



رمبام

لأجل المسنّ

كيف نحافظ على الأداء اليومي أثناء المكوث في المستشفى؟

### ❖ تأثير الإقامة في المستشفى على المسنين:

تؤدي الإقامة في المستشفى الى تغيير جذري لدى المرضى، وخاصة المسنين منهم. الذين يتوجهون للعلاج في المستشفى نتيجة حالة مرضية طارئة. وهذا التغيير ناتج عن تأثير المسنين من بيئة غريبة، تشمل علاجات وفحوصات شتى.

الطاقم الطبي يبذل قصارى جهده لإجراء التشخيص الطبي وإعطاء العلاج بالمستوى الملائم.

يستدل من الأبحاث العلمية، ان المكوث في المستشفى تلامزه صعوبات مختلفة وخاصة لدى المسنين منهم. إذ أن عددًا كبيرًا منهم يعاني من حالة الهذيان، عدم الإدراك الذهني أو البلبلة، تدهور في الأداء اليومي، السقوط، الجفاف بالإضافة الى فقدان الشهية أثناء المكوث في المستشفى.

### ❖ عدم الإدراك الذهني أو الهذيان:

الهذيان هو حالة مؤقتة من الارتباك/البلبلة، الذي يتطور خلال ساعات الى أيام. ويستمر لفترة قصيرة قد تطول أحيانًا.

من هم المعرضين له؟

- المسنين
- الذين يعانون من مرض الخرف (الزهايمر) أو الاكتئاب
- الذين يعانون من ضعف في السمع أو النظر
- الذين يعانون من سوء التغذية أو الجفاف
- الذين يتناولون أنواعًا عديدة من الأدوية
- ضعيفي النشاط الجسدي أو من يعاني من صعوبة في تنفيذ المهام اليومية
- الذين أجروا عملية جراحية

ما هي أعراض الهذيان؟

تطراً تغييرات على الوضع الطبيعي، مثل:

- خمول
- يقظة زائدة
- ضعف في التركيز
- كلام غير مترابط أو بدون معنى
- الارتباك في التعرف على الأشخاص والبيئة المحيطة
- قلق وعدم هدوء
- لامبالاة

### ❖ ضعف النشاط الجسدي والسااركوبينيا:

ما هي السااركوبينيا؟

السااركوبينيا هو فقدان كتلة العضلات، نتيجة الشيخوخة وعدم استخدام العضلات وتحريكها. هذه الحالة قد تتفاقم نتيجة الاستلقاء المستمر وقلة الحركة.

## من هم المعرضون للسااركوبينيا؟

- المسنين
- قلبي النشاط البدني
- من لا يخرجون من المنزل
- من يعانون من سوء التغذية
- ضعيفي النشاط البدني
- الذين أجروا عملية جراحية

## ما هي علامات الساركوبينيا؟

- وهن وضعف
- صعوبة القيام من وضعية الجلوس
- صعوبة في صعود الدرج
- بطء في المشي
- انعدام أو خلل في التوازن أثناء المشي

## ❖ كيف تساعد المريض المسن؟

يوصى بإحضار ما يلي من المنزل:

- ✓ نظارات
- ✓ أجهزة السمع
- ✓ طقم الأسنان
- ✓ حذاء مغلق
- ✓ مواد للقراءة
- ✓ صور عائلية
- ✓ لائحة الأدوية التي يتناولها
- ✓ وسائل مساعده للتنقل مثل العكاز

## خلال الزيارة يوصى بـ:

- ✓ التحدث مع المريض عن آخر المستجدات في العائلة، الحارة وآخر الأخبار.
- ✓ تقديم المشروب والأكل بحسب توجيهات الطاقم الطبي.
- ✓ تشجيع الحركة والتنقل وفقاً لتوجيهات الطاقم الطبي
- ✓ إطلاع الطاقم الطبي في حال حدوث بلبلة او حدوث تغييرات على حالة الوعي لدى المريض.

## ❖ برنامج "هز هاف":

يقام في مستشفى ربمام برنامج خاص بالمسنين الماكثين فيه.

برنامج "هز هاف" يرتكز على برنامج "هلب"- HELP الدولي لدعم المسن المقيم في المستشفى وبدعم من "جوينت اشيل".

يدير البرنامج وحدة المسنين في المستشفى، وفي إطار هذا البرنامج يتم تأهيل متطوعين لدعم المسنين أثناء مكوثهم في المستشفى. يقام البرنامج بالتعاون مع أقسام المستشفى المختلفة وطواقم المهن الطبيّة ذات الصلة فيه.