

مقدمة

هل أنت عزيزي القارئ أحد المسنين؟ إن لم تكن واحداً منهم فربما يكون لديك في المنزل أحد كبار السن من الوالدين أو من أقاربك فإن لم يكن فلا بد أن أحد المقربين إليك من الأصدقاء أو الجيران هو من كبار السن، وأنت إذا لم تكن في الوقت الحالي تقوم برعاية شخص تقدم به السن فإنك شخصياً سواء كنت شاباً صغيراً أو في مرحلة منتصف العمر التي تبدأ في الأربعين لاشك تسير بخطى ثابتة نحو مرحلة الشيخوخة وكل يوم يمضي يقترب بك من هذه المرحلة.

وهذا الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ ليس موجهاً بصفة رئيسية إلى المسنين الذين يعيشون مرحلة السن المتقدم برغم تزايد أعدادهم لكنه بالدرجة الأولى يحتوي على معلومات تهم كثيراً القائمين على رعاية المسنين، كما تهم كل طلاب العلم والمعرفة الذين يرغبون في التعرف على حقائق وأسرار مرحلة الشيخوخة التي يصعب أن تتكون لدينا خبرة وتجربة شخصية بها دون أن نعيشها بالفعل، لذا فإنني أدعوك عزيزي القارئ أن تتأمل معي جوانب مرحلة الشيخوخة ونحن نحاول استكشاف أسرارها وعرض مشكلاتها الصحية والنفسية والاجتماعية، والمقترحات لمساعدة من تقدم بهم العمر ليس فقط لعلاج هذه المشكلات بل لاستمتاع بهذه المرحلة من

العمر. ولقد حاولت قدر الطاقة أن يجد القراء الأعزاء في هذا الكتاب ما يشبه الدليل المبسط لما يسعون إلى معرفته عن موضوع الشيخوخة أما بالنسبة لأسلوب عرض الحقائق في هذا الكتاب فلا أخفى أنني واجهت بعض التحدي، ذلك أن هناك لغتان على الأقل نستخدمهما نحن الأطباء في الحديث عن الأمور العلمية والطبية، الأولى تلك التي استخدمها للإجابة على سؤال لولدي الصغير تلميذ الابتدائية حين يسألني عن السبب في أن رأس جده ليس فيها إلا بقايا شعر أبيض اللون على الجانبين بينما يغطي رؤوسنا شعر أسود كيف؟ فتكون إجابتي بأن ذلك علامة على كبر السن والاحترام! أما اللغة الأخرى فهي تلك التي أتحدث بها حول نفس هذا الموضوع مع زملائي من الأطباء، لكن اللغتين كليهما لا يمكن أن تكون الاختيار الأمثل في كتاب كهذا موجه إلى قطاعات مختلفة من القراء قليل منهم من المتخصصين ومعظمهم من القراء العاديين الذين يطلبون المعرفة في صورة معلومات وحقائق طبية صحيحة ودقيقة لكنها في نفس الوقت تعرض بأسلوب مفهوم لا يفرط في استخدام المصطلحات الطبية المعقدة وهي اللغة التي يتفاهم بها الأطباء ومن هنا كان حرصي على استخدام لغة ثالثة حاولت قدر الإمكان صياغة عرض هذا الكتاب بها حتى يجد هذا الأسلوب في الكتابة الطبية القبول لدى مختلف قطاعات القراء الأعزاء بإذن الله.

أخيراً عزيزي القارئ فقد كان ما دفعني إلى اختيار موضوع الشيخوخة ورعاية المسنين للكتابة فيه ما لاحظته من ضعف الاهتمام بكل ما يتعلق بكبار السن بصفة عامة مقارنة بالمجالات الأخرى التي تخص الطفولة والمراهقة والمرأة مثلاً، والدليل على ذلك افتقار المكتبة العربية إلى المؤلفات التي تناقش أمور الشيخوخة ومشكلات المسنين مقارنة بالاهتمام الهائل والمتزايد بهذه الموضوعات في الدول الغربية، لذا كان حرصي أن يتضمن هذا الكتاب الحد الأدنى من المعلومات عن المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية للمسنين، وأساليب علاجها، وكيفية رعاية المسنين، ذلك إضافة إلى خبرتنا المتواضعة التي حاولت صياغتها في إرشادات ونصائح عملية لكيفية التعايش مع مرحلة الشيخوخة ومحاولة التكيف معها والاستمتاع بها، نسأل الله أن نكون قد وفقنا إلى ما قصدنا إليه ،

والله من وراء القصد.

المؤلف

obeikandi.com

فطرة عامة

ما هي الشيخوخة؟ لو كنت تجلس - عزيزي القارئ - مع صديق لك وبادرك بسؤال لم تتوقعه قائلاً: هل تعرف ما هو الماء؟ إنك في الواقع تعرف الماء جيداً، وكل الناس يعرفون الماء، وشربوا منه جميعاً، لكنك حين تحاول الإجابة على السؤال بكلمات وعبارات محددة قد يكون ذلك أمراً شاقاً، ونفس ذلك ينطبق على الشيخوخة حين نحاول وصفها بعبارات محددة، لكنها شيء معلوم لنا جميعاً.

وكلنا يعرف المسنين، حيث هم يبتنا في كل مكان، فقد يكون لدى أحدهنا أحد الوالدين أو الأجداد في المنزل، أو بين أقاربنا أو جيراننا، كما أن الكثير من كبار السن ممن يحتفظون بلياقتهم الصحية يستمرون في مواقع العمل ونراهم يتجولون لقضاء متطلبات حياتهم بأنفسهم، بل إن منهم من يقوم على رعاية أفراد من أسرته حتى بعد أن تقدم به السن كما جرت العادة أن يتواجد الكثير منهم على المقامى لقضاء وقت الفراغ بعد الإحالة إلى التقاعد حتى صار ذلك الوضع أحد الأمور المألوفة للجميع.

وهناك نقطة أخرى تحتاج إلى التفكير، فمن الذي نطلق عليه وصف "المسن"؟ إن ذلك رغم ما يبدو من أنه أمر بسيط قد يكون محل خلاف، فالمسنون لا يشكلون مجموعة متجانسة تتفق تماماً

في خصائصها لكنهم يختلفون فيما بينهم ، لذلك يتجه المهتمون بأمور الشيخوخة ومشكلات رعاية المسنين إلى تصنيفهم إلى ثلاث فئات الأولى تضم " صغار " المسنين الذين تبدأ أعمارهم من سن التقاعد (٦٠ سنة في بعض البلدان أو ٦٥ أو أكثر من ذلك في بلدان أخرى) وحتى سن الخامسة والسبعين ، ثم فئة كبار المسنين الذين تتراوح أعمارهم بين ٧٥ وحتى ٨٥ عاماً ، ثم فئة الطاعين في السن ممن تزيد أعمارهم على ٨٥ ، وحتى هذا التصنيف للمسنين ليس له في الغالب سوى فائدة محدودة ، ذلك أن الحالة الصحية والإصابة بالوهن والمرض لا يرتبط في كل الأحوال بعدد سنوات العمر التي عاشها الإنسان ، لذلك لا عجب أن ترى " شاباً " في السبعين مقارنة " بشيخ " في الخمسين !

وإذا حاولنا أن نصف الشيخوخة بأسلوب علمي فلا مفر من الاعتراف بأن هذه المرحلة التي يتقدم فيها السن بالإنسان ترتبط بتدهور وتروى في الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية وبصفة عامة مقارنة بمراحل العمر السابقة كما ترتبط بالضعف والوهن وانحسار النشاط والإخفاق في الاحتفاظ بالوظائف المعتادة للإنسان ، ويؤدي الانخفاض الملحوظ في المناعة والقدرة على التحمل إلى التعرض للإصابة بالأمراض المختلفة ، فلا يقوى الجسد على الدفاع ضد المؤثرات الضارة بعد أن ظل يتغلب عليها في مراحل العمر الأولى

فيمكن للميكروبات أن تسبب له الأمراض لأنها حين تهاجمه لا تتوفر لديه القدرة على مواجهتها، ولعل ذلك هو السبب في الإصابة بأمراض مختلفة في نفس الوقت في المسنين كما أن اختلال المناعة قد يكون وراء زيادة الإصابة بالسرطان الذي يعتبر بصفة عامة أحد أمراض الشيخوخة، بل إن بعض النظريات تؤكد أن الوهن الذي يصيب مناعة الإنسان مع السن المتقدم قد يكون هو الأصل في كل ما نراه من مظهر الشيخوخة وما يترتب عليه من تغييرات جسدية ونفسية.

وبإلقاء نظرة عامة على التركيبة السكانية لمجتمعات العالم المختلفة في الشرق والغرب نجد أنفسنا أمام حقيقة هامة هي التزايد السريع في عدد كبار السن في العالم، ويؤيد ذلك إحصائيات السكان التي تؤكد زيادة نسبة المسنين مقارنة بالشرائح العمرية الأخرى، وسواء كان تفسير ذلك هو ارتفاع مستويات المعيشة والتقدم الطبي الذي أثمر توفير الخدمات الصحية مما جعل الناس تعيش لمدة أطول نتيجة للحالة الصحية والمادية المتحسنة، أو نتيجة للتغلب على الأوبئة والأمراض القاتلة التي كانت تحصد الكثير من الأرواح في سن مبكرة، فإن المحصلة النهائية هي أن الإنسان حين يولد اليوم يتوقع له أن يعيش سنوات من العمر تصل في المتوسط إلى ضعف ما كان يتوقع له

في القرن الماضي تقريباً ، كما أن أعداد المسنين تتضاعف وتتزايد بنسبة تفوق كثيراً زيادة عدد السكان بصفة عامة.



لكن هذه الأمور وأقصد بها التقدم الطبي والخدمات الصحية التي أثمرت زيادة في متوسط طول العمر وفرصة الحياة لكل إنسان رغم ما تبدو عليه من أنها تطورات ايجابية جيدة ليست خيراً خالصاً فإضافة سنوات إلى عمر الإنسان تضمن في الوقت نفسه إضافة مشكلات صحية ونفسية واجتماعية متعددة يعاني منها كبار السن في مراحل الشيخوخة مع تقد المسن ، حتى بدأ المرء يتساءل عن أهمية إضافة سنوات من المعاناة إلى عمر الإنسان دون أن يقدم له العلم حلاً لمشكلات الشيخوخة ، فما الفائدة إذن من إطالة سنوات العمر دون إضافة الحياة والاستمتاع إلى هذه السنوات الزائدة ؟!

لقد شغلني التفكير في هذه المسألة كثيراً ، فالتناس بصفة عامة يودون لو يطول بهم العمر ويعيشون أطول مدة ممكنة لكن أحداً منهم لا يفكر بالشيخوخة ولا يرغب فيها فأنت تسمع من يدعو لك :

"أطال الله عمرك"، وذلك نوع من التمنيات الطيبة كما نرى في ثقافتنا العربية من يخاطب كبار القوم بلقب "يا طويل العمر" علامة على التقدير والاحترام، وأحياناً يكثر الناس في استخدام مثل هذه العبارات حتى أنني كنت أسمع بعضهم يضع عبارة "طال عمرك" في كل جملة مفيدة يتحدث بها مع بعض أصحاب النفوذ في المجتمع، وكل ذلك يتم في الغالب دون الانتباه لمضمون هذه العبارات بصورة دقيقة، ذلك أن طول العمر بصورة مبالغ فيها لا يعنى سوى البقاء لوقت أطول مع المعاناة في الشيخوخة!

إن الشيخوخة في عيون المسنين أنفسهم ليست شيئاً إيجابياً أو مرغوباً على الإطلاق، ورغم علمنا المسبق بأننا مع مرور السنين نتقدم شيئاً فشيئاً نحو هذه المرحلة إلا أن الشعور الغالب لدى معظم المسنين أن الشيخوخة قد داهمتهم فجأة دون سابق إعداد رغم أنها في الواقع كانت تزحف تدريجياً على مدى سنوات طويلة، لكن الإنسان عموماً لا يشعر بأنه أصبح ضمن طائفة المسنين إلا عندما يواجه مشكلات الشيخوخة، ويعلم أن معاناته هي بسبب تقدم السن، فالشيخوخة تأتي مرة واحدة في العمر بالنسبة لكل إنسان، وبالتالي لا يوجد شخص لديه خبرة سابقة بتجربة الشيخوخة مر بها قبل ذلك، وكل ما لدينا من معلومات حول هذا الموضوع مصدرها الكتب والصحف

ومسلسلات التلفزيون والأفلام أو مراقبة بعض العجائز من بعيد أو عن قرب.

لذا نجد بعضاً من كبار السن لا يتقبلون إطلاقاً مرحلة الشيخوخة حين تفرض عليهم فرضاً، فيبدون ردود أفعال سلبية، فمنهم من يقنع بالاستسلام لآلام الشيخوخة وخسائرها ويصل إلى حالة من اليأس والإحباط، ومنهم من يعترض على ما آلت إليه حاله ويعكف طول الوقت على الحياة في الماضي ومقارنة الشيخوخة بأيام الشباب وهذه معاناة من لون آخر، لكن هناك من يحاول التأقلم على الوضع الجديد ويتقبل الشيخوخة بكل ما فيها دون أن يعبر عن رفض أو احتجاج.

وإذا كان ذلك هو شأن الشيخوخة بالنسبة للمسنين أنفسهم، فإن الشيخوخة بالنسبة لغير المسنين من مختلف مراحل العمر غالباً ما ينظر إليها بطريقة مختلفة، فقد يرى البعض أن كبار السن هم أناس زائدون عن الحاجة نظراً لأنهم يعتمدون كلياً على غيرهم في كل شئونهم فهم عبء ثقيل - كما يتصور البعض - دون الأخذ بعين الاعتبار ماضي هؤلاء الناس المليء بالكفاح والعمل، ومما يؤسف له أن الشعور بالعداء والرفض لكبار السن من جانب الأجيال التالية هو ظاهرة حقيقية نشاهد تعبيراً عنها من جانب البعض رغم أن البعض الآخر قد يخفى هذه المشاعر في داخله، لكن أمكن رصد هذا الاتجاه للامتناع من تقديم الرعاية للمسنين بحجة استحواذهم على

الاهتمام والموارد وحرمان الأجيال الأخرى منها، وفي بعض البلدان التي يتزايد فيها عدد المسنين قد يصبح هذا الاتجاه مثيراً لمشاعر كبار السن حين يشعرون بأن الشيخوخة قد تسببت لهم في وصمة، وببدي بعضهم شعوره بالاستياء من مجرد إطلاق تسمية "المقاعدنين" أو "أرباب المعاشات" على المسنين كما يحدث في بريطانيا وربما كان ذلك هو السبب في أن الولايات المتحدة الأمريكية قد أدركت حساسية المسنين لهذه الأمور، فأطلقوا على كل من يصل إلى مرحلة الشيخوخة لقب "المواطن الأول" كنوع من التقدير والترضية!

حجم المشكلة .. بالأرقام:

حين كنت أتأمل الناس من حولي وأنا أتجول في بعض مدن بريطانيا وقت إقامتي هناك أيام الدراسة كان يخيّل إلى أنني في مكان مخصص لكبار السن فقط ، فعالية من تقع عليهم عينك وأنت تسير في الشارع أو تجلس في المقاهي والمطاعم أو بالحدائق العامة أو وسائل المواصلات هم من المسنين بمظهرهم المميز، وبعضهم لا يكاد يقوى على الحركة والبعض الآخر يستخدم الكراسي المتحركة أو عكازاً يستند إليه في حركته، وليس هذا مجرد انطباع شخصي فقد ثبت من خلال الإحصائيات أن أكبر عدد من المسنين في العالم يوجد في أوروبا مقارنة بقارات العالم الأخرى.