التصاميم «الصديقة للمصابين بالزهايمر» تخفف المعاناة من أمراض الشيخوخة

المدن والمنازل يجب أن تكون أكثر مراعاة لاحتياجات المسنين

تجب مراعاة الحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية للمرضى

لم يتوصل الطب حتى الآن إلى علاجات فعالة تساعد على الوقاية من تلف الخلايا العصبية الذي يتسبب في مرض الزهايمر وخرف الشيخوخة، لكن من المؤكد أن تصميم بيئات سكنية صحية للمصابين بأمراض الشيخوخة سيساهم في تخفيف وطأة معاناتهم ويحسن بشكل كبير في جودة حياتهم.

يمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

يتزايد عدد كبار السن الذين يواجهون صعوبات في الحركة ومشاكل في الذاكرة والإدراك، وهذا ما دفع عددا من المصممين والخبراء إلى إعادة النظر في السياسات الحضرية للمدن وتصميمات المنازل ودور الرعاية، لتكون أكثر قدرة على تلبية احتياجات المسنين والمصابين بالزهايمر والخرف، لتخفيف وطأة معاناتهم وتذليل الصعوبات في حياتهم.

ومع ارتفاع تكاليف الصحة والرعاية الاجتماعية ونقص مقدمي الرعاية المحترفين تحاول المدن والبلدان في أنحاء العالم تجنب النهج القائم على العلاج الدوائي في ما يتعلق برعاية المصابين بأنواع مختلفة من الخرف، لصالح نهج آخر يعتمد بشكل كبير على تكيف هياكل المدن والمنازل والمؤسسات وخدماتها ليسهل على جميع المسنين ومرضى الخرف تلبية مختلف احتياجاتهم.

ويتنافس اليوم مهندسون وخبراء تصميم لابتكار معدات وتصاميم جديدة تكون قادرة على الاستجابة لمتطلباتهم المتنوعة، مثل الممرات الآمنة ووسائل النقل والخدمات الأساسية، بالإضافة إلى التصاميم الداخلية للمنازل ودور الرعاية الصحية، التي يمكن أن تساعد في خلق أجواء مريحة ومبهجة لهم وتعزز إحساسهم بالاتجاه والإرشادات البصرية.

تغييرات صحية

مع مواجهة بلدان العالم مشكلة الارتفاع المطرد في أعداد كبار السن، من المتوقع أيضا أن يزداد عدد المصابين بالخَرَف بسرعة، ليصل إلى 152 مليونا بحلول عام 2050، وهو ما يجعل تحسين البيئة المادية والاجتماعية والبنى التحتية والابتكارات التكنولوجية ضروري، لتوفير ما تحتاجه هذه الفئة من حقوق ورعاية صحية بمختلف أبعادها الفسيولوجية والنفسية.

ووفقا لبعض الخبراء فإن مستقبل المجتمعات في جميع أنحاء العالم ستحدده الجهود الحالية المبذولة لتحقيق نوعية عالية من الحياة الكريمة لكبار السن، والقدرة على العيش في المنزل والمجتمع بأمان وبشكل مستقل بغض النظر عن العمر أو الدخل.

وأشارت المنظمة الصحة العالمية إلى أن عدد الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر يتضاعف كل 5 سنوات بعد سن 65 عاما. ومن المحتمل أن يصل بحلول عام 2060 إلى ثلاثة أضعاف العدد الحالي تقريبا.

وأظهرت بعض الدراسات أنّ انتشار الخرف في العالم العربي يتراوح ما بين 1.1 في المئة حتى 2.3 في المئة بين الأفراد الذين أعمارهم 50 عاما أو أكثر، وأيضا ما بين 13.5 في المئة إلى 18.5 في المئة في الأفراد الذين أعمارهم 80 عاما أو أكثر، وعلى الرغم من أنّ جميع هذه الإحصاءات لا تختلف كثيرا عن باقي دول العالم، إلا أنّ الانتشار لهذه الأمراض في الدول العربية يعتمد بشكل كبير على السمات الاجتماعية السكانية.

ويؤدي الخرف إلى مجموعة من الأعراض المؤثرة في الذاكرة، والتفكير، والقدرات الاجتماعية ما يجعل البيئة المكانية تبدو غير معروفة للمريض أو معقدة التهيئة، وقد لا يستوعب معنى الإيحاءات التي تشير إلى أماكن الأشياء ولا يستجيب لها.

ولذلك سواء كان المريض يعيش في منزل أو في دور الرعاية، فمن المهم أن تكون بيئته مكانا يشعر فيه بالراحة، وتراعي حاجاته البدنية والنفسية والاجتماعية، وتحد من الصعوبات التي تواجه، وبالتالي تساعده على التكيف والتواصل الاجتماعي وتحد من عزلته.

ويكون مرضى الخرف عموما أكثر ميلا لإساءة تفسير ما يرونه، لذلك فهم بحاجة إلى إضاءة ساطعة نسبيا، كما قد يكون من المفيد أيضا ترك إضاءة ليلية أو تركيب مصابيح ذات استشعار للحركة؛ ويُمكن أن تُساهم هذه التغييرات في الوقاية من حوادث السقوط، وتساعدهم على القيام بوظائفهم بشكل أفضل.

ويوصي الخبراء باعتماد الضوء الطبيعي لإضاءة الغرفة أثناء النهار، نظرا لأن البيئات الطبيعية المشرقة لها العديد من التأثيرات الإيجابية على الحالات الفسيولوجية للمرضى، وقد يساعد ضبط الإضاءة أيضا بشكل يتناسب مع حالة المرضى في تجنب "متلازمة غروب الشمس"، وهي حالة الارتباك الشائعة لدى كبار السن، وتنجر عنها زيادة في أعراض الهذيان وفرط النشاط وربما الهلاوس والضلالات والأعراض السلوكية غير المعتادة (مثل السب والعنف الجسدي وضلال الطريق) وهي أكثر شيوعا عند مرض الزهايمر، وتشير الدراسات إلى أن ما بين 20 إلى 45 في المئة من المصابين بمرض الزهايمر يعانون من متلازمة الغروب الناتجة عن تلاشي الضوء الطبيعي للنهار ودخول الليل وزيادة الظلام.

وبشكل عام، يجب أن تكون البيئة السكنية لمرضى الخرف آمنة وتبعث على البهجة، فعلى سبيل المثال، بدلا من وضعهم في دور الرعاية، اتخذت بعض الدول نهجا أكثر ابتكارا، حيث أنشأت فرنسا قرية خاصة بمرضى الزهايمر البالغ عددهم 105 والذين يعانون من المرض في مراحله المختلفة.

واستوحت الفكرة من مشروع مشابه في هولندا، وهدفه إتاحة الفرصة لمن يعانون من الزهايمر لعيش حياة طبيعية ما استطاعوا إلى ذلك سبيلا.

روتين مألوف للمرضى

أما الشكل الهندسي للقرية فهو لا يختلف كثيرا عن القرى الفرنسية التي تعود إلى القرون الوسطى، فهي متكونة من ساحة تحيط بها أقواس، وعلى جوانبها تصطفّ بيوتٌ صغيرة، إضافة إلى حديقة بمساحة هكتارات ستضم بين جوانبها مستقبلا مكانا لزراعة الخضروات وآخر لاستضافة الحيوانات الأليفة.

> تحسين البيئة المادية والاجتماعية والابتكارات التكنولوجية ضروري، لتوفير ما يحتاجه مرضى الخرف من خدمات وحقوق ورعاية جسدية ونفسية

وتحتوي القرية الفرنسية على دور رعاية خاصة بالمسنين ومحل بقالة وصالون لتصفيف الشعر وقاعة شاي ومكتبة وغرفة موسيقى.

ويتمتع سكان هذه القرية بقدر ما تسمح به ظروفهم الصحية بحرية التنقل في قريتهم، ويحق لهم الحصول على الكثير من وسائل الترفيه، كما يتم تشجيعهم أيضا على المشاركة في الأنشطة اليومية التي تشمل التسوق والطهي والالتحاق بمواعيد تصفيف الشعر، نظرا لأن التمسك بروتين مألوف للمرضى من شأنه أن يمنع تطور المرض إلى الأسوأ.

ويُراد لهذا المشروع أن يكون لقاطنيه بمثابة فضاء للحرية مع الحفاظ على شروط الأمن بشكل يكفل لمرضى الزهايمر حرية الحركة في المكان مع تجنّب كل ما من شأنه أن يهدد سلامتهم.

وقالت مادلين إليسالدي (82 عاما) وهي من أوائل سكان القرية لوكالة رويترز "الأمر يشبه الوجود في المنزل، نحن نعامل بشكل جيد".

ولا تعد القرية الفرنسية الأولى من نوعها، فقد تم تصميم مدينة صديقة للمصابين بالخرف في جنوب ولاية كاليفورنيا تتميز بطابعها المعماري الذي يعود إلى خمسينات القرن الماضي، بهدف مساعدة هؤلاء المرضى على استرجاع ذكريات شبابهم.

وتمثل هذه المدينة التي أطلق عليها اسم "ساحة مدينة جلينر" والموجودة تحديدا بسان دييغو، بمثابة البوابة التي يطل منها زوارها على تفاصيل حقبة الخمسينات، وتشتمل هذه المدينة على أكثر من خمس وعشرين منشأة لمرضى الزهايمر.

ويوجد بالمدينة مسرح وسينما لتقديم عروض وأفلام يعود تاريخها إلى الزمن الماضي، أما المتاجر والمطاعم فتقدم للمرضى خدمات وسلعا بسيطة ودمى طبية خاصة، من أجل مساعدتهم على استرجاع ماضيهم وشبابهم والتخلص من عزلتهم.

وأشار مهندسو المدينة إلى أنها ليست مدينة صناعية بل هي مدينة حقيقية باستطاعة المرضى التجول فيها وزيارة منشآتها وارتياد متاجرها والحصول كل الضروريات بالنسبة إليهم.

وفي عام 2009، أنشأت هولندا مدينة "هوغيوي" لمرضى الزهايمر التي بلغت تكلفتها 3.19 مليون يورو، إلا أن تاريخ المبادرة الأولى لبعث مثل هذا النوع من المدن يعود إلى عام 1993 عندما قرر عدد من الممرضين الذين توفي بعض أفراد عائلاتهم بسبب هذا المرض تأسيس منازل رعاية تفاعلية، مختلفة عن أساليب المستشفيات.

جمال

حيل لوضع المكياج تساعد على محاربة أعداء البشرة

برلين – تعد البثور والأوعية الحمراء والندبات والهالات السوداء بمثابة الأعداء لجمال البشرة، حيث تؤدي هذه العوامل إلى فقدان البشرة رونقها ونضارتها.

وأشارت مجلة «فرويندين» الألمانية إلى بعض الحيل التي يمكن للمرأة اعتمادها لمحاربة ما يفسد جمال بشرتها.

ولإخفاء الأوعية الحمراء تنصح المجلة باستعمال كونسيلر ذي لون أخضر، ولهذا الغرض يتم وضع قدر من الكونسيلر على موضع الأوعية وتدليك البشرة برفق بإصبع السبابة المفرود، ثم تركه بعض الوقت حتى يجف جيدا، ثم وضع المكياج العادي، على أن يتم تثبيته بواسطة بودرة سائبة.

ولمواجهة البثور التي تطرأ فجأة على البشرة، يمكن المسح على البثور بواسطة عود قطني مغطى بطبقة من كريم أساس يخلو من الدهون، ثم ترك هذه الطبقة بعض الوقت حتى تجف جيدا، وبعد ذلك يتم مسح الحواف برفق ونثر القليل من البودرة عليها.

وكبديل، يمكن بعد وضع المكياج، المسح على البثور بواسطة كونسيلر أخضر اللون، ثم وضع القليل من كريم الأساس عليه لإخفاء البثور.

وبالنسبة إلى الندبات، فيمكن محاربتها بواسطة مكياج التمويه المقاوم للماء والذي يتمتع بقوة تغطية كبيرة، ويمكن الحصول على نتائج رائعة من خلال تدليك البشرة بقوة بهذه المستحضرات، والانتظار حتى تسخن على البشرة.

ويمكن إخفاء الندبات المائلة للون الأحمر بواسطة مكياج تمويه ذي لون أخضر، بينما يمكن إخفاء الندبات المائلة للون الأصفر بواسطة مكياج تمويه ذي لون أصفر، ويُراعى وضع مكياج التمويه بعد وضع كريم الأساس.

أما الهالات السوداء، فيمكن إخفاؤها من خلال الكونسيلر أيضا، حيث يعمل الكونسيلر ذو اللون الأصفر على إخفاء الهالات المائلة للون الأزرق، بينما يعمل الكونسيلر ذو اللون الأحمر على إخفاء الهالات المائلة للون الأخضر.

وفي حال الهالات القاتمة، تنصح «فرويندين» بوضع القليل من مكياج التمويه ذي اللون الأصفر تحت كريم الأساس.

نصائح

ضبط الغسالات على برامج قصيرة يحافظ على الملابس والبيئة

لندن – نصح خبراء بضبط غسالات الملابس على برامج غسيل أقصر ودرجات حرارة أقل للمحافظة على درجة نقاء الألوان فترة طويلة والاقتصاد في الطاقة.

وأشار ريتشارد بلاكبورن الباحث في جامعة ليدز البريطانية إلى أن برامج الغسيل القصيرة تؤدي إلى "إطلاق ألياف صناعية دقيقة عند كل غسيل، وهذه الألياف تمثل أكثر من ثلث جميع الألياف الصناعية التي تصل البحر مع مياه الصرف".

وتوجد الألياف الدقيقة للقطن وغيره من المواد الطبيعية بنسبة كبيرة في البحر، وفقا للباحثين الذين أشرفوا على دراسة جديدة أظهرت أن تجنب استخدام الماء الدافئ في الغسل يساهم في تقليل استهلاك الطاقة وخفض انبعاثات الكربون بشكل ملحوظ.

وقالت لوسي كوتون الباحثة المشاركة في الدراسة، إن تهديد البيئة يزداد جراء تخلص الناس من ملابسهم قبل تقادمها، حيث تفقد ليونتها ولونها بعد أقل من خمس غسلات.

وفي ما يتعلق بدرجة حرارة الغسيل، تبين للباحثين أن شحوب المنسوجات يزداد كلما ارتفعت درجة حرارة الغسيل. وعند إجراء تجارب على قمصان وجد الباحثون أنه وبعد غسل هذه القمصان 16 مرة، لمدة 85 دقيقة في كل مرة، وفي درجة حرارة 40 درجة مئوية، فإنها فقدت من لونها ضعف ما تفقده عند غسلها 16 مرة في دورة قصيرة (بواقع 30 دقيقة في كل مرة)، وفي درجة حرارة 25 درجة، حسب ما كشفت نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة "ديس اند بيجمنتس" المتخصصة في نشر الأبحاث ذات الصلة بالأصباغ.

ووجد الباحثون أن فقدان المنسوجات القطنية لونها يكون أكثر من فقدان البوليستر، كما وجدوا أنه عند أول غسلة لقطعة ملابس داكنة اللون في درجة حرارة 40 درجة مئوية ولمدة 85 دقيقة، فإن ذلك ينتج نحو 140 ميليغراما من الألياف الدقيقة عن كل كيلوغرام من الغسيل الجاف، في حين أنه عند ضبط الغسالة على برنامج غسل قصير (مدته 25 أو 30 دقيقة) تراجع حجم الألياف الدقيقة الناتجة عن الغسيل إلى 104 مليغرامات، من نفس وزن الملابس الجافة.

كما تبين للباحثين أن الألياف الدقيقة لا تنتج عن قطع الملابس الجديدة فقط، حيث إنه وبعد 8 و16 غسلة فإن الأقمشة القديمة لا تزال تنتج عددا كبيرا من الألياف الدقيقة، وهو ما يدل على وجود آلية مستمرة لإنتاج الألياف الدقيقة وإطلاقها في البيئة طوال عمر الأقمشة.

تجنب استخدام الماء الدافئ في الغسل يقلل من استهلاك الطاقة