



دليل رقم ٢٠

# الإجراءات التمريضية لرعاية كبار السن



2024/2025

## المحتوى

- تعريف كبار السن
- التغيرات الفسيولوجية والعامية لكبار السن
- العناية التمريضية لكبار السن

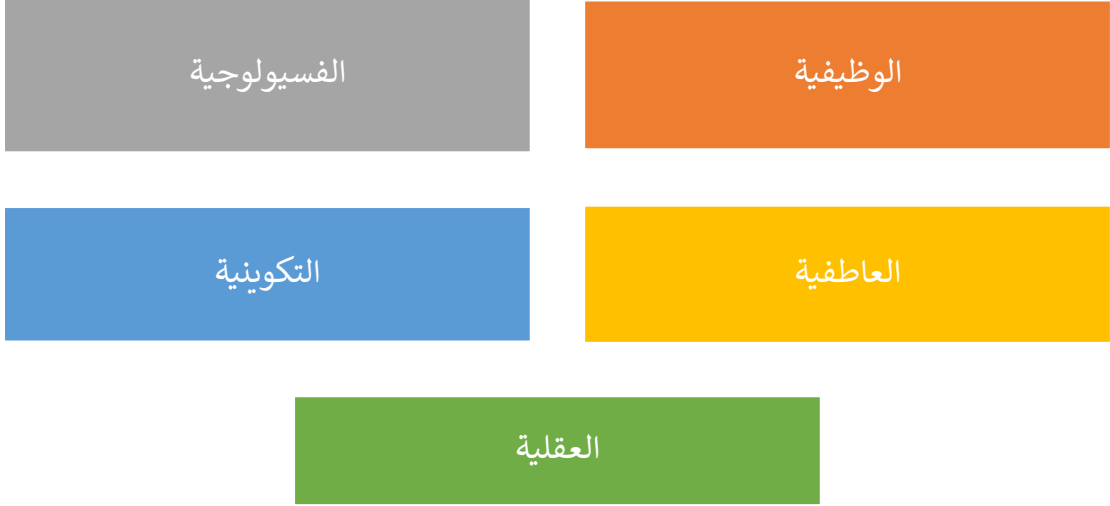
## رعاية كبار السن

### تعريف كبار السن

هي عملية بيولوجية طبيعية تحدث لكل كائن حي بعد وصوله لمرحلة النضج الجسماني للذين يعيشون ظروف طبيعية عادية.

- وهي ليست حالة مرضية.

التغيرات الطبيعية التي تحدث مع التقدم في السن



وترتبط تلك العملية بـ



## العوامل التي تجنب كبار السن الشيخوخة المبكرة:

- الاهتمام بالرعاية الصحية في جميع مراحل العمر.
- إتباع العادات الصحية السليمة والقيام بالنشاط الرياضي المناسب للسن.
- تناول الغذاء المتوازن والمتكامل.
- تجنب المشاكل والضغوط التي تؤثر على الحالة النفسية والاجتماعية.
- المساهمة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

## التغيرات الطبيعية العامة

### الشكل العام للقامة

- انحناء الظهر ودخول البطن والصدر.
- نقص الوزن وفقد التوازن ويصبح العظم هش سريع الكسر مع تيبس المفاصل.

### التغيرات العامة

- بطء عملية التئام الجروح.
- بطء نمو الخلايا.
- جفاف شديد.
- انخفاض درجة احتفاظ الخلايا بالماء.

### التغيرات الطبيعية

#### 1 الجلد:

يصبح الجلد رقيق ومجعد وجاف نتيجة فقد الأنسجة الدهنية المرنة تحت الجلد، ونتيجة نقص إفرازات الغدد العرقية لحدوث ضمور لها.

#### 2- حاسة النظر:

يقل إفراز الدموع، مما قد يسبب تعرض المسن لالتهابات العين.

#### 3- حاسة السمع:

يحدث ضعف السمع ببطء نتيجة للتدهور في الأعصاب.

#### 4- حاسة التذوق والشم:

نقص إفرازات اللعاب وأيضاً عدم وجود الأسنان أو وجود تركيبة صناعية غير مثبتة جيداً تعوق أيضاً الإحساس بالتذوق.

### التغيرات التي تحدث في القلب والأوعية الدموية

- تقل كفاءة القلب.
- يحدث تغيير في مرونة الشرايين وترسيب الدهون على الجدران يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

## التغيرات التي تحدث في الجهاز التنفسي

- يقل حجم وعمق التنفس مما يؤدي إلى عدم رغبة المسن في القيام بنشاط جسماني لفترات طويلة لإحساسه بالتعب بسرعة.
- يقل المخاط وتزيد كثافته مع صعوبة خروجه.

## التغيرات الطبيعية التي تحدث في الجهاز العضلي والعظمي

- تقل ليونة العضلات وينتشر في كبار السن ضعف وضمور العضلات.
- يحدث نقص في الكالسيوم بالعظام نتيجة لعدم توازن الداخل والخارج بالجسم.

## تغيرات الطبيعية التي تحدث في الجهاز الهضمي

### الفم والأسنان:

- يحدث امتصاص لعظم الفكين مما يؤدي إلى خلخلة الأسنان وفقدانها.
- تقل إفرازات اللعاب فيصبح اسمك ويحدث جفاف للفم واللسان مما يساعد على ظهور روائح غير مستحبة للفم.

### البلعوم والمرىء:

- ضعف حركة وقوة العضلات مما يعوق البلع ودخول الطعام بصعوبة

### المعدة والأمعاء:

- تقل مرونة عضلات المعدة مما يؤدي إلى بطيء في عملية الهضم وحدوث الإمساك.
- تقل إنزيمات الهضم والعصارات المعدية مما يقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم وفيتامين (ب 12) مما يؤدي إلى حدوث سوء الهضم.

## التغيرات الطبيعية التي تحدث في الجهاز البولي

تقل استجابة الكلى للتخلص من الأملاح وتزيد احتمالات تكوين الحصاوي.

- زيادة عدد مرات التبول أثناء الليل.

- يقل حجم وسعة المثانة وتضعف عضلاتها، كمية البول حوالي 250سم<sup>3</sup>
- بالنسبة للرجال المسنين يحدث تضخم وضمور في البروستاتا، مما قد يعوق انسياب البول من الحالبين ويؤدي إلى حدوث صعوبة وتقطع في سريان البول وقد يصل إلى احتباس بولي.

## دور الممرضة في العناية بكبار السن

- استخدام الكريمات المليئة وعدم استعمال العنف في التعامل مع الجلد.
  - تشجيع كبار السن على الاستحمام يومياً مع استعمال صابون جيد غير مهيج للجلد.
  - تدليك أماكن الارتكاز بالجسم كل من ساعتين إلى ثلاث ساعات للمرضى كبار السن وفحص هذه الأماكن لتجنب حدوث قرح أو إصابات بها.
  - الاعتناء بنظافة القدمين ووضعها في ماء فاتر.
  - نصح كبار السن بعدم التعرض للتقلبات الجوية شديدة الحرارة أو البرودة وارتدائه الملابس الملائمة لحالة الجو
  - استعمال سماعات في بعض الحالات التي تتطلب ذلك حسب تعليمات الطبيب.
  - التحدث ببطء لكبار السن بمواجهته عند التحدث إليه والكلام بصوت غير مرتفع.
  - خفض التأثيرات الصوتية أو الضوضاء الموجودة بمحيط المريض.
  - تجنب التحدث في أكثر من موضوع في وقت واحد.
  - مساعدة كبار السن على تناول الطعام بكميات كافية ومتوازنة وسهلة الهضم ولينة.
  - تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف التي تساعد على تجنب الإصابة بالإمساك مع تشجيعه على شرب كوب ماء دافئ صباحاً وشرب السوائل لتخفيف حدة الجفاف ومساعدته على البلع
  - الإقلاع عن التدخين بالنسبة للمدخنين.
  - تقليل النشاط الجسماني حتى لا يزيد المجهود على القلب
  - حمايته من الاختلاط بأي مصدر عدوى لضعف مقاومته للمرض وتجنب أماكن التجمعات.
  - التشجيع على تغيير الوضع وعدم الجلوس لفترة طويلة وتحريك الساقين من وقت لآخر.
  - تشجيع استعمال الكراسي مناسبة الارتفاع ولها ظهر قائم ومريح.
  - يفضل عدم استعمال مراتب بها سوست أو لينة ويفضل استعمال المراتب القطنية والألواح الخشبية على الاسره.
  - تشجيع كبار السن للاهتمام بنظافة جسمه وملابسة واتخاذ الإجراءات اللازمة للعناية بنظافة منطقة العانة في السيدات.
  - مساعدة كبار السن على عمل تمارين لتقوية عملية التحكم في إفراز البول.
  - مساعدة كبار السن الذي يعاني من القيام ليلاً لعدة مرات للتبول على أخذ قدر كاف من الراحة أثناء النهار.
- ### دور الممرضة في تثقيف كبار السن

- الاحتياجات الغذائية
- البيئة الامنة
- الوقاية من الحوادث
- التعامل مع الامراض المزمنة مثل السكر والضغط
- امراض القلب والاعوية الدموية
- النظافة الشخصية

- يتم تقييم كبار السن بالنظام الإلكتروني طبقاً لتطبيق معايير جهاز بإستخدام النموذج التالي :-

**التقييم التميزي لكبار السن / Geriatrics Assessment**

**الوهن / FRAILTY**

	Yes	No
هل هناك فقدان وزن / Weight loss		
هل يشعر بالضعف / Weakness		
هل يشعر بان قوتك على التحمل قد قلت / Poor endurance		
هل يشعر ببطء في حركتك / Slowness		
هل يشعر ببطء في حركتك / Slowness		
هل يشعر بخمول / Inactivity		

**الوظائف / FUNCTION**

	Yes	No
التنقل / Transferring		
الاستحمام / Bathing		
استخدام دورة المياه / Toileting		
خلع الملابس / Dressing		
تناول الطعام / Eating		
التزام بالانعمال المنزلية / Doing housework		

**الوظائف المتقدمة / INSTRUMENTAL FUNCTIONS**

	Yes	No
قيادة السيارة / Driving		
الطبخ / Cooking		
التسوق / Shopping		
استخدام الآلة الحاسبة والبنوك / Managing medications & finances		
استخدام الهاتف / Using phone		
التزام بالانعمال المنزلية / Doing housework		

**الوظائف المتقدمة / ADVANCED ADLs**

	Yes	No
الاجتماعيات / Social		
الوظائف المهنية / Occupational functions		
التوظيف / Employment		
الهوايات / Hobbies		
الرعاية للمسنين / Caregiving		

**المزاج / MOOD**

	Yes	No
الاكتئاب / Depression		
القلق / Anxiety		
Other		

الكتابة المتحركة/MOBILITY

	Yes	No
Scooping or kneeling/التحنيد أو الركوع		
Reaching overhead/الوصول إلى الإيماني المرتفعة		
Writing/الكتابة		
Lifting 10 pounds/رفع 10 كيلو جرام		
Walking 2 to 3 blocks/المشي 2 إلى 3 بلاكات		
Gait speed/سرعة الخطوات		
Vision/الرؤية		
Hearing / السمع		
Urinary incontinence/سلس البول		
Reaching overhead/الوصول إلى الإيماني المرتفعة		
Writing/الكتابة		
Lifting 10 pounds/رفع 10 كيلو جرام		
Nutrition/التغذية		
Hypertension screening/هل تم عمل فحص الضغط		
Osteoporosis screening/هل تم فحص هشاشة العظام		

CANCER SCREENING/هل تم فحص الثدي/البروستات

	Yes	No
Colon Cancer/سرطان القولون		
Breast/prostate cancer/سرطان الثدي/البروستاتا		
Lung cancer/سرطان الرئة		

IMMUNIZATIONS/هل تم التطعيمات

	Yes	No
Influenza vaccination/التطعيم ضد الانفلونزا		
Pneumococcal immunization/التطعيم بالمكورات الرئوية		
Tetanus & Diphtheria/لقاح الكزاز والذيفان		

HEALTHY LIFESTYLE/نمط الحياة الصحي

	Yes	No
Tobacco cessation/وقف التبغ والدخان		
Exercise/ممارسة الرياضة		
Seat belt use/استخدام أحزمة الأمان		
Mini cog test / اختبار الإدراك الجيد		

توقيع الطبيب	اليوم	الوقت