

سلس البول والغائط لدى كبار السن

السلس هو فقدان التحكم بعمل الأمعاء أو المثانة، وفي الحالة الطبيعية يقوم الدماغ بإرسال رسائل عصبية إلى الأمعاء والمثانة عند ضرورة إفراغهما، والتحكم بهذه العمليات يعتمد على إدراك الشخص بالأحاسيس الجسدية – كالإحساس بامتلاء المثانة – وعلى تذكر الشخص كيف ومتى وأين يمكنه الإجابة على تلك الأحاسيس؟

وعند الإصابة بمرض "الزهايمر" أو أمراض الخرف الأخرى يصاب المريض بضعف في الذاكرة والإدراك، ووقتها يمكن حدوث السلس. وهناك أسباب أخرى مثل الالتهابات والإمساك وتضخم البروستات، والتي من الممكن أن تؤدي إلى نفس المشكلة، فيجب استشارة طبيب مختص في هذا الأمر.

عندما تعتني بشخص يعاني من الخرف فيصبح السلس أحد الأعراض المزعجة إلى أقصى حد، وسنحاول التحدث عن الإجراءات التي يجب عملها لتخفيف هذه المشكلة، وإن التحلي بالصبر والهدوء والعزم والتغلب على الخجل لتدخلك في خصوصيات المريض تعتبر عوامل إيجابية في التعامل مع المريض.

اقتراحات لمعالجة المشكلة:

- تأكد من أن الشخص يشرب بما فيه الكفاية من السوائل فمعظم المرضى ينسون

الإحساس بالعطش.

- قلل من تناول الكافيين، وخاصة في المشروبات المعتادة كالقهوة والشاي، ويمكن تعويضها بتلك الخالية من المادة.
- نظم أوقات معينة للشرب مع الطعام أو بعد الطعام بشكل منتظم.
- يجب أخذ المريض إلى المرحاض قبل وبعد تناول الطعام وقبل النوم.
- يجب تسهيل الخطوات للذهاب إلى المرحاض.
- استعمل كلمات بسيطة وقصيرة لتوصيل التعليمات في كل خطوة على حدة.
- استخدم دائما كلمات يعرفها المريض.
- لا تحاول استعجال المريض وحاول باستمرار طمأنته.
- يجب أن تكون المسافة إلى المرحاض قريبة.
- يجب ألا يكون السرير عاليا جدا.
- يجب أن يكون لون الأرضية مختلفا عن لون المرحاض.
- قدم المساعدة للمريض في خلع وارتداء الملابس إذا وجدت ضرورة لذلك.
- اترك الإضاءة والباب مفتوحا في المرحاض.
- حاول إزالة أي غرض قد يعتقد بأنه مرحاضا بالخطأ.



سلسلة التثقيف الصحي لكبار السن

سلس البول والغائط لدى كبار السن



المرجع: الجمعية العالمية للزهايمر

فريق الطب النفسي للمسنين
قسم الطب السلوكي
مستشفى جامعة السلطان قابوس