



صحة المسنين

مقدمة:

يعمل كبار السن على تقديم إسهامات عدة للمجتمع عن طريق العمل التطوعي ونقل الخبرات والمعرفة للأجيال الأخرى من خلال خبرتهم التي اكتسبوها في الحياة، ولمعرفة كمية المساهمات التي يقدمونها يتم الاحتفال عالمياً كل عام باليوم العالمي للمسنين أو اليوم العالمي لكبار السن، حيث يتيح الفرصة لتسليط الضوء على الإسهامات الكبيرة التي يقدمونها في المجتمع، ويرفع مستوى الوعي بالمشاكل والتحديات التي يواجهونها في عالم اليوم، والذي يبلغ عددهم (الذين تجاوزوا الستين عاماً) في العالم أكثر من 800 مليون مسن، كما يتوقع زيادة العدد لأكثر من بليون مسن بحلول عام 2050م، ويعاني كبار السن مشكلات صحية عدة خاصة بهذه الفئة، فالعديد منهم يفقد القدرة على الحركة أو تصبح حركته محدودة، ويعتمد البعض على الآخرين في تلبية حاجاتهم. كما يعاني البعض مشكلات جسدية وعقلية ونفسية تتطلب رعاية طبية طويلة الأجل، ومن المهم مساعدة كبار السن، خاصة عند ظهور مشكلات نفسية؛ حيث إنهم غالباً ما يترددون في طلب المساعدة.

العوامل الكامنة وراء ظهور المشكلات الصحية النفسية لدى كبار السن:

هناك العديد من العوامل الاجتماعية والسكانية والنفسية والبيولوجية التي تسهم وتؤثر في الحالة الصحية والنفسية للفرد، وتجتمع هذه العوامل تقريباً لدى كبار السن. ومن أمثلتها: الفقر، العزلة الاجتماعية، الاعتماد على الآخرين، والشعور بالوحدة، فكل هذه العوامل تؤثر سلباً في صحة ونفسية المسن.

يساعد الدعم الاجتماعي والأسري في تعزيز كرامة كبار السن ويحد من آثار المشكلات النفسية المترتبة على هذه الفئة، ومن الملاحظ زيادة عدد المسنات عن المسنين في العالم، حتى أصبح يطلق عليهم (شيخوخة الإناث)، وتختلف المشكلات الصحية والأمراض التي تصيب المسنات عن المسنين، كما نجد أن النساء عادة لديهن دخل مادي أقل وعلاقات اجتماعية أفضل. ومن جهة أخرى يزيد تعرض النساء للاكتئاب والخرف مقارنة مع الرجال.

أهم المشكلات النفسية التي يعانيها كبار السن:

الاكتئاب:

وهو اضطراب نفسي يختلف تماماً عن حالات الضيق التي يعانيها كل الناس من وقت لآخر؛ حيث إن الإحساس الوقتي بالحزن جزء طبيعي من الحياة. أما في حالة الاكتئاب، فإن الإحساس بالحزن لا يتناسب مطلقاً مع أي مؤثر خارجي يتعرض له المريض. يقول أطباء الصحة النفسية إن الاكتئاب مرض يؤثر بطريقة سلبية في طريقة التفكير والتصرف، ويصيب الذكور، والإناث، والصفار، والكبار، والمسنين على حد السواء، فالإكتئاب لا يفرق بين مستوى التعليم والثقافة ولا المستوي المادي، فالجميع عرضة للإصابة به.



الأعراض:

- يشعر معظم المصابين بالاكتئاب بعدد من الأعراض، وأعراض الاكتئاب لدى كبار السن تختلف قليلاً عن اكتئاب صغار السن هي:
- الشعور بالانحطاط النفسي والحزن.
 - فقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة.
 - الشعور بأن الأشياء التي كانت تسرهم في الماضي لم تعد سارة لهم.
 - انخفاض الوزن أو زيادته.
 - صعوبة النوم أو الإفراط فيه.
 - الشعور بالفضب والانفعال العصبي أو الخمول.
 - نوبات البكاء أو العاطفة الشديدة جداً.
 - الشعور بالتعب الشديد وعدم وجود أي طاقة تذكر.
 - وجود مشكلات في التركيز الفكري واتخاذ القرارات.
 - التفكير الدائم في الموت أو الانتحار.
 - تتزامن أعراض الاكتئاب مع آلام جسدية.
- عدم تشخيص الاكتئاب بشكل صحيح لدى كبار السن، وقلة الاهتمام بالرعاية الصحية لهم يزيد حالتهم سوءاً.

أسباب الاكتئاب:

هناك أسباب عدة تتداخل معاً لظهور أعراض الاكتئاب من ضمنها:

• أسباب عضوية:

وهي عبارة عن تغيرات في بعض كيمياء المخ ومن أهمها مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين؛ حيث يعتقد أن لهما دوراً مهماً في حدوث الاكتئاب عند نقصهما.

• أسباب وراثية:

وجد أن هناك عوامل وراثية لظهور الاكتئاب في بعض العائلات؛ حيث إن الدراسات التي أجريت على التوائم أحادي البويضة أظهرت أن إصابة أحد التوأمين بالاكتئاب يرفع نسبة حدوث الاكتئاب في التوائم الآخر إلى 70 %، ويكون عرضة للإصابة بالاكتئاب في مرحلة ما من حياته الشخصية.

• أسباب بيئية:

مثل كثرة التعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي، وكذلك كثرة الضغوط الخارجية على الإنسان دون وجود متنفس لها تدعو إلى الشعور بعدم جدوى الحياة، وهي من أهم أسباب الاكتئاب؛ ولكن يجب مراعاة أن الاكتئاب النفسي (على الرغم من كل المسببات السابق ذكرها من الممكن حدوثه لإنسان يعيش حياة عادية قد نعدّها مثالية وخالية من المشكلات والضغوط)، فالمسببات تعد نسبة.



ما الذي يجب فعله عند إحساس المسن بالاكئاب؟

إذا كانت لديه أعراض الاكتئاب، فمن الضروري أن يحصل على المساعدة، وكلما أسرع في الحصول على العلاج كان التحسن أسرع، فبادر دائماً بزيارة الطبيب وشرح له ماذا تشعر، واسأله إذا كنت مصاباً فعلاً بالاكتئاب أم لا. قد يقوم الطبيب بإجراء فحوصات عند الحاجة، وقد يقوم أيضاً بمناقشة خيارات العلاج المناسبة معك. إن وجود الدعم من الأسرة والأصدقاء يمكن أن يكون مريحاً. حاول إيجاد شخص ما للتحدث معه عما يحدث، وإذا كان من الصعب عليك التكلم عن أحاسيسك، فيمكنك قضاء وقت مع الأسرة، وبالتأكيد ستتغلب على شعورك بالإحباط.

الخرف:

هو متلازمة تسبب تدهور في الذاكرة والتفكير والسلوك، والقدرة على أداء الأنشطة اليومية، ولا يعد جزءاً طبيعياً للشيوخة، فيوجد 35.6 مليون شخص يعانون الخرف في العالم، وسيتضاعف عدد المصابين بالخراف في العشرين عاماً المقبلة، وسيصبح عدد الحالات 65.7 مليون شخص يعاني الخرف بحلول عام 2030م. وقد يزيد إلى 115.4 مليون حالة بحلول عام 2050م.

إرشادات صحية توعوية للمسسن وذويه للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية التي يتعرض لها كبار السن:

- من المهم زيارة طبيب العائلة بصفة دورية للكشف عن أي مشكلات صحية أو نفسية يعانيها المسن.
 - تشجيع كبار السن على المشاركة الأسرية والمجتمعية والتطوع في البرامج الاجتماعية الموجودة في الحي أو المسجد وغيره.
 - تحفيز المسن للمحافظة على وزنه، وذلك لحمايته من السمنة والأمراض الأخرى.
 - تشجيع المسن على القراءة والاطلاع؛ حيث يساعده على تحفيز خلايا المخ ويحد من ظهور الاكتئاب والخراف.
 - التأكد من أخذ المسن الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب في وقتها، ويفضل أن يكون ذلك في وجود أحد أفراد الأسرة.
 - التوقف عن التدخين فوراً.
 - الحرص على تناول غذاء صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم والغنية بالفيتامينات والمعادن.
 - العناية بصحة فم وأسنان المسن ومراجعة طبيب الأسنان بصفة دورية.
 - تجنب المسن التعرض لضغوط الحياة.
 - تشجيع المسن على ممارسة الرياضة المنتظمة يومياً، وذلك تحت إشراف طبي.
- فوائد مزاوله النشاط البدني المنتظم:**
1. تقوي عظام وعضلات المسن.
 2. تساعد على التوازن.



3. تحد - بإذن الله - من التعرض للأمراض كأمراض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان.
4. تبعث الشعور بالسعادة والراحة، وتحد من مشكلة الاكتئاب.
5. تزيد مستوى الطاقة.
6. تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن.

أنواع الرياضة التي يمارسها المسن:

تتمثل أنواع الرياضة التي من الأفضل أن يمارسها المسن في رياضتي المشي والسباحة.

رسائل صحية:

- الشيخوخة عملية بيولوجية طبيعية لا يمكن إيقافها أو منعها، ولكن يمكن إبطائها أو تأخير بعض أنواع الضعف.
- كبر السن ليس مرضاً، وبالرعاية البسيطة والانتباه يمكن تجنب كثير من المشاكل والحوادث.
- ينصح بممارسة النشاط البدني اليومي وتجنب الجلوس والاستلقاء معظم الوقت، والمشي أفضل الأنشطة.
- ينصح باتباع التغذية المتوازنة والمحافظة على وزن ضمن الحدود الطبيعية.
- النظافة الشخصية ضرورية للمسنين.
- تجنب العزلة، وينصح بالاتصال بالأقارب والأصدقاء لمنع الكثير من الأمراض النفسية.
- تجنب التدخين في جميع مراحل الحياة.
- الانتقال من وضعية الجلوس إلى وضعية الوقوف ببطء لتجنب الدوار (الدوخة) المفاجئ.
- تجنب استعمال الأدوية بدون استشارة الطبيب.
- المسنون عرضة للحوادث التي غالباً ما تسبب لهم الكسور.
- ثلثا الحوادث بين المسنين تحصل في منازلهم، مثل السقوط على الأرض أو الدرج مما يسبب كسوراً في الذراع أو الساق وهي السبب الشائع لعجز المسنين.
- إن معالجة بعض أنواع العجز تمنع الكثير من الحوادث والأخطار.
- يجب توفير الإضاءة الجيدة لتفادي الحوادث التي تحصل في الممرات.
- تجنب وضع بسط أو قطع بلاستيكية في الممرات كي لا تكون عثرة أثناء تنقل المسن.
- تجنب اللباس الطويل الفضفاض الذي يشكل عثرة أثناء الانتقال من وضع الجلوس إلى الوقوف.
- ترتيب أثاث المنزل بشكل يساعد المسن على التنقل.
- تفادي الحوادث التي تحصل في الحمام وعلى الدرج بتوفير الإضاءة الكافية والتهوية الجيدة وأدوات مساعدة.



وزارة الصحة
Ministry of Health

أهداف اليوم العالمي:

-تعزيز الحقوق المكرسة في الإعلان وما يعنيه في الحياة اليومية لكبار السن
-تسليط الضوء على كبار السن كما يشارك أفراد المجتمع ملتزمة بتحسين التمتع بحقوق
الإنسان في العديد من مجالات الحياة وليس فقط تلك التي تؤثر عليهم على الفور
-التفكير في التقدم والتحديات لضمان كامل المساواة بحقوق الإنسان والحريات الأساسية
من قبل كبار السن.
-المشاركة الواسعة للجماهير في جميع أنحاء العالم و دفع الناس من أجل حقوق الإنسان
في جميع مراحل الحياة.

تاريخ اليوم العالمي:

عالمياً: 1 أكتوبر 2018م

محلياً: 21 المحرم 1440هـ