انتشار السقوط بين المسنين بالمنازل في منطقه ريفية بمدينه الزقازيق

شيماء بديع محمود[1] ، **إيمان شكري عبد الله** [2] ، **صفاء عبد المعز النجار**[3]

(1) أخصائية تمريض بقسم تمريض صحة المجتمع- كلية التمريض-جامعة الزقازيق، **(2)** أستاذ مساعد تمريض صحة المجتمع- كلية التمريض-جامعة الزقازيق ،**(3)** أستاذ طب الصناعات والصحة المهنية كلية الطب-جامعة الزقازيق.

مقدمة:

يعتبر السقوط من أكثر المخاوف شيوعا وخطورة التي تواجه كبار السن ومع الزيادة السريعة في عدد المسنين تأخذ مشكلة السقوط أهمية متزايدة من أي وقت مضي، ويشمل ذلك السقوط داخل وخارج المنزل ويعد سببا رئيسيا للمشاكل المرضية والوفيات بين المسنين. وعوامل الخطر للسقوط قد تكون داخلية أو ذات صلة بالمريض أو سلوكه أو بيئته. إن الوقاية من الإصابات المرتبطة بالسقوط لدي كبار السن هي من أهم أهداف الصحة العامة ؛ وهناك أدلة قوية علي أن التدخلات متعددة الوسائل مثل الوقاية من السقوط والتشجيع علي ممارسة التمارين الرياضية هي فعالة في الحد من السقوط. ومع ذلك تشير الدراسات إلي أن المسنين في المناطق الريفية هم أقل عرضة للانخراط في السلوك الوقائي الذي يزيد من تعرضهم لمخاطر السقوط.

الهدف من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة انتشار السقوط بين كبار السن في المنزل بمنطقة ريفية بمدينة الزقازيق. وقد تحقق هذا الهدف من خلال تحديد أسباب حدوث السقوط بين كبار السن في المنزل ووضع تعليمات إرشادية لمنع السقوط.

عينة ومكان الدراسة:

شملت الدراسة عينة مكونة من 236 مسن تتراوح أعمارهم بين 60 إلي 80 سنة فأكثر، ويكون المسنين من كلا الجنسيين ذكورا وإناثا والذين يعيشون بشكل دائم في مكان الدراسة حيث لا يكون المسن داخل مؤسسه أو طريح الفراش أو غير معاق عقليا، وقد تم اختيارهم باستخدام تقنية أخذ العينات متعددة المراحل. أجريت الدراسة في قرية شيبة بمدينة الزقازيق.

أدوات جمع البيانات :

تم تجميع البيانات الخاصة بالدراسة باستخدام ثلاثة أدوات:

1. استمارة استبيان للمقابلة تتكون من أربعة أجزاء لجمع البيانات اللازمة حول كبار السن موضوع الدراسة مثل البيانات الديموجرافية وتاريخ الأمراض المزمنة.
2. مقياس الخوف من السقوط المعدل وفاعليه تأثيره علي المسن.
3. اختبار القيام والسير التوقيتي لقياس الحركة الوظيفية الاساسيه للمسن.

النتائج: أسفرت نتائج الدراسة عن الآتى :

- حدوث السقوط بين كبار السن هو مشكلة خطيرة ترتبط بارتفاع معدلات المرض وخطر السقوط هو أعلي بين الإناث ومع ارتفاع الدخل والعجز وطول وقت اختبار القيام والسير التوقيتي.
- أظهرت النتائج أن 61% من كبار السن في عينةالدراسة كان لديهم سقوط سابق ، ومعظمها حدث في المنزل وخصوصا في الحمام (76.6%)، والسبب الأكثر شيوعا كان الانزلاق (65.3%)، تليه الدوخة (60.4%).
- تبين أن غالبية المسنين(90.3%) لديهم نتائج غير طبيعية للحركة في وقت اختبار القيام والسير التوقيتي ، وتراوحت المدة بين 7 و 120 ثانيه ،متوسط 27 ثانية.
- كانت معدلات السقوط أعلي بفروق ذات دلالة احصائية مع زيادة العمر، وبين الإناث، وانخفاض مستوي التعليم، والعاملين، وغير المتزوجين.
- تم الكشف عن وجود علاقة إيجابية متوسطة وذات دلالة احصائية بين عدد مرات السقوط وطول وقت اختبار القيام والسير التوقيتي.
- كانت معدلات السقوط أيضا أعلي مع وجود الاعاقة البصرية والسمعية، ومشاكل التوازن، وأولئك الذين لا يمشون يوميا، ولديهم أرق، أو يعانون من ضغط الدم بفروق ذات دلالة احصائية.
- أظهرت النتائج معدلات سقوط أعلي بفروق ذات دلالة احصائية بين من سبق لهم السقوط، ومن يعانون من ضعف السمع والتوازن، وبين أولئك الذين هم أقل ثقة في أداء أنشطة الحياة اليومية.
- تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين معدلات السقوط وعدم ترتيب الأثاث في المنزل ووجود الحواف الحادة للأثاث ، وازدحام مدخل الحمام وبلل الأرضيات .

الخلاصة:

تخلص الدراسة إلى أن السقوط بين كبار السن هو مشكلة خطيرة ترتبط بارتفاع معدلات المرض وخطر السقوط هو أعلي بين الإناث ومع ارتفاع الدخل والعجز وطول وقت اختبار القيام والسير التوقيتي .

التوصيات :

على ضوء نتائج الدراسة فقد أوصى بالآتى **:**

يجب أن يعطي نظام الرعاية الصحية المزيد من التركيز علي خدمات رعاية المسنين وتمريض المسنين لديه أدوارا حاسمة من خلال تحديد عوامل الخطر والقيام ببرامج الفحص المبكر والرصد الدقيق للمسنين الذين يتناولون أدوية متعددة ومتابعة للحالات ذات تاريخ السقوط المتعدد وتشجيع النشاط البدني واستخدام اختبار القيام والسير التوقيتي لرصد القدرة الوظيفية للحركة، ويقترح عمل برامج توعية للمساعدة في تحسين بيئة المنزل؛ وتعليم المسنين الإجراءات المناسبة التي يجب اتخاذها في وقت السقوط وبعد وقوع الحدث ، ويمكن استخدام الكتيب الذي وضع في هذه الدراسة لهذا الغرض .ويقترح إجراء المزيد من البحوث لاستكشاف فعالية التدخلات التمريضية ذات النهج المتعددة.