتفقد القدرة على التحرك بالسلاسة التي تعودت عليها. فمع بلوغ الأربعينات أو الخمسينات، يمكن ملاحظة بعض التغيرات المتدرجة، مثل تقلص العضلات وتشنجها أحيانا. ورغم أن ضعف العضلات يعد أحد أعراض الشيخوخة، فإن التمارين المنتظمة والنشاط المتواصل لهما أهمية بالغة في تأخير هذا العارض وتقليل حدته بشكل كبير.

تمكن الباحثون من اكتشاف سبب ضعف العضلات مع التقدم في العمر، حيث تصبح عضلات ساق الشخص أصغر وأقل قدرة على تحمل الوزن، الأمر الذي قد يؤدي إلى العجز والسقوط.

أجرى الدراسة علماء في جامعة مانشستر متروبوليتان في إنجلترا، ووجدوا أنه في عمر الـ ٧٥ عاما يكون لدى الشخص ما بين ٣٠ و ٥٠ في المئة من الأعصاب التي كانت تتحكم في عضلات الساقين بالسابق، وهذا يعني أن مناطق من العضلات ستكون بلا تغذية عصبية، مما يؤدي إلى اضمحلالها وموتها.

كما وجد العلماء أن الأعصاب في العضلات يمكن أن تخرج منها فروع عصبية جديدة لإنقاذ العضلات التي أصبحت منفصلة عن التغذية العصبية، ويعتقد أن التمارين المنتظمة يمكن أن تساعد هذه العملية.

**انخفاض مستويات النشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل أقل يؤديان إلى فقدان العضلات مع تقدم السن وضعفها، والشيخوخة المبكرة أو ما يُعرف بـ "ساركوبينيا"**

## ولتفادي الإصابة بهذا المرض

**أولاً** القيام بالنشاط البدني المنتظم، ويجب أن يستهدف القيام بـ ١٠٠٠ خطوة في اليوم الواحد بشكل تدريجي، وهذا هو النشاط الطبيعي، كما ينبغي له.

**ثانياً** ممارسة المشي اليومي لمدة ثلاثين دقيقة.

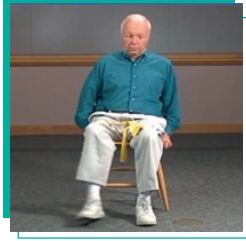
**ثالثاً** لا بد أن يكون لدى الشخص أيضاً نظام غذائي كافٍ من السعرات الحرارية والبروتينات، فيجب عليه تناول ما لا يقل عن ١,٢ غرام من البروتين لكل كيلوغرام من الوزن وذلك كل يوم.

**ويؤدي انخفاض مستويات النشاط البدني، وممارسة الرياضة بشكل أقل إلى فقدان العضلات مع تقدم السن وضعفها، والشيخوخة المبكرة أو ما يُعرف بـ"ساركوبينيا".**

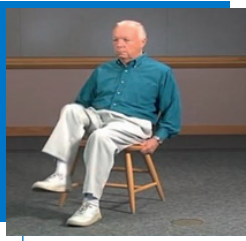
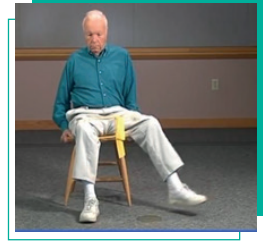
**البروتينات تساهم في** تقوية العضلات وتحفيز نموها، لذلك ينصح الأطباء بتناول اللحوم والألبان والأجبان والبيض والأسماك بأنواعها بنسب أكبر عند التقدم في السن.

وغالباً ما يبدأ فقدان العضلات بالظهور في الثلاثينات، ويتسارع بعد ذلك في الخمسينات من العمر، ويتسارع بشكل كبير في منتصف السبعينات. ولكن، يمكن إبطاء عملية فقدان العضلات في غالبية الحالات والمحافظة على قوة العضلات بصرف النظر عن العمر أو مستوى اللياقة البدنية، حتى إن إحدى الدراسات منذ العام ١٩٩٤، أظهرت أن بعض الأشخاص يتمكنون من اكتساب العضلات في مرحلة التسعينات من عمرهم. ويُعد التدريب على القوة من أهم الأشياء لمحاربة فقدان العضلات، إذ تساعد التدريبات على بناء العضلات ودعم العلاقة ما بين الأعصاب وخلايا العضلات في الحفاظ عليها. كما تساعد تدريبات القوة أيضاً في تحسين استجابة الجسم للبروتينات الغذائية. ويتطلب بناء العضلات اختيار أثقال يصعب رفعها أو مستوى مقاومة يصعب إكماله بعد حوالي ١٥ محاولة، ويجب الشعور بالتعب بعد إتمام كل مجموعة، والأهم من ذلك الاستراحة قبل القيام بالمجموعة الأخرى، لمدة تتراوح بين ثلاث وسبع دقائق.

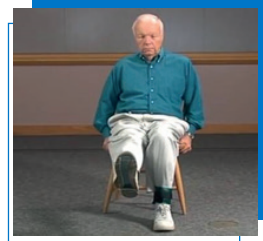
## تمارين للوقاية من فقدان العضلات لكبار السن



تقوية عضلات الفخذ  
باستخدام رباط مطاطي  
تكرر ١٠ مرات



تقوية عضلات الفخذ  
رفع الساقين والركبتين  
باستخدام أوزان الكاحل  
تكرر ١٠ مرات



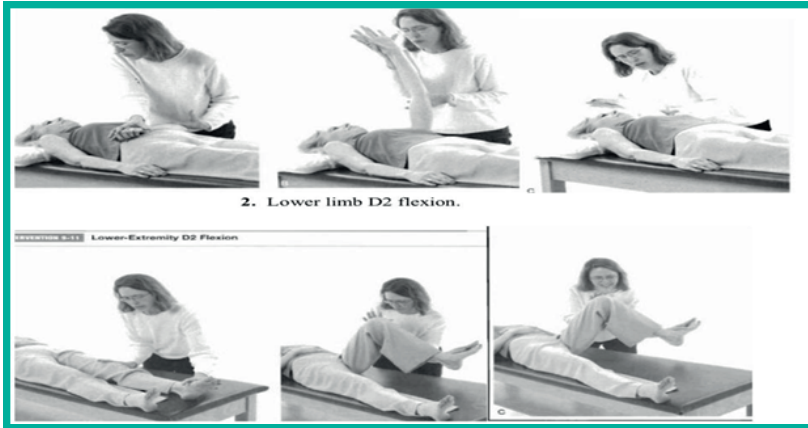
تقوية عضلات الجزء  
العلوي باستخدام رباط  
مطاطي  
تكرر ١٠ مرات



## العلاج الطبيعي لمرضى الجلطة الدماغية

يتم وضع برنامج تأهيلي لمرضى الجلطة الدماغية حسب الحالة المرضية للمريض ومدى تضرر الجسم ككل.

العلاج الطبيعي يساعد على استعادة الحركة والمشي ويساعد كذلك على الاعتماد على النفس في دخول الحمام وتناول الطعام، وكذلك يحسن عملية النوم لدى مريض الجلطة الدماغية. وفيما يلي بعض التمارين لمرضى الجلطة الدماغية وطريحي الفراش:



## العلاج الوظيفي



تتعدد مجالات العلاج الوظيفي لكنه يعمل بشكل رئيسي على أداء الأطراف العليا الدقيقة بالجسم خاصة حركة الأصابع واليدين.

### ويُعد مساعداً أساسياً للعلاج الطبيعي في كثير من الحالات مثل:

- ٠١ | الجلطات الدماغية حيث يعمل على استعادة حركة اليدين لأداء نشاطات الحياة اليومية.
- ٠٢ | حالات الكسور والتشوه في الأطراف العليا حيث يعمل مع ورشة العظام بصنع جبائر خاصة للمرضى.
- ٠٣ | إعطاء التمارين المناسبة لكل حالة وتعليم المريض وأسرته الوضعيات المناسبة لكل مريض.

## تمارين للوقاية من فقدان العضلات لكبار السن

١. تقييم المريض وتحديد نقاط القوة والضعف
٢. وضع أهداف قصيرة وطويلة المدى
٣. تحديد أولويات هذه الأهداف وأهميتها بالنسبة للمريض
٤. المريض هو الجزء المهم والفعال في الخطة العلاجية
٥. توضيح عمل العلاج الوظيفي للمريض وإطلاعهم على الخطة العلاجية
٦. جعل المريض مسؤولاً بالدرجة الأولى عن تحقيق وإنجاح الخطة العلاجية

## أهمية الأنشطة بالعلاج الوظيفي

يُعد استخدام الأنشطة العلاجية طريقة أساسية في عمل العلاج الوظيفي. ينظر المعالج الوظيفي للشخص ذي الحاجات الخاصة نظرة شمولية holistic approach لذلك كانت النشاطات الهادفة لدمج القدرات الجسدية والذهنية والاجتماعية لتوظيفها معاً في أداء الأنشطة .

## العلاج الوظيفي في الرعاية الصحية المنزلية للأطفال

يرتكز دور مقدم الرعاية بمتابعة حالة الطفل في المنزل والاهتمام بمهاراته اليومية والبيئة المنزلية والتمارين المناسبة لحالة الطفل.

## ومن أكثر التدخلات الشائعة للعلاج الوظيفي في الرعاية الصحية المنزلية للأطفال

- 1- التركيز على مهارات النمو للطفل ووضع تمارين تسهل هذه المهارات.
- 2- الحرص على الوضعيات الصحيحة للمرضى الملائمين للسرير.
- 3- صنع الجبائر ومتابعة حالتها مع المريض.
- 4- إعطاء برنامج التدريب المنزلي للمريض ومقدمي الرعاية بما يتناسب مع كل حالة.
- 5- إجراء القياسات وصرف الأدوات الطبية، ومتابعة حالتها مع المريض.

### الجبائر

#### دواعي الاستعمال:

- 1- لتجنب تصلب المفصل.
- 2- لتجنب قصور في العضلات.
- 3- للمحافظة على طول العضلات.

#### طريقة الاستخدام:

- 1- لبس الجبيرة ساعتين و خلعها لمدة ساعتين.
- 2- التأكد ان تكون الجبيرة في الجهة الصحيحة (يمين، يسار).
- 3- التأكد من شد أربطة الجبيرة بطريقة صحيحة.

### يجب إزالة الجبيرة فوراً في حال ملاحظة الآتي

- 1- تقرحات في الجلد بسبب وضع الجبيرة لفترة طويلة.
- 2- تغير لون البشرة إلى الأزرق بسبب تأثير الجبيرة على الدورة الدموية.
- 3- انتفاخ وألم في الطرف المعني بالجبيرة.

### تحذيرات عامة

- 1- تجنب غسلها بماء ساخن.
- 2- عدم تعريضها للشمس أو سطح ساخن.
- 3- التأكد من بقائها جافة.
- 4- عدم شد أربطة الجبيرة بقوة او بطريقة خاطئ.

## الرعاية التنفسية

هي أحد التخصصات الطبية التي تهتم برعاية مرضى الجهاز التنفسي وتشمل هذه الرعاية تشخيص الحالة ومتابعتها واتخاذ القرار في الخطة العلاجية مع الطبيب المختص، ويسمى المسؤول عن الرعاية التنفسية أخصائي رعاية تنفسية.

### ما هو المعدل الطبيعي لمستوى الأكسجين في الدم؟

يتراوح مستوى الأكسجين في الدم الطبيعي بين 75 و 100 ملليمتر من الزئبق. في حال كان مستوى الأكسجين في الدم أقل من 60 ملم زئبقي، فذلك يعني أن معدل الأكسجين في الدم منخفض، لذلك قد يصف لك الطبيب مكملات أكسجين.

### كيف يتم قياس مستوى الأكسجين في الدم؟

بهذه الطرق تستطيع قياس مستوى الأكسجين:

الطريقة الأكثر فعالية لمراقبة مستويات الأكسجين في الدم، هي بواسطة هذا الاختبار الذي يتم بأخذ عينة دم من شريان المعصم، هذا الإجراء دقيق للغاية، لكنه قد يكون مؤلماً قليلاً.

اختبار ABG

يمكن أن يكون تطبيق اختبار ABG صعباً في المنزل، لذلك قد يرغب الشخص في إجراء اختبار بديل، باستخدام جهاز صغير يعرف باسم مقياس التأكسج النبضي، الذي يكون عبارة عن مشبك صغير يتم وضعه على الإصبع أو الأذن أو القدم، ويقوم بقياس الأكسجين في الدم بشكل غير مباشر عن طريق امتصاص الضوء من خلال نبض الشخص. على الرغم من أن اختبار مقياس التأكسج النبضي أسهل وأسرع وليس مؤلماً، إلا أنه ليس دقيقاً مثل اختبار (ABG)، فقد يتأثر بعوامل مثل الأصابع المتسخة والأضواء الساطعة وطلاء الأظافر وضعف الدورة الدموية في الأطراف.

مقياس التأكسج النبضي

## الرعاية التي يقدمها أخصائي الرعاية التنفسية للمريض

### المرضى الذين يستخدمون الأكسجين

يحتاج بعض مرضى الانسداد الرئوي المزمن إلى العلاج بالأكسجين لفترة طويلة للحصول على مستوى مقبول للنسبة في الدم.

### وأهم الأجهزة التنفسية المستخدمة في المنزل:



ويتلخص دور أخصائي الرعاية التنفسية في المساعدة على اختيار الأدوات المناسبة لكل حالة وتعليم المريض وعائلته على كيفية استعمالها وسلامتها ومراقبتها استفادته منها، والتقييم الدوري للمريض والأدوات المستعملة، وكذلك استعمال جهاز قياس نسبة الأكسجين بالدم.



### التمارين التنفسية

يقوم أخصائي الرعاية التنفسية على تعليم المريض وعائلته التمارين التنفسية التي تتناسب مع حالته المرضية؛ لتقوية العضلات التنفسية والتخلص من الإفرازات المخاطية وشفطها عند الحاجة.

## جهاز شفط للبلغم

هو وحدة شفط كهربائية لسحب سوائل الجسم، الفم والأنف والقصبة الهوائية عند البالغين أو الأطفال، ومناسبة لعمليات الطوارئ والرعاية المنزلية. ثلاثة خيارات مختلفة للتشغيل: مستخدم AC / DC. بطارية قابلة لإعادة الشحن، ووجود بطاريه ب ١٢ فولت يجعلها وحدة شفط متعددة الاستخدامات.

## طريقة عمل الشفط بجهاز شفط آلي

- ١- اغسل يديك بالماء والصابون، ضع قفازات طبية.
- ٢- قم بتحضير بعض من الماء المعقم أو محلول ملحي في وعاء نظيف.
- ٣- شغل جهاز الشفط.
- ٤- قم بتوصيل أنبوب الشفط بجهاز الشفط.
- ٥- دع المريض يأخذ عدة أنفاس عميقة وبطيئة حتى لا يُصاب بضيق نفس أثناء الشفط (إذا كان المريض معتمد على جهاز اوكسجين نقوم بزيادة الاوكسجين قبل عملية الشفط).
- ٦- ادخل أنبوب الشفط بداخل الفم او أنبوب القصبة الهوائية ببطء وبهدوء.
- ٧- اسحب أنبوبة الشفط ببطء بحركة دائرية وفي أثناء ذلك ضع إبهامك على الفتحة وقم بالسحب. تذكر بان إجراء السحب يستغرق ١٠-١٥ ثانية.
- ٨- بمجرد أن يتم سحب أنبوب الشفط كلياً من أنبوب القصبة الهوائية، قم بسحب الماء إذ يجب ألا يبقى أي أثر للإفرازات بداخل أنبوب الشفط أو على سطحه.
- ٩- كرر القيام بالخطوات حتى تسمع صوت التنفس لدى المريض بدون حشجة وأن يشعر المريض بارتياح.
- ١٠- أحفظ أنبوب الشفط بعد تنظيفه في مكان نظيف لاستخدامها مرة أخرى. يمكن استخدام أنبوب الشفط نفسه أكثر من مرة.
- ١١- اغسل يديك.

### العناية بالشق الحنجري

٣



يقوم أخصائي الرعاية التنفسية بتعليم المريض وعائلته على طريقة العناية بالشق الحنجري والتعامل مع أي طارئ حتى وصول المساعدة الطبية، والإشراف على ذلك في زيارته للمريض.



### استخدام جهاز التنفس ( CPAP- BIPAP )

٤

شرح دواعي استخدام هذا الجهاز للمرضى الذين هم بحاجة إليه ومعرفة كيفية التعامل في حالة تعطل الجهاز أو في الحالات الطارئة.

## أنواع العلاج الطبيعي للصدر

هي أحد التخصصات الطبية التي تهتم برعاية مرضى الجهاز التنفسي وتشمل هذه الرعاية تشخيص الحالة ومتابعتها واتخاذ القرار في الخطة العلاجية مع الطبيب المختص، ويسمى المسؤول عن الرعاية التنفسية أخصائي رعاية تنفسية.

### التصفيق ( Clapping )

هي تقنية يدوية، يتم فيها التصفيق على مناطق معينة في الصدر وتحت الذراعين وفي الأماكن المحتمل وجود الإفرازات فيها، ويكون زمن كل منطقة تصفيقية دقيقتين بدءاً من أسفل إلى أعلى بهذه الطريقة كما هو موضح في الشكل التالي:



### أدوات النقر ( Percussion )

أيضا هي تقنية يدوية ولكن تكون بأداة مصنوعة من المطاط أو السيلكون وتعمل مثل التصفيق وهي أكثر نعومة وأكثر خفة على جسم المريض من التصفيق، ويكون زمن كل منطقة في النقر دقيقتين بدءاً من الأسفل إلى الأعلى.



### جهاز الاهتزازات (Vibration Machine)

٣

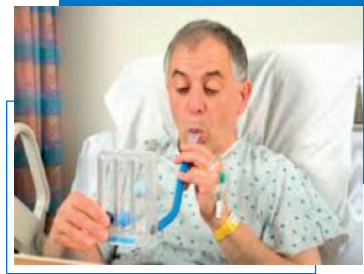
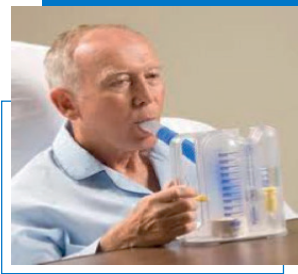
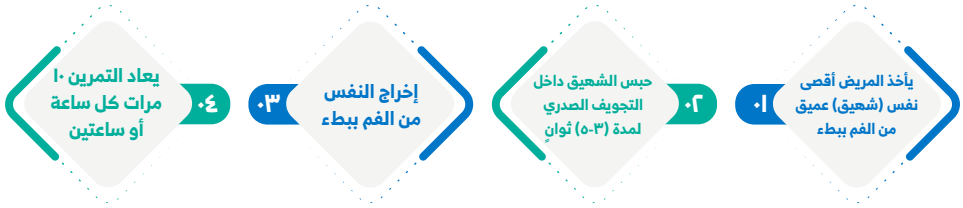
هو عبارة عن جهاز ذي اهتزازات يمكن التحكم في قوته ليساعد على تحريك الإفرازات الصدرية. ويستحسن وضع المريض على سرير طبي مرن؛ ليتم تغيير وضعه من جهة إلى أخرى، لمدة ٢٠ دقيقة بعدد ٣ مرات على الأقل في اليوم، وهذا النمط من العلاج عادة يستخدم للمرضى العاجزين عن إخراج الإفرازات الصدرية بواسطة الكحة أو التمارين السابقة، وغالباً ما يكونون في هذه الحالة عديمي الوعي أو شبه الوعي.

### جهاز حث التنفس (Spirometry Incentive)

٤

هو عبارة عن جهاز تمارين لعضلات الصدر يساعد على تحسين وإعادة الأداء الوظيفي للرئة وعضلات الصدر، كما يساعد على زيادة اتساع الرئة، ومنع الضمور في العضلات الصدرية والانغلاقات الحويصلية، ويمكننا من معرفة حجم الهواء الداخل في الرئة أثناء الشهيق.

#### طريقة استخدامه:



## كيفية استخدام بخاخات الربو

٠١

الجلوس باعتدال والرأس مرفوعاً إلى الوراء، ثم نزع الغطاء ورج البخاخ جيداً قبل كل استخدام



٠٢

القيام بزفير معتدل لإخراج الهواء من الصدر



٠٣

فتح الفم وإمسك البخاخ على بعد ٣ سم إلى ٥ سم (أو على بعد إصبعين) من الفم



٠٤

أخذ شهيق متوسط في نفس الوقت الذي تضغط ضغطة واحدة من البخاخ



٠٥

إيقاف التنفس لمدة ١٠-٥ ثوانٍ حسب الاستطاعة



٠٦

التنفس ببطء بعد ذلك



٠٧

في حال وصف الطبيب بختين، الانتظار قليلاً (دقيقة واحدة) قبل أخذ الجرعة (البخة الثانية) وتكرار جميع الخطوات السابقة



٠٨

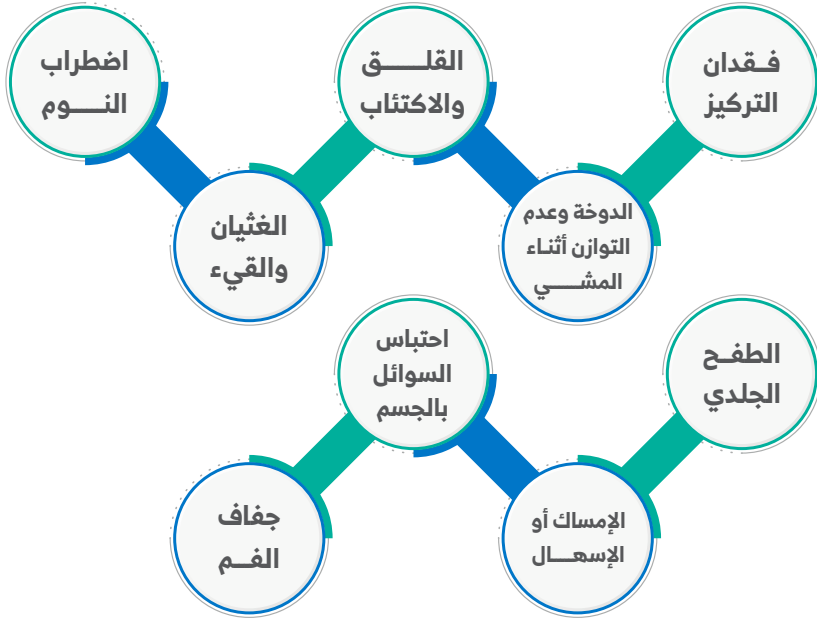
المضضة بعد الانتهاء للمساعدة على تخفيض الآثار الجانبية غير المرغوبة



## إرشادات في استخدام الدواء

١. عدم زيادة أو خفض جرعة الدواء إلا بعد الرجوع إلى الطبيب.
٢. الاستمرار في استخدام الدواء حتى ولو اختفت الأعراض حسب إرشادات الطبيب.
٣. إعطاء كمية كافية من الماء للمريض عند تناول بعض الأدوية.
٤. عدم تحطيم بعض الأقراص أو الكبسولات إلا بعد الرجوع للطبيب؛ لأن بعض الأدوية مغطاة بطبقة حامية لمجرى الحلق والمعدة.
٥. التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بطريقة آمنة.
٦. حفظ الأدوية في مكان بارد وجاف وبعيداً عن متناول الأطفال.

هناك بعض الأعراض الجانبية التي قد تنتج من استخدام بعض الأدوية وعند حدوثها لابد للمريض من مناقشتها مع الفريق الطبي وهذه الأعراض كالتالي:



## التداخل الدوائي

تساعد العلاجات الدوائية المرضى على البقاء بصحة أفضل، إلا أنه عند تناول أكثر من دواء أو حتى عند خلط الدواء مع طعام معين، أو شراب، أو تناول الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية، فإن ذلك قد يُعزِّض المريض لحدوث ما يسمى بالتداخل الدوائي، حيث يحدث تفاعل بين الدواء ودواء آخر، أو طعام، أو شراب، أو حتى مع حالة مرضية قد يعاني منها المريض، وبالرغم من أن معظم التداخلات الدوائية ليست خطيرة إلا أن بعضها قد يكون كذلك، حيث إن التداخل الدوائي قد يؤدي إلى نقصان أو زيادة فعالية الدواء، أو يسبب آثاراً جانبية غير مرغوبة، ومن الجدير بالذكر أن التداخلات الدوائية ليست جميعها سيئة، فبعض الأدوية قد تُمتص بشكل أفضل إذا تم تناولها مع الطعام، أو قد تزيد نسبتها في الدم إذا تم أخذها مع أدوية أخرى تؤثر في إنزيمات أبيضية معينة.

### احتمالية حدوث التداخل الدوائي

إن التداخلات الدوائية الخطيرة والمهددة للحياة ليست شائعة، لكنها بالطبع مدعاة للقلق، لذلك يجب التأكد في كل مرة يضاف فيها دواء جديد للمريض، وفي بعض الأحيان قد يؤثر حتى التوقف عن تناول دواء معين في مستوى الأدوية الأخرى في الدم، وهناك مجموعة عوامل تحدّد احتمالية حدوث التداخل الدوائي ومدى خطورته، ومنها: إجمالي عدد الأدوية التي يتناولها المريض، وأنواعها، وعمره، ووظائف الكبد والكلية، والنظام الغذائي المتبع، والحالة الصحية العامة، وطبيعة إنزيمات الأيض في كل جسم.

### أنواع التداخل الدوائي

تداخل الدواء مع الدواء يوجد تداخل أو تفاعل بين دواءين أو أكثر، وهو أكثر أنواع التداخل الدوائي شيوعاً، وكلّما زاد عدد الأدوية التي يتناولها المريض، زادت احتمالية حدوث هذا النوع من التداخل الدوائي، ممّا قد يقلل فعالية الدواء، أو يزيد من آثاره الجانبية، أو يزيد مستواه في الدم وبالتالي تزيد احتمالية حدوث تسمّم به، ومثال ذلك ما يحصل عند تناول أيّ من مضادات الحساسية التي تسبب النعاس مع أيّ دواء منوم؛ حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الشعور بالنعاس، وبطء في ردّات الفعل.

١٠

تداخل الدواء مع الغذاء يحدث يتداخل الدواء مع الطعام أو الشراب في الغالب، لأنّ الدواء الذي يؤخذ عبر الفم يتمّ امتصاصه عبر جدار المعدة أو الأمعاء الدقيقة، وبالتالي فإنّ وجود الطعام في الجهاز الهضمي قد يقلّل من امتصاص الدواء، ولتجنّب هذا النوع من التداخل الدوائي ينبغي تناول الدواء قبل الطعام بساعة أو بعد تناول الطعام بساعتين، ومن الجدير بالذكر أنّ تداخل الدواء مع أيّ نوع من المكملات الغذائية يُعدّ أيضاً مثلاً على تداخل الدواء مع الغذاء؛ مثل تداخل الدواء مع الأعشاب العلاجية والمنتجات التي تحتوي على فيتامينات، أو معادن، أو أحماض أمينية.

## تجنب حدوث التداخل الدوائي

**لتجنّب حدوث التداخل الدوائي يمكن اتباع مجموعة من النصائح، منها ما يلي:**

١. إخبار الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية الموصوفة، أو تلك التي يتناولها دون وصفة طبية، وكذلك عن أيّ مكملات غذائية، أو منتجات عشبية يتناولها.
٢. إخبار الطبيب أو الصيدلي عن أيّ حالة مرضية أخرى يعاني منها المريض، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو قرحة المعدة، أو الجلوكوما، أو تضخم البروستات حيث يُعدّ هؤلاء المرضى أكثر عرضة للتداخل الدوائي.
٣. معرفة طريقة استخدام الدواء، وكيفية تناوله، وما الأذية أو المشروبات التي ينبغي تجنبها عند أخذ هذا الدواء، ومدى سلامة تناول هذا الدواء مع دواء آخر يتناوله المريض، واحتمالات حدوث تداخل دوائي بينهما، وما هي علامات هذا التداخل إن حدث، وما الإجراء المتبع في حال حدوث التداخل الدوائي.
٤. الالتزام بتناول الدواء وفق إرشادات الطبيب.
٥. قراءة المعلومات والإرشادات المرفقة مع الدواء فهي تحتوي على معلومات مهمة عن تداخلات دوائية محتملة.
٦. إخبار الطبيب في حال حدوث أيّ آثار جانبية مزعجة أو مستمرة.

## جدول يساعد مرافق المريض على معرفة وتنظيم جرعات الأدوية

اسم الدواء				
الجرعة				
أوقات استعمال الدواء				
الشكل والحجم واللون				
بدء الدواء				
الإستخدام				
المعالج				
ملاحظات				

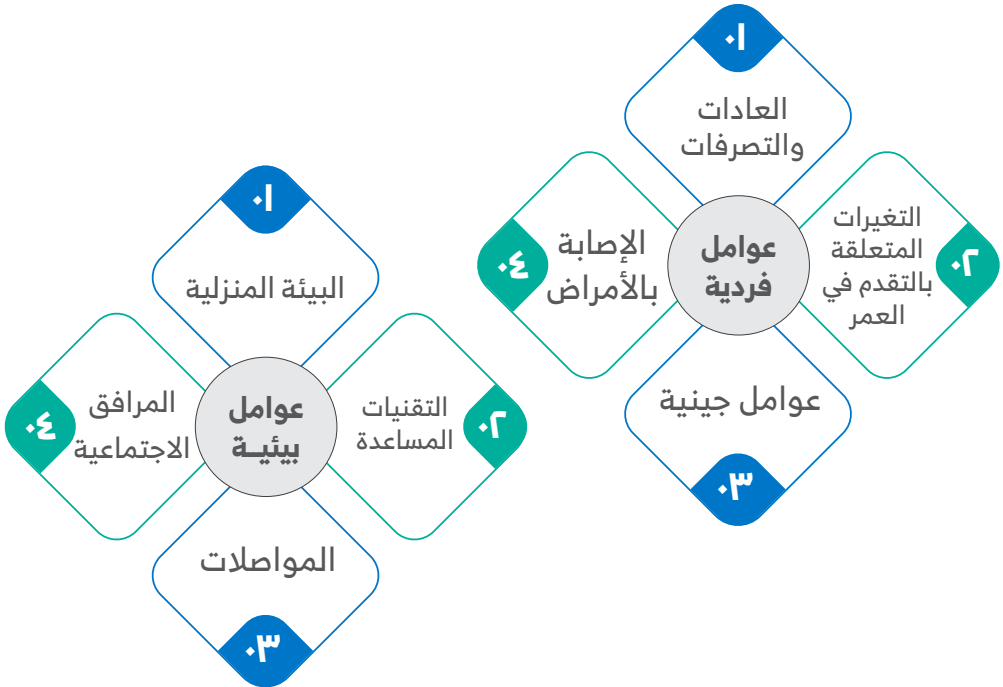
## المستوى السادس

التعامل مع مرض  
الخرف والزهايمر

## تعريف الشيخوخة

عملية الشيخوخة هي حقيقة بيولوجية لها طريقتها المعينة في الحدوث خارج نطاق التحكم البشري، وبالطبع يختلف تعريفها من مجتمع لآخر، ففي الدول المتقدمة يُعد العمر مؤشراً على الشيخوخة، حيث إن 60-65 عاماً هو عمر التقاعد وبداية الشيخوخة، وفي عدة مناطق أخرى لا يُؤخذ العمر بعين الاعتبار لتحديد شيخوخة الشخص، فهناك عوامل أخرى تحدد سن التقاعد مثل: القدرة على أداء الأعمال الموكلة إليهم، أي أن الشيخوخة تبدأ عند عدم قدرة الشخص على المشاركة بشكل فعال في المجتمع.  
جورمان ٢٠٠٠.

## العوامل التي تؤثر في صحة كبار السن



## المشاكل الصحية الشائعة لدى كبار السن

### أولاً المشاكل الصحية البدنية

- ٠١ | الأمراض المزمنة مثل: داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، سلس البول، هشاشة العظام، ضعف البصر والسمع، السرطان.
- ٠٢ | أمراض القلب.
- ٠٣ | حوادث السقوط والكسور.
- ٠٤ | أمراض الجهاز العضلي والحركي مثل: التهاب المفاصل، فقد التوازن، اضطراب المشي، صعوبة الحركة أو عدمها.
- ٠٥ | سوء التغذية (الهزال أو السمنة).
- ٠٦ | أمراض الجهاز التنفسي مثل: الأنفلونزا، والتهاب الرئتين.
- ٠٧ | مشاكل الجهاز العصبي مثل: الجلطة الدماغية، والرعاش (باركنسون).
- ٠٨ | الجفاف.
- ٠٩ | مشاكل الفم والأسنان مثل: سقوط الأسنان.

### ثانياً المشاكل العقلية والنفسية

- ٠١ | الأمراض العقلية والنفسية مثل: الخرف، الزهايمر، الاكتئاب، الهذيان.
- ٠٢ | اضطراب النوم.

### ثالثاً المشاكل الاجتماعية

- ٠١ | العزلة الاجتماعية.
- ٠٢ | انخفاض مستوى الأداء الوظيفي.

## الشيخوخة الصحية

هي القدرة على القيام بالأنشطة اليومية الأساسية مثل: تناول الطعام، وارتداء الملابس، والاستحمام، والمشي، واستخدام دورات المياه بدون مساعدة الآخرين لأطول فترة عمرية، حتى إن كان يستخدم أدوات مساعدة للمشي والتنقل مثل: العصا، ومشاية كبار السن.

### أهمية الشيخوخة الصحية

- ١٠ | إطالة متوسط العمر الصحي النشط.
- ١٢ | المحافظة على القدرة الوظيفية خلال مرحلة الشيخوخة واستمرار الاستقلالية في أداء احتياجاتهم اليومية.
- ١٣ | خفض الوفيات المبكرة.
- ١٤ | رفع الروح المعنوية والشعور بالعافية لدى كبار السن.
- ١٥ | زيادة عدد الناس الذين يتمتعون بنوعية حياة إيجابية ويشاركون بأنشطة اجتماعية وثقافية.
- ١٦ | خفض تكاليف العلاج الطبي وخدمات الرعاية

### الطريق إلى شيخوخة صحية

يبدأ الاستعداد للشيخوخة الصحية من عمر مبكر؛ حيث إن هنالك بعض الأمور التي تساعد الشخص على المحافظة على صحته عندما يتقدم في السن، وتشمل:

- ١٠ | المحافظة على السلوكيات الصحية مثل النظام الغذائي المتوازن، والنشاط البدني المنتظم، والامتناع عن التدخين والتي تساعد على:



- ١٠٢ الوقاية من الأمراض المزمنة عبر مراحل الحياة يمنع تراكم الآثار السلبية لعوامل خطورتها؛ مما يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بمضاعفاتهما، وأهمها الإعاقة الجسدية والجلطة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ١٠٣ الحرص على القيام بالفحوصات الطبية الدورية.
- ١٠٤ الحرص على التحكم بالأمراض المزمنة.
- ١٠٥ أخذ قسط كافٍ من النوم، حيث يشكو كثير من المسنين من مشكلات في النوم مثل: الأرق، والنعاس أثناء النهار، والاستيقاظ المتكرر أثناء الليل،  
**وهنالك عدة إرشادات للحصول على نوم صحي:**



## مفاهيم خاطئة عن الصحة والشيخوخة

١ إن الوصول إلى عمر معين سيحد الشخص من ممارسة الأنشطة التي اعتاد على ممارستها، ويصاب بالضعف، وسيصبح عبئاً على أهله.  
في الواقع ليس جميع كبار السن بنفس المستوى الصحي، فالذي ما زال في قوته يجب منحه الحرية لممارسة الأنشطة التي يستطيع القيام بها، واستغلال قوته بما يعود عليه بالنفع.

١

٢ فقدان الذاكرة جزء من مراحل الشيخوخة.  
فقدان الذاكرة ليس نتيجة حتمية للتقدم في السن، فيمكن أن يقوم الشخص بتدريب الدماغ، وتعلم كل ما هو جديد في أي سن.

٢

**ومن أجل حياة أفضل لكبار السن ومنعاً لحدوث مضاعفات مرضية أو تدهور في الحالة الصحية، فإنه يجب الأخذ بالاحتياطات التالية من أجل الحفاظ على صحة كبير السن:**

### الاكتشاف المبكر للأمراض

كبير السن في العادة يوجد لديه بعض المشاكل الصحية التي تكون مترافقة مع كبر السن، ولذلك فإن اكتشاف هذه المشاكل الصحية في فترة مبكرة وعلاجها هام في منع مضاعفاتها. وحدثت الأمراض المزمنة لكبار السن قد يسبب لهم نوعاً من العزلة الاجتماعية وقد تترافق أعراضها تدل على مشكلة ما لدى كبير السن، يجب اكتشافها ومن ثم علاجها. ومن هذه الأعراض (الهذيان، دوخة، فقدان الوعي المفاجئ، السقوط، ومشاكل في الحركة، تغيير في الشهية والوزن، التبول اللاإرادي). وإذا كان لدى كبير السن عدة أمراض، فيجب وضع خطة شاملة لكل هذه المشاكل حتى لا يطغى جانب على جانب.

### التدخل العلاجي لأمراض كبار السن

كبير السن في العادة يوجد لديه بعض المشاكل الصحية التي تكون مترافقة مع كبر السن، ولذلك فإن اكتشاف هذه المشاكل الصحية في فترة مبكرة وعلاجها هام في منع مضاعفاتها. وحدثت الأمراض المزمنة لكبار السن قد يسبب لهم نوعاً من العزلة الاجتماعية وقد تترافق أعراضها تدل على مشكلة ما لدى كبير السن، يجب اكتشافها ومن ثم علاجها. ومن هذه الأعراض (الهذيان، دوخة، فقدان الوعي المفاجئ، السقوط، ومشاكل في الحركة، تغيير في الشهية والوزن، التبول اللاإرادي). وإذا كان لدى كبير السن عدة أمراض، فيجب وضع خطة شاملة لكل هذه المشاكل حتى لا يطغى جانب على جانب.

## الصحة النفسية وكبار السن

### عوامل الخطر المتعلقة بمشاكل الصحة النفسية بين كبار السن:

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما في أي 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.

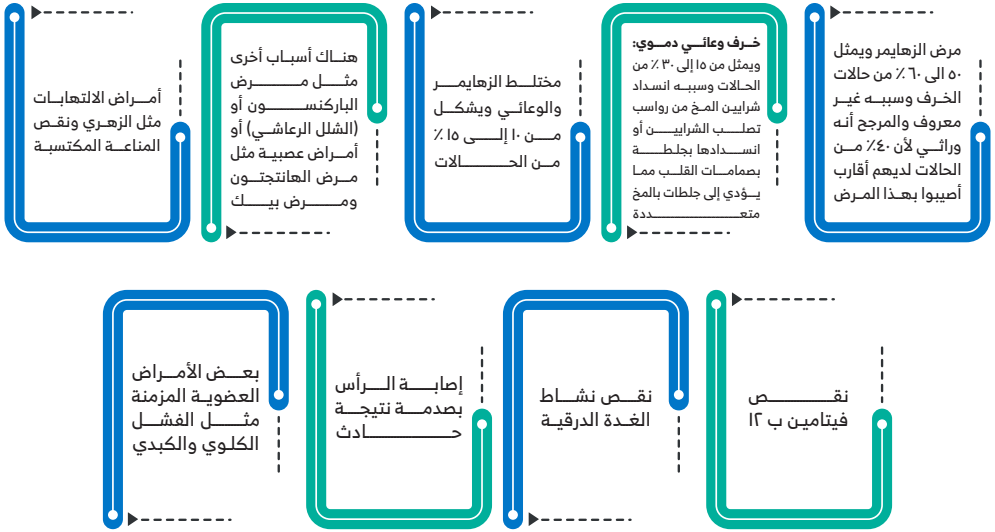
الصحة النفسية لها تأثير على الصحة البدنية والعكس بالعكس؛ فعلى سبيل المثال، كبار السن الذين يعانون من ظروف صحية بدنية - مثل أمراض القلب - لديهم معدلات اكتئاب أعلى من أولئك الذين هم في حالة طبية حسنة. وعلى العكس من ذلك، فإن عدم معالجة الاكتئاب لدى شخص مسن مصاب بمرض القلب يمكن أن يؤثر سلباً على نتيجة المرض البدني.

إن العلاج المبكر للمرض يجعل من السهل السيطرة عليه وتجنب مضاعفاته، وهذه المشاكل مثل  
(السلس البولي - قصور وظائف القلب - الخرف - الزهايمر - السرطان  
باختلاف أنواعه - خشونة المفاصل والهشاشة - مضاعفات السكري -  
السقوط - كسور على الفخذ - قرح الفراش - سرطان البروستات - الجلطة  
الدماغية - الاكتئاب - مشاكل ضعف السمع والبصر - كسل الغدة  
الدرقية - نقص الحديد بالدم ونقص فيتامين ب ١٢).

التدخل  
العلاجي  
لأمراض  
كبار  
السن

## الخرف

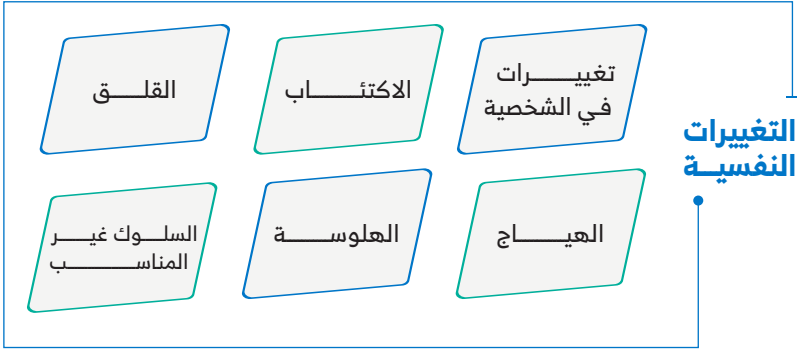
الخرف مرض ينتج عن خلل في كيمياء المخ أو في خلايا المخ بالقدر الذي يؤدي الى اضطراب متزايد في الوظائف المعرفية للمخ مثل: الادراك والذاكرة والتفكير والتركيز والانتباه والحكم على الأمور كما يصحبه اضطراب في الشخصية والسلوك.



## الأعراض

تتنوع أعراض الخرف اعتماداً على السبب، لكن تتضمن العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:





## عوامل الخطر

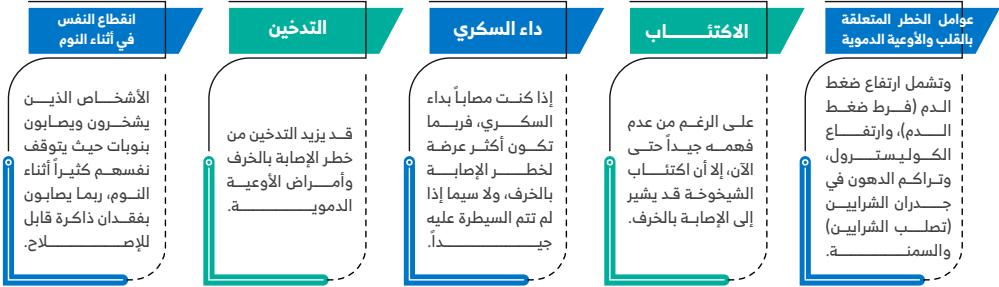
هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى الخرف في نهاية الأمر. بعض العوامل - مثل السن - لا يمكن تغييرها. أما البعض الآخر فيمكن التعامل معه للحد من مخاطر الإصابة.

## عوامل الخطر التي لا يمكن تغييرها:

الاختلال المعرفي المعتدل (MCI)	متلازمة داون	التاريخ العائلي	العمر
يتضمن هذا صعوبات في الذاكرة لكن بدون فقدان المهام اليومية. يُعرض هذا الأشخاص لخطر أعلى من الإصابة بالخرف.	في منتصف العمر، يصاب العديد من الأشخاص المصابين بمتلازمة داون بمرض الزهايمر المبكر.	يعرضك وجود تاريخ عائلي من الخرف لخطر أكبر من الإصابة بهذه الحالة. وعلى الرغم من ذلك، العديد من الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي لم يصابوا أبداً بالخرف، والعديد من الأشخاص الذين ليس لديهم تاريخ عائلي يصابون به. تتاح الاختبارات لتحديد ما إذا كانت لديك طفرات جينية معينة.	ترتفع الخطورة كلما تكبر بالعمر، خصوصاً بعد عمر الـ ٦٥. مع ذلك، الخرف ليس جزءاً طبيعياً من الشيخوخة، ويمكن أن يحدث في الشباب.

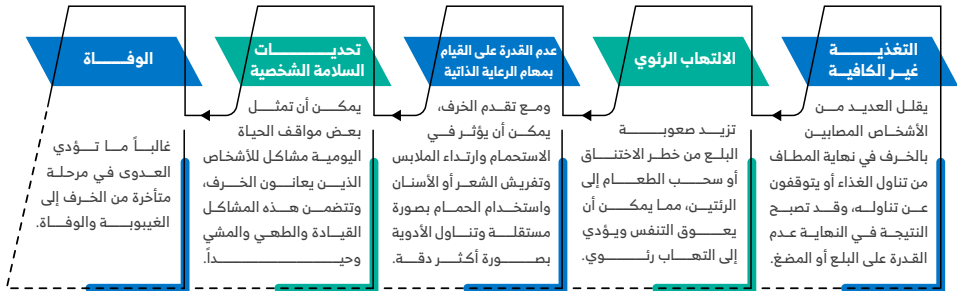
## عوامل الخطر التي يمكنك تغييرها

ربما تتمكن من السيطرة على عوامل الخطر التالية المتعلقة بالخرف:



## المضاعفات

يمكن أن يؤثر الخرف في العديد من الأجهزة بالجسم وبالتالي أيضاً قدرتها على أداء وظائفها. يمكن أن يؤدي الخرف إلى:



## مرض الزهايمر

هو مرض دماغي متطور يدمر خلايا المخ؛ مما يؤدي إلى مشكلات في الذاكرة والتفكير والسلوك، ويؤثر بشدة في عمل وحياة الشخص المصاب ونمط حياته الاجتماعي، فيتدهور وضع المريض المصاب بمرور الوقت، وغالبًا يؤدي إلى الوفاة. ويصنف مرض الزهايمر اليوم بكونه السبب الرئيس السادس للوفاة عالمياً.

لا يوجد علاج نهائي لمرض الزهايمر حالياً، ولكن يتم علاج الأعراض ودعم المرضى المصابين لجعل حياتهم أفضل ومساعدتهم في التعايش مع المرض.

### مراحل الإصابة بمرض الزهايمر

تتطور الإصابة بالمرض تدريجياً، ويمر المصاب بخمس مراحل مرضية وهي:

#### المرحلة الأولى: المرحلة المبكرة للمرض

في هذه المرحلة لا تبدأ الأعراض بالظهور، وقد لا يعلم الشخص بأنه مصاب بالزهايمر إلا من خلال الفحوصات الدقيقة والمتطورة، وقد تستمر هذه المرحلة لسنوات قبل اكتشاف الإصابة بالمرض.

#### المرحلة الثانية: الضعف الإدراكي المعتدل

يعاني الأشخاص في هذه المرحلة من تغيرات خفيفة في الذاكرة والقدرة على التفكير، لكنها لا تؤثر على حياة الشخص وعلاقاته، لكن قد تتأثر قدرة الشخص على اتخاذ القرارات السليمة، ويمكن أن تصبح أكثر صعوبة. وتتشابه هذه الأعراض مع أمراض أخرى غير الزهايمر؛ لذا فقد يحتاج الشخص لفحوصات أكثر دقة لتحديد السبب.

#### المرحلة الثالثة: مرحلة الخرف البسيط

وغالباً ما يشخص مرض الزهايمر في مرحلة الخرف البسيط عندما يصبح واضحاً لدى العائلة والأطباء أن الشخص يجد صعوبة كبيرة في الذاكرة والتفكير.

## من الأعراض الملاحظة على المصاب خلال هذه الفترة:

- ١- فقدان الذاكرة للأحداث قريبة الحدوث: قد يواجه الشخص وقتاً صعباً لتذكر المعلومات والأحداث المكتسبة حديثاً.
- ٢- صعوبة في القدرة على حل المشكلات، والقيام بالمهام المعقدة، والتوصل لأحكام وقرارات سليمة.
- ٣- تغيرات في الشخصية: قد يصبح الشخص أكثر هدوءاً أو انطوائية - خاصة في المواقف الصعبة اجتماعياً - أو الغضب الشديد غير المعهود. وقد يقل الاهتمام والدافع لإكمال المهام.
- ٤- صعوبة تنظيم الأفكار والتعبير عنها: كالعثور على الكلمات المناسبة لوصف الأشياء، أو التعبير عن الأفكار بوضوح.

## المرحلة الرابعة: مرحلة الخرف المعتدل

وتتضمن وجود اضطرابات أكثر في الذاكرة، وضعف الوظيفة الإدراكية، ويحتاج المريض فيها إلى مساعدة على الحياة اليومية والأمر الأساسية. وتتميز هذه المرحلة بما يلي:

- ١- عدم القدرة على تذكر تفاصيل مهمة مثل: عنوانه الحالي أو رقمه... وغيرها.
- ٢- يرتبك المريض حيال التواريخ والأيام.
- ٣- يعاني صعوبات في حل المسائل الحسابية مثل الطرح وغيرها.
- ٤- يحتاج إلى مساعدة في اختيار ملابسه الملائمة لكل فصل أو مناسبة.
- ٥- يسترجع عادة معلوماته الأساسية عن نفسه، اسمه، أطفاله، أو شريك حياته.

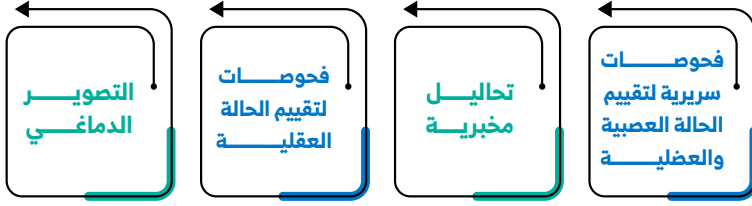
## المرحلة الخامسة: مرحلة الخرف الشديد

وهي مرحلة التدهور الإدراكي الشديد جداً، إذ يفقد المصاب القدرة على:

- ١- التواصل والتحدث مع المجتمع.
- ٢- العناية الشخصية كالأكل وخلع الملابس واستخدام دورة المياه.
- ٣- يفقد القدرة على التحكم في الحركة.
- ٤- يفقد القدرة على البلع والسيطرة على المثانة والأمعاء.

## التشخيص

يقوم الطبيب عادة بجمع المعلومات من المريض أو عائلته حول التاريخ المرضي للطبي للمريض.  
ومن الفحوصات التي يتم إجراؤها:



ويعمل الباحثون لتطوير أدوات تشخيصية جديدة للمساعدة على تشخيص مرض الزهايمر في مراحل مبكرة جداً، وقبل أن يتسبب في ظهور الأعراض.

## العلاج

لا يوجد علاج نهائي لمرض الزهايمر حالياً؛ ولكن يصف الأطباء الأدوية للتخفيف من الأعراض، كالأرق، القلق، الانفعالات، والاكتئاب.

## التعايش مع مرض الزهايمر

التكيف مع الوضع المعيشي لاحتياجات الشخص المصاب بمرض الزهايمر هو جزء مهم من أي خطة علاجية.

**يمكن اتباع بعض الخطوات لمساعدة الشخص على التعايش مع مرض الزهايمر، منها:**

- ١- احتفظ بالمفاتيح، المحافظ، الهواتف المحمولة، وغيرها من الأشياء الثمينة في نفس المكان في المنزل، حتى لا تُنسى.
- ٢- تنظيم مواعيد الأدوية ويفضل أن تكون لمرة واحدة يومياً أو وضع المنبه.
- ٣- استخدام برامج تحديد المواقع على الهاتف المحمول؛ لتسهيل العثور على الشخص في حال الضياع ونسيان الاتجاهات.
- ٤- احتفظ بأرقام الهواتف للعائلة أو الأقارب في مكان يسهل الوصول إليه؛ لمساعدتك في حال النسيان.
- ٥- استخدم التقويم أو لوحة بيضاء في المنزل لتتبع جداول يومية.
- ٦- الاهتمام بمكان السكن وتقليل الفوضى قدر الإمكان.
- ٧- من المهم وجود العائلة والأصدقاء حول المريض.
- ٨- المحافظة على الروتين المنتظم؛ للحد من تشويش المريض ومساعدته على التواصل.

## مهارات التعامل مع بعض المشكلات التي يواجهها مرافقو مرضى الخرف والزهايمر

### التوهان أو التجوال

يعد التجوال من الأعراض الشائعة التي تصيب مرضى الخرف وقد يحدث لأسباب كثيرة مثل فقدان الذاكرة، الملل، العصبية، أو الحاجة للذهاب إلى مكان معين مثل دورة المياه.

#### كيفية التعامل:

- ١ | تأمين المنزل بحيث لا يستطيع المريض الخروج للشارع لوحده.
- ٢ | وضع معلومات تعريفية للمريض مثل اسمه ورقم هاتفه في سوار حول معصمه.
- ٣ | شغل فراغ المريض بأعمال يدوية أو هوايات محببه لديه.

### عدم التحكم في البول وقضاء الحاجة

يحدث هذا عادة في المراحل المتقدمة من الخرف.

#### كيفية التعامل:

- ١ | تنظيم مواعيد الوجبات وتناول السوائل.
- ٢ | الاهتمام بعمل روتين يومي لاستخدام دورة المياه.
- ٣ | استخدام الإشارات واللوحات المساعدة لتعريف المريض بمكان دورة المياه بالمنزل.
- ٤ | الاهتمام بأن تكون الملابس التي يرتديها المريض سهلة الخلع.
- ٥ | استعمال الحفاضات في المراحل المتقدمة من المرض.

## العصبية الزائدة

العصبية عند مريض الخرف قد تنتج من عدم القدرة على التواصل أو يسبب وجود ضغط معين مثل الشعور بالألم أو اكتئاب أو عدم القدرة على فهم أفعال الآخرين.

### كيفية التعامل:

- ٠١ | العمل على اكتشاف سبب عصبية المريض ومحاولة تجنب حدوثها في المستقبل.
- ٠٢ | تقليل مستوى الضوضاء في محيط مريض الخرف.
- ٠٣ | إبعاد الأشياء الخطرة عن متناول المريض.
- ٠٤ | القيام بالأنشطة والتمارين البدنية قد يساعد على تقليل العصبية.
- ٠٥ | تجنب مواجهة مريض الخرف في حال عصبته الزائدة.
- ٠٦ | محاولة لفت انتباه المريض بنشاط آخر يمنحه الهدوء.
- ٠٧ | طمأنة المريض بحديث هادئ أو بلمس اليد.

## تكرار الحديث وإعادة الأسئلة!

مرضى الخرف عادة يكررون بعض الكلمات والجمل والأسئلة وأحياناً بعض الأنشطة مرات عديدة خلال اليوم مما يسبب قلقاً وازعاجاً لمقدمي الرعاية.

### كيفية التعامل:

- ٠١ | تجنب تذكير المريض بأنه يكرر الحديث.
- ٠٢ | كتابة إجابة الأسئلة المتكررة.

## اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

هو اضطراب نفسي ويصاب به ملايين الأطفال وهذا الاضطراب يجعل الطفل غير قادر على إتباع الأوامر المباشرة أو لا يستطيع السيطرة على تصرفاته أو انه يجد صعوبة في الانتباه للقوانين ومما يجعل الطفل مشغولاً بطريقة عشوائية بالأشياء التي حوله. ولهذا يؤخذ عنهم انهم فوضويون ومتشتتون بالتفكير ويفتقدون الى التركيز ولهذا يصعب التعامل معهم.

يميل الكثير من الاباء وبالأخص الأمهات الى انهم هم من سبب هذه الاضطراب لطفلم من خلال التربية او القرارات الخاطئة لكن خلال الدراسات والبحوث تبين ان الأسباب ليست تربوية وإنما طبية.

## المصاعب التي يواجهها الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في حياتهم، ومنها:

- صعوبات تعليمية أو قد تصل الى الفشل التعليمي.
- التعرض للإصابات باستمرار وبكثرة بعكس قرنائهم من الاطفال.
- يواجهون صعوبات في العلاقات الاجتماعية.
- اضطرابات سلوكية وبعض المشاكل النفسية.

## من الممكن ان تقل هذه المصاعب في اتباع التالي:

- معرفة طرق التعامل مع الطفل من الفريق المعالج والتدريب عليها وتطبيقها بحرص.
- ان تكون بيئة المنزل مليئة بالحب وبعيدة عن المشاكل العائلية قدر الإمكان.
- اختيار المدرسة المناسبة للطفل وابلغ إدارتها ومدرسيها بطريقة التعامل مع الطفل.
- اتباع توجيهات الطاقم الطبي بحرص شديد وعدم الخروج عن توجيهاتهم.
- حضور المواعيد المخصصة للطفل كاملة وبدون أي إهمال.
- تدريب الطفل على اكتساب المهارات الاجتماعية.
- ابلغ الفريق المعالج بالمتغيرات التي قد تطرأ على الطفل.
- تسجيل الطفل بالمراكز والمؤسسات المتخصصة في هذا الاضطراب.

### من طرق التعامل مع الطفل المصاب:

- الصبر بالتعامل مع الطفل وعدم العصبية من جميع من بالمنزل وبشكل أخص مقدم الرعاية.
- الثناء والمديح.
- عدم التركيز على الأخطاء.
- المتابعة بشكل قريب.
- الدعم الدائم والتشجيع المستمر.
- تأكد ان الطفل فهم واستوعب ما تريد منه فعله.
- تطبيق التدريبات العملية باهتمام.

## التوحد

هو اضطراب نمائي عصبي ويسبب صعوبات في الكلام والتعلم وأيضا في التواصل والتعايش مع الآخرين. ولكن هذا لا يعني ذكاء الطفل منخفض وأيضا ان الطفل المصاب بهذا الاضطراب من الممكن ان تكون عنده مهارات متميزة عن غيره من اقرانه الأطفال ولكن يجب الحرص على الاهتمام بالعلاج الدوائي والسلوكي من الطفولة المبكرة. يجب ان تعرف ان كل طفل لديه اضطراب التوحد يحتاج تعامل مختلف عن الأطفال الآخرين المصابين بنفس الاضطراب.

### بعض من سلوكيات الطفل المصاب بهذا الاضطراب:

- الاستياء من التغيير في الروتين حتى لو كان بسيطا او عند وضعه في مكان جديد عليه.
- يتجنب النظر الى العينين ولا يستمع الى حديث الآخرين.
- عدم المشاركة في الأنشطة.
- الاستجابة بطريقة غير معتادة عندما يظهر الآخرون الغضب منه والضييق والمودة والاستجابة البطيئة في الرد عند مناداته باسمه.
- يصعب عليه النقاشات.
- يتحدث في الموضوع المفضل لديه دون ان يعطي الآخرين فرصة للرد.
- يكرر الكلمات التي يسمعاها.
- وجود تعابير غريبة على الوجه لا تتناسب مع سياق الحديث.

### بعض من سلوكيات الطفل المصاب بهذا الاضطراب:

- الاستياء من التغيير في الروتين حتى لو كان بسيطا او عند وضعه في مكان جديد عليه.
- يتجنب النظر الى العينين ولا يستمع الى حديث الآخرين.
- عدم المشاركة في الأنشطة.
- الاستجابة بطريقة غير معتادة عندما يظهر الآخرون الغضب منه والضييق والمودة والاستجابة البطيئة في الرد عند مناداته باسمه.
- يصعب عليه النقاشات.
- يتحدث في الموضوع المفضل لديه دون ان يعطي الآخرين فرصة للرد.
- يكرر الكلمات التي يسمعاها.
- وجود تعابير غريبة على الوجه لا تتناسب مع سياق الحديث.

## طرق تقليل حدة سلوكيات مريض التوحد:

### الاهتمام

الطفل المصاب بهذا الاضطراب يحتاج الى اهتمام أكبر من اقرانه الاطفال فيجب الحرص على علاجه الدوائي والسلوكي. ليستطيع التعايش مع هذا الاضطراب.

### التعاون

التعاون من افراد الاسرة على الاهتمام ليحصل الطفل المصاب على الرعاية الصحيحة لمساعدته على التطور والتحسن في الصعوبات التي يواجهها في حياته اليومية.

### التدريب

الطفل المصاب بهذا الاضطراب قد يستطيع التعايش وتعلم المهارات التي يفتقدها بسبب الاضطراب عن طريق التدريب المستمر على المهارات اللغوية والسلوكية وأيضاً على المهارات الاجتماعية.

### التعلم

اختيار المدرسة المناسبة للطفل وأيضاً التنسيق والمتابعة المستمرة مع المدرسة ضرورية لاكتساب العلم وأيضاً لمساعدة الطفل على اكتساب المهارات الاجتماعية مع اقرانه.

## البيئة الاجتماعية الصحية لرعاية الطفل المريض بشكل عام

إتباع خطة العلاج وما يأتي بعدها من إجراءات من أهم العوامل التي تساعد الطفل المريض على التحسن ونجاح هذه العوامل منوط بأدوار يجب على افراد الأسرة القيام بها لتحقيق جميع اهداف الخطة العلاجية. البيئة المنزلية المحيطة بالطفل المريض هي الحاضنة له خلال فترة النقاهة والمتابعة، حيث أن التحسن في حالة الطفل النفسية هو المفتاح الرئيسي للشفاء.

### ومن أهم هذه الأدوار:

#### الصبر

التحلي بالصبر والإيمان بقضاء الله وقدره وعدم اظهار السخط لحالة الطفل الصحية هو داعم للطفل نفسيا وانه فرد من افراد الاسرة وليس مجرد عالة عليهم. وبهذه الطريقة الطفل يكون متهيئا للتحسن للأفضل بإذن الله.

#### البيئة الاجتماعية

التعاون فيما بين افراد الأسرة لدعم الطفل المريض يشعر الطفل بالطمأنينة والأمان العاطفي والاجتماعي. وهي مهمة ان يشعر بها كل إنسان وخصوصا الأطفال فإذا فقد الشعور بالأمان فمن الممكن ان تتراجع صحة الشخص السليم فما بالك بطفل مريض.

#### التعاون مع الفريق المعالج

الفريق المعالج للطفل دائما ما يتابع المريض بشكل مستمر على حسب حالته الصحية. فحضور المواعيد وإخبار الفريق المعالج بمستجدات الحالة الصحية يساعد الفريق على الاطلاع على حالة المريض الصحية ووضع الخطة العلاجية المناسبة .

اتباع إرشادات الفريق المعالج من مقدم الرعاية والأسرة تساعد على تحسن الحالة الصحية للمريض بإذن الله.

## الرعاية التلطيفية

## الرعاية التلطيفية

الرعاية التلطيفية هي رعاية شاملة تعني بالجوانب الجسدية والنفسية والروحية والاجتماعية للمريض المصاب بالسرطان المتقدم، وتشمل كذلك حالات قصور القلب الشديد وفشل الجهاز التنفسي وكذلك بعض حالات الإيدز، وتكمن فلسفة الرعاية التلطيفية للحالات الميؤوس منها، بالتركيز على أهم الأعراض التي يشكو منها المريض مثل: الألم والإجهاد والغثيان والقيء والقلق والاكتئاب وصعوبة التنفس والإمساك وجفاف الفم وضعف الشهية والحكة وغيرها. وسوف نركز على مشكلة الألم باعتبارها أهم أعراض الحالات التي تحتاج إلى رعاية تلطيفية.

### الألم

يحدث الألم في معظم الحالات نتيجة تأثير المرض على أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة ويمكن أن يحدث أحياناً نتيجة لبعض الإجراءات العلاجية والأدوية الكيميائية. والذي يستطيع تحديد شدة الألم هو المريض نفسه، وذلك بإعطائه مقياس متدرج من الصفر إلى العشرة، حيث إن صفرًا يعني انعدام الألم والعشرة تعني ألماً شديداً جداً.

### وتصنف المسكنات التي يصفها الأطباء لعلاج هذه الأنواع من الألم إلى:

١. مسكن بسيط مثل الباراسيتامول (بنادول - فيفادول).
٢. مسكن متوسط يستخدم فيه مخدر من الأفيونات الضعيفة مثل: الكودابين، ترامادول.
٣. مسكن قوي يستخدم فيه الأفيونات القوية مثل المورفين، الميثادون.

تعد الأفيونات من الأدوية النافعة جداً لعلاج بعض أنواع الآلام إذا أحسن استخدامها وكانت بإشراف طبيب مختص ونؤكد للمريض وذويه أن المريض قد يستمر سنوات وهو يتناول الأفيونات تحت إشراف الطبيب وربما بجرعات عالية دون أي تأثير على حياة المريض الاعتيادية ودون مشكلات تذكر. وفي المقابل قد يتناول الشخص العادي جرعة بسيطة من الأفيونات بدافع الفضول ويفقد حياته بسبب تلك الجرعة المشؤومة،

فإن المرضى الذين توصف لهم الأفيونات يجب أن يحرصوا على حفظها ورغم أن الآثار الجانبية للأفيونات محدودة إذا استخدمت بإشراف طبيب مختص إلا أننا نشير لبعضها

### ومنهما التالي:

١. | النعاس والخمول ويحدث هذا في الأيام الأولى من بداية العلاج ثم يتلاشى. الغثيان والقيء ويحدث في بداية العلاج ويتلاشى مع استخدام مضادات الغثيان التي توصف من قبل الطبيب.
٢. | الإمساك ويمكن إعطاء المريض بعض المليينات حتى يتم تفادي هذه المشكلة.
٣. | جفاف الفم وينصح المريض بالمضمضة بالماء والملح كل ساعتين.
٤. | قد تحدث أحياناً بعض الآثار الجانبية الأخرى مثل الحكة أو الارتعاش أو حدوث انقباضات غير إرادية في العضلات أو احتباس البول أو حدوث ضعف في التركيز أو هلوسة وقد يحدث تثبيط للتنفس، فإن وجدت بعض هذه الأعراض، يجب إخبار الطبيب حتى يتعامل مع كل منها بالشكل الصحيح.

# طهارة المريض وصلاته

## طهارة المريض وصلاته

### الطهارة

يجب على المريض أن يتطهر بالماء ويتوضأ، فإن كان لا يستطيع التطهر بالماء لعجزه أو خوفه من زيادة مرض أو تأخر برئه فإنه يتيمم.

### كيفية التيمم

- ١٠ | أن يضرب المريض أو مرافقه الأرض الطاهرة بيديه ضربه واحدة فيمسح وجهه ثم يمسح كفيه بعضهما ببعض، فإذا لم يستطع أن يتيمم بنفسه يمسح شخص آخر فيضرب الشخص الأرض الطاهرة بيديه ويمسح بها وجه المريض وكفيه كما لو كان لا يستطيع أن يتوضأ بنفسه فيوضئه شخص آخر.
- ١٢ | يجوز أن يتيمم من الجدار أو من أي شيء آخر طاهر له غبار.
- ١٣ | إذا تيمم للصلاة وبقي على طهارته إلى وقت الصلاة الأخرى، فإنه يصليها بالتيمم الأول ولا يعيد التيمم.

يجب على المريض أن يطهر نفسه من النجاسات، فإذا لم يستطع صلى على حاله وصلاته صحيحة ولا إعادة عليه.

يجب على المريض أن يصلي على شيء طاهر، فإن لم يستطع صلى على ما هو عليه وصلاته صحيحة ولا إعادة عليه.

### الصلاة

- ١٠ | يجب على المريض الصلاة على شيء طاهر.
- ١٢ | يجب على المريض أن يصلي كل صلاة بوقتها بحسب استطاعته، ولا يجوز أن يؤخرها عن وقتها. فإن شق عليه فعل كل الصلاة في وقتها، فله الجمع بين الظهر والعصر وبين المغرب والعشاء جمع تقديم أو جمع تأخير.
- ١٣ | يجب على المريض أن يصلي صلاة الفريضة قائماً ولو منحنيماً أو معتمداً على جدار أو عمود أو عصا، فإن كان لا يستطيع الصلاة قائماً صلى جالساً.
- ١٤ | فإن لم يستطع الصلاة جالساً يصلي على جنبه متوجهاً إلى القبلة.

## كيف تقيم حالة مريضك بالمنزل

## كيف تقييم حالة مريضك بالمنزل

هذا التقييم يهدف لمساعدتك على معرفة حالة مريضك العامة. وهذا لا يغنيك عن مساعدة الفريق الطبي:

- ١٠ | انظر للمريض بشكل عام وحاول أن تلاحظ طريقة جلوسه واستلقائه وانظر إلى قسماات وجهه، فهذا يساعدك على معرفة مدى راحة المريض وتحسن نفسيته وعدم معاناته من أي ألم.
- ١١ | اختبر وعي مريضك، وذلك بسؤاله عن المكان والزمان والأشخاص المحيطين به.
- ١٢ | ملاحظة أي علامات شحوب على الوجه أو اليدين أو الأجزاء، فقد تكون علامة على نقص التغذية
- ١٣ | أو نقص مستوى الهيموجلوبين في الدم.
- ١٤ | ملاحظة نظافة المريض وهل هناك روائح كريهة تنبعث من جسمه.
- ١٥ | ملاحظة ترتيب شعره وتقليم أظافره ونظافة ملابسه.
- ١٦ | اسأله عن شكواه أو حاجته لتوفير شيء معين أو مساعدته في عمل ما.
- ١٧ | إذا كنت متدرباً على أخذ قياسات الحرارة وضغط الدم والتنفس والنبض، فسجلها في جدول ولا بد لك من معرفة القياسات الطبيعية.
- ١٨ | فحص الجلد والجسم بالكامل للتأكد من عدم وجود جفاف أو احمرار أو تشققات او قرح وعند وجود
- ١٩ | ذلك لابد من الاتصال على الفريق الطبي لعمل الازم.
- ٢٠ | فحص الأنابيب المتصلة بمريضك وتأكد أنها متوافقة مع ما ينصح به الفريق الطبي.
- ٢١ | التأكد من صلاحية الأكسجين المستخدم وتوفير إجراءات الأمن والسلامة في غرفة المريض كإضاءة الجيدة والتهوية وعدم وجود معوقات أثناء الحركة في الغرفة.

## تقييم ذاتي لأداء المرافق بالمنزل

## تقييم ذاتي لأداء المرافق بالمنزل

م	المحور	نعم	لا
٠١	هل كان مريضتي يعاني من صعوبة في النوم الليلية الماضية ؟		
٠٢	هل أخذ مريضتي دواءه خلال اليوم الماضي في الوقت المحدد؟		
٠٣	هل تم تغيير عمل اللازم في تنظيف مريضتي وعمل الغيارات لملابسه بالأمس؟		
٠٤	هل تم تغيير الفراش الذي كان ينام عليه مريضتي؟		
٠٥	هل تم تذكير مريضتي بمواعيد الصلاة ( للحالات المدركة ) ؟		
٠٦	هل تم إعطاء مريضتي الطعام الذي يرغب به حسب إرشادات الطبيب؟		
٠٧	هل تم تحريك مريضتي بشكل مستمر طوال اليوم؟ ( كل ساعتين )		
٠٨	هل تم ترطيب جسمه ببعض الكريمات المرطبة؟		
٠٩	هل تم الحديث معه ومسامرته وتسليته ؟		
١٠	هل طلب شيئاً ما ولم أوفره ؟		

## الختاتمة

هذا الدليل موجه لمرافقي المرضى كون مرافق المريض يُعد ركيزةً أساسيةً في منظومة الرعاية الصحية المنزلية، وإيماناً بدوره المهم في تحسين جودة حياة المريض ورفع الوعي الصحي في الأسرة والمجتمع. نأمل أن نكون قد قدمناه بشكل سلس وسهل؛ ليكون مرجعاً تثقيفياً وتأهلياً ووقائياً لمرافقي المرضى في منازلهم.

## المراجع

Harris, M. D. (2009). Home Health Care Administration .  
-: Jones & Bartlett Learning.

OASIS-D outcome and assessment information set guidance  
manual . (2019). centers for medicare & medicaid services .

المديرية العامة للشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية. (٢٠١٣). دليل الرعاية  
الصحية المنزلية . المنطقة الشرقية: الدار المحلية للعلاقات العامة .

نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي. (٢٠٠٦). تمرير صحة المجتمع.  
اكاديمية انترناشونال .







المجلس الصحي السعودي  
Saudi Health Council

 [www.shc.gov.sa](http://www.shc.gov.sa) |  [shc\\_gov](https://twitter.com/shc_gov)  
 [saudi health council - saudi arabia](https://www.linkedin.com/company/saudi-health-council)