



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



كيف نعتني بالمصابين بأمراض

مهدة للحياة

Providing Care for Palliative
Patient

كيف نعتني بالمصابين بأمراض مهددة للحياة:

أولاً، يجب أن نعرف معنى مصطلح الرعاية التلطيفية، ما هو دورنا في هذه المرحلة.

تنهج **الرعاية التلطيفية** وتهدف إلى التحسين من جودة حياة المرضى وعائلاتهم عند مواجهتهم المشاكل الناتجة من العيش والتعايش مع أمراض مهددة للحياة، عن طريق تجنب أو تخفيف المعاناة من خلال التقييم المبكر للحالة لتفادي تفاقمها وتخفيف الألم والمشاكل الأخرى الناتجة عنها سواءً كانت جسدية، نفسية أو روحية.

الكثير من المرضى يعيشون بمصابين بأمراض خطيرة ولا يرجى شفائها، والبعض يذهبون لإكمال بقية حياتهم في المنزل. هنالك الكثير من الأمور التي عليهم وعلى عائلاتهم أخذها بعين الاعتبار، خصوصاً أفراد العائلة الذين لم يسبق لهم الاهتمام بأحد مصاب بمرض خطير.

التخطيط:

من المهم أن تبدأ بوضع خطة للتكيف مع تغير الأشياء،
كونك على اطلاع جيد يساعدك في جعل اتخاذ القرارات
أمر أسهل. التخطيط قد يشتمل على:

الآخذ بعين الاعتبار ما يجب تعلمه من الفريق الطبي

الوعي بمهام الرعاية المحتملة

النظر فيما إذا كان المريض أو مقدم الرعاية يود أو
يحتاج إلى الاستمرار في العمل

فهم تكاليف الرعاية والبحث عن مزايا مقدم الرعاية

الرعاية في مرحلة نهاية الحياة:

يساعد ويهتم أفراد الأسرة بعضهم لبعض، المرض المتقدم يمكن أن يغير أسلوب حياة الأسرة المعتاد، تصبح رعاية المريض أولوية، خاصةً إذا كانوا بحاجة إلى زيادة من الدعم الجسدي والعاطفي. يتخذ دور الرعاية عدة أشكال، قد يقوم بها أشخاص لا يعتبرون أنفسهم بالضرورة مقدمين رعاية، أصدقاء، جيران، زوج، أشقاء، طفل، والد، وغيره. يمكن أن تشمل الرعاية بالمريض أمور كثيرة، مثل:

توفير وسائل النقل للمريض والذهاب معهم إلى
المواعيد الطبية



إدارة المهام المنزلية مثل الطهي والتسوق والغسيل
والتنظيف ودفع الفواتير



إدارة وتجهيز الأدوية في المنزل



التواصل مع العائلة والأصدقاء



الأعراض الجسدية التي يمكن أن يعاني منها المريض:

الألم: 

الألم هو احساس غير سار، ويسبب المعاناة أو الضيق للجسم أو العقل، الألم شعور متعب ومرهق للمرضى، ويجعل من الصعب عليهم أن يكونوا نشيطين ويجعلهم يشعرون بالتعب والتوتر، غالبًا ما يصاحب الألم الأمراض المتقدمة ويمكن أن يؤثر على الجوانب النفسية والعاطفية والروحية لحياتهم.

الدواء هو العلاج الأساسي للألم في الأمراض المعقدة، عندما يتم وصف دواء مسكن للألم (على سبيل المثال كل 12 أو 24 ساعة) للمريض، يجب أن يأخذها في الوقت المحدد، لا تنتظر حتى يشعر المريض بالألم. تم تصميم الجدول لمنع حدوث الألم، وليس علاجه بعد وصوله، لأن هذا النوع من الألم يميل إلى أن يكون معهم بشكل مستمر.

تشمل التدابير الأخرى:



○ الكمادات الدافئة أو الباردة.



○ الوضعيات المناسبة خلال النوم أو الجلوس،

والقيام بالتمارين المناسبة.



○ العلاجات مثل التدليك، الاسترخاء

والتأمل .

○ الإلهاء وأي نشاط يصرف انتباه المريض ويشده

سيقلل من وعيه بالألم مثل الرسم، القراءة،



مشاهدة التلفاز .

ضيق التنفس:

يمكن أن يكون مزعجًا ومخيفًا خاصةً عندما يحد من

نشاط المريض، وللتخفيف من هذا الشعور ممكن

عمل الآتي:

النوم في وضع مستقيم مدعومًا بالوسائد، مزاولة الأنشطة ببطء، فتح النافذة أو استخدام مروحة قد يؤدي لخلق شعور بهواء يتحرك في الغرفة إلى تخفيف هذا العرض.

بعض تمارين التنفس التي ممكن عملها:

• تمرين التنفس الحجابي:

1. الاستلقاء مع ثني الركبتين أو الجلوس على كرسي مريح.

2. وضع إحدى اليدين على الصدر والأخرى أسفل القفص الصدري.

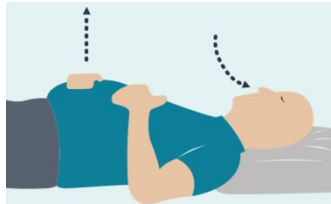
3. أخذ شهيق ببطء وبعمق من الأنف، مع ملاحظة ارتفاع البطن وبقاء الصدر ثابتاً ومسترخياً.

4. إخراج الزفير ببطء مع ضم الشفاه وشد البطن بلطف باتجاه العمود الفقري، مع عدم تحريك اليد من على الصدر.

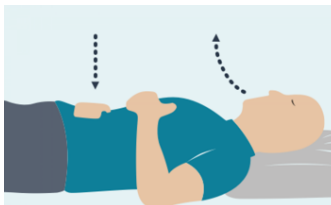
5. إجراء التمرين مدة 5 إلى 10 دقائق، وتكراره ثلاث أو أربع مرات في اليوم.



1



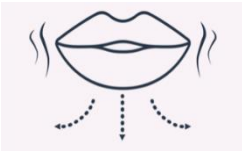
2



3

- التنفس أثناء ممارسة النشاط مفيد ويساعد في القيام بأنشطة الحياة اليومية التي تؤثر على التنفس.

أخذ شهيق من الأنف والبدء بالنشاط، ومن ثم زفير من خلال شفتين مزمومين خلال القيام بالنشاط، مثلاً عند رفع أغراض ثقيلة، يجب أخذ شهيق قبل رفع الغرض ومن ثم زفير بعد الرفع، يمكن استعمال هذه الطريقة عند القيام بأي نشاط بغض النظر إن كان صغيراً أو كبيراً.



3



2



1

التعب:

إذا كان المريض يشعر بصحة جيدة، شجعه على القيام ببعض التمارين الخفيفة مثل المشي كل يوم، وأن يتناول الطعام جيدًا قدر الإمكان وتذكر أن الراحة مهمة أيضًا - حاول إيجاد التوازن بين هذه الأشياء.

التقرحات السريرية:

هي قرحة تكون في الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة) والأنسجة الكامنة (الأدمة) نتيجة الضغط المطول على الجلد، وهي شائعة عند الأشخاص الملائمين للسرير أو الكرسي المتحرك لفترات طويلة، وغالبًا ما تظهر في المناطق التي تحتوي على بروزات عظمية والتي تشمل: (الوركين، الأرداف، الظهر، العصعص، الكاحل، الكتف، مؤخرة الرأس، المرفقين، الركبتين).

من أهم أعراضها تغير في لون الجلد أو الملمس، وتتراوح درجة الضرر في الجلد والأنسجة إلى إصابة عميقة تشمل العضلات، يمكن الوقاية منها من خلال:

1. تغيير وضعية الجلوس (كل ١٥ دقيقة) أو النوم (كل ساعتين).
2. الحرص على فحص الجلد بشكل يومي وخصوصا مناطق البروز العظمية.
3. المحافظة على نظافة الجلد وذلك بغسله وتجفيفه جيدًا خصوصا للمرضى الذين يستخدمون الحفاض
4. غسل أغطية السرير والتأكد من عدم تجعدها بعد وضعها على السرير.

5. دعم المناطق التي تحتوي على بروزات عظمية
بوسائد الهلام، الهواء أو الماء، والابتعاد عن
استخدام الوسائد التي تكون على شكل دائرة
(دونات)؛ لأنها يمكن أن تركز الضغط على الأنسجة
المحيطة بها.
6. الحفاظ على التغذية الجيدة وتناول السوائل
7. المحافظة على وزن صحي
8. ممارسة النشاط البدني بانتظام
9. الإقلاع عن التدخين

في حال كان المريض يعاني من تقرحات جلدية أو مناطق
بها احمرار تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية والتزم
بتعليماته مع العمل بالنصائح المذكورة، توجد ضمادات
واقية يمكن وضعها على البشرة الحساسة أو المناطق
المفتوحة لتقليل التهيج وتوفير الراحة.

المشاكل الروحية والنفسية:

من الطبيعي أن يكون لدى المريض رد فعل عاطفي قوي لتشخيص أي مرض متقدم وأن يعاني من القلق والاكتئاب والتوتر من وقت لآخر، إذا بدأت هذه المشاعر تؤثر في الحياة اليومية، فقد حان الوقت لطلب المساعدة، هناك طرق مختلفة يمكن أن تساعد بها الرعاية التلطيفية - من خلال إحالة المريض إلى أخصائي صحي مناسب يمكنه المساعدة من خلال التحدث من خلال ردود الفعل العاطفية للمرض وتقديم الأدوية إذا كان ذلك مناسباً، يمكن أن يساعد التمرين والاسترخاء والتأمل أيضاً في تقليل القلق والاكتئاب والتوتر. الحزن هو استجابة طبيعية وحتمية لفقدان أي شيء، بما في ذلك فقدان صحة الفرد واستقلالته وفقدان الخطط المستقبلية، كل شخص يعاني من الحزن بشكل مختلف ويمكن أن يؤثر على كل جزء من الحياة بما في ذلك

المشاعر والأفكار والمعتقدات وحتى ردود الفعل
الجسدية، يمكن أن تؤثر أيضاً على سلوك المريض
وعلاقاته.

بعض الطرق التي يمكن تساعد مقدم الرعاية او العائلة
خلال هذه الفترة:

- امنح الشخص وقتاً للحنن.
 - استمع وفكر فيما يقوله الشخص لك، حاول ألا
تعرض مشاعرك عليهم.
 - غالبا لا تكون هناك حاجة لتقديم المشورة أو إيجاد
حل، الشعور بالفهم والتواصل مع شخص آخر
يكفي.
- تجنب العبارات المبتذلة مثل "أنت محظوظ لأنك على
قيد الحياة" و "أعرف كيف تشعر".

ضعف الإدراك والهذيان:

الهذيان هو شكل شائع من الضعف الإدراكي يظهر في المرضى المسنين في المستشفى، يعاني الأشخاص المصابون بضعف في الإدراك من عجز في جانب أو أكثر من جانب مثل الذاكرة، مشاكل في التواصل، الانتباه، التفكير والحكم، هذه النواقص تضع المريض الذي يعاني من ضعف إدراكي في خطر متزايد للإضرار بصحته وعمله اليومي واتخاذ القرارات التي تؤثر على حياته اليومية.

ما الذي يمكنك فعله لتحسين الرعاية التي تقدمها؟

- تشجيع المرضى على الحركة والمشاركة في مهام الحياة اليومية.

- من الممكن تعديل البيئة المحيطة بالمريض لزيادة الأمان ودعم جودة الرعاية، على سبيل المثال:
 - ضمان وصول بصري جيد.
 - توفير بيئة مشي آمنة.
 - توفير إضاءة مناسبة لوقت النهار: النوافذ المطلّة على الخارج، ترك الستائر مفتوحة خلال النهار، الحد من شدة الإضاءة في الليل يقلل من الارتباك.
- في حال احتياج المريض إلى أدوات طبية مساعدة مثل النظارات الطبية أو سماعات الإذن الطبية يجب التأكد من استخدامها.
- ضمان بيئة هادئة خاصة في أوقات الراحة.
- تجنب تغيير الغرفة أو الأثاث الموجود، التغييرات المتكررة قد تزيد من الارتباك.

السقوط:

تُجنَّب السقوط من الأمور المهمة التي تجب مراعاتها لدى المرضى، إذ تؤدي التغيرات الجسدية والحالات المَرَضية، وأحياناً التأثيرات الجانبية لبعض الأدوية المستخدمة كالدوار إلى زيادة احتمالات التعرض للسقوط، من طرق

الوقاية من السقوط:

- ارتداء الأحذية المناسبة.
- التخلص من مصادر الخطر مثل: إزالة الأسلاك الكهربائية، نقل الطاولات، إزالة السجاد الزلق من الأماكن التي تسير بها كثيراً، استخدام قطعاً من فرش أرضيات الحمامات المضاد للانزلاق في حوض الاستحمام أو تحت كابينة الدُّش.
- توفير الإضاءة المناسبة خلال التنقل في أنحاء المنزل.

- استخدام معدات مساعدة: (الدرازين على



جانبي السلام، قضبان
الجران التي توضع في
دورات المياه)

الأجهزة المساعدة:

يعزز اختصاصي العلاج الوظيفي المرضى من المشاركة
الهادفة في الأنشطة؛ لذلك يقترح اختصاصي العلاج
الوظيفي عددًا كبيرًا من الأجهزة المساعدة التي يمكن
أن تساعد المرضى على أن يكونوا نشيطين ومستقلين
في أنشطتهم اليومية مثل الكرسي المتحرك، سرير
المستشفى، وكرسي الحمام.

وهناك أيضا بعض المعدات الأخرى التي تساعد على
تكيف المريض مثل: حامل الكتب، أداة تقليب الصفحات،
أداة قص الأظافر، أداة الطباعة)



تقنيات التنقل المناسبة:

تعتبر عمليات نقل المرضى من الطرق الشائعة التي
يلحق بها مقدمو رعاية المرضى الأذى بأنفسهم، من
المهم معرفة تقنيات النقل المناسبة لحماية نفسك،
حتى تتمكن من الاستمرار في تقديم أفضل رعاية ممكنة
لمريضك.

إرشادات ونصائح لاستخدام تقنيات الانتقال

المناسبة:

- اجعل الأسطح التي تنقل من وإليها أقرب ما يمكن،
اجعل كل ما تحتاجه قبل وأثناء النقل في متناول
يديك، وضح للمريض ما تود أن يفعله قبل إجراء
الانتقال.
- عندما يغير المريض وضعياته إلى / من الاستلقاء أو
الجلوس أو الوقوف، دعه يظل في الوضع الجديد
لبضع ثوان للسماح لضغط الدم بالاستقرار.
- قبل أن تقوم بالبداية في التحرك استخدم حزام
المشي عند الحاجة، إذا لم يكن لديك واحد، استخدم
بنطال المريض أو حزامه.



حزام المشي

- تحقق دائمًا عما إذا كان المريض لديه كيس القولون أو أنبوب التغذية قبل ارتداء حزام المشي.
- قم بتوضيح أي ملاحظات في وضعية المريض يمكن إصلاحها، على سبيل المثال، إذا كان المريض في وضع ميلان، اطلب منه الجلوس بشكل مستقيم.
- لا تدع المريض يمسك رقبتك أبدًا عند الانتقال.
- لا تضع أبدًا حزام المشي أو يديك تحت ذراعي المريض (في الإبط) أثناء عملية الانتقال، لأن هذا قد يؤدي إلى تلف مجموعة الأعصاب الموجودة هناك، والتي تسمى "الضفيرة العضدية".
- إذا أمكن، اجعل المريض يتحرك نحو جانبه القوي من جسمه.

التمارين:

ثبت أن التمارين آمنة وفعالة للمصابين بالأمراض المتقدمة في جميع مراحل العلاج، تم الاستنتاج على أن المرضى الذين يشاركون في ممارسة الرياضة تتحسن لديهم نوعية الحياة ويقل القلق والاكتئاب والتعب واضطرابات النوم.

تم تصميم مجموعة من تمارين الحركة لتحريك المفصل والأنسجة الرخوة من خلال نطاقات الحركة المتاحة، في حال كان المريض لا يستطيع تحريك أطرافه العلوية بإمكانك عمل التمارين له، أما إن كان يستطيع تحريكها فيمكنه القيام بهذي التمارين بنفسه.

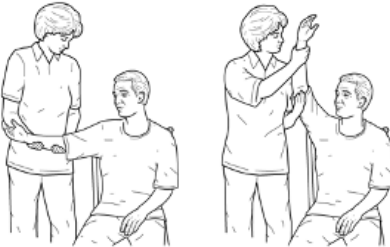
١. الكتف:

امسك الذراع من الكوع والرسغ أمام الجسم، مع توجيه الإبهام لأعلى والكف متجهًا للأمام. ارفع الذراع بشكل مستقيم نحو الأذن. كرر مع الذراع الأخرى.



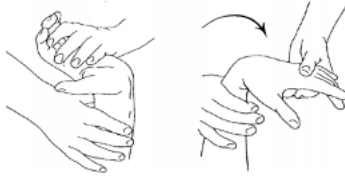
٢. الكتف:

امسك الذراع إلى الجانب عند الكوع والمعصم، اجعل الإبهام يشير لأعلى وراحة اليد للأمام. ارفع الذراع بشكل مستقيم نحو الأذن، كرر مع الذراع الأخرى.



٣. المعصم والأصابع:

قم بثني المعصم للخلف مع استقامة الأصابع، ثم ثني الأصابع والمعصم للأمام. كرر باليد أخرى.



٤. المعصم والأصابع:

اصنع قبضة ضيقة ثم أفرد الأصابع، أفرد الأصابع ثم اجمعهم مرة أخرى. كرر باليد الأخرى.



في الأخير رؤية شخص عزيز وهو يعاني من مرض
مهدد للحياة يمكن أن يمتص كل طاقتك، خصوصا
إذا كان خلال فترة طويلة، تأكد من أن تعتني
بنفسك أيضا خلال هذه المرحلة، حتى لا تصبح
مرهق جسديا وعقليا

- اهتم بتغذيتك
- احصل على قسط كافٍ من الراحة
- اقضي بعض الوقت بعيدًا عن تحب وهو أمر ضروري
إذا كنت تريد تجنب الإرهاق العقلي،
- اطلب من أفراد الأسرة أو الأصدقاء الآخرين البقاء مع
الشخص لمنحك فرصة لإعادة نشاطك

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة