

العلاقة بين السمنة وجودة الحياة لدى المتخلفين عقلياً

البروفسور يعل ليتسر، البروفسور اريك ريمرمن، غليا غولن شفرينتسك،
جامعة حيفا، 2009

مؤسسة الصحة العالمية تصف السمنة على انها مرض القرن الواحد والعشرين. يزداد شيوعها لدى الاشخاص بشكل عام من سنة الى اخرى. لم تحصل فئة المتخلفين فكرياً على مكانة كبيرة في الابحاث التي تعنى بوضعها الصحي، لكن الابحاث في هذا المجال اظهرت ان نسبة السمنة لدى هذه الفئة هي اكبر بكثير من النسبة العامة.

وجدت السمنة كمؤثرة على جودة الحياة، لكن معلوماتنا تشير الى عدم وجود بحث قام بدراسة العلاقة بين السمنة وجودة الحياة لدى المعاقين فكرياً.

جودة الحياة هي عبارة رائدة في كل ما يختص بتخطيط الخدمات وتقييمها لدى المتخلفين. في السنوات الاخيرة، ازداد الاعتراف بان المعوقين فكرياً يستحقون الحصول على جميع الشروط التي تمكنهم من تحسين جودة حياتهم. ولذلك، فان هدف هذا البحث هو دراسة امكانية وجود علاقة بين السمنة وجودة الحياة لدى هذه الفئة، واذ كانت هذه العلاقة تتأثر بعوامل مثل اطار السكن، العمل، العمر، الجنس، النشاطات الرياضية والتغذية.

من اجل دراسة هذا السؤال، اشترك في البحث 156 متخلف فكرياً يعملون في المراكز التي تعنى بالتخلف العقلي في منطقة حيفا- نتانيا عن طريق نموذج اسئلة كامبوس ولاو (Cummins & Lau, 2005) الذي يقيس جودة الحياة. بالاضافة الى وسائل اخرى: سلم المعلومات حول النشاطات الرياضية والتغذية، استطلاع حول الصحة والعادات الحياتية، بطاقات الاطعمة (Q-Sort Cards) لفحص عادات الطعام.

وجدنا ان نسبة الوزن الزائد والسمنة اكبر من الاشخاص العاديين. ولم نجد اي علاقة بين والسمنة والجنس، اطار السكن، نسبة الاعاقة الفكرية وبين جودة الحياة.

وجدنا علاقة واضحة بين اطار السكن وبين النشاطات الرياضية، عادات الاكل واستخدام الخدمات الطبية. على ضوء هذه المعطيات، نقدم لكم الخلاصات والنصائح.

التاثيرات التنفيذية

انه البحث الاول في اسرائيل الذي درس جودة حياة المعاقين فكرياً من خلال الاعتماد على حديث مع المعاق نفسه وليس مع اشخاص آخرين مهمين. المعطيات الاساسية لهذا البحث اظهرت ان شيوع السمنة لدى هذه الفئة المتخلفة هي اكبر بكثير من الفئة العادية. هذه الوجة تستلزم اهتماماً اكبر بهذا النظام وخلق برامج تدخل. نعرف اليوم عن وجود خطة لتغذية صحية ونشاطات رياضية، لكن يبدو ان هنالك حاجة الى خطوات اضافية.

ان الاكتشاف الذي اظهر ان القاطنين في مراكز ومؤسسات محمية ياكلون اكثر من القاطنين في البيت يثير سؤالاً حول عادات الاكل في المؤسسات المختلفة، تشكيلة الطعام المقدمة، الطريقة التي يقدم بها الاكل، الجدول اليومي والنظام. يمكننا ابداء رأينا حول هذا الامر من خلال تخطيط السياسة. هنالك حاجة الى الية تخطيط مهني لقوائم الطعام في السكن المحمي والسكن المستقل ايضاً. نشدد هنا اننا لا نتحدث عن تقليص ومنع المتعة الحياتية التي ترافق الطعام، لكن التشديد على ضرورة التغذية الصحية والصحية يمكنها ان تمنع السمنة والعوارض الصحية الكبيرة التي ترافقها. ويكمن السؤال هنا اذا كنا نملك الحق كمقرري السياسة وكمجتمع ان نقرر ماذا يجب ان يأكل او لا يأكل الاشخاص المنتمين الى هذه الفئة؟ هل نريد ان نسلبهم النسبة القليلة من

الاستقلالية وحرية الاختيار التي يملكونها؟ ليس هذا ضرراً بجودة حياتهم؟ لا نملك جواباً واضحاً وصريحاً على هذا السؤال، لكنه بالطبع موضوعاً يستوجب نقاشاً عميقاً جداً.

وجدنا علاقة بين النشاطات الرياضية وجودة الحياة. وبما انه يمكننا ملاءمة نشاط رياضي لكل انسان ذو اعاقة، هنالك حاجة الى تامين وتشجيع النشاطات الرياضية لكل الاشخاص المعوقين. في النزل السكني هنالك توعية كبيرة لاهمية هذا الموضوع وكل القاطنين تقريباً يمارسون الرياضة. يبدو ان اسباب مادية ادت الى عدم وجود عدد كافي من الاقسام الرياضية، مع ذلك يقوم القاطنين بالتمارين على الاقل ثلاثة مرات في اليوم.

الاشخاص الذين يسكنون في البيت يستخدمون الخدمات الطبية بشكل اقل. من المحبذ ان تصبح الفحوصات الطبية سهلة المنال ودورية بشكل اكبر لاننا نتحدث عن فحوصات طبية يمكنها انقاذ الحياة مثل الفحوصات لدى الطبيب النسائي التي يمكنها اكتشاف سرطان المبيض في مرحلة مبكرة، سرطان عنق الرحم وغيرها. احدى الامكانيات هي ان يقوم طاقم المركز الذي يعنى بالتخلف العقلي بمرافقة جميع العاملين الذين يقطنون في البيت للقيام بالفحوصات الروتينية.

وهنا نريد ان نذكر ان عدد من الاشخاص العاديين لا يحافظون على صحتهم ولا يمارسون الرياضة ثلاث مرات في الاسبوع ولا يذهبون مرة في السنة لاجراء فحوصات طبية، ولكننا كمجتمع علينا الاهتمام باولئك الذين لا يستطيعون الاهتمام بانفسهم. المرأة ذات التخلف العقلي تجهل في معظم الاحيان اهمية القيام بفحص للثدي من اجل اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة، والاوصيباء عليها هم في معظم الاحيان اشخاص متقدمين في العمر، يجهلون هم ايضاً احياناً كثيرة هذا الاحتياج. الوضع الصحي للاشخاص ذوي التخلف العقلي هو اقل جودة من الاشخاص العاديين. وفي بعض الاحيان، امراض كنبوات الصرع، الخلل النفسي والجلطة الدماغية، "تجعل من السهل" تعرضهم لامراض اخرى كضغط دم مرتفع، امراض في القلب، سرطان وسكري.

ان فرص حياة الاشخاص ذوي التخلف العقلي تزداد تدريجياً ويجب بذل كل الجهود للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، وتقديم لهم شروط جودة حياة .