



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

سلامة كبار السن في منازلهم

إعداد:

شيخة سعيد بن حارب المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث و الدراسات

المقدمة

إن كبير السن يحتاج إلى الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية أكثر من غيره ولكن لا يمكن لجهة واحدة أن تقدم هذه الخدمات للمسّن، وهنا فإن التعاون الوثيق بين المؤسسات الصحية ووزارة الشؤون الاجتماعية والعمل ووزارة التربية والتعليم والجمعيات ذات النفع العام وغيرها يمكن أن يساعد في توفير المناخ الصحي والنفسي والاجتماعي لكبير السن، والذي يساعد على مواصلة نشاطه ودوره في إنشاء حياة كريمة وأمنة بعيدة عن المخاطر بكافة أشكالها.

مفهوم الشيخوخة:

الشيخوخة عملية بيولوجية حتمية وهي تمثل ظاهرة من ظواهر التطور أو النمو التي يمر بها الإنسان، إذ إنها تعني مجموعة من التغيرات المعقدة في النمو والتي تؤدي مع مرور الزمن إلى تلف التركيب العضوي في الكائن الحي وبالنهاية تؤدي إلى موته.¹

ما هي الإصابات التي تحدث لكبار السن في المنزل؟

الغالبية العظمى من الحوادث المميتة وغير المميتة التي يتعرض لها كبار السن تكون بسبب السقوط. ما يقرب من ثلاثة أرباع حالات السقوط بين الفئة العمرية 65 وما فوق تؤدي إلى إصابات في الذراع والساق والكتف.

كما أن كبار السن أكثر عرضة للإصابة بأكثر من جزء واحد من الجسم، حيث تسبب 25% من حالات السقوط في إصابة أكثر من جزء واحد من الجسم، مقارنة بمتوسط 16% بين جميع الفئات العمرية. ويؤدي سقوط واحدة من كل خمس نساء في عمر 55 عامًا أو أكثر إلى حدوث كسر أو كسور تتطلب العلاج في المستشفى.

وتشمل الإصابات الرئيسية الأخرى الكدمات أو السحق، والجروح، والجروح الناتجة عن الثقب والإجهاد أو التواء جزء من الجسم.

على الرغم من أن معظم حالات السقوط لا تؤدي إلى إصابة خطيرة، إلا أن عدم القدرة على النهوض يعرض الشخص الذي يسقط لخطر انخفاض حرارة الجسم وتقرحات الضغط.

أين تقع الحوادث؟

عادة ما تحدث أخطر الحوادث التي يتعرض لها كبار السن على الدرج أو في المطبخ. تعتبر غرفة النوم وغرفة المعيشة من أكثر الأماكن شيوعاً للحوادث بشكل عام.

أكبر نسبة من الحوادث هي السقوط من السلالم أو الدرجات، حيث إن أكثر من 60 في المائة من الوفيات ناجمة عن حوادث على السلالم. خمسة عشر بالمائة من حالات السقوط تكون من الكرسي أو من السرير (على مستويين) ويحدث عدد مماثل بسبب الانزلاق أو التعثر على نفس المستوى، على سبيل المثال السقوط فوق حصيرة أو سجادة.²

¹ رعاية المسنين في دولة الامارات العربية المتحدة، طبع لشركة أبوظبي للطباعة والنشر 2005

² <https://www.rosqa.com/policy/home-safety/advice/older-people#footnotes>

مع تزايد عدد كبار السن الذين يختارون البقاء في المنزل، من المهم أن تأخذ العائلات في الاعتبار احتياطات السلامة للمساعدة في ضمان بقاء منزل أحبائهم آمنًا ومن الممكن أن يؤدي إنشاء قائمة مرجعية للسلامة لكل غرفة على حدة إلى التقليل من مخاطر السقوط ومنع الإصابات ومع بذل الجهد والوعي في إتباع خطوات السلامة، إلى جانب الخدمات الداعمة، يمكن أن يساعد كبار السن على البقاء سالمين في منازلهم لفترة أطول.

نصائح للسلامة المنزلية لكبار السن المصابين بالخرف

قد يتمكن كبار السن الذين يعانون من ضعف إدراكي معتدل من التقدم في السن في المنزل، ولكن من المهم إدراك أن الخرف هو حالة تقدمية يجب مراقبة كبار السن الذين بدأوا من فقدان كبير للذاكرة في جميع الأوقات وإذا كنت ترعى أحد كبار السن في منزلك، فاتخذ احتياطات السلامة الإضافية هذه للمساعدة في منع الخرف ومخاطر مرض الزهايمر على سلامة وأمان في أنحاء المنزل:

- 1- استخدم الأجهزة المزودة بميزات الإغلاق التلقائي، أو قم بتركيب صمامات غاز مخفية، بحيث لا يمكن ترك الأفران والمواقد والمواقد قيد التشغيل.
- 2- قم بتغطية مفاتيح الأبواب بأقفال الأمان.
- 3- أغلق جميع الأدراج والخزائن التي تحتوي على السكاكين وأدوات التنظيف والأدوية. وكذلك تأمين المرائب أو المخازن التي قد تحتوي على مواد كيميائية أو آلات ضارة.
- 4- تأكد من أن أقفال الأبواب الخارجية بعيدة عن الأنظار (سواء كانت مرتفعة أو منخفضة)،
- 5- قم بإزالة الأقفال من غرفة نوم وحمام كبار السن حتى لا يتمكنوا من حبس أنفسهم عن طريق الخطأ والبدء في الذعر.
- 6- قم بتركيب مصابيح وأضواء ليلية يمكن الوصول إليها بسهولة في جميع أنحاء المنزل لتقليل الخوف والذعر أثناء الليل.

كن استباقيًا في الرعاية المنزلية الآمنة لكبار السن

في كثير من الأحيان، لا يدرك كبار السن أن منزلهم غير آمن ولا يشعرون بالحاجة إلى إجراء تغييرات حوالي نصف أولئك الذين يطلبون فحص سلامة المنزل هم من كبار السن، والنصف الآخر من الأقارب المعنيين. وللمساعدة في الحفاظ على سلامة كبار السن في منازلهم، من الأفضل البدء في الاستعداد قبل حدوث حالة طوارئ أو حدث يغير حياتهم. يمكن أن تقلل الاحتياطات المناسبة من مخاطر السقوط، كما أن تجنب الإصابات يجعل من السهل على كبار السن التقدم في السن في المنزل.

من خلال البدء بإضافات بسيطة- مثل قضبان الإمساك، والحصائر غير القابلة للانزلاق، ومفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب التي يمكن الوصول إليها - قد تتمكن من تقليل الحاجة إلى تجديدات أكثر أهمية وأكثر تكلفة. يمكن أن يساعدك أخصائي السلامة المنزلية المعتمد في تحديد أولويات الخطوات اللازمة للحفاظ على أمان أحد أحبائك الكبار في منزله.

يجب أن يشمل الفحص الشامل لسلامة المنزل ما يلي:

- 1- تقييم "المناطق الحمراء"، مثل الحمامات والمطابخ والسلالم والشرفات والدرجات الخارجية.
- 2- البحث عن مخاطر السقوط الموجودة.
- 3- فحص مخاطر الحريق وأجهزة إنذار العمل.
- 4- معلومات حول توسيع الأبواب ومصاعد السلالم ومنحدرات الكراسي المتحركة وأي إضافات مناسبة أخرى تتعلق بإمكانية الوصول أو السلامة.

أي منزل قابل للتكيف من أجل سلامة كبار السن

إذا كان أحد أحبائك الكبار يعاني من تبعات مرحلة الشيخوخة في المنزل، فيمكن أن تساعدك أجهزة الوصول. يمكن تركيب مصاعد الكراسي في المنازل متعددة الطوابق، ويمكن أن تحل المنحدرات محل الدرجات الخارجية.

سواء أكان الأمر عبارة عن إصلاحات صغيرة مثل نقل المنافذ الكهربائية إلى أماكن يمكن الوصول إليها واستبدال مقابض الأبواب بمقابض الرافعة، أو تجديدات أكبر مثل إضافة مصعد، يمكن لخبراء السلامة المنزلية المساعدة في السماح لكبار السن بالبقاء في مكانهم.

في حين أن أجهزة الوصول وفحوصات السلامة الروتينية يمكن أن تساعد في السلامة المنزلية لدى كبار السن، فإن المساعدة في الرعاية الصحية وأنشطة الحياة اليومية قد تصبح ضرورية مع تقدم كبار السن.³

³ <https://www.aplaceformom.com/caregiver-resources/articles/home-safety-tips>