



جوده النوم لدي المرضى كبار السن المصابين بالتهاب المفاصل  
في عياده العظام الخارجيه  
رساله

توطئة للحصول على درجة الماجستير  
في علوم التمريض - تمريض صحه المجتمع  
(تمريض مسنين)

مقدمة من

ساره صلاح الدين جلال علي

معيد في تمريض صحه المجتمع

كلية التمريض ، جامعة الفيوم

(بكالوريوس في علوم التمريض - جامعه الفيوم ٢٠١٧)

تحت إشراف

أ.م.د/ زينب جزر القطب

أستاذ مساعد تمريض صحه المجتمع

كلية تمريض ، جامعة الفيوم

أ.د/ سحر أحمد شفيق

أستاذ تمريض صحه المجتمع

كلية تمريض ، جامعة الفيوم

أ.م.د/ مياده طه محمود

أستاذ مساعد تمريض صحه المجتمع

كلية تمريض ، جامعه حلوان

كلية التمريض - جامعة حلوان

## الملخص العربي

### المقدمة

كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة ويعانون أيضاً من تعريضهم لبعض المشاكل المرتبطة بالشيخوخة مثل الأدوية المتعددة والتفاعلات الدوائية الضارة التي تتعلق بعلاج الأمراض المزمنة بالإضافة إلى التهاب المفاصل. يعد التهاب المفاصل مشكله متزايدة ، حيث الملايين من البشر حول العالم يعانون من أعراضه كل يوم.

ينخفض إجمالي وقت النوم في الفئة العمرية الأكبر سنًا بعد عمر ٦٠ عاماً من ٥ إلى ٧ ساعات ليلاً. يؤدي النقص الطبيعي لمعدل وقت النوم ليلاً لدى بعض كبار السن إلى زيادة مخاطر قلة أدائهم الوظيفي أثناء النهار ، وينتج عنه القلق الذي قد يتسبب في حدوث الأرق أو زياده اضطرابات النوم.

يعتبر اضطراب النوم لدى كبار السن مشكلة صحية عامة. حيث تشير التقديرات إلى أن ما يقرب من ٥٠٪ من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٥٥ عاماً أو أكثر يعانون من مشاكل في النوم ، بما في ذلك بدء النوم والحفاظ عليه وأن حوالي ٣٠٪ من الأفراد الذين يعانون من الألم أثناء الليل مصابون باضطراب النوم. تؤدي معظم اضطرابات النوم التي تحدث لدى كبار السن الي عدم قدره علي أداء المهام ، والشعور بالتعب والإرهاق ، وزيادة خطر الإصابة بالامراض النفسيه مثل الاكتئاب والقلق وادمان الكحول أو الأدوية.

### الهدف من الدراسة:

تهدف الدراسة إلي تقييم جودة النوم لدى المرضى كبار السن المصابين بالتهاب المفاصل في عيادة العظام الخارجية من خلال الأهداف التاليه:

١. تقييم معلومات المرضى المرتبطه بمرض بالتهاب المفاصل.
٢. تقييم مستوي الألم الناتج عن مرض التهاب المفاصل.
٣. تقييم جوده النوم للمرضي كبار السن المصابيين بمرض بالتهاب مفاصل.

### الأسئلة البحثيه:

١. ما هي معلومات المرضى المرتبطه بمرض التهاب المفاصل؟
٢. ما هو مستوي الألم الناتج عن التهاب المفاصل؟
٣. ما هو جوده النوم لمرضي كبار السن المصابيين بالتهاب المفاصل

## تصميم البحث:

تم استخدام تصميم بحثي وصفي في هذه الدراسة.

## مكان البحث:

تم إجراء هذه الدراسة بعيادة العظام الخارجية بمستشفى الفيوم العام.

## أدوات جمع البيانات: -

تم استخدام أداتين لجمع البيانات:

## الأداة الأولى: -

استبيان المقابلات المنظم: تم استخدامه في الدراسة وتطور من قبل الباحث بعد مراجعة المعايير المحليه والدولية ذات الصلة ويحتوي على ثلاثة أجزاء.

**الجزء الأول -** الخصائص الديموغرافية مثل ؛ العمر ، الجنس ، مستوى التعليم ، الحالة الاجتماعية ، المهنة قبل سن التقاعد ، الدخل الشهري ، مكان المعيشه ، عدد أفرار الاسره .

**الجزء الثاني -** بيانات التاريخ الطبي الماضي والحاضر لإلتهاب المفاصل مثل تاريخ الأمراض المزمنه ، التاريخ العائلي ، مدة الاصابه بالمرض ، العلامات ، الأعراض ، العلاج المتبع ، مؤشر كتله الجسم .

**الجزء الثالث -** معلومات المرضي بمرض إلتهاب المفاصل: السبب الرئيسي لمرض إلتهاب المفصل ، عوامل الخطر ، العلامات والأعراض ، المضاعفات ، العلاج ، استخدام العلاج الغير دوائي ، الوقايه .

## الأداة الثانية: -أداة قياسية مقسمة إلى جزئين:

## الجزء الأول - مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI): -

تم تطوير هذه الأداة بواسطه Buysse في عام ١٩٨٩. أثبت المقياس صحته وموثوقيته ، ويظهر اضطراب النوم في الشهر الماضي أم لا ويظهر مدى انتشاره. يتألف من ٧ مكونات و ١٩ سؤالاً. تشمل المكونات: بيانات حول جودة النوم والتوقيت والكمون ومدة النوم وفعالية النوم المعتادة وتناول أدوية النوم ومشاكل الناتجه عن النوم اثناء النهار.

## الجزء الثاني - مقياس الألم البصري (VAS): -

تم استخدام مقياس تصنيف الألم لأول مرة بواسطة هاينز وبيترسون في عام ١٩٢١ ثم طوره ديجادو في ٢٠١٨ . هذا مقياس موحد لتقييم شدة الألم بناءً على مقاييس الأعراض من وجهة نظر المريض والتي يتم تسجيلها بنقطة واحدة ، ويكون بطول خط ١٠ سم طرفي المقياس مثل "لا يوجد ألم" على الطرف الأيسر (٠ سم) من المقياس و "أسوأ ألم" على الطرف الأيمن .

### أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- فيما يتعلق بالمعلومات: فقط ٨٢.٣٪ من كبار السن لديهم معلومات غير صحيحة فيما يتعلق بالوقاية من التهاب المفاصل ، ٧٨.٢٪ منهم لديهم معلومات غير صحيحة فيما يتعلق بالتدخل غير الدوائي لإلتهاب المفاصل الذي يحسن الألم ، ٧٦.٣٪ منهم لديهم معلومات غير صحيحة فيما يتعلق بعوامل خطر الإصابة بالتهاب المفاصل. في حين أن ٤٧.٤٪ منهم لديهم معلومات صحيحة بأعراض التهاب المفاصل و ٤١.٤٪ منهم لديهم معرفة صحيحة عن سبب المرض.
- فيما يتعلق بالمعلومات الكلية للمرضى المسنين فيما يتعلق بالتهاب المفاصل ، فإن ٨٠٪ من كبار السن لديهم معرفة إجمالية غير مرضية ، بينما ٢٠٪ لديهم معرفة إجمالية مرضية تتعلق بمرض التهاب المفاصل. كانت هناك علاقة قوية ذات دلالة إحصائية بين الخصائص الاجتماعية الديموغرافية للمرضى المسنين ومعلوماتهم بمرضهم ، حيث أن مستوى التعليم والجنس والحالة الاجتماعية ومكان المعيشة وعدد أفراد الأسرة يؤثر علي مدي معلومات المريض بالتهاب المفاصل ما عدا العمر فهو لا يؤثر .
- فيما يتعلق بجوده النوم ومدى مشاكل النوم التي واجهت المرضى المسنين خلال الشهر الماضي ، فإن حوالي ٤٧.٣٪ من كبار السن في الشهر الماضي ينامون إلى الفراش بين الساعة ٨-١٠ صباحاً كل يوم. استغرقت ٥٠.٣٪ منهم من ١-٣ ساعات للنوم كل ليلة أيضاً ، استيقظ ٥٣.٢٪ من كبار السن في الصباح من الساعة ٥ إلى ٧ صباحاً. بينما ، ٥٩.٢٪ من كبار السن أقل من ٦ ساعات ينامون فعلياً في الليل و ٤٧.٣٪ منهم ينامون ما بين ٣٠-٦٠ دقيقة كل يوم. تم العثور على علاقة ذات دلالة إحصائية عالية بين جوده النوم ، وتأخر بدايه النوم ، ومدة النوم ، وكفاءة النوم ، واضطراب النوم ، والخلل الوظيفي أثناء النهار والأدوية المساعده علي النوم .
- بخصوص مشاكل النوم خلال الشهر الماضي. ٥٣.٢٪ منهم ثلاث مرات أو أكثر لم يتمكنوا من النوم خلال ٣٠ دقيقة ، ٤٧.٣٪ منهم يستيقظون في منتصف الليل أو الصباح الباكر ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع ، ٤١.٥٪ منهم يستيقظون لاستخدام الحمام مرة أو مرتين في الأسبوع ، ٣٥.٥٪ منهم لا يستطيعون التنفس بشكل مريح خلال الشهر الماضي ، ٤١.٥٪ منهم يسعلون أو يشخرون بصوت عالٍ ثلاث مرات أو أكثر في

الأسبوع ، ٤٧.٣٪ منهم يشعرون بالبرد الشديد ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع ، ٥٣.٢٪ من بينهم يعانون من الألم ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع ، ٥٩.٢٪ منهم تناولوا الأدوية لمساعدتهم على النوم ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع ، و ٤١.٥٪ منهم يعانون من صعوبة البقاء مستيقظين أثناء القيادة أثناء تناول وجبات الطعام ، أو الانخراط في نشاط اجتماعي. ٣٥.٥٪ منهم كان جيداً إلى حد ما بالنسبة لهم لمواصلة الحماس لإنجاز الأمور و ٥٩.٢٪ منهم ٥٩.٢٪ عانوا من جودة نوم سيئة خلال الشهر الماضي.

• معظم كبار السن ٩٠.٩٪ قلة جوده النوم وفقاً لـ PSQI مجموع درجاتهم أكبر من ٥ درجات. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة النوم الإجمالية كما تم قياسها بواسطة PSQI و العمر ومستوى التعليم والجنس والحالة الاجتماعية ومكان الإقامة وعدد أفراد الأسرة والمهنة قبل التقاعد بقيمة (\* P=٠.٠٠٠١). باستثناء الدخل الشهري.

• فيما يتعلق بمستوي الألم لدى المرضى المسنين في عينة الدراسة ٥٢.٦٪ من كبار السن يبدأ الألم تدريجياً ، ٧٦.٤٪ منهم يستمر بالألم ، و ٨٢.٨٪ منهم يتكرر الألم يومياً . ٦٠.٠٪ منهم يعانون من آلام شديدة و ٣٥.٠٪ يعانون من آلام شديده و ١٠٪ آلام متوسطة و ٥٪ ألم خفيف.

• يوجد ارتباط بين مكون جودة النوم الكلي كما تم قياسه بواسطة PSQI وإجمالي درجات المعرفة والألم. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعرفة الكلية ونوعية النوم والألم بقيمة (\* P=٠.٠٠٠١)

### الخلاصة و التوصيات

في الختام ، بناءً على النتائج والأسئلة البحثية للدراسة تم الاستنتاج بأن معظم المرضى المصابين بالتهاب المفاصل يعانون من قلة جودة النوم وجميعهم اشتكوا من الألم. لذلك ، تسبب الألم في اضطراب جودة النوم بشكل كبير لدى معظم المرضى وواجهوا صعوبات في النوم (الاستيقاظ في الصباح الباكر ، وتأخر بداية النوم ، والنوم لفترات قصيرة). الغالبية منهم لديهم معلومات غير مرضية عن التهاب المفاصل. بالإضافة إلى ذلك ، هناك ارتباط بين مكون جودة النوم الكلي كما تم قياسه بواسطة PSQI والمعرفة الكلية بمرض التهاب المفاصل والألم. يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعلومات الكلية وجوده النوم والألم (\* P=٠.٠٠٠١). كما يوجد علاقه ذات دلالة إحصائية عاليه بين مجموع درجات المعرفة لعينه الدراسه و مستوى التعليم والجنس والحاله الإجتماعيه ومكان المعيشه والدخل الشهري وعدد أفراد الأسره والوظيفه قبل سن التقاعد ماعدا العمر ( $P \geq 0,001$ ). وايضا توجد علاقه ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي لجوده النوم الذي قيس بإداه القياس PSQI ومستوي التعليم والجنس والحاله الأجتتماعيه ومكان المعيشه وعدد أفراد الأسره والوظيفه قبل سن التقاعد فيما عدا الدخل الشهري (\* P=٠.٠٠٠١) .

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تم إقتراح التوصيات التالية علي النحو التالي:

- يجب توفير برامج التنقيف الصحي لجميع المرضى الذين يترددون على عيادات العظام الخارجيه من أجل زياده وعيهم بمرض بالتهاب المفاصل واعطاء التوجيهات والارشادات لإستخدام التدخلات الغير دوائيه للتحكم بألم المفاصل خاصا ليلا وتحسين جوده النوم من خلال: التحكم بالمنبهات ومحفزات اضطراب النوم وتقليل مده القيلولة اثناء النهار وممارسه الرياضه والإسترخاء .

- كتيبات وملصقات ومنشورات باللغه العربيه مع التركيز على الصور لأن غالبية المرضى المسنين لا يعرفون القراءة والكتابة ، وتحتوي على معلومات بسيطة عن المرض وطرق مختلفه للسيطرة على الألم وتحسين جوده النوم.

- نوصي بعمل أبحاث أكثر وبرامج تنقيفيه ورشاديه خاصا في طرق تعديل اسلوب حياه المرضى لتحسين الإداره الذاتيه لمرضهم وتجنب مشاكل النوم المرتبطه بمرض إلتهاب المفاصل