



المملكة الأردنية الهاشمية

مؤسسة التدريب المهني

مديرية البرامج والاختبارات ومصادر التعلم

سلسلة الوحدات التدريبية المبنية على الكفايات المهنية

معاون الرعاية / عجرة ومسنون

**الوحدة : رعاية الاختلالات الصحية الشائعة
لدى العجرة والمسنين**

Canada



قررت مؤسسة التدريب المهني تطبيق هذه الوحدة التدريبية بموجب قرار لجنة الاعتماد الفنية رقم
(2019/11) تاريخ 10/31 / 2019 بدءاً من العام الدراسي 2020/2019
الإشراف العام:

مديرية البرامج والاختبارات ومصادر التعلم
المشروع الكندي WE LEAD الممول من Global Affairs Canada

الفريق الفني: SRD Center (Sustainable Research and Development Center)

- 1- الدكتورة فريال هياجنة
- 2- الدكتور حمزة الدريدي
- 3- الدكتور قاسم النعواشي

لجنة الاعتماد الفنية

- 1- م. أحمد مصطفى
- 2- م. عبدالله الهور

التحرير اللغوي:

التصميم: أحمد عيسى قنيس

إخراج طباعي: مطابع الثقة الأردنية

يمنع إعادة إنتاج هذه الوحدة للبيع جزئياً أو كلياً دون اخذ الموافقة الخطية من المدير العام لمؤسسة التدريب المهني.

تاريخ الإعداد: 2019

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٩/١٢/٦٤١٤)
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر
هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

« نسخة تجريبية »



المملكة الأردنية الهاشمية

مؤسسة التدريب المهني

مديرية البرامج والاختبارات ومصادر التعلم

سلسلة الوحدات التدريبية المهنية المتكاملة

المهنة: رعاية صحية العمل: معاون الرعاية / عجة ومسنون

الوحدة الثالثة: رعاية الاختلالات الصحية الشائعة لدى العجة والمسنين

الرقم الرمزي: HSW110

World University Service of Canada (WUSC)

تنفيذ

وبمشاركة

Canadian Leaders in International Consulting

(CLIC)

ضمن المشروع الكندي WE LEAD الممول من

Global Affairs Canada

على الرغم من أن التدريب موجه نحو الإناث حالياً وتشجيعهن على المشاركة في القوى العاملة على المدى الطويل. إلا أن المناهج الدراسية المعتمدة للبرنامج التدريبي ستبقى مراعية للفروق ما بين الجنسين بطريقة تضمن تمديد البرنامج للطلاب الذكور أيضاً في المستقبل، حتى بعد اكتمال المشروع.

يرجى العلم أنه سيتم استخدام نتائج التقييم من قبل فريق مشروع التمكين الاقتصادي والتطوير الوظيفي للمرأة في الأردن فقط.

الدعم الفني: كلية كاموسون - كندا

إعداد ومراجعة: فريق إستشاري من مركز الاستدامة للبحث والتطوير

(SRD Center)، عمان - الأردن.

قائمة المحتويات

6	دليل الوحدة التدريبية.....
1	مقدمة.....
6	2. المتطلبات المسبقة لتعلم هذه الوحدة؟.....
6	3. نتائج التعلم.....
6	4. أهداف التعلم.....
7	5. أدلة التقييم الذاتي.....
8	هدف التعلم الأول: تقدم الرعاية للأفراد الذين يواجهون اختلالات صحية جسدية عند التقدم بالعمر.....
8	1- رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات صحية جسدية شائعة عند التقدم بالعمر.....
9	1 - 1 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز البولي عند التقدم بالعمر.....
9	1 - 2 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الهضمي عند التقدم بالعمر.....
10	1 - 3 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الجلدي (اللفافي) عند التقدم بالعمر.....
10	أ - ترقق الجلد.....
10	ج - الجفاف والتشقق.....
10	د - التغيرات في لون الجلد.....
11	ز - تغيرات في أطراف اليدين والقدمين.....
11	ح - تغيرات في تنظيم درجة الحرارة.....
	قد يؤدي فقدان الأنسجة الدهنية تحت الجلد إلى شعور الأفراد الأكبر سناً بالقشعريرة والبرودة بسهولة أكبر وقد يواجهون صعوبة في الحفاظ على الدفء. وبالمقابل قد يؤدي الانخفاض في إنتاج العرق إلى انخفاض تحمل الأفراد الأكبر سناً للحرارة.....
11	ط - مراقبة الجلد.....
11	1 - 4 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الهيكلي والجهاز العضلي (الدعامة والحركة) عند التقدم بالعمر.....
12	1 - 5 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الحسي عند التقدم بالعمر.....
14	1 - 6 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في جهاز الدوران عند التقدم بالعمر.....
15	1 - 7 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز التنفسي عند التقدم بالعمر.....
17	1 - 8 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز العصبي عند التقدم بالعمر.....
20	1 - 9 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في جهاز الغدد الصماء عند التقدم بالعمر.....
20	1 - 10 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز التناقلي عند التقدم بالعمر.....
21	1 - 11 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز المناعي واللمفاوي عند التقدم بالعمر.....
22	1 - 12 التقييم الذاتي.....
23	1 - 13 بطاقة تمرين.....
24	1 - 14 دليل تقييم الأداء الذاتي.....
26	هدف التعلم الثاني: تقدم الرعاية للفرد الذي يواجه اختلالات إدراكية.....
26	2 - رعاية الفرد الذي يواجه اختلالات إدراكية عند التقدم بالعمر.....
27	2-1 أسباب الاضطرابات الإدراكية.....
27	2-2 أعراض الاضطرابات الإدراكية.....

27	3-2 الاختلالات الإدراكية الشائعة لدى العجزة والمسنين وأسبابها
29	4-2 معرفة العلامات التحذيرية، وأعراض المشكلات الشائعة
30	2-5 الفحوصات التي تجرى للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات إدراكية
32	2-6 استخدام أسلوب حل المشكلات عند العناية بالأفراد الذين يعانون من تحديات إدراكية
34	2-7 التقييم الذاتي
35	2-8 بطاقة تمرين
36	2-9 دليل تقييم الأداء الذاتي
37	هدف التعلم الثالث: تقدم الرعاية للفرد الذي يواجه اختلالات عقلية مع التقدم بالعمر
37	3- رعاية الفرد الذي يواجه اختلالات عقلية عند التقدم بالعمر
38	3-1 الإضطرابات العقلية الشائعة
39	3-2 تحديد العوامل التي تؤثر في الصحة العقلية ورفاهية الأفراد
40	3-3 تحديد أعراض الإضطرابات العقلية الشائعة
41	3-4 منهجيات التعامل مع الإكتئاب والفصام واضطرابات تناول الطعام
43	3-5 التقييم الذاتي
44	3-6 بطاقة تمرين
45	3-7 دليل تقييم الأداء الذاتي
46	هدف التعلم الرابع: تقدم الرعاية لمريض السرطان وأسرته
46	4- رعاية مريض السرطان
46	4-1 السرطان: مفهومه والعوامل التي تسهم في تطوره
47	4-2 تأثيرات أدوية علاج السرطان في الجسم
48	4-3 مفهوم الألم، وتقييمه، والإبلاغ عنه
50	4-4 الممارسات القانونية والأخلاقية والسلامة في الرعاية التلطيفية
52	4-5 التقييم الذاتي
53	4-6 بطاقة تمرين
54	4-7 دليل تقييم الأداء الذاتي
55	إختبار المعرفة
56	الاختبار الأدائي الختامي
59	مسرد المصطلحات
61	قائمة المراجع

دليل الوحدة التدريبية

1. مقدمة

حرصاً على ربط العلم بالعمل، والنظرية بالتطبيق، اتجهت مؤسسة التدريب المهني نحو استخدام الكفايات المهنية في التدريب؛ وذلك لإكساب المتدربين المهارات العملية والمعلومات النظرية، إذ يتيح استخدامها مرونة التكيف مع المتغيرات المهنية التي تطرأ على ميدان العمل المهني، ويوفر للمتدرب مجال التعلم والتدريب الذاتي والتقدم فيه وفق قدراته.

ولتحقيق هذه الغاية، قامت مؤسسة التدريب المهني بإعداد وحدات تدريبية مبنية على أساس الكفايات المهنية لمهنة "الخدمات الشخصية"، لعمل "معاون رعاية / عجرة ومسنون". وتختص هذه الوحدة بمهمة رعاية الاختلالات الصحية الشائعة لدى العجرة والمسنين؛ بهدف إكساب المتدرب المعارف، والمهارات النظرية والأدائية، والقيم والاتجاهات المتعلقة بهذه المهمة.

2. المتطلبات المسبقة لتعلم هذه الوحدة؟

قبل الشروع بدراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قد اجتزت الوحدة التدريبية الآتية بنجاح:

- الوحدة الأولى: تطبيق مبادئ الرعاية للعجرة والمسنين
- الوحدة الثانية: تطبيق مبادئ التواصل الفاعل مع العجرة والمسنين وأسره وزملاء العمل

3. نتائج التعلم

لماذا أدرس هذه الوحدة؟ بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة وتنفيذ أنشطتها، يتوقع منك أن تصبح قادراً على رعاية الاختلالات الصحية الشائعة لدى العجرة والمسنين.

4. أهداف التعلم

- يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة وتنفيذ أنشطتها أن تكون قادراً على أن:
1. تقدم الرعاية للأفراد الذين يواجهون اختلالات صحية جسدية عند التقدم بالعمر.
 2. تقدم الرعاية للفرد الذي يواجه اختلالات إدراكية عند التقدم بالعمر.
 3. تقدم الرعاية للفرد الذي يواجه اختلالات عقلية عند التقدم بالعمر.
 4. تقدم الرعاية لمريض السرطان وأسرته.

5. أدلة التقييم الذاتي

أ. التقييم الذاتي

حاول الإجابة عن أسئلة التقييم الذاتي للمادة النظرية المتوفرة في نهاية الوحدة، ثم اعرض إجاباتك على مدريك لتدقيقها؛ مما سيساعدك على مراجعة موضوعات الوحدة واستيعابها. كما يمكنك التأكد من أنك حققت أهداف هذه الوحدة وأتقنت تعلمها من خلال تنفيذك للأنشطة الإضافية التي سيرشدك إليها المدرب.

ب. دليل تقييم الأداء

ستجد في نهاية كل هدف تعليمي قائمة لتقييم الأداء للمهارات التي تعلمتها. إن الهدف من قائمة تقييم الأداء هو توجيهك، والتأكد من إنجازك لكل واجب، ومساعدتك على التقييم المستمر خلال تعلمك لمهام هذه المهنة.

هدف التعلم الأول

بعد الانتهاء من تنفيذك أنشطة التعلم الواردة أدناه، يتوقع منك أن تصبح قادراً على أن تقدم الرعاية للأفراد الذين يواجهون اختلالات صحية جسدية عند التقدم بالعمر.

أنشطة التعلم قم بما يأتي:	المصادر استعن بما يأتي:
- دراسة المادة التعليمية	- الوحدة التدريبية الثالثة
- تنفيذ الأنشطة والتمارين	- مجموعات العمل، أسلوب لعب الأدوار
- البحث في المواقع الإلكترونية	- قم بزيارة المواقع الإلكترونية الآتية: www.hopkinsmedicine.org ; www.mayocliniclabs.com ; www.healthline.com ; www.nhs.uk ; www.labtestsonline.org ; www.medlineplus.gov ; www.webmd.com ; www.healthline.com
- أنشطة عملية	- التطبيق العملي داخل موقع التدريب - الزيارات الميدانية لدور العجزة والمسنين
- إعداد تقرير لحالة تطبيقية	- عرض تقديمي (بوربوينت) أمام الزملاء*

1- رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات صحية جسدية شائعة عند التقدم بالعمر

وصف الله عز وجل في القرآن الكريم آخر مرحلة من حياة الإنسان، وهي مرحلة الكبر، بأنها الانتقال إلى مرحلة جديدة أطلق عليها القرآن الكريم صفة (أرذل العمر). قال الله تعالى: ﴿ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمَنْكُم مَّن يَرِدُ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعَمْرِ لَكِي لَا يَعْلَمُ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ۝١٠١ ١. بين جل وعلا في هذه الآية الكريمة أن من الناس من يموت قبل بلوغ مرحلة الشيخوخة، ومنهم من يمتد عمره حتى يصل إلى هذه المرحلة (أرذل العمر). وأرذل العمر آخره الذي تضعف فيه الحواس، ويختل فيه النطق والفكر، وخص الله سبحانه وتعالى هذه المرحلة بهذا الوصف (أرذل العمر)، أي أنها حال إذا وصلها الإنسان فلا رجاء بعدها لإصلاح ما ضعف أو اختل أو اعتل، بخلاف حال الطفولة، فإنها حالة ينتقل فيها من الضعف إلى القوة وإدراك الأشياء. ومن المعروف أن جسم الشخص العاجز أو المسن يمكن أن يواجه الكثير من التغيرات والاختلالات الصحية عند تقدمه بالعمر. وسوف نتعرف هنا الرعاية والخدمات المعاونة اللازم تقديمها لهؤلاء الأفراد.

¹ سورة النحل، آية 70.

1 - 1 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز البولي عند التقدم بالعمر

تشمل الطرق التي يمكن لمعاون الرعاية أن يتعامل بها مع التأثيرات الناجمة عن اختلالات وظائف الجهاز البولي:

- التشجيع على تناول كمية كافية من السوائل للحفاظ على سيولة البول.
- التشجيع على ممارسة التمارين البدنية والنشاط.
- التأكد من تغيير موضع الشخص بشكل متكرر.
- توفير انتظام في وقت التبول مثل إعداد جدول زمني والحفاظ عليه.
- وضع الشخص في وضع طبيعي للتبول.

1 - 2 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الهضمي عند التقدم بالعمر

هناك بعض التغيرات والاختلالات الصحية التي تحدث في الجهاز الهضمي مع التقدم بالعمر. ما وظائف الجهاز الهضمي لشخص كبير في السن التي يجب عليك أن تقوم بمراقبتها؟



الملاحظات للمراقبة والتسجيل والإبلاغ

مراقبة الوظائف الهضمية

عندما تقوم بمراقبة وظائف الجهاز الهضمي لشخص ما كبير في السن؛ من المهم مراقبة قدرة الشخص على:

- العض والمضغ.
- البلع.
- إعداد الطعام الخاص به (الدعم المنزلي) وإطعام نفسه.
- طرح الفضلات.
- كمية ونوع الطعام الذي يتم هضمه.
- أسباب عدم الأكل.
- فقدان أو زيادة الوزن.

من المفيد دائماً أن تقوم بمراقبة وظائف الجهاز الهضمي للشخص العاجز أو المسن الذي ترعاه. وعند ملاحظة أي اختلافات أو مشكلات لتلك الوظائف، قم بإبلاغ الطبيب.

1-3 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الجلدي (اللاحافي) عند التقدم

بالعمر

الجهاز الجلدي (اللاحافي) هو أكبر جهاز في جسم الإنسان مساحة حيث يغطي الجلد الجسم بأكمله من الرأس حتى القدمين، إلا ما يندرج في بطانة الفتحات (مثل الشفتين)، وهو يتوسط بين الجسم والمحيط الخارجي ويكون خط الدفاع الأول للجسم، ويقوم الجلد بوظائف قيمة مثل الحماية والتنظيم. ومن أبرز التغيرات التي تحدث في العادة مع التقدم في السن ما يلي:

أ - ترقق الجلد

مع التقدم بالسن يفقد الجلد مرونته، حيث تكون هناك كمية قليلة من مخزون الدهون تحت الجلد. كما تتعرض البشرة المسنة للتلف بسهولة أكبر ويشفى الجلد التالف ببطء أكبر بسبب انخفاض تدفق الدم إلى الجلد واستبدال الخلايا بشكل أبطأ.

ب - التجاعيد وترهل الجلد مع فقدان التجانس

تحدث التجاعيد وارتخاء الجلد مع التقدم في السن بسبب فقدان مرونة الجلد وفقدان الدهون تحت الجلد، حيث تتجدد البشرة التي تعرضت لأشعة الشمس قبل الجلد الذي لم يتعرض للشمس.

ج - الجفاف والتشقق

تقل كمية الدهون ويقل العرق مع تقدمنا في السن مما ينتج عنه جفاف الجلد وأحيانا تشققه وهذا قد يسبب الحكّة في بعض الأحيان.

د - التغيرات في لون الجلد

تحدث بقع بنية اللون على الجلد مع التقدم بالسن، كما أن أحد الآثار الشائعة للشيخوخة هو فقدان لون الشعر مع تحول لون الشعر إلى اللون الرمادي ، ثم الأبيض.

هـ - الزوائد الجلدية غير المؤذية

من المألوف بالنسبة للمسنين أن تتطور لديهم مناطق شبيهة بالثآليل أو بروزات صغيرة من الجلد، وهي تكون عموماً غير ضارة ولكن أي منطقة ملونة تنزف وتكبر وتكون نامية وغير طبيعية الشكل ينبغي التحقق منها من قبل الطبيب.

و - تساقط الشعر من فروة الرأس والجسم

إن تساقط الشعر من فروة الرأس يكون أكثر شيوعاً بين الرجال أكثر من النساء. يعاني كلا الجنسين من تساقط الشعر بشكل عام، ولكن بعض الأفراد الأكبر سناً يتطور لديهم نمو الشعر في أماكن غير معتادة فمثلاً النساء المسنات قد ينمو لديهن الشعر في الوجه.

ز - تغيرات في أظافر اليدين والقدمين

تصبح أظافر أصابع اليدين والقدمين مهترئة وهشة مع التقدم في السن، كما تنمو ببطء أكبر.

ح - تغيرات في تنظيم درجة الحرارة

قد يؤدي فقدان الأنسجة الدهنية تحت الجلد إلى شعور الأفراد الأكبر سناً بالقشعريرة والبرودة بسهولة أكبر وقد يواجهون صعوبة في الحفاظ على الدفء. وبالمقابل قد يؤدي الانخفاض في إنتاج العرق إلى انخفاض تحمّل الأفراد الأكبر سناً للحرارة.

ط - مراقبة الجلد

أفضل وقت لتقييم الجلد هو خلال الرعاية الصباحية والاستحمام. تأكدوا من الحفاظ على الخصوصية ووجود إضاءة جيدة. انظروا وضعوا ملاحظات على أية تغييرات في:

في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والاختلالات الصحية التي تحدث في الجهاز الجلدي (اللحافي) مع التقدم بالعمر. ما الملاحظات التي يجب عليك أن تقوم بمراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بالجهاز الجلدي (اللحافي) لشخص كبير في السن؟

1 - 4 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الهيكلي والجهاز العضلي (الدعامة والحركة) عند التقدم بالعمر

تشمل الرعاية المتمركزة حول الشخص الذي يعاني من اختلالات في الجهاز الهيكلي والجهاز العضلي ما يأتي:

- بناء علاقة ثقة مع الشخص العاجز أو المسن وتقديم الدعم النفسي له.
- تثبيت العضو المصاب والتقليل من حركته.

- تحريك الأعضاء ببطء.
- رفع العضو المصاب لتقليل الورم.
- المحافظة على نظافة الجسم وهندام الشخص العاجز أو المسن.
- مساعدته في تناول طعامه.
- تعليم الشخص العاجز أو المسن كيفية التعامل مع الوضع الجديد ومساعدته على التكيف.
- قياس وتسجيل العلامات الحيوية.
- ابلاغ المسؤولين عن أية شكوى من المريض وعن ملاحظاته.

← في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والاختلالات الصحية التي تحدث في الجهاز الهيكلي والجهاز العضلي مع التقدم بالعمر. ما الملاحظات التي يجب عليك أن تقوم بمراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بالجهازين أعلاه لشخص ما كبير في السن؟

1 - 5 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز الحسي عند التقدم بالعمر

كمعاون رعاية؛ هناك عدة طرق يمكنك بها مساعدة الشخص العاجز أو المسن الذي يعاني من اختلالات صحية في الجهاز الحسي؛ منها:

- ممارسات معاوني الرعاية لمساعدة الشخص العاجز أو المسن عند انخفاض مستوى الرؤية لديه:
- كمعاون رعاية؛ يمكنك أن تقوم بمساعدة الشخص العاجز أو المسن الذي يعاني من انخفاض في مستوى الرؤية بطرق عدة منها:

- توفير الإضاءة الكافية وتجنب الوهج الساطع.
- استخدم الأضواء الليلية في الممرات والحمامات وغرف النوم.
- لا تقم بنقل الأثاث أو الممتلكات دون أن تفهم ما تفعله ولماذا.
- توفير الكتب المطبوعة والبطاقات والتقويم والساعات بخط كبير.
- مواجهة الشخص عند التحدث إليه ولا تقم بتغطية الفم أو المضع عند التحدث.
- اشرح ما ستفعله وشرحه خطوة بخطوة.
- تأكد من نظافة نظارة الشخص؛ بغسلها بالماء الدافئ والصابون وجففها بقطعة قماش ناعمة ثم شجع العجزة والمسنين على ارتدائها.
- إذا كانت رؤية الشخص الأكبر سنا تجعل من الصعب التمييز بين الفروق الدقيقة في اللون، حاول أن تعطيهم إشارات.

← في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والاختلالات الصحية التي تحدث مع الجهاز الحسي مع التقدم بالعمر. ما الملاحظات التي يجب عليك أن تقوم بمراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بالجهاز الحسي أعلاه لشخص ما كبير في السن؟

الملاحظات للمراقبة والتسجيل والإبلاغ

عند أخذ ملاحظات تتعلق بالجهاز الحسي، يمكنك التفكير في كل من الحواس الخمس ومستوى وعيها. كما هو الحال مع أي ملاحظات؛ فإن معرفتك بما هو طبيعي بالنسبة لشخص في هذا السن وما هو طبيعي لذلك الشخص بعينه يعدّ الأساس بالنسبة لك لإجراء المقارنات.

السمع

- هل يمكن للشخص أن يسمعك عندما تتحدث إليه بشكل طبيعي؟
- هل لديه راديو أو تلفاز؟
- هل هناك أذن أفضل من الأخرى؟
- هل يستخدم أي أجهزة سمعية؟ هل تعمل تلك الأجهزة؟
- هل يواجه الشخص أي صعوبة في توازنه؟

الرؤية

- هل يستخدم الشخص نظارات؟ هل العدسات نظيفة؟
- إلى أي مدى يمكن للشخص الرؤية مع / أو من دون نظارات؟
- هل يمكنه قراءة الاسم على البطاقة التعريفية الخاصة بك؟ قراءة الورقة؟ أو النظر لآخر الممر أو عبر الشارع؟
- هل يعاني من حساسية للضوء؟

مناقشة جماعية

- تناقش مع زملائك حول الجهاز الحسي؛ على أن تتضمن المناقشة المحاور الآتية:
- بعض التغيرات الشائعة التي قد تحدث في الجهاز الحسي مع التقدم بالعمر.
 - الملاحظات التي يجب الإبلاغ عنها فيما يتعلق بالجهاز الحسي.
- قم بالتطبيق على ما تعلمتموه بشأن تركيب الجهاز الحسي ووظيفته وتأثيرات التقدم بالعمر على ذلك الجهاز. باعتبارك؛ لماذا يعدّ من المهم لمقدم الدعم الصحي أن تكون لديه تلك المعلومات؟

1 - 6 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في جهاز الدوران عند التقدم بالعمر

تشمل الرعاية المتمركزة حول الشخص الذي يعاني من اختلالات في جهاز الدوران ما يأتي:

- تسهيل عملية تنفس الشخص العاجز أو المسن: تزويده بالأكسجين، والحرص على أن تكون وضعية الشخص العاجز أو المسن نصف جالس في السرير.
 - مراقبة وتسجيل العلامات الحيوية وإبلاغ المسؤول عن أية تغييرات فيها.
 - المحافظة على حركة الشخص العاجز أو المسن بشكل جيد.
 - تقديم الطعام المحبب له في حدود المسموح.
 - نظافة الجسم والهندام.
 - تهوية الغرفة.
 - تهدئة الشخص العاجز أو المسن وتخفيف آلامه.
 - قياس وزن الشخص العاجز أو المسن يومياً.
 - تشجيع المسن على ممارسة التمارين الرياضية؛ للوقاية من أمراض تصلب الشرايين.
 - تشجيع المسن على الابتعاد عن التدخين؛ للوقاية من الكثير من الأمراض القلبية.
- في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والاختلالات الصحية التي تحدث في جهاز الدوران مع التقدم بالعمر. ما الملاحظات التي يجب عليك أن تقوم بمراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بجهاز الدوران أعلاه لشخص ما كبير في السن؟



الملاحظات للمراقبة والإبلاغ والتسجيل

عند الاعتناء بشخص يعاني من اختلالات في جهاز الدوران، فإن الملاحظات التي يجب مراقبتها بشأن للتسجيل والإبلاغ تتضمن ما يأتي:

- نبض الشخص: يعدّ تعداد نبض الشخص أحد طرق مراقبة جهاز القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك فإن عدد ضربات في الدقيقة يشير إلى ما إذا كان النبض: طبيعي أو غير طبيعي، قوي أو ضعيف.
- لون ودفء اليدين والقدمين.
- أي تورم في اليدين والكاحلين أو القدمين.
- الخدر أو الوخز في اليدين والقدمين.

■ اللون حول الفم.

كما هو الحال مع أي ملاحظات؛ فإن معرفتك بما هو طبيعي بالنسبة لشخص في هذا السن وما هو طبيعي لذلك الشخص بعينه يعدّ الأساس بالنسبة لك لإجراء المقارنات.

← من المفيد دائماً أن تقوم بمقارنة الشخص الذي تراه مع ما شاهدته أو تعرفه من قبل. وعند ملاحظة ذراعي وأرجل الشخص، قارن أحدهما بالأخرى وسجل ملاحظتك وأيّة اختلافات.

1 - 7 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز التنفسي عند التقدم بالعمر

تشمل بعض التغيرات التي تحدث في العادة في الجهاز التنفسي مع التقدم في السن:

- أ - تجويف الأنف: تصبح الأغشية في تجويف الأنف جافة لذا لا يتم ترطيب الهواء الداخل بشكل فعال.
- ب - الحبال الصوتية: مع التقدم في العمر ينخفض مدى الحبال الصوتية وقد تتأثر شدة الصوت. قد يحتوي الصوت على درجة صوت أعلى.
- ج - الرئتين: تصبح أنسجة الرئة أقل مرونة وسماكة مع التقدم في السن، ينخفض عدد القصيبات الهوائية والحوصلات الهوائية وتصبح أكبر بسبب فقدان المرونة لذلك تكون هناك مساحة أقل لتبادل الأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون. يحدث أيضاً انخفاض في قدرة الرئة عموماً مع انخفاض التهوية في قواعد الرئتين. كما تؤثر التغيرات في الجهاز العضلي الهيكلي أيضاً على التنفس، بما في ذلك:

- انخفاض قوة العضلات التي تؤثر على البلعوم والحنجرة
- ضعف عضلات البطن
- ضعف الحجاب الحاجز وهي العضلة الرئيسية في التنفس
- زيادة صلابة القفص الصدري مما يعني أنه لا يتمدد ويتقلص مع التنفس
- وضعية الانحناء ، والتي يمكن أن ينتج عنها هشاشة العظام وتقلل من قدرة الصدر على التمدد مع التنفس
- جميع التغيرات الهيكلية والعظمية التي تساهم في جعل التنفس ضحلاً أكثر.

إن التغيرات في جهاز القلب والأوعية الدموية تؤثر أيضاً على وظائف الجهاز التنفسي. على سبيل المثال فإن تصلب الشرايين يجعل وصول الدم إلى الرئتين أقل كفاءة مما يؤثر على تبادل الغازات داخل الرئتين.

في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والاختلالات الصحية التي تحدث في الجهاز التنفسي مع التقدم بالعمر. ما الملاحظات التي يجب عليك أن تقوم بمراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بالجهاز التنفسي لشخص كبير في السن؟

في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والمشكلات الصحية التي يمكن أن تحدث في الجهاز التنفسي مع التقدم بالعمر. ما إجراءات الرعاية المهمة التي يمكنك تقديمها كمقدم رعاية لمساعدة الشخص في المحافظة على صحة جهازه التنفسي؟

مناقشة جماعية



تناقش مع زملائك حول الجهاز التنفسي؛ على أن تتضمن المناقشة المحاور الآتية:

- تركيب الجهاز التنفسي ووظيفته.
 - بعض التغيرات الشائعة التي قد تحدث في الجهاز التنفسي مع التقدم بالعمر.
 - المشكلات التي تصيب الجهاز التنفسي المصاحبة لعدم الحركة.
 - مراقبة الجهاز التنفسي.
- قم بالتطبيق على ما تعلمتموه بشأن تركيب الجهاز التنفسي ووظيفته وتأثيرات التقدم بالعمر على ذلك الجهاز.
- باعتقادك؛ لماذا يعدّ من المهم لمقدم الدعم الصحي أن تكون لديه تلك المعلومات؟

1 - 8 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز العصبي عند التقدم بالعمر

تشمل الرعاية المتمركزة حول الشخص الذي يعاني من اختلالات في الجهاز العصبي ما يأتي:

▪ خطة الرعاية للشخص الذي يعاني من مرض باركنسون

المشكلة	الهدف	أنشطة تقديم الرعاية
سيلان اللعاب	الوقاية من تشقق الجلد	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على نظافة الجلد. وضع الكريم.
بطء تناول الطعام	الحصول على تغذية كافية	<ul style="list-style-type: none"> إعطاء وقتٍ كافٍ لتناول الطعام. المساعدة في الإنهاء عندما يتعب الشخص.
صعوبة في التحدث	المحافظة على التواصل	<ul style="list-style-type: none"> الصبر. عدم تجاهل الشخص. تخصيص وقت للاستماع. التحدث إلى الشخص كأنسان بالغ.
ارتفاع خطر تقلص العضلات	الوقاية من التقلصات	<ul style="list-style-type: none"> التشجيع على التمرين مثل المشي وتحريك الذراعين. التمرين على نطاق الحركة.
الإمساك	وظائف أمعاء طبيعية	<ul style="list-style-type: none"> التشجيع على تناول السوائل. التشجيع على زيادة الألياف في الحمية. التشجيع على التمرين.
ارتفاع خطر الهبوط	الوقاية من الهبوط	<ul style="list-style-type: none"> إذا كانت المساعدة لازمة مع المشي؛ يمكن المشي أمام الشخص أو جعل شخص يدفع الكرسي. استخدام أداة المشي walker. التشجيع على الوقفة المستقيمة.
الاكتئاب الذي يظهر بالانسحاب عن الآخرين	الوقاية من الاكتئاب أو التقليل منه	<ul style="list-style-type: none"> الاستماع للشخص العاجز أو المسن. تمضية وقت معه.

▪ خطة الرعاية للشخص الذي يعاني من التصلب اللويحي

- بما أن أعراض التصلب اللويحي تتباين كثيراً من شخص لآخر، يجب أن تكون الرعاية فردية وموجهة نحو:
- المحافظة على الاستقلالية قدر الإمكان.
 - الوقاية من المضاعفات مثل: التقلصات، التقرحات السريرية، الالتهاب الرئوي، اضطرابات الكلى والمثانة.

الاضطرابات	الهدف	أنشطة تقديم الرعاية
تشنجات العضلات وضعفها	الوقاية من التشنجات وتقليلها	<ul style="list-style-type: none"> ▪ التمرين وتغيير الوضعية. ▪ مساعدات الحركة - المشايات. ▪ تجنب الإرهاق.
تشقق الجلد	المحافظة على سلامة الجلد	<ul style="list-style-type: none"> ▪ تجنب إصابات الجلد. ▪ المحافظة على نظافة الجلد. ▪ وضع الكريم. ▪ التقليل في السرير والحركة المتكررة.
عدم التناسق والشلل والضعف والاضطرابات البصرية	منع السقوط والمحافظة على الراحة	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ادوات مساعدات الحركة. ▪ التشجيع على توسعة الوقفة. ▪ دعم الجذع والرأس في السرير أو الكرسي.
اضطرابات المثانة	تقليل الاحتباس أو السلس	<ul style="list-style-type: none"> ▪ شرب السوائل من 3 - 4 لتر / يوم. ▪ تنظيم عملية ادرار البول / روتين. ▪ استخدام القطار عند الضرورة القصوى.
الإمساك	وظائف أمعاء طبيعية	<ul style="list-style-type: none"> ▪ التشجيع على تناول السوائل. ▪ التشجيع على زيادة الألياف في الغذاء. ▪ التشجيع على التمرين.
الاضطرابات العاطفية	الدعم العاطفي	<ul style="list-style-type: none"> ▪ التشجيع على الاستقلالية. ▪ أنشطة الترفيه والحركة. ▪ التشجيع على التحدث والاستماع وتمضية الوقت معه.

في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والاختلالات الصحية التي تحدث في الجهاز العصبي مع التقدم بالعمر. ما الملاحظات التي يجب عليك أن تقوم بمراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بالجهاز العصبي لشخص كبير في السن؟



الملاحظات للمراقبة والتسجيل والإبلاغ

مراقبة الجهاز العصبي

عند جمع الملاحظات التي تتعلق بالجهاز العصبي؛ يجب الأخذ بعين الاعتبار كلاً من الحواس الخمسة ومستوى وعي الشخص. وستعتمد أساس المقارنة لشخص محدد على معلوماتك عن ما هو طبيعي للشخص في ذلك السن وما هو طبيعي بالنسبة لهذا الشخص.

السمع <ul style="list-style-type: none">• هل يمكن للشخص سماعك عندما تتحدث معه بشكل طبيعي؟ هل الراديو أو التلفاز مرتفع الصوت؟ هل توجد أذن أفضل من الأخرى؟ هل يستخدم أية سماعات؟ هل تعمل السماعة بشكل جيد؟ هل يعاني الشخص من صعوبة في التوازن؟
الرؤية <ul style="list-style-type: none">• هل يستخدم الشخص نظارات؟ هل النظارات نظيفة؟ ما مدة جودة رؤية الشخص بالنظارات أو بدونها؟ هل يمكنه قراءة اسمك على البطاقة؟ قراءة الورقة؟ الرؤية لنهاية الممر أو عبر الشارع؟ هل يعاني من أي حساسية للضوء؟
اللمس <ul style="list-style-type: none">• هل يشعر الشخص بك عندما تلمسه؟ هل الإحساس هو ذاته في كلتا اليدين والقدمين؟ هل توجد أية استجابة للحرارة أو البرودة؟ (الوقت الجيد لملاحظة ذلك هو الاستحمام)
الرائحة <ul style="list-style-type: none">• هل يبدو الشخص بأنه يشم الطعام والصابون والأزهار؟ إذا نبهته لها هل يدرك ما هي؟
التذوق <ul style="list-style-type: none">• هل يعلق الشخص على مذاق الطعام؟ عند إضافة الملح أو السكر، كم يستخدم؟
المزاج أو الحالة العقلية <ul style="list-style-type: none">• يشير هذا إلى كيفية شعور الشخص. خذ بالاعتبار: مستوى الوعي - متنبه، يشعر بالنعاس، مشوش، غير موجه. هل يعرف الشخص من هو؟ أين هو؟ أي يوم؟ أي وقت من السنة؟

الأمر الأخرى التي يمكنك ملاحظتها هي: الأرق، والهيجان، والاهتمام، والتوافق مع الآخرين (الشخص والموظفين)، المشاركة في ما يجري حوله، والانشغال. لاحظ أيضاً التصريح بالمشاعر أو المشاعر القوية مثل السعادة والحزن وخيبة الأمل والغضب والألم والقلق.

في ضوء ما تعلمته عن التغيرات والمشكلات الصحية التي يمكن أن تحدث في الجهاز العصبي مع التقدم بالعمر. ما إجراءات الرعاية المهمة التي يمكنك تقديمها كمقدم دعم صحي لمساعدة الشخص في المحافظة على صحة جهازه العصبي؟

1 - 9 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في جهاز الغدد الصماء عند التقدم بالعمر

يعد مرض السكري الاضطراب الصحي الأكثر شيوعاً والذي يؤثر على نظام الغدد الصماء، وأن مرض السكري يؤثر في جميع أنظمة الجسم تقريباً وهو عملية مرضية معقدة. إنه واحد من أكثر الاختلالات الصحية شيوعاً بين العجزة والمسنين بالرغم من أنه قد يحدث في أي سن.

▪ توجيهات العناية بالجلد للأفراد الذين يعانون من السكري

يحتاج مرضى السكري إلى رعاية خاصة بالقدم التي تشمل:

- غسل القدمين يومياً بالماء الدافئ والصابون.
- التحقق يومياً من الجلد بين أصابع القدم والكعب وأسفل القدمين.
- عدم تقليم أظافر القدم من قبلك.
- الإبلاغ الفوري لمسؤولك عن أية شكاوى مثل الألم والاحمرار وتغير اللون والتغيرات في درجة حرارة الجلد على الفور.

1 - 10 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز التناسلي عند التقدم بالعمر

من الطرق المتبعة للرعاية المتمركزة حول الشخص الذي يعاني من اختلالات الجهاز التناسلي:

- التقليل من أعراض القلق التي يعاني منها الشخص العاجز أو المسن، والتواصل معه والاستماع له، والاجابة عن أسئلته.
- المحافظة على نظافة الجسم.
- مراقبة الألم والابلاغ عنه.

1 - 11 رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات في الجهاز المناعي واللمفاوي عند التقدم بالعمر

▪ توجيهات رعاية الشخص العاجز أو المسن الذي يعاني من نقص المناعة

تتخذ التدابير الوقائية لحماية الشخص العاجز أو المسن من الإصابة بالالتهابات، وذلك عن طريق الآتي:

- عزل الشخص العاجز أو المسن في غرفة عزل؛ حيث تختار غرفة خاصة بعيدة عن الحركة، وتوضيح للشخص العاجز أو المسن أسباب ذلك؛ وأنها لغايات حمايته.
- غسل اليدين بالطريقة الصحيحة قبل الدخول إلى الغرفة وبعد الخروج منها.
- لبس المربول والقفازات وقناع الوجه قبل الدخول لحماية الشخص العاجز أو المسن.
- تنظيف الغرفة يوميا باستعمال قطع التنظيف المغموسة بالمواد المعقمة للغرف.
- إغلاق الباب.
- تهوية الغرفة.

وبعد أن تعرفت الرعاية والخدمات اللازم تقديمها لرعاية الأشخاص الذين يواجهون اختلالات صحية جسدية شائعة عند التقدم بالعمر، ستتعرف فيما بعد على رعاية الأفراد الفرد الذين يواجهون اختلالات إدراكية.

1 - 12 التقييم الذاتي

ضع دائرة حول رمز البديل الذي يمثل الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1. يحتاج مرضى السكري إلى رعاية خاصة بالقدم بسبب

- أ. ضعف بصر مرضى السكري.
- ب. ارتفاع ضغط مرضى السكري.
- ج. حدوث مشكلات معينة في الدورة الدموية في الأطراف.
- د. غيبوبة السكري.

2. يعد الإمساك مثالاً على الاضطرابات التي تصيب

- أ. الجهاز التنفسي.
- ب. الجهاز الهضمي.
- ج. جهاز الدوران.
- د. جهاز الغدد الصماء.

3. من الطرق التي يمكن لمعاوني الرعاية أن يتصدوا بها للتأثيرات الناجمة عن اختلالات الجهاز

البولي

- أ. التشجيع على تناول كمية كافية من السوائل.
- ب. النوم لمدة كافية.
- ج. تناول المسكنات.
- د. التشجيع على خفض الوزن.

1 - 13 بطاقة تمرين

التطبيق: التسجيل والتوثيق	الوقت المخصص: ساعة
الهدف: يتوقع منك بعد تنفيذ هذا التمرين أن تصبح قادرا على تسجيل وتوثيق ملاحظاتك على تنفس الشخص.	
التسهيلات التدريبية: أوراق، أقلام، شاشة عرض.	

على المتدربين توزيع أنفسهم إلى مجموعات ومناقشة الموقف الآتي، وتدوين الإجابات، وعرضها أمام الزملاء).

كمعاون رعاية، من المرجح أن يطلب منك ذكر ملاحظاتك على تنفس الشخص. بالإضافة إلى معدل وعدد مرات التنفس بالشهيق والزفير، يجب أن تكون قادر على ملاحظة ما يأتي:

- انتظام التنفس.
 - عمق أو ضحالة التنفس.
 - التنفس بسهولة أو بعناء.
 - أية أصوات مصاحبة للتنفس مثل الصفير.
 - حدوث السعال. في حال حدوث السعال: هل السعال جاف أم رطب؟ هل يخرج بلغم مع السعال؟ ما كمية البلغم؟ وما لونه؟ وما كثافته؟
- خذ بالحسبان ما تعلمته بشأن التغيرات والاختلالات التي يمكن أن تحدث في الجهاز التنفسي مع التقدم بالعمر وعدم الحركة. ما إجراءات تقديم الرعاية التي يمكنك اتخاذها كمقدم دعم صحي للمساعدة في الحفاظ على الشخص من أن يعاني من أمراض الجهاز التنفسي؟

1 - 14 دليل تقييم الأداء الذاتي

تعليمات للمتدرب
<ul style="list-style-type: none"> ▪ يستخدم دليل تقييم الأداء هذا كدليل إرشادي عند تنفيذ العمل. ▪ أضع إشارة (√) في خانة (نعم) مقابل الخطوات التي تم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (√) في الخانة (لا) مقابل الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (X) بجانب الخطوات غير القابلة للتطبيق (غ.ق.ل.) لأسباب خارجة عن السيطرة. ▪ يجب أن تصل النتيجة لجميع العناصر إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجودها مفردة في القائمة (لا) فيجب إعادة التدريب على الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان بمساعدة المدرب.

الخطوة	خطوات الأداء	نعم	لا	غير قابلة للتطبيق
1	أستطيع رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات جسمية شائعة عند التقدم بالعمر.			
2	أستطيع المشاركة في نقاشات جماعية حول الاختلالات الصحية الجسمية الشائعة عند التقدم بالعمر ووصفها والرعاية والخدمات المعاونة التي يمكن تقديمها للأفراد الذين يواجهون مثل تلك الاختلالات.			
3	أستطيع تحديد الملاحظات التي لا بد من مراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بوظائف أجهزة جسم الشخص العاجز أو المسن ومقارنتها بالوضع الطبيعي لوظائف أجهزة جسم الإنسان.			
4	أستطيع اقتراح إجراءات الرعاية المهمة التي يمكنك تقديمها كمقدم دعم صحي لمساعدة الشخص في المحافظة على صحة أجهزة جسمه المختلفة.			
5	أستطيع شرح خطة الرعاية للشخص الذي يعاني من مرض باركنسون.			

			6	أستطيع شرح خطة الرعاية للشخص الذي يعاني من التصلب المتعدد.
			7	أستطيع تقديم توجيهات العناية بالجلد للأفراد الذين يعانون من السكري.

هدف التعلم الثاني

بعد الانتهاء من تنفيذك أنشطة التعلم الواردة أدناه، يتوقع منك أن تصبح قادراً على أن تقدم الرعاية المتمركزة حول الفرد الذي يواجه اختلالات إدراكية.

أنشطة التعلم قم بما يأتي:	المصادر استعن بما يأتي:
- دراسة المادة التعليمية	- الوحدة التدريبية الثالثة
- تنفيذ الأنشطة والتمارين	- مجموعات العمل، أسلوب لعب الأدوار
- البحث في المواقع الإلكترونية	- قم بزيارة المواقع الإلكترونية الآتية: www.hopkinsmedicine.org ; www.mayocliniclabs.com ; www.healthline.com ; www.nhs.uk ; www.labtestsonline.org ; www.medlineplus.gov ; www.webmd.com ; www.healthline.com
- أنشطة عملية	- التطبيق العملي داخل موقع التدريب - الزيارات الميدانية لدور العجزة والمسنين
- إعداد تقرير لحالة تطبيقية	- عرض تقديمي (بوربوينت) أمام الزملاء*

2 - رعاية الفرد الذي يواجه اختلالات إدراكية عند التقدم بالعمر

تعرف الاضطرابات الشخصية الإدراكية (أو المعرفية) Perceptual Disorders بأنها اضطرابات محددة تحدث في المجال المعرفي للفرد وتتضمن الأعراض الآتية: فقدان الذاكرة، والأداء الفكري، وانخفاض العمليات المعرفية الأخرى للدماغ مقارنة بالمعايير الفردية (المستوى الأولي) لكل فرد. الوظائف المعرفية أو الإدراكية هي العمليات الأكثر تعقيداً التي تحدث في الدماغ. مع مساعدة من هذه العمليات، والفهم العقلاني للعالم المحيط بها، يتم تنفيذ الترابط والتفاعل معها، التي تتميز بالعزيمة. وتشمل الوظائف المعرفية: الإدراك (الاستقبال) للمعلومات، ومعالجة وتحليل البيانات، وتخزينها والتخزين اللاحق لها، وتبادل البيانات، ووضع وتنفيذ خطة عمل. يمكن أن تكون أسباب الاضطرابات المعرفية العديد من الأمراض، وتختلف في آليات وظروف حدوث مسار المرض.

2-1 أسباب الاضطرابات الإدراكية

الاضطرابات الإدراكية وظيفية وعضوية في الطبيعة. تتشكل اضطرابات وظيفية في المجال المعرفي في غياب الضرر المباشر للمخ. العمل الزائد والإجهاد والإجهاد المستمر، والمشاعر السلبية؛ كل هذا يمكن أن يسبب اضطرابات معرفية وظيفية. يمكن أن تحدث اضطرابات وظيفية في المجال المعرفي في أي عمر. مثل هذه الاضطرابات لا تعد خطيرة وتختفي مظاهرها دائماً أو تتخفف مظاهرها بشكل ملحوظ بعد القضاء على سبب الخلل. ومع ذلك، في بعض الحالات، قد يكون من الضروري استخدام العلاج بالعقاقير.

2-2 أعراض الاضطرابات الإدراكية

يتميز الضعف المعرفي بأعراض محددة، تعتمد على درجة الحالة المرضية وأجزاء الدماغ التي تؤثر فيها وتتسبب في اختلال الوظائف المعرفية الفردية. يؤدي اضطراب الوظائف المعرفية إلى انخفاض في الأداء الذهني، أو ضعف الذاكرة، أو صعوبات في التعبير عن أفكار الشخص أو فهم خطاب شخص آخر، أو تدهور التركيز.

وتشير الأعراض الآتية إلى وجود ضعف إدراكي:

- صعوبات في إجراء عمليات العد التقليدية
- وصعوبات في تكرار المعلومات التي تلقيتها للتو
- والتوهان في التضاريس غير المألوفة
- والصعوبات في حفظ أسماء الأشخاص الجدد في البيئة
- والصعوبات الواضحة في اختيار الكلمات خلال المحادثة العادية.

2-3 الاختلالات الإدراكية الشائعة لدى العجزة والمسنين وأسبابها

يقول الله تعالى: ﴿ومنكم من يرد إلى أرذل العمر لكيلا يعلم من بعد علم شيئاً﴾². فتتسم مرحلة الشيخوخة عند الإنسان بنسيان العلم الذي كان يتقنه في المراحل السابقة من العمر، فيزول في مرحلة الشيخوخة ما كان اكتسبه الإنسان من العلم في المراحل السابقة من حياته، فيصبح لا يعلم شيئاً؛ لذهاب إدراكه.

فمن الاختلالات الإدراكية الشائعة لدى العجزة والمسنين:

أ - الاضطراب الإدراكي المنعكس: الهذيان

يحدث الاضطراب على مدى فترة زمنية قصيرة (عادةً تتراوح من ساعة إلى أيام) ويميل إلى التذبذب على مدار اليوم وعادةً ما يحدث الهذيان بسبب مشكلة طبية عامة.

² سورة الحج، آية 5.

الذهيان Delirium هو تغير في الإدراك (مثل عجز الذاكرة أو الارتباك أو عدم الوعي أو اضطراب اللغة) أو تطور اضطراب إدراكي لا علاقة له بالخرف.

ب - الاضطراب الإدراكي غير المنعكس: الخرف

يعرف الخرف Dementia بأنه حالة مكتسبة، وهي انحدار ومستمر ومتواصل في القدرة على فهم المعلومات ومعالجتها بشكل صحيح والعمل بشكل طبيعي في المواقف الاجتماعية والمهنية.

الشخص الذي تم تقييمه على أنه مصاب بالخرف سيكون لديه الأعراض الآتية:

- اضطراب الذاكرة: الخلل في القدرة على تعلم معلومات جديدة وفقدان الذاكرة قصيرة المدى وهي عدم القدرة على تذكر الأحداث الأخيرة ومعلومات مثل ما تناولته على الفطور منذ ساعة أو عدم القدرة على التعرف عليك كمقدمة رعاية قدمت الفطور له.
- فقدان القدرة على الكلام - اضطراب اللغة.
- تعذر الأداء - فقدان القدرة على تنفيذ الأنشطة الحركية على الرغم من الأداء الحركي السليم.
- فقدان القدرة على معرفة الأشياء أو تحديدها بالرغم من سلامة الوظيفة الحسية.
- اضطراب الأداء التنفيذي - مثل التخطيط، التنظيم، التسلسل، التجريد

ج - مرض الزهايمر

مرض الزهايمر Alzheimer's Disease -AD السبب الأكثر شيوعاً للخرف لدى العجزة والمسنين. إن ما يقارب 50% من جميع الأشخاص الذين يعانون من الخرف يعانون من مرض الزهايمر، وهو أكثر شيوعاً لدى الأشخاص فوق سن 65 ويؤثر على النساء أكثر من الرجال.

إن مرض الزهايمر هو مرض متطور يحدث تراجع دائم للدماغ ينتج عنه الخرف. مع تقدم المرض يصبح هؤلاء الأشخاص أقل قدرة على فهم المعلومات من العالم الخارجي ومع تدهور قدرة الدماغ على تلقي الرسائل وإرسالها، تختفي قدرة الشخص على التفكير والتذكر والفهم واتخاذ القرارات. فيواجه الأفراد المتضررون صعوبة متزايدة في أنشطة الحياة اليومية لدرجة أنهم يصبحوا غير قادرين على رعاية أنفسهم.

دراسة حالة: مواجهة مرض الزهايمر

فكر في حالة تم فيها تشخيص شخص قريب منك - صديق أو قريب - بمرض الزهايمر. كيف ستكون ردة فعلك على هذا؟ ما الذي يثير قلقك أكثر نحو هذا التشخيص؟ كيف تعتقد أنك ستشعر عندما لم يعد صديقك أو قريبك يتعرف عليك؟
عندما تفكر في أن تصبح مقدم رعاية تعمل مع الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر، ما الجانب الأكثر تحدياً بالنسبة لك؟ وما الجانب الأكثر أهمية؟

2- 4 معرفة العلامات التحذيرية، وأعراض المشكلات الشائعة

كيف نعرف أنه مرض الزهايمر؟

أ - علامات تحذيرية

فقدان الذاكرة الذي يؤثر على أداء وظائف الحياة اليومية. من الطبيعي أن ننسى المواعيد أو أسماء الزملاء أو رقم هاتف أحد أصدقائك وتذكرها لاحقاً. قد ينسى الشخص المصاب بمرض الزهايمر الأشياء في كثير من الأحيان ولا يتذكرها إلا لاحقاً خاصة الأشياء التي حدثت في الآونة الأخيرة. ومن العلامات التحذيرية للإصابة بمرض الزهايمر:

- صعوبة أداء المهام المألوفة: يمكن أن يتشوش الأشخاص المشغولون من وقت لآخر لدرجة أنه قد لا يتمكن الأفراد المصابون بمرض الزهايمر من تحضير أي جزء من وجبة الطعام ويمكن نسيان أنهم تناولوها.
- مشكلات في اللغة: يواجه الجميع صعوبة في العثور على الكلمة الصحيحة في بعض الأحيان، ولكن قد ينسى الشخص المصاب بالزهايمر كلمات بسيطة وقد يستبدلها بكلمات غير لائقة، مما يجعل من الصعب فهم جملة.
- تشوش الزمان والمكان: من الطبيعي أن تتسّ يوم الأسبوع أو وجهتك للحظة ما، لكن الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر يمكن أن يضيعوا في شوارعهم ولا يعرفون كيف وصلوا إلى هناك أو كيفية العودة إلى المنزل.
- ضعف أو سوء الحكم: الأفراد الذين يعانون من مرض الزهايمر قد لا يدركون أن الإصابة بالمرض مشكلة أو حتى لا يذهبون إلى الطبيب على الإطلاق، وقد يرتدون ملابسهم بشكل غير لائق، كأن يرتدوا ملابس ثقيلة في يوم حار.
- اضطرابات التفكير المجرد: يمكن لشخص ما مصاب بمرض الزهايمر أن ينسى الأرقام وما يجب عليه القيام به من خلالها، فمثلاً قد لا يفهم الشخص الذي يعاني من الزهايمر ما هو عيد الميلاد.
- وضع الأشياء في المكان غير الصحيح: قد يضع الشخص المصاب بمرض الزهايمر أشياء في أماكن غير مناسبة، مثل: المكواة في المجمد أو ساعة اليد في وعاء السكر.
- التغيرات في المزاج أو السلوك: يمكن للشخص المصاب بالزهايمر أن يظهر تقلبات مزاجية سريعة - من الهدوء إلى الدموع إلى الغضب - دون سبب واضح.
- التغيرات في الشخصية: يمكن للشخص المصاب بالزهايمر أن يتغير بشكل كبير، مما يجعله مرتبكاً للغاية أو مرتاباً أو مُنحسباً. قد تشمل التغيرات أيضاً اللامبالاة أو عدم الخوف أو التصرف بشكل غير لائق.

- فقدان المبادرة: الشخص المصاب بمرض الزهايمر قد يصبح سلبياً جداً، مما يتطلب تحفيزه وحثه بقوة على المشاركة.

الأعراض الشائعة المزجة التي قد تحدث لمريض الزهايمر أو الهذيان

- حركات بالفم مثل المصّ وضم الفم والتفحص بالفم
- التغيير في المشي
- الشهية المفرطة
- اضطرابات الكلام
- التعبيرات بالوجه
- الإعجاب بالأشياء الصغيرة
- النوم المفاجئ والإغفاء
- الأوهام
- الهلوسات

2 - 5 الفحوصات التي تجرى للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات إدراكية

ابتكر فولستين في منتصف السبعينيات "اختبار الحالة العقلية المصغر" لتبسيط فحص وتسجيل الجوانب المعرفية للوظائف العقلية. وهو اختبار محدود؛ لأنه يختبر الإدراك فقط، حيث تكمن قيمة الاختبار في تحديد قدرات الفرد المعرفية، تكون نتيجة الاختبار هي إحدى المستويات الآتية:

- النقاط 20 - 29 من 30 تشير إلى مرض خفيف.
- النقاط 10 إلى 20 من 30 تشير إلى مرض معتوسط.
- النقاط أقل من 10 تشير إلى مرض شديد.

يصف مقياس التدهور العالمي كيف يتشابه نمط المرض على عكس نمو الطفل، ويخبر الأطباء والأقارب ما الذي يجب توقعه بعد ذلك من ضحايا مرض الزهايمر.

مرحلة الزهايمر	القدرات المكتسبة	السن التقريبي
على الحد	شغل وظيفة	12+ سنة
مبكر	التعامل مع امور مالية بسيطة	12-7 سنة
معتدل	اختيار ملابس ملائمة	7-5 سنة
شديد	ارتداء الملابس	5 سنة
	الاستحمام دون مساعدة	4 سنة

التحكم بالتبول	1/2-3-4 سنة
التحكم بالخروج	2-3 سنة
قول 5-6 كلمات	15 شهر
متأخر	
قول كلمة واحدة	1 سنة
المشي	1 سنة
الجلوس	6-9 شهر
الابتسام	2-3 شهر

مناقشة جماعية: فهم الاضطراب الإدراكي

قد يمر الشخص الذي يعاني من ضعف إدراكي في سلسلة من العواطف. على الرغم من أن الشخص غير قادر على العمل فكرياً كما كان في السابق إلا أن العواطف المرتبطة بالأنشطة والمشاكل السابقة قد يستمر الشعور بها.

تمثل الحالات الآتية: تغييرات مؤقتة في وظائفك العقلية. تذكر إذا استطعت المشاعر المرتبطة بهذه الأحداث وحاول تخيل أن هذه التغييرات في الوظيفة العقلية دائمة ولن تختفي. من المحتمل أن تتكثف مشاعر الخوف والقلق والخسارة والإحراج وحتى الغضب عند معرفة أن المشكلة دائمة ولن تختفي.

تذكر:

- كيف شعرت عند مشاهدة فيلم من المنتصف وحاولت أن تعرف بداية القصة. تخيل شعورك إذا كانت الحياة هكذا طوال الوقت.
- الاستيقاظ فجأة وعدم معرفة مكانك أو ما يحدث. تذكر المشاعر المرتبطة من الارتباك والذعر.
- القراءة عندما تكون متعباً وتعيد قراءة الجملة نفسها مراراً وتكراراً ولا تزال غير منطقية بالنسبة لك.
- الوقت الذي كنت فيه قلقاً لدرجة أنك لم تستطع التركيز أو التذكر، ونتيجة لذلك كان أداؤك أقل مما كنت قادراً عليه.
- آخر مرة تعرضت فيها لنزلة برد كانت أذنك مسدودتان وعيناك مليئتان بالدموع ولم تستطع التنفس كما وجدت صعوبة في التركيز أو حتى فهم ما يقوله الآخرون.
- تقول شيئاً بقصد جدي في حين أن الجميع ينفجر في الضحك دون أن تفهم السبب. في المساحة أذناه، اكتب اسمك باستخدام اليد التي لا تستخدمها عادةً.

- لتحدي أكبر حاول تناول وجبتك الآتية: باستخدام سكين وشوكة بيدك التي لا تستخدمها عادةً. فسر للذين يأكلون معك ما تقم به وإلا فسوف يتساءلون عن الأمر.
- كيف شعرت نحو القيام بهذه التمارين؟
- ما الأفكار التي راودتك؟
- كيف يمكن لهذه الأفكار والمشاعر أن تكون مشابهة لتلك الخاصة بالفرد الذي يعاني من اضطراب إدراكي ونسي كيفية الكتابة أو كيفية استخدام أدوات مثل السكين والشوكة؟

2 - 6 استخدام أسلوب حل المشكلات عند العناية بالأفراد الذين يعانون من تحديات إدراكية

من أجل استخدام آلية حل المشكلات عند العناية بالأفراد الذين يعانون من تحديات صحية معرفية، لا بد من معرفة الخيارات والإجراءات التي تساعد في الحصول على فهم سليم للعمليات الجسمية والمعرفية والنفسية - الاجتماعية لمختلف أنواع الخرف والهذيان وغيرها من الأمراض.

أ- العناية بشخص يعاني من الخرف: التركيز على السلوك

غالباً ما تعد التغييرات التي تحدث في السلوك الشخص المصاب بالخرف غير مقبولة اجتماعياً. إن العديد من التغييرات السلوكية التي تحدث لدى الأشخاص الذين يواجهون صعوبات في الإدراك ناتجة عن العجز في وظائف الدماغ، وسوف يساعدك فهم ذلك على إدراك وتقبل السلوك على الرغم من أنه قد يبدو غريباً أو غير مناسب ولكن يكون له معنى حقيقي لذلك الشخص.



مناقشة جماعية

تناقش مع زملائك حول الإصابة بمرض الخرف. احرص على تضمين المحاور الآتية في النقاش:

- آلية المرض: صفاته وخصائصه.
- أشكال الخرف وأسبابه المتعددة.
- مقارنة الخرف بمرض الزهايمر.
- أعراض الاضطرابات الشائعة التي يمكن أن تلاحظ لدى جميع المصابين بالخرف.

ب - اللامبالاة والانسحاب لدى الشخص الذي يعاني من اضطراب إدراكي

قد يبدو الأشخاص المصابون بالخرف بأنهم غير مباليين ومنسحبين، يجلسون فقط ولا يبدو أنهم يريدون القيام بأي شيء. من نظرة سطحية قد يكون من الصعب التمييز بين هذا السلوك والاكتئاب. إن ملاحظتك الدقيقة مهمة جداً في هذه المرحلة، فمن خلال مشاهدتهم عن كثب يمكنك تحديد ما إذا كانوا في الواقع حزينين أم لم يعودوا قادرين على بدء الأنشطة واستكمالها. يمكن أن يكون السلوك المنسحب طريقة للتعامل مع عدم قدرة الدماغ على العمل كالمعتاد. من خلال الانسحاب يتجنب الفرد الذي يواجه الاختلالات الإدراكية الإحراج في محاولة تذكر الأحداث والأسماء والكلمات التي لم يعد قادراً على تذكرها.

وبعد أن تعرفت الرعاية المتمركزة حول الفرد الذي يواجه للذين يواجهون اختلالات إدراكية ووصفها. ستتعرف فيما بعد على الرعاية المتمركزة حول الفرد الذي يواجه اختلالات عقلية ووصفها.

2 - 7 التقييم الذاتي

ضع دائرة حول رمز البديل الذي ترى أنه يمثل الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1. مرض متطور يحدث تراجع دائم للدماغ، حيث الشخص أقل قدرة على فهم المعلومات من العالم

الخارجي وتختفي قدرة الشخص على التفكير والتذكر والفهم واتخاذ القرارات

أ. الزهايمر

ب. الاكتئاب

ج. التصلب اللويحي

د. السكتة الدماغية

2. مرض ويلسون هو اضطراب وراثي نادر ينجم عن

أ. تراكم عنصر الرصاص في أعضاء الجسم.

ب. تراكم عنصر الزرنيخ في أعضاء الجسم.

ج. تراكم عنصر النحاس في أعضاء الجسم.

د. تراكم عنصر البورون في أعضاء الجسم.

3. من الأعراض التي تشير إلى وجود ضعف إدراكي:

أ. صعوبات في حل المعادلات الحسابية

ب. القدرة على تكرار المعلومات التي تلقاها الشخص للتو

ج. عدم تمييز تضاريس الأرض

د. الصعوبات في حفظ أسماء الأشخاص الجدد في البيئة

4. الشخص الذي تم تقييمه على أنه مصاب بالخرف سيكون لديه أحد الأعراض الآتية:

أ. اضطراب في عمل الجهاز الهضمي

ب. فقدان القدرة على الكلام - اضطراب اللغة.

ج. القدرة على تنفيذ الأنشطة الحركية على الرغم من تراجع أداء الجهاز العصبي المركزي.

د. اتساق الأداء التنفيذي - مثل التخطيط، التنظيم، التسلسل، التجريد

2 - 8 بطاقة تمرين

التطبيق: دراسة حالة - الانسحاب لدى شخص يعاني من الاضطرابات الإدراكية
الوقت المخصص: ساعة

الهدف: يتوقع منك بعد تنفيذ هذا التمرين أن تصبح قادرا على رعاية شخص يعاني من اضطرابات إدراكية

التسهيلات التدريبية: أوراق، أقلام، شاشة عرض.

على المتدربين توزيع أنفسهم إلى مجموعات ومناقشة الموقف الآتي، وتدوين الإجابات، وعرضها أمام الزملاء).

اقرأ الحالة الآتية؛ ومن ثم حدد الأسباب المحتملة لانسحاب السيدة ياسمين:

- السيدة ياسمين هي امرأة تبلغ من العمر 84 سنة، تعاني من ضعف إدراكي كبير ناتج عن جلطات دماغية متعددة خلال السنوات الخمس السابقة. يعتني بها زوجها موسى البالغ من العمر 85 سنة في المنزل. وهي تحتاج إلى الكثير من المساعدة في النظافة الشخصية والعناية الشخصية ولكنها متعاونة بشكل عام. وتكون مستمتعة ولكن بشكل مشوش عند قدوم زوارهم المعتادين.
- كان السيد موسى مثقلاً جسدياً ونفسياً من متطلبات رعاية زوجته لكنه رفض وضعها في دار رعاية مشيراً إلى أنه سيعتني بها "حتى لو اضطر للزحف على ركبتيه". عندما تدهورت الحالة الصحية للسيدة فجأة، أصبح من الواضح لزوجها أنه لم يعد بإمكانه أن يهتم بها في المنزل أدخلت إلى المستشفى لفترة قصيرة، وبعد خروجها نقلت إلى دار الرعاية.
- لقد عبّ حرت السيدة ياسمين عن خوفها في البيئة الغريبة واتصلت بزوجها وطلبت منه أن يأخذها إلى منزلها، وقاومت الرعاية، وكانت تعتدي لفظياً وجسدياً على الموظفين. لكن بعد 8 أسابيع أصبحت تتقبل الرعاية، لكنها بدأت بالانسحاب إلى نفسها. لقد كانت قليلة الكلام وكانت تغلق عينيها ونادراً ما تفتحهما. في بعض الأحيان، كانت الممرضة الليلية ترى السيدة ياسمين تبحث بعينيها حول الغرفة وعندما ترى الممرضة كانت تغلق عينيها بإحكام. ماتت بعد 3 سنوات من إدخالها وكانت ما تزال ترفض النظر إلى عالم لا تريد رؤيته.

2 - 9 دليل تقييم الأداء الذاتي

تعليمات للمتدرب
<ul style="list-style-type: none"> ▪ يستخدم دليل تقييم الأداء هذا كدليل إرشادي عند تنفيذ العمل. ▪ أضع إشارة (✓) في خانة (نعم) مقابل الخطوات التي تم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (✓) في الخانة (لا) مقابل الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (X) بجانب الخطوات غير القابلة للتطبيق (غ.ق.ل.) لأسباب خارجة عن السيطرة. ▪ يجب أن تصل النتيجة لجميع العناصر إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجودها مفردة في القائمة (لا) فيجب إعادة التدريب على الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان بمساعدة المدرب.

الخطوة	خطوات الأداء	نعم	لا	غير قابلة للتطبيق
1	أستطيع تحديد أسباب الإضطرابات الإدراكية الشائعة: الهذيان، الخرف، الخرف الأولي (الزهايمر)، الخرف الوعائي، مرض باركنسون، مرض هنتغتون، مرض ويلسون.			
2	أستطيع تحديد أعراض الاضطرابات الإدراكية العامة.			
3	أستطيع تعرف بعض الإضطرابات الإدراكية الشائعة لدى العجزة والمسنين مثل: الهذيان، الخرف، الزهايمر، الخرف الوعائي وأسبابها.			
4	أستطيع تعرف العلامات التحذيرية، وأعراض المشكلات الشائعة.			
5	أستطيع تحديد الفحوصات التي تجرى للأشخاص الذين يعانون من إضطرابات إدراكية.			
6	أستطيع استخدام أسلوب حل المشكلات عند العناية بالأفراد الذين يعانون من تحديات صحية إدراكية.			

هدف التعلم الثالث

بعد الانتهاء من تنفيذك أنشطة التعلم الواردة أدناه، يتوقع منك أن تصبح قادراً على أن تقدم الرعاية للفرد الذي يواجه اختلالات عقلية مع التقدم بالعمر.

أنشطة التعلم قم بما يأتي:	المصادر استعن بما يأتي:
- دراسة المادة التعليمية	- الوحدة التدريبية الثالثة
- تنفيذ الأنشطة والتمارين	- مجموعات العمل، أسلوب لعب الأدوار
- البحث في المواقع الإلكترونية	- قم بزيارة المواقع الإلكترونية الآتية: www.hopkinsmedicine.org ; www.mayocliniclabs.com ; www.healthline.com ; www.nhs.uk ; www.labtestsonline.org ; www.medlineplus.gov ; www.webmd.com ; www.healthline.com
- أنشطة عملية	- التطبيق العملي داخل موقع التدريب - الزيارات الميدانية لدور العجزة والمسنين
- إعداد تقرير لحالة تطبيقية	- عرض تقديمي (بوربوينت) أمام الزملاء*

3 - رعاية الفرد الذي يواجه اختلالات عقلية عند التقدم بالعمر

يشير مفهوم الصحة العقلية Mental Health إلى حالة من العافية على الصعيد العاطفي والنفسي والاجتماعي، وهي تؤثر في شعور الشخص وتفاعله وتأقلمه مع الحياة وأحداثها. كما أنها تحدد كيفية تعامل الشخص مع الضغوطات وكيفية اتخاذ قراراته.

والمرض العقلي اضطراب يؤثر في طريقة تفكير الشخص ومزاجه وسلوكه، وتسببه عوامل عدة مثل الوراثة والجينات وأحداث الحياة التي يمر بها الشخص، مثل تعرضه للتوتر أو للاعتداء اللفظي أو الجسدي أو التحرش.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الأمراض العقلية الشديدة الشائعة تشمل الذهان والاكتئاب المتوسط إلى الشديد، واضطرابات المزاج ثنائية القطب.

3 - 1 الإضطرابات العقلية الشائعة

يمكن تعريف الاضطرابات العقلية Mental Disorders بأنها مجموعة الأمراض والاضطرابات التي تؤدي إلى إحداث تغيير غير طبيعي في سلوكيات الإنسان ونفسيته ووظائفه المعرفية وتصرفاته، إضافة إلى حدوث خلل في قدرة سيطرة الشخص على مشاعره، مما يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية وسلوكية غريبة تؤثر سلباً في حياته، وعمله، ودراسته، وعلاقته بالناس. والاضطرابات العقلية عديدة وكثيرة في أنواعها، ومن الاضطرابات العقلية الشائعة:

أ- الاكتئاب

الاكتئاب Depression هو أحد الاضطرابات العقلية الشائعة التي تكون مرتبطة بالمزاج الحزين، وفقدان الاهتمام أو المتعة، الشعور بالذنب أو انخفاض تقدير الذات، اضطراب النوم أو الشهية، وانخفاض الطاقة، وضعف التركيز. هذه المشكلات يمكن أن تصبح مزمنة أو متكررة، وتؤدي إلى ضعف كبير في قدرة الفرد على تحمّل مسؤولياته اليومية.

ب- فصام الشخصية

يعد فصام الشخصية Schizophrenia أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً، كما أنه يتضمن أعراضاً ذهانية، وغالباً ما يوصف انفصام الشخصية بالتفكك العقلي. حيث يؤثر ذلك الاضطراب على التفكير والمشاعر والسلوك بطريقة تجعل المصاب به يواجه مشكلة في أداء عدد من المهام اليومية المتنوعة، ومن أمثلة أعراض انفصام الشخصية الهلوس والأوهام الذهانية وعدم ترابط الكلام والسلوك المضطرب، وكذلك فقد الإرادة وانعدام المشاعر أو تشويهاها.

ج- اضطرابات تناول الطعام

اضطرابات تناول الطعام (أو اضطرابات الأكل) Eating Disorders عبارة عن اضطرابات في السلوكيات والاعتقادات المتعلقة بالأكل، والوزن، وصورة الجسم، تصحبها عادة مضاعفات صحية ونفسية. توجد أنواع عدة من اضطرابات تناول الطعام تتطلب معالجة متخصصة مبكرة ومنها:

- القهم العُصابي (فقدان الشهية العصبي) Anorexia Nervosa: يتمحور تفكير مريض القهم العُصابي حول موضوع فقدان الوزن، ويفرض مرضى القهم العصبي قيوداً صارمة على كمية الطعام الذي يتناولونه ونوعيته. كما يمارسون سلوكيات تعويضية منها الإفراط في ممارسة الرياضة، والتقيؤ المتعمد، وسوء استعمال المسهلات أو مدرات البول أو حبوب تخفيض الوزن. تؤدي كل هذه السلوكيات إلى نقص حاد في الوزن.
- النهام العُصابي (الشراهة العصبي) Bulimia Nervosa: يتمحور أيضاً تفكير مرضى النهام العُصابي حول موضوع فقدان الوزن. ويُقبل مرضى النهام العُصابي على نوبات متواترة من الأكل بشراهة، تتمثل في الإفراط في تناول الطعام خلال مدة زمنية قصيرة نسبياً. يتبع ذلك شعور بفقدان

السيطرة والذنب والعار، يليه محاولة اتباع حمية غذائية أو بعض السلوكيات التعويضية الموصوفة أعلاه.

- اضطرابات الشراهة عند تناول الطعام (نوبات الدقر) Binge Eating Disorder: يقبل المصابون بهذا المرض على الأكل الشره. على عكس مرضى النهام العُصابي، لا يمارس اضطراب نوبات الدقر سلوكيات تعويضية.

3 - 2 تحديد العوامل التي تؤثر في الصحة العقلية ورفاهية الأفراد

تعرفت مسبقاً أن الصحة العقلية يقصد بها الصحة النفسية والعاطفية التي من خلالها يستطيع الشخص استخدام قدراته المعرفية والعاطفية لتلبية وظيفته في المجتمع وكذلك التمكن من تلبية مطالبه العادية من الحياة اليومية.

هناك عدة عوامل تؤثر في الصحة العقلية للإنسان وطريقة تفكيره وسلوكه وشعوره، ومنها:

- النمط الغذائي المتبع
- ممارسة التمارين الرياضية
- التدخين
- التعرض للإساءة
- التفاعل الاجتماعي
- التأمل وتقنيات الاسترخاء
- النوم الصحي

3 - 3 تحديد أعراض الإضطرابات العقلية الشائعة

عند تقديم الرعاية للأفراد الذين يعانون من اضطرابات صحية عقلية، لا بد من تحديد العوامل التي تؤثر على صحتهم العقلية، بالإضافة إلى معرفة التفاعلات والاستجابات بناءً على فهم للتحديات الصحية العقلية وأعراضها؛ وذلك بهدف التكيف بشكل فعال مع المواقف غير الاعتيادية.

أ- أعراض الاكتئاب

يعد الاكتئاب مرضاً شاملاً يؤثر في الجسم والمزاج والأفكار وكذلك في الوظائف العقلية والجسمية والنفسية للفرد، وقد اتفق العلماء على مجموعة من الأعراض ويمكن تصنيفها على النحو الآتي:

▪ الأعراض النفسية

تظهر على المصاب بالاكتئاب مجموعة من الأعراض النفسية تتمثل في: البؤس واليأس، والأسى وهبوط الروح المعنوية الذي لا يتناسب مع سببه، وانحراف المزاج وتقلبه وعدم القدرة على ضبط النفس، وضعف الثقة في النفس والشعور بعدم الكفاية وعدم القيمة والتفاهة، القلق والتوتر والأرق، وفقدان الانفعال، والانطواء والانسحاب والوحدة والانعزال، السكون والصمت، والشروع حتى الدهول، التشاؤم وخيبة الأمل والنظرة السوداء للحياة والأفكار السوداء.

▪ الأعراض الجسمية

تتأثر المصاب بالاكتئاب حالات يمكن تصنيفها ضمن الأعراض الجسمية مثل: الانقباض في الصدر والشعور بالضيق، فقدان الشهية ورفض الطعام لشعور المريض بعد استحقاقه له أو لرغبته في الموت، نقصان الوزن والتعب لأقل مجهود، آلام في الجسم لا سيما في الظهر، ضعف النشاط العام.

ب- أعراض فصام الشخصية

تتكون لدى الأشخاص الذين يعانون من انفصام الشخصية عدة أعراض منها:

- الانعزال.
- الوحدة.
- الشعور الدائم بالتوتر الشديد في الأماكن والمواقف الاجتماعية.
- عادة ما يضعون اللوم على الآخرين في فشل علاقاتهم الاجتماعية.
- يعتقدون بعض الأفكار غير المألوفة كالقدرة على التأثير على مشاعر وأفكار الناس بطريقة سحرية.

ج- مؤشرات وأعراض الإصابة باضطراب تناول الطعام

تتضمن مؤشرات وأعراض الإصابة باضطراب تناول الطعام ما يأتي:

- فقدان الوزن
- الإحساس بالبرد في معظم الأحيان
- شعر متصف وأظافر هشّة
- الشعور الدائم بالإرهاق والأرق

- جلد جاف
- تورم حول الخدين أو الفك، والنسيج على المفاصل، والضرر للأسنان واللثة (علامات القيء)
- فقر الدم
- انزعاج في المعدة والبطن
- ضعف العضلات
- الإمساك أو مشكلات في الجهاز الهضمي
- العقم أو مشكلات في الحيض
- مشكلات النوم
- مشكلات نفسية
- سرعة الانفعال

3 - 4 منهجيات التعامل مع الإكتئاب والفصام واضطرابات تناول الطعام

إن التحدي الأكبر بالنسبة لك - كمقدم رعاية - هو اكتشاف ما يعنيه السلوك لهذا الشخص لتتمكن من التعامل بفعالية مع السلوك الإشكالي من خلال احترام كرامة هذا الشخص وتلبية احتياجاته. فكيف ستتعامل مع حالة الإكتئاب والفصام واضطرابات تناول الطعام.

أ- منهجيات المساعدة والتعامل مع حالة الإكتئاب

تعلمت سابقاً أن للاكتئاب أعراض مختلفة. فإذا نظرت إلى ما وراء "قناع" الاكتئاب إلى الشخص ذاته فيمكنك تقديم الرعاية بالتركيز على نقاط قوته. يمكن تنفيذ الاقتراحات الآتية في أي وقت، خاصة في أثناء فترة انتظار بدء تأثير الأدوية المضادة للاكتئاب على الأعراض.

▪ التعب

يعاني الشخص المصاب بالاكتئاب من اضطرابات في النوم فهو يصعب عليه الدخول في مرحلة النوم أو الحفاظ على نوم كامل في الليل. عادة ما يكون أفضل نومهم في الصباح لذا من الأفضل السماح للشخص العاجز أو المسن المكتئب بالاستيقاظ على راحته حسب برنامج الشخص من أجل تسهيل النوم.

▪ الطعام

إذا فوّت الشخص وجبة الإفطار فسيكون من الضروري تقديم وجبة خفيفة سهلة التحضير له عند الاستيقاظ، يمكن توفير الحبوب الكاملة أو الخبز المحمص مع قطعة جبن وفي بعض الحالات يستطيع الشخص إعداد وجبته بنفسه. ولكن من المهم أن يتم احتساب كمية السعرات الحرارية التي يتناولها على أساس 24 ساعة مع وجبة خفيفة مشبعة قبل النوم. ويجب قياس وزن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أسبوعياً.

■ الاهتمامات والأنشطة

يفتقر الأشخاص المكتئبون إلى المبادرة أو الاهتمام بالأشياء. خذ الشخص لممارسة المشي لمسافة قليلة أو حاول إشراكه في أنشطة بسيطة. إن لنشاط المشي في الحديقة والأنشطة الأخرى مثل تناول الشاي والموسيقى تأثير جيد في الشخص. كما يمكن أن يكون لحديث مسائي مع مقيم آخر أو موظف آخر تأثير إيجابي على الشخص المكتئب.

ب- منهجيات المساعدة والتعامل مع حالة فصام الشخصية

من منهجيات المساعدة والتعامل مع حالة فصام الشخصية:

- الإقرار والتعامل مع مشاعرك في أثناء العمل مع الشخص الذي يعاني من الفصام.
- بناء علاقة ثقة.
- نهج الرعاية الصادقة - تميل المشاعر إلى أن تكون حادة بشكل مؤلم.
- الشجيع والثناء وتعزيز المشاركة في أنشطة الحياة اليومية.
- التقييم الدقيق للشخص دون إصدار الأحكام والمراقبة الدقيقة الموضوعية ووصف سلوك الشخص.
- رصد التغيرات في مجالات التفكير والانفعال والاضطرابات الاجتماعية والسلوكية.

ج- منهجيات المساعدة والتعامل مع حالة اضطرابات تناول الطعام

كثيرا ما تتم إحالة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل إلى مقدمي الخدمات المتخصصة لغرض تقييم الاعتلالات الطبية. ومن المهم أن يميز مقدم الرعاية الطبية، بغض النظر عن تخصصه، المؤشرات والأعراض التي تتسق مع اضطرابات تناول الطعام، ويقوم بالتعامل مع المضاعفات بالشكل المناسب، ويعرف متى يحيل المريض إلى جهة متخصصة في تقييم وعلاج حالات اضطرابات تناول الطعام و/ أو متى يجب إدخال المريض إلى المستشفى نظرا لحدوث تدهور طبي جسيم.

3 - 5 التقييم الذاتي

ضع دائرة حول رمز البديل الذي يمثل الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1. من مؤشرات وأعراض الإصابة باضطراب تناول الطعام

أ. التقوه بكلام غير مفهوم.

ب. نزعة إلى الشك والريبة في أي شيء.

ج. الإمساك أو مشكلات في الجهاز الهضمي.

د. انعزال تدريجي.

2. المصطلح الطبي الذي يشير إلى الصحة العقلية

أ. Premature Mortality.

ب. Mental Health.

ج. Mental Disorders.

د. Depression.

3. من اضطرابات تناول الطعام

أ. اضطراب القلق العام.

ب. نوبات الدقر.

ج. اضطراب الهلع.

د. الخوف المرضي.

3 - 6 بطاقة تمرين

التطبيق: مناقشة موضوعات - اضطرابات الصحة العقلية

الوقت المخصص: ساعة

الهدف: يتوقع منك بعد تنفيذ هذا التمرين أن تصبح قادراً على وصف اضطرابات الصحة العقلية

التسهيلات التدريبية: أوراق، أقلام، شاشة عرض.

على المتدربين توزيع أنفسهم إلى مجموعات ومناقشة القضايا الآتية، وتدوين الإجابات، وعرضها أمام الزملاء).

تناقش مع زملائك اضطرابات الصحة العقلية؛ مع التركيز على المحاور الآتية:

- الاكتئاب.
- اضطرابات القلق.
- اضطراب الخوف المرضي.
- اضطراب الهلع.
- اضطراب الوسواس القهري.
- فقدان الشهية العصبي.
- الشره المرضي.

ما الذي تعلمته من هذا الموضوع وسيكون بالنسبة لك قيماً عند ممارسة مهنة مقدم الرعاية الصحية؟

3 - 7 دليل تقييم الأداء الذاتي

تعليمات للمتدرب
<ul style="list-style-type: none"> ▪ يستخدم دليل تقييم الأداء هذا كدليل إرشادي عند تنفيذ العمل. ▪ أضع إشارة (√) في خانة (نعم) مقابل الخطوات التي تم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (√) في الخانة (لا) مقابل الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (X) بجانب الخطوات غير القابلة للتطبيق (غ.ق.ل.) لأسباب خارجة عن السيطرة. ▪ يجب أن تصل النتيجة لجميع العناصر إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجودها مفردة في القائمة (لا) فيجب إعادة التدريب على الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان بمساعدة المدرب.

الخطوة	خطوات الأداء	نعم	لا	غير قابلة للتطبيق
1	أستطيع تعرف الإضطرابات العقلية الشائعة، مثل: الإكتئاب، فصام الشخصية، اضطرابات تناول الطعام، القلق، الخوف المرضي، الهلع، الوسواس القهري.			
2	أستطيع تحديد العوامل التي تؤثر في الصحة العقلية ورفاهية الأفراد.			
3	أستطيع تحديد أعراض الإضطرابات العقلية الشائعة.			
4	أستطيع استخدام منهجيات المساعدة والتعامل مع حالة الإكتئاب، وحالة الفصام وحالة اضطرابات تناول الطعام.			

هدف التعلم الرابع

بعد الانتهاء من تنفيذك أنشطة التعلم الواردة أدناه، يتوقع منك أن تصبح قادراً على أن تقدم الرعاية لمريض السرطان وأسرته.

أنشطة التعلم قم بما يأتي:	المصادر استعن بما يأتي:
- دراسة المادة التعليمية	- الوحدة التدريبية الثالثة
- تنفيذ الأنشطة والتمارين	- مجموعات العمل، أسلوب لعب الأدوار
- البحث في المواقع الإلكترونية	- قم بزيارة المواقع الإلكترونية الآتية: www.hopkinsmedicine.org ; www.mayocliniclabs.com ; www.healthline.com ; www.nhs.uk ; www.labtestsonline.org ; www.medlineplus.gov ; www.webmd.com ; www.healthline.com
- أنشطة عملية	- التطبيق العملي داخل موقع التدريب - الزيارات الميدانية لدور العجزة والمسنين
- إعداد تقرير لحالة تطبيقية	- عرض تقديمي (بوربوينت) أمام الزملاء*

4 - رعاية مريض السرطان

ربما يكون تقديم الرعاية لمريض السرطان وأسرته ليس بالأمر السهل، ولكن الكثير من معاوني الرعاية يجدون هذه المهمة ذات أهمية كبيرة. ربما لا ترى نفسك كمعاون رعاية؛ ولكن بالأحرى أنت تقدم رعاية لشخص يحتاج إليك. إن رؤيتك لنفسك في كمقدم رعاية يعني إقرارك بأهمية العمل الذي تقوم به والذي يتمثل في رعاية شخص مريض بالسرطان وأسرته.

4 - 1 السرطان: مفهومه والعوامل التي تسهم في تطوره

يعد السرطان Cancer من الأمراض التي تصيب الخلايا التي هي الوحدة الأساسية في بناء الجسم. فيقوم الجسم بتخليق خلايا جديدة بشكل مستمر حتى تتم عملية النمو، واستبدال الخلايا الميتة، أو لمعالجة الخلايا التالفة بعد الإصابة بجروح. وبشكل عام، فإن الخلايا تنمو وتتكاثر بطريقة منظمة، ولكن قد تؤدي الجينات التالفة إلى تصرف الخلايا بشكل غير طبيعي، فقد تنمو الخلايا مكونة كتلة يطلق عليها ورم.

الورم Tumor هو نمو جديد للنسيج يوصف بنمو غير منضبط للخلايا. قد يكون الورم حميداً أو خبيثاً.

أ - العوامل التي تسهم في تطور السرطان

إن أسباب السرطان ليست معروفة بالضبط ومع ذلك، فإنه توجد بعض العوامل التي تسهم في تطور مرض السرطان تشمل الآتي:

- التعرض لأشعة الشمس والإشعاع.
- التدخين.
- التلوث.
- النظام الغذائي كثير الدهون وقليل الألياف.
- تاريخ العائلة مع السرطان.

ب - المؤشرات التحذيرية الخاصة بالسرطان

لأن السرطان شائع جدا بين العجزة والمسنين من المهم أن يكون جميع أعضاء فريق الرعاية الصحية على دراية بالمؤشرات التحذيرية الخاصة بالسرطان وتشمل:

- تغير عادات حركة الأمعاء أو المثانة.
- تقرح جلدي غير قابل للتعافي.
- نزيف أو إفرازات غير اعتيادية.
- وجود كتلة أو تورم في الثدي أو في أي مكان آخر.
- عسر الهضم أو صعوبة في البلع.
- السعال المزعج أو بحة في الصوت.

4 - 2 تأثيرات أدوية علاج السرطان في الجسم

ستتعرف هنا على الآثار الجانبية التي يجب توقعها عند الخضوع للأنواع المختلفة من علاج السرطان:

أ- العلاج الكيماوي

بسبب النمو والانقسام السريع للخلايا السرطانية، فإن العلاج الكيماوي يعمل على استهداف هذه الخلايا وقتلها. وفيما يأتي بعض الآثار الجانبية الشائعة التي يسببها العلاج الكيماوي:

- فقدان الشعر.
- الإرهاق.
- الغثيان والقيء.
- فقر الدم.

- الإسهال.
- الإمساك.
- زيادة أو نقصان الوزن.
- زيادة فرصة الإصابة بالعدوى.
- زيادة فرصة حدوث نزيف أو كدمات.

ب- العلاج الإشعاعي

لا يوجد حتماً طريقة للتعنبؤ بكيفية استجابة جسم المريض للعلاج الإشعاعي، فبعض الأشخاص سيختبرون آثاراً جانبية أكثر من غيرهم. فيما يأتي بعض الآثار الجانبية الشائعة التي يسببها العلاج الإشعاعي:

- احمرار أو التهاب أو حكة في الجلد.
- فقدان الشعر (فقط في المنطقة الخاضعة للأشعة).
- فقر الدم.
- الغثيان.
- الإسهال.
- تصلب في العضلات أو المفاصل.
- صعوبة في البلع (إذا كان العلاج الإشعاعي يستهدف الفم أو الرأس أو منطقة الصدر).

4 - 3 مفهوم الألم، وتقييمه، والإبلاغ عنه

السرطان مصطلح يشمل مجموعة من الأمراض التي يمكن أن تصيب كل أجزاء الجسم، وهذه الأمراض تعرف بالأورام الخبيثة. والسرطان مفهوم يشير إلى التولد السريع لخلايا شاذة، يمكنها النمو خارج حدودها المعروفة، واقتحام أجزاء الجسد والانتشار إلى أعضاء أخرى. فما هو الألم؟ وما أسبابه؟ وكيف يمكن تقييمه؟

أ - مفهوم الألم

الألم مظهر حسي، يبدأ الإحساس به من خلال نظام حسي خاص يدرك الفرد من خلاله الظروف المحيطة به ويعرف عن حالة جسمه، فالألم يشير إلى معاناة الجسم أو العقل نتيجة لتعرضه لضرر أو مرض، فيؤدي إلى شعور الفرد بالإرهاق أو الضغط أو الجمود أو الإنزعاج.

ب - أسباب ألم السرطان

قد ينشأ الشعور بالألم عند مريض السرطان بسبب نمو الورم السرطاني في الأنسجة المجاورة أو تدميره لها. وبينما ينمو الورم، قد يضغط على الأعصاب أو العظام أو الأعضاء، وقد ينتج الورم أيضاً مواد كيميائية

تسبب الألم. أو قد يسبب تفاعل جسم المريض مع المواد الكيميائية الألم. فقد تساعد العلاجات على تخفيف الألم الناجم عن مرض السرطان، ومع ذلك، قد تسبب طرق علاج السرطان إلى الشعور بالألم.

ج - تقييم ألم السرطان

إذا لاحظت أن مريض السرطان يعاني من ألم مستمر، فعليك أن تتبع ذلك وتدوين ملاحظتك. سجل ما يلي:

1. مدى شدة الألم. استخدام معيار لقياس الألم من 0 إلى 10، ويعني الرقم 0 أنه لا يوجد ألم والرقم 10 أنه أشد ألم يمكن تخيله.
2. نوع الألم الذي يعانيه (بسيطاً، متوسطاً، حاداً)
3. مكان الشعور بالألم
4. وقت الشعور بالألم
5. مسببات الألم

نشاط التعلم:

أجب عن الأسئلة الآتية:

- أ. اذكر الأسباب المحتملة للسرطان.
- ب. عدّد علامات التحذير السبعة للسرطان.
- ج. ما الأنواع الثلاثة الشائعة لعلاج السرطان؟
- د. ما الاحتياطات الخاصة بالجلد التي يجب أخذها بعين الاعتبار عندما يتلقى شخص العلاج بالأشعة؟
- هـ. وضح أسباب وجوب تناول مرضى السرطان وجبات مغذية.
- و. إذا تطوّر لدى الشخص الذي يتلقى علاج السرطان التهاب في الفم، ما الأطعمة التي يمكنه تحملها؟

في ضوء ما تعلمته عن مرض السرطان. ما إجراءات الرعاية المهمة التي يمكنك تقديمها كمقدم دعم صحي لمساعدة مريضك في المحافظة على صحته؟

وبعد أن تعرفت الرعاية المتمركزة حول الفرد والأسرة لمريض السرطان ووصفها، ستتعرف فيما بعد على الأبعاد القانونية والأخلاقية والسلامة في الرعاية التلطيفية.

4 - 4 الممارسات القانونية والأخلاقية والسلامة في الرعاية التلطيفية

من الجوانب الأخلاقية والقانونية التي يجب مراعاتها عند ممارسة الرعاية التلطيفية ما يأتي:
أ - تحسين نوعية الحياة وعلاج الألم حق من حقوق الإنسان:

- من حق المريض أن لا يشعر بالألم ولا الوحدة ولا المعاناة في مختلف مراحل مرضه.
- من واجب الطبيب والمؤسسات الطبية الأخذ بالحسبان النواحي النفسية والاجتماعية والروحية لدى التعامل مع المرضى الذين يشكون من أمراض مزمنة.
- إزالة المفاهيم الخاطئة بخصوص الأدوية المسكنة للألم مثل المورفين. فهي لا تؤدي إلى إدمان إذا أعطيت من قبل طبيب مختص بالطرق الصحيحة بهدف تسكين الألم.

ب - مراعاة القواعد الآتية لعلاج الألم:

- ينصح أن يزود المريض بكافة المعلومات والإرشادات حول طبيعة الألم وطرق العلاج المتبعة، كما أن للمريض دوراً هاماً في متابعة الاستجابة للعلاج والتعامل معه.
- يتعين على طاقم المعالج للألم اتباع توصيات منظمة الصحة العالمية بهذا الخصوص، مثل تقديم الجرعات عن طريق الفم إذا أمكن، مع الأخذ بالحسبان طبيعة الألم وشدته وحالة المريض الصحية.
- في حال عدم تجاوب المريض للعلاج يجب على الطبيب أن يرفع الجرعة حتى يصل إلى الحد الأقصى من الجرعة أو يتعرض المريض إلى أعراض جانبية لا يمكن التعامل معها.
- لتقديم أفضل علاج للألم يجب القيام بتقييم شامل للألم والعوامل التي تثيره، حتى تؤخذ بالحسبان في أثناء العملية العلاجية.
- لا شك أن التعامل مع المريض بكافة جوانبه الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية هو عامل حاسم في تجاوب المريض للعلاج وتسكين الألم.
- لكل مريض الحق في السيطرة على ألمه مهما بلغت شدة الألم ولا يتعارض هذا مع العملية العلاجية وعلاج المرض الأساسي.

إجابات الأسئلة الواردة في نشاط التعلم:

- أ. التعرض لأشعة الشمس والإشعاع، والتدخين، والتلوث، والنظام الغذائي كثير الدهون وقليل الألياف، وبعض الفيروسات، وبعض الهرمونات، وتاريخ العائلة مع السرطان.
- ب. التغيير في عادات حركة الأمعاء أو المثانة، عدم تعافي القرحة، نزيف أو إفرازات غير طبيعية، كتلة أو تورم في الثدي أو في مكان آخر، عسر الهضم أو صعوبة في البلع، السعال المزعج أو بحة في الصوت.
- ج. الجراحة والإشعاع والعلاج الكيميائي.
- د. إبقاء الماء بعيداً عن الجلد، وتجنب الضغط أو الإصابة، وتجنب أشعة الشمس.
- هـ. الأشخاص الذين يتناولون الغذاء الغني بالفاكهة والخضار والبروتين خلال فترات العلاج يكونون أكثر قدرة على تحمل الآثار الجانبية للعلاج. كما أن تناول نظام غذائي مغذي يساعد في الحفاظ على القوة ويقي من انهيار الأنسجة والبروتين ويساعد على شفاء الأنسجة.
- و. الأطعمة اللينة والسوائل والأطعمة الباردة والأطعمة منخفضة الحموضة وعدم تناول التوابل الحارة.

4 - 5 التقييم الذاتي

ضع دائرة حول رمز البديل الذي ترى أنه يمثل الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1. من الآثار الجانبية الشائعة التي يسببها زراعة نخاع العظم

أ. فتح شهية المريض.

ب. إقبال المريض على الأكل والشرب.

ج. الإرهاق.

د. زيادة الوزن.

2. من الآثار الجانبية الشائعة التي يسببها العلاج بالجراحة

أ. فرط الحركة والنشاط الزائد.

ب. فتح شهية المريض.

ج. تقرّحات وكدمات حول منطقة الجراحة.

د. ألم عميق.

3. من الآثار الجانبية الشائعة التي يسببها العلاج الإشعاعي

أ. تقرّحات وكدمات حول منطقة العلاج.

ب. نمو زائد في الشعر.

ج. فتح شهية المريض.

د. تصلب في العضلات أو المفاصل.

4 - 6 بطاقة تمرين

التطبيق: مناقشة الآثار الجانبية الشائعة التي يسببها العلاج الكيماوي
الوقت المخصص: ساعة

الهدف: يتوقع منك بعد تنفيذ هذا التمرين أن تصبح قادرا على مناقشة الآثار الجانبية الشائعة التي يسببها العلاج الكيماوي.

التسهيلات التدريبية: أوراق، أقلام، شاشة عرض.

على المتدربين توزيع أنفسهم إلى مجموعات ومناقشة الآثار الجانبية الشائعة الآتية التي يسببها العلاج الكيماوي، وتدوين الإجابات، وعرضها أمام الزملاء):

- فقدان الشعر.
- الإرهاق.
- الغثيان والقيء.
- فقر الدم.
- الإسهال.
- الإمساك.
- زيادة أو نقصان الوزن.
- زيادة فرصة الإصابة بالعدوى.
- زيادة فرصة حدوث نزيف أو كدمات.

4 - 7 دليل تقييم الأداء الذاتي

تعليمات للمتدرب
<ul style="list-style-type: none"> ▪ يستخدم دليل تقييم الأداء هذا كدليل إرشادي عند تنفيذ العمل. ▪ أضع إشارة (√) في خانة (نعم) مقابل الخطوات التي تم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (√) في الخانة (لا) مقابل الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان. ▪ أضع إشارة (X) بجانب الخطوات غير القابلة للتطبيق (غ.ق.ل.) لأسباب خارجة عن السيطرة. ▪ يجب أن تصل النتيجة لجميع العناصر إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجودها مفردة في القائمة (لا) فيجب إعادة التدريب على الخطوات التي لم يتم تنفيذها بإتقان بمساعدة المدرب.

الخطوة	خطوات الأداء	نعم	لا	غير قابلة للتطبيق
1	أستطيع توضيح المقصود بالسرطان.			
2	أستطيع تحديد العوامل التي تسهم في تطور السرطان.			
3	أستطيع تحديد المؤشرات التحذيرية الخاصة بالسرطان.			
4	أستطيع تعرف تأثيرات أدوية علاج السرطان في الجسم.			
5	أستطيع تقديم الرعاية المناسبة للاختلالات الصحية الشائعة التي تؤثر على الجسم في حالة السرطان.			
6	أستطيع تقديم الرعاية التلطيفية للمصاب والأهل.			

إختبار المعرفة

ضع دائرة حول رمز البديل الذي ترى أنه يمثل الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1. مع التقدم بالسن يفقد الجلد مرونته، حيث تكون هناك كمية قليلة من مخزون الدهون تحت الجلد، بسبب

أ. انخفاض تدفق الدم إلى الجلد

ب. سرعة استبدال الخلايا

ج. تجعد الجلد

د. ترهل الجلد مع فقدان التجانس

2. إن تصلب الشرايين يؤدي إلى

أ. عدم وصول الدم إلى الرئتين بكفاءة

ب. وضعية الانحناء التي يمكن أن ينتج عنها هشاشة العظام

ج. ضعف عضلات البطن

د. ضعف الحجاب الحاجز وهي العضلة الرئيسية في التنفس

3. يحتاج مرضى السكري إلى رعاية خاصة بالقدم التي تشمل:

أ. غسل اليدين يومياً بالماء والكحول

ب. التحقق يومياً من الجلد بين أصابع القدم والكعب وأسفل القدمين

ج. عدم تقليم أظافر القدم

د. عدم لبس الجوارب

4. إن تغير في الإدراك مثل عجز الذاكرة أو تطور اضطراب إدراكي لا علاقة له بالخرف يسمى

أ. الاضطراب الإدراكي غير المنعكس

ب. الانحدار المستمر في القدرة على فهم المعلومات ومعالجتها

ج. الزهايمر

د. الهذيان

5. يشير المصطلح الطبي Tumor إلى

أ. الرعاية التلطيفية.

ب. الورم.

ج. التلوث.

د. النزيف.

6. من العوامل التي تسهم في تطور مرض السرطان
- الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس والإشعاع.
 - النظام الغذائي كثير الدهون وقليل الألياف.
 - فرط الحركة والنشاط الزائد.
 - استقرار حركة الأمعاء.

الاختبار الأدائي الختامي

الخطوة	خطوات الأداء	نعم	لا	غير قابلة للتطبيق
1	أستطيع رعاية الأفراد الذين يواجهون اختلالات جسمية شائعة عند التقدم بالعمر.			
2	أستطيع المشاركة في نقاشات جماعية حول الاختلالات الصحية الجسمية الشائعة عند التقدم بالعمر ووصفها والرعاية والخدمات المعاونة التي يمكن تقديمها للأفراد الذين يواجهون مثل تلك الاختلالات.			
3	أستطيع تحديد الملاحظات التي لا بد من مراقبتها وتسجيلها والإبلاغ عنها فيما يتعلق بوظائف أجهزة جسم الشخص العاجز أو المسن ومقارنتها بالوضع الطبيعي لوظائف أجهزة جسم الإنسان.			
4	أستطيع اقتراح إجراءات الرعاية المهمة التي يمكنك تقديمها كمقدم دعم صحي لمساعدة الشخص في المحافظة على صحة أجهزة جسمه المختلفة.			
5	أستطيع شرح خطة الرعاية للشخص الذي يعاني من مرض باركنسون.			

			6	أستطيع شرح خطة الرعاية للشخص الذي يعاني من التصلب المتعدد.
			7	أستطيع تقديم توجيهات العناية بالجلد للأفراد الذين يعانون من السكري.
			8	أستطيع تحديد أسباب الإضطرابات الإدراكية الشائعة: الهذيان، الخرف، الخرف الأولي (الزهايمر)، الخرف الوعائي، مرض باركنسون، مرض هنتنغتون، مرض ويلسون.
			9	أستطيع تحديد أعراض الاضطرابات الإدراكية العامة.
			10	أستطيع تعرف بعض الإضطرابات الإدراكية الشائعة لدى العجزة والمسنين مثل: الهذيان، الخرف، الزهايمر، الخرف الوعائي وأسبابها.
			11	أستطيع تعرف العلامات التحذيرية، وأعراض المشكلات الشائعة.
			12	أستطيع تحديد الفحوصات التي تجرى للأشخاص الذين يعانون من إضطرابات إدراكية.
			13	أستطيع استخدام أسلوب حل المشكلات عند العناية بالأفراد الذين يعانون من تحديات صحية إدراكية.
			14	أستطيع تعرف الإضطرابات العقلية الشائعة، مثل: الإكتئاب، فصام الشخصية، اضطرابات تناول الطعام، القلق، الخوف المرضي، الهلع، الوسواس القهري.

			15	أستطيع تحديد العوامل التي تؤثر في الصحة العقلية ورفاهية الأفراد.
			16	أستطيع تحديد أعراض الإضطرابات العقلية الشائعة.
			17	أستطيع استخدام منهجيات المساعدة والتعامل مع حالة الإكتئاب، وحالة الفصام وحالة اضطرابات تناول الطعام.
			18	أستطيع توضيح المقصود بالسرطان.
			19	أستطيع تحديد العوامل التي تسهم في تطور السرطان.
			20	أستطيع تحديد المؤشرات التحذيرية الخاصة بالسرطان.
			21	أستطيع تعرف تأثيرات أدوية علاج السرطان في الجسم.
			22	أستطيع تقديم الرعاية المناسبة للاختلالات الصحية الشائعة التي تؤثر على الجسم في حالة السرطان.
			23	أستطيع تقديم الرعاية التطيفية للمصاب والأهل.

مسرد المصطلحات

1. سرطان **Cancer**: يشير لفظ سرطان إلى مجموعة من الخلايا التي تنمو بدون تحكم لعملية النمو والخلايا السرطانية في الغالب تدمر الخلايا السليمة.
2. سكتة دماغية **Stroke**: حالة حدوث جلطة أو نزيف في المخ مما يؤدي إلى فقد الشعور والحركات الإرادية وهي تنتج من نقص الأكسجين الواصل إلى المخ.
3. شلل **Paralysis**: الشلل هو فقد العضلات لوظيفتها كاملاً أو جزئياً أوفقد الاحساس أو كليهما.
4. فقدان الشهية **Anorexia**: هو عملية فقد الشهية للطعام ومن ثم يكون الشخص غير قادر على تناول الطعام.
5. ورم سرطاني **Tumor**: مجموعة من الخلايا الغير طبيعية في الجسم تنمو موضعياً أو تنتشر وربما تكون حميدة أو خبيثة.
6. الاضطرابات الإدراكية (أو المعرفية) **Perceptual Disorders**: اضطرابات محددة تحدث في المجال المعرفي للفرد وتتضمن الأعراض الآتية: فقدان الذاكرة، والأداء الفكري، وانخفاض العمليات المعرفية الأخرى للدماغ مقارنة بالمعايير الفردية (المستوى الأولي) لكل فرد.
7. الهذيان **Delirium**: تغير في الإدراك (مثل عجز الذاكرة أو الارتباك أو عدم الوعي أو اضطراب اللغة) أو تطور اضطراب إدراكي لا علاقة له بالخرف.
8. الخرف **Dementia**: تراجع مستمر ومتواصل في القدرة على فهم المعلومات ومعالجتها بشكل صحيح والعمل بشكل طبيعي في المواقف الاجتماعية والمهنية.
9. مرض الزهايمر **Alzheimer's Disease -AD**: مرض متطور يحدث تراجع دائم للدماغ ينتج عنه الخرف. مع تقدم المرض يصبح هؤلاء الأشخاص أقل قدرة على فهم المعلومات من العالم الخارجي ومع تدهور قدرة الدماغ على تلقي الرسائل وإرسالها، تختفي قدرة الشخص على التفكير والتذكر والفهم واتخاذ القرارات.
10. الصحة العقلية **Mental Health**: حالة من العافية على الصعيد العاطفي والنفسي والاجتماعي، وهي تؤثر في شعور الشخص وتفاعله وتأقلمه مع الحياة وأحداثها. كما أنها تحدد كيفية تعامل الشخص مع الضغوطات وكيفية اتخاذ قراراته.

11. الاضطرابات العقلية **Mental Disorders**: مجموعة الاختلالات والأمراض التي تؤدي إلى إحداث تغيير غير طبيعي في سلوكيات الإنسان ونفسيته ووظائفه المعرفية وتصرفاته، إضافة إلى حدوث خلل في قدرة سيطرة الشخص على مشاعره، مما يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية وسلوكية غريبة تؤثر سلباً في حياته، وعمله، ودراسته، وعلاقته بالناس.

12. فصام الشخصية **Schizophrenia**: أحد أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً، كما أنه يتضمن أعراضاً الذهان، وغالباً ما يوصف انفصام الشخصية بالتفكك العقلي. حيث يؤثر ذلك الاضطراب على التفكير والمشاعر والسلوك بطريقة تجعل المصاب به يواجه مشكلة في أداء العديد من المهام اليومية المتنوعة، ومن أمثلة أعراض انفصام الشخصية الهلوس والأوهام الذهانية وعدم ترابط الكلام والسلوك المضطرب، وكذلك فقد الإرادة وانعدام المشاعر أو تشويهاها.

13. اضطرابات تناول الطعام (أو اضطرابات الأكل) **Eating Disorders**: عبارة عن اضطرابات في السلوكيات والاعتقادات المتعلقة بالأكل، والوزن، وصورة الجسم، تصحبها عادة مضاعفات صحية ونفسية.

14. القهم العُصابي (فقدان الشهية العصبي) **Anorexia Nervosa**: يتمحور تفكير مريض القهم العُصابي حول موضوع فقدان الوزن، ويفرض مرضى القهم العصبي قيوداً صارمة على كمية الطعام الذي يتناولونه ونوعيته. كما يمارسون سلوكيات تعويضية منها الإفراط في ممارسة الرياضة، والتقيؤ المتعمد، وسوء استعمال المسهلات أو مدرات البول أو حبوب تخفيض الوزن. تؤدي كل هذه السلوكيات إلى نقص حاد في الوزن.

15. النهام العُصابي (الشراهة العصبي) **Bulimia Nervosa**: يتمحور تفكير مريض النهام العُصابي حول موضوع فقدان الوزن. ويُقبل مرضى النهام العُصابي على نوبات متواترة من الأكل بشراهة، تتمثل في الإفراط في تناول الطعام خلال مدة زمنية قصيرة نسبياً. يتبع ذلك شعور بفقدان السيطرة والذنب والعار، يليه محاولة اتباع حمية غذائية أو بعض السلوكيات التعويضية الموصوفة أعلاه.

16. اضطرابات الشراهة عند تناول الطعام (نوبات الدقر) **Binge Eating Disorder**: يقبل المصابون بهذا المرض على الأكل الشراهة. على عكس مرضى النهام العُصابي، لا يمارس اضطراب نوبات الدقر سلوكيات تعويضية.

قائمة المراجع

أ - الكتب والمنشورات:

1. شيلا ايه سورينتينو (كاتبة)، ليغان ريميرت (كاتبة)، ماري جيه ويلك (كاتبة). "موسبي" الكندي معاونة الدعم - الإصدار الرابع، ايلسيفيه، 2018.
2. شيلا ايه سورينتينو (كاتبة)، ليغان ريميرت (كاتبة)، ماري جيه ويلك (كاتبة). "موسبي" الكندي معاونة الدعم - كتاب التمارين، الإصدار الرابع. ايلسيفيه، 2018.
3. شيري ميكلي، بييرسون، كتاب المهنية في الرعاية الصحية: الكتاب التمهيدي لنجاح المهنة - الإصدار الخامس، 2017.

4. Sorrento, Remmert and Wilk, Mosby's Canadian Textbook for the Support Worker (4th edition). Published by Elsevier Canada, 2018.
5. Ancello and Hegner. Nursing Assistant: A Nursing Process Approach (11th edition), Published by Cengage Learning, 2016.

ب - المواقع الإلكترونية:

1. [Common Liver Tests](http://www.hopkinsmedicine.org), www.hopkinsmedicine.org, Retrieved 25-5-2019.
2. [Alanine Aminotransferase \(ALT\) \(GPT\), Serum](http://www.mayocliniclabs.com), www.mayocliniclabs.com, Retrieved 26-5-2019.
3. [Everything You Should Know About Hormonal Imbalance](http://www.healthline.com), www.healthline.com, Retrieved 26-5-2019. Edited.
4. [Blood tests](https://www.nhs.uk/conditions/blood-tests/), <https://www.nhs.uk/conditions/blood-tests/> www.nhs.uk, Retrieved 28-5-2019.
5. [Urinalysis](http://labtestsonline.org), labtestsonline.org, Retrieved 27-5-2019.
6. [Blood Glucose Test](http://medlineplus.gov), medlineplus.gov, Retrieved 27-5-2019.
7. [Cholesterol Testing and the Lipid Panel](http://www.webmd.com), www.webmd.com, Retrieved 28-5-2019.
8. [Kidney Function Tests](http://www.healthline.com), www.healthline.com, Retrieved 25-5-2019.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ