



الملخص العربي

تعتبر هشاشة العظام مشكلة صحية عامة تواجه السيدات في كثير من البلدان. فهشاشة العظام مهدد خطر لصحة السيدات بعد سن انقطاع الطمث لأنها تجعلهن أكثر عرضة لخطر الإصابة بالكسور والتي تؤدي إلى زيادة نسبة الحالات المرضية و الوفيات بين السيدات بعد سن انقطاع الطمث، لا سيما للمسنات. هشاشة العظام هي أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى الإعاقة المزمنة لدى السيدات والتي تؤثر تدريجياً على أدائهن واستقلالهن ونوعية حياتهن مع تقدمهن في السن. ولذلك، فإن البرامج التعليمية للسيدات المصابات بهشاشة العظام تجاه مرضهن ونظام علاجهن لهم أهمية في زيادة معلوماتهن، تغيير أنماط سلوكهن، تخفيف أعراض المرض المختلفة والحفاظ على نوعية حياتهن.

الهدف من الدراسة:

- هدفت هذه الدراسة الى تقييم تأثير برنامج تعليمي مصمم على نوعية الحياة للسيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام . و تحقق هذا الهدف من خلال:
- تقييم معلومات السيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام تجاه مرض هشاشة العظام .
 - تقييم معلومات السيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام عن ممارساتهن الصحية تجاه مرض هشاشة العظام.
 - تحديد التغيرات في نوعية الحياة للسيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام .
 - تصميم، تنفيذ وتقييم نتائج البرنامج التعليمي.

افتراضات الدراسة:-

الافتراض الرئيسي:

سوف يتم تحسين نوعية الحياة للسيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام بعد تلقيهن البرنامج التعليمي.



الافتراضات الفرعية:

- السيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام بعد تلقيهن البرنامج التعليمي سيكون لديهن معلومات أفضل عن ممارساتهن الصحية كما يتضح في نتائج الأختبارات.
- السيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام سيكون لهن نوعية حياة أفضل بعد تلقيهن البرنامج التعليمي كما يتضح في نتائج الأختبارات.

طرق وأدوات الدراسة :

المكان : أجريت هذه الدراسة في عيادة العظام بمستشفى بنها الجامعي، وعيادة الروماتيزم بمستشفى بنها التعليمي.

العينة: عدد العينة في هذه الدراسة (١١٨) سيدة في فترة ما بعد انقطاع الطمث تم اختيارهن وفقاً للمعايير التالية: أُشخصت بمرض هشاشة العظام (النوع الأول) مع عدم وجود كسور و خالية من أى أمراض معروفة بتأثيرها على العظام.

أدوات جمع البيانات : تم استخدام ثلاثة أدوات رئيسية لجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة:-

أولاً: استبيان المقابلة الشخصية : تم تصميمها بواسطة الباحثة واشتملت على جزئين رئيسيين: الجزء الأول وأحتوى على البيانات الشخصية والديموجرافية ، القياسات الجسمية ، تاريخ الولادة والأنجاب، التاريخ الطبى و العائلى .

الجزء الثانى وأحتوى على معلومات السيدات عن هشاشة العظام، العلاج الهرمونى البديلى ، العادات الغذائية، ممارسة الرياضة وأهمية التعرض للشمس.

ثانياً: استمارة لتقييم الممارسات الصحية للسيدات تجاه هشاشة العظام: من خلال طرح الأسئلة المتعلقة بالعادات الغذائية ، ممارسة الرياضة، التعرض للشمس، التدخين ، تناول الأدوية، الفحص الدورى و تقليل مخاطرة التعرض للسقوط و قد تم تصميمها بواسطة الباحثة.

ثالثاً: استبيان نوعية الحياة لهشاشة العظام : قد تم اقتباسه وترجمته من قبل الباحثة لتقييم نوعية الحياة للسيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتي يعانين من هشاشة العظام وقسم



إلى أربعة أبعاد: الوظيفة الجسدية (٥ عناصر) الوظيفة النفسية الاجتماعية (٤ عناصر) الألم (٥ عناصر) ومخاوف تتعلق بالمرض (عنصران).

مرت الدراسة الحالية بأربعة مراحل لتحقيق هدفها وهي كالتالي: مرحلة التقييم، مرحلة التخطيط ، مرحلة التنفيذ ، و مرحلة المتابعة والتقييم (مباشرة وبعد ثلاثة وستة أشهر من تنفيذ البرنامج). استغرقت هذه المراحل اثني عشر شهراً من بداية أكتوبر ٢٠٠٨ حتى نهاية سبتمبر ٢٠٠٩. تم تنفيذ البرنامج التعليمي من خلال خمس جلسات، مدة كل جلسة على حدى كانت تتراوح ما بين نصف ساعة الى ثلاث أربع ساعة. وقد تم استخدام أساليب متنوعة للتدريس كالمناقشة، العرض التطبيقي و إعادة العرض التطبيقي ووسائل تعليمية مثل بوسترات وكتيبات خاصة بهشاشة العظام تم إعدادها بواسطة الباحثة باللغة العربية.

النتائج الرئيسية لهذه الدراسة كالتالي:-

- كانت أعمار أكثر من نصف السيدات (٦٧.٨%) ٥٥ سنة و أكثر مع متوسط أعمارهن 3.23 ± 57.77 سنة.
- كان متوسط عمر السيدات عند سن انقطاع الطمث 1.83 ± 48.28 سنة، ومتوسط الفترة منذ انقطاع الطمث كان 2.21 ± 9.48 سنة.
- أوضحت الدراسة أن هناك تحسن عام في كل عناصر المعلومات الخاصة بالسيدات أثناء فترات التقييم المختلفة للدراسة مقارنة بما قبل تنفيذ البرنامج. ولاحظ مع ذلك حدوث انخفاض طفيف بعد ثلاثة وستة أشهر من تنفيذ البرنامج ، مع وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مرات التقييم الأربعة.
- أوضحت الدراسة أن هناك تحسن عام في كل عناصر الممارسات الصحية تجاه هشاشة العظام أثناء فترات التقييم المختلفة للدراسة مقارنة بما قبل تنفيذ البرنامج ماعدا عنصر الفحص الدوري لا يوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ما قبل وبعد ثلاثة أشهر من تنفيذ البرنامج.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية عالية في الأوقات المختلفة للتقييم بالنسبة لأبعاد نوعية الحياة لدى السيدات (الألم، الوظيفة الجسدية، الوظيفة النفسية والاجتماعية) بينما لا يوجد



علاقة ذات دلالة إحصائية بين قبل البرنامج وبعد ثلاثة وستة أشهر من تنفيذ البرنامج للبعد الخاص بالمخاوف نتيجة المرض .

- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي لمعلومات وممارسات السيدات ومستوى تعليمهن، وأيضاً بين المجموع الكلي لنوعية الحياة وأعمار السيدات فى فترات التقييم المختلفة. على الجانب الآخر يوجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للممارسات الصحية للسيدات وأعمارهن فى فترات التقييم المختلفة .
- كان هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي لمعلومات وممارسات السيدات فى فترات التقييم المختلفة. وكذلك وجود علاقة سلبية ذات دلالة بين المجموع الكلي للممارسات الصحية للسيدات والمجموع الكلي لنوعية حياتهن فى فترات التقييم المختلفة.

و قد أوصت الدراسة بما يلى:

- عقد برامج تعليمية وجلسات مشورة للسيدات فى مرحلة ما بعد انقطاع الطمث واللاتى يعانين من هشاشة العظام تجاه الجوانب الغذائية والتمارين والأنشطة البدنية والسلوكيات لأنماط الحياة واستراتيجيات التكيف مع المرض.
- توفير كتيبات تعليمية خاصة بهشاشة العظام للسيدات فى فترة ما بعد انقطاع الطمث واللاتى يعانين من هذا المرض فى عيادات أمراض النساء والروماتيزم لزيادة وعيهن الصحى وتحسين مستوى معلوماتهن و تشجيعهن على ممارسة نمط الحياة الأمثل لنوعية حياة .
- تشجيع السيدات فى سن انقطاع الطمث لإجراء الفحص الطبي بشكل دوري (على سبيل المثال كثافة العظام) للكشف المبكر عن هشاشة العظام من خلال توافر جهاز دكسا فى مستشفى بنها الجامعى والتعليمى.
- توجيه رسائل للسيدات فى متوسط العمر وكبار السن حول تأكيد أهمية دور زيادة كمية الكالسيوم فى الغذاء، فيتامين (د) وممارسة رياضة تحمل الوزن، وتقليل تناول الكافيين للوقاية من هشاشة العظام والكسور فى الفئات العمرية المختلفة .
- زيادة الوعى العام لأهمية اتباع الممارسات الصحية لأنماط الحياة فى الوقاية والعلاج من هشاشة العظام من خلال وسائل الأعلام المختلفة .