



مشروع رعاية المسنين

## المشاكل اليومية التي يُعاني منها المسن



لمزيد من المعلومات الإتصال على رقم الهاتف

07 742 532 مقسم 4 3 1 5

جمعية المرأة الخيرية - برنامج رعاية المسنين

مخيم البص - شارع الأثار

## التعب

يُعتقد، غالباً، أن المسن يجب التعب والجهد مما يُشكل ذريعة له لعدم الحركة ويُعرضه لمشاكل الركود. لذا يجب تشجيعه دائماً على النشاط مع بيان فائدته للمسن. ونؤكد له أنه من الطبيعي أن يشعر بالتعب بعد القيام بمجهود وما عليه سوى أخذ فترة قصيرة من الراحة. ولكن يجب الإنتباه إلى التعب المزمن الغير طبيعي الذي قد يكون ناتجا عن Hypersedation

زيادة في المسكنات أو علامة من علامات الإنهيار العصبي أو مرض فيزيائي كفقير الدم أو أمراض القلب.

## الصداع وآلام الرأس

أغلبها ناتج عن وضعية سيئة وشد (ضغط) على العضلات المحيطة بالرقبة والرأس. يمكن تسكينها بكمادات ثلج أو ساخنة تدليك massages والقيام ببعض الحركات الرياضية. هناك أيضا مرض عضوي خطير

مثل ورم دموي أو ورم في الدماغ في هذه الحالة يجب إستشارة الطبيب.



## آلام الظهر

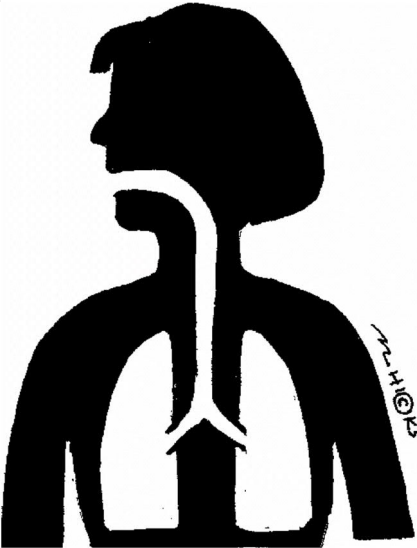
عارض يُصاحب أكثر الأمراض المزمنة، يمكن أن يدل على *ostéoprose* كسور في الفقرات، ضغط على الأعصاب يسبب الآن؟؟؟ تمتد إلى الفخذ *sciaticque* نوع من الديسك من الأسباب الأخرى: انتانات قد تكون الآلام وفي أغلب الأحيان يسبب تشنجات عضلية. والعلاج يكون راحة وكمادات باردة وحارة بعد تسكين الألم



يمكن إجراء علاج فيزيائي يهدف إلى إرخاء العضلات القطنية.

## صعوبة التنفس

سببها إنخفاض سعة الرئتين، السمنة، فقر الدم، التدخين الإصابات الرئوية والقلبية. تعتبر طبيعية بعد مجهود ولكن يجب الإنتباه إلى الإصابة بانتانات رئوية.



## إصابات الأقدام

يجب تولية عناية وإنتباه خاص بأقدام المسنين. إن نقص النسيج الدهني تحت الجلد يجعله عرضة لإصابات كثيرة. بالإضافة إلى نقص التروية الدموية الناتجة عن قصور الدورة الدموية التي تؤدي إلى تقرح كعب القدم (*talon*) والانتانات، إنغراز الظفر في اللحم، مسامير اللحم هي آفات مزعجة ومؤلمة وتؤدي إلى إنتانات. وعادة أيضا تكون أظافر المسن كثيفة وصعبة القص فتنتبت تحتها الطفيليات (الرائحة الكريهة عند القص تدل على ذلك). إذا تعذر على المسن العناية بقدميه، على الممرضة القيام بذلك أو تعليم الأهل، إجراء مغاطس ماء ساخنة، التنشيق جيدا، قص الأظافر وإزالة بقايا اللحم وبردها. إلى جانب إستعمال كريمات مطرية دائما. أظافر مرض السكري يجب العناية بها من قبل أخصائي.



## إضطرابات النوم

تختلف دورة اليقظة- النوم كثيرا مع التقدم في العمر. عادة يتألف النوم من 4 أو 5 مراحل، تستمر كل واحدة لمدة 90 دقيقة.



المرحلة الأولى: النوم الخفيف أو القيلولة.  
 المرحلة الثانية: مرحلة النوم المؤكد.  
 المرحلة الثالثة: مرحلة الإنتقال إلى النوم العميق.  
 المرحلة الرابعة: مرحلة النوم العميق.  
 المرحلة الأخيرة: هي مرحلة النوم السريع  
 sommal paradoxal تحصل فيها

الأحلام، وتترافق عادة بعكس المرحلة الرابعة بزيادة في عمل الجهاز العصبي الذاتي أو المستقل (اضطرابات في نظم القلب- التنفس- الضغط).

بتأثير الشيخوخة تضطرب هذه المراحل، ويخف وقت النوم في الليل بسبب كثرة القيلولات في النهار وحسب الأشخاص وثقافتهم.

وبعد الخمسين، تبدأ الشكاوى من الأرق، وهنا يجب التمييز بين الأرق الحقيقي والخاطئ.

الأرق الخاطئ: هو وضع الذين يشكون من قلة النوم في الليل ولكن بالنسبة للمراقب فإن نومهم طبيعي إذ أن مجموع ساعات النوم في الليل والنهار تعتبر كافية.

الأرق الحقيقي: هو إنخفاض مرة وقت النوم ويعود عادة إلى صعوبة في النوم بسبب توتر وقلق، والإنهيار العصبي (لا ينام ليلا ولا نهارا).

دور الممرضة هنا هو معرفة هذه الإضطرابات، طمأنته المسن إلى وضعه. وحثه على القيام بنشاط حركي، القراءة أو اية تسليية أخرى مثل عمل يدوي. إلى جانب إجراء مغطس ساخن أو يعمل doure أو يأخذ كوب حليب أو شيء ساخن قبل النوم. يجب الحذر من إستعمال المنومات وتجنبها.