

مشكلات وأمراض المسنين

اعداد/ م . م. زهراء خضير عباس

مرحلة الشيخوخة هي مرحلة طبيعية من مراحل الحياة، ولكنها غالباً ما تصاحبها مجموعة من التحديات والمشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية. يمكن تقسيم هذه المشكلات إلى عدة فئات رئيسية:

أولاً: المشكلات الصحية والجسدية

1- الأمراض المزمنة:

* أمراض القلب والشرايين: مثل ارتفاع ضغط الدم، قصور القلب، والذبحة الصدرية.

* السكري: الذي قد يؤدي إلى مضاعفات مثل اعتلال الشبكية والكلية والأعصاب.

* هشاشة العظام: مما يزيد من خطر الكسور (مثل كسر عنق عظم الفخذ) عند السقوط.

* التهاب المفاصل: يسبب الألم المزمن ويحد من الحركة والاستقلالية.

2- مشكلات الإدراك والذاكرة:

* الخرف: وأشهر أنواعه مرض الزهايمر، الذي يؤدي إلى تدهور مستمر في الذاكرة، التفكير، المهارات السلوكية والاجتماعية.

* الهلوسة والظلال: قد تحدث نتيجة بعض الأمراض العصبية أو كأثر جانبي للأدوية.

3- مشكلات الحواس:

* ضعف البصر: بسبب إعتام عدسة العين (المياه البيضاء)، الزرق (المياه الزرقاء)، أو التنكس البقعي.

* ضعف السمع: الذي قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والاكتئاب.

* ضعف حاسة التذوق والشم: مما يؤثر على الشهية والتغذية.

4- مشكلات الحركة والتوازن:

* ضعف العضلات (الضمور العضلي): فقدان الكتلة والقوة العضلية.

* عدم الثبات والسقوط: بسبب ضعف التوازن، هشاشة العظام، أو انخفاض ضغط الدم الانتصابي.

5- مشكلات التغذية:

* سوء التغذية: بسبب فقدان الشهية، صعوبة المضغ أو البلع، أو المشكلات المالية.

* الجفاف: نتيجة قلة شرب الماء بسبب نقص الإحساس بالعطش أو الخوف من التبول اللاإرادي.

6- مشكلات النوم:

- * الأرق: صعوبة في الدخول في النوم أو الاستمرار فيه.
- * تغير نمط النوم: النوم لساعات أقل بشكل طبيعي، أو النوم المتقطع.

ثانياً: المشكلات النفسية والعاطفية

- 1- الاكتئاب: من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بين المسنين، وغالباً ما يتم إغفاله باعتباره جزءاً "طبيعياً" من الشيخوخة.
- 2- القلق: القلق بشأن الصحة، المستقبل، الوضع المالي، أو الخوف من الموت.
- 3- الشعور بالوحدة والعزلة: نتيجة لفقدان الأصدقاء والأحباء، أو بعد الأبناء، أو عدم القدرة على الخروج من المنزل.
- 4- انخفاض تقدير الذات والشعور بعدم القيمة: بسبب التقاعد وفقدان الدور الاجتماعي والمهني، والشعور بالاعتماد على الآخرين.
- 5- الحزن والفقدان: الحزن على فقدان الزوج/الزوجة، الأصدقاء، والصحة.

ثالثاً: المشكلات الاجتماعية والاقتصادية

- 1- العزلة الاجتماعية: بسبب ضعف الصحة، وفقدان دائرة الأصدقاء، أو صعوبة المواصلات.
- 2- الوضع المالي: قد يكون الدخل المحدد (من التقاعد أو المعاش) غير كافٍ لتغطية تكاليف العلاج والدواء والاحتياجات الأساسية.
- 3- الإيذاء وإساءة معاملة المسنين: سواء كان جسدياً، نفسياً، مادياً، أو إهمالاً، وغالباً ما يحدث من قبل مقدمي الرعاية أو الأقارب.
- 4- فقدان الاستقلالية: والحاجة إلى المساعدة في الأنشطة اليومية مثل الاستحمام، ارتداء الملابس، وإدارة الشؤون المالية.
- 5- مشكلات السكن: قد لا يكون السكن الحالي مناسباً للاحتياجات الجديدة (مثل وجود سلالمة، عدم توافر معدات الأمان).

رابعاً: التحديات المتعلقة بالرعاية الصحية

- 1- تعدد الأدوية: قد يتناول المسن العديد من الأدوية في نفس الوقت، مما يزيد من خطر التفاعلات الدوائية والآثار الجانبية.

2- صعوبة الوصول إلى الخدمات الصحية: بسبب بعد المسافة، صعوبة الحركة، أو عدم توفر مرافق مناسبة.

3- عدم فهم الخطط العلاجية: بسبب ضعف الإدراك أو السمع أو البصر.

كيف يمكن مواجهة هذه التحديات؟

* على مستوى الفرد والأسرة:

. التشجيع على نمط حياة صحي (تغذية سليمة، نشاط بدني مناسب، نشاط ذهني).

. دعم التواصل الاجتماعي وزيارة الأهل والأصدقاء بانتظام.

. تهيئة البيئة المنزلية لتكون آمنة (إزالة العوائق، تركيب مقابض في الحمام).

. المراجعة الدورية للأطباء والالتزام بالعلاج.

. الاستماع للمسئول وإشراكه في اتخاذ القرارات المتعلقة به لتعزيز استقلاليته.

- على مستوى المجتمع والحكومة:
- توفير مراكز رعاية نهارية للمسنين.
- إنشاء برامج دعم مالي واجتماعي.
- تطوير خدمات الرعاية الصحية المنزلية.
- سن وتطبيق قوانين صارمة لمنع إساءة معاملة المسنين.
- تصميم المدن والمرافق لتكون صديقة للمسنين.

خلاصة القول، الشيخوخة مرحلة تحتاج إلى فهم، تعاطف، ودعم متكامل من جميع نواحي الحياة لضمان أن يعيش كبار السن هذه السنوات بأكبر قدر ممكن من الكرامة، الصحة، والسعادة.