

الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

قد يكون التقدم في السن هو الوقت الذي تحظين فيه بالمزيد من الاحترام في عائلتك ومجتمعك، ولكنه أيضاً الوقت الذي تصبحين فيه أكثر عرضة للفقر، وسوء المعاملة، والمشاكل الصحية؛ فسواء كنتِ لديك إعاقة أم لا، ستشعرين بتغيرات كثيرة عندما تتقدمين في السن.

بما أن جسمك يكبر في السن، فمن المرجح أن تغيّري طريقتك في عمل كثير من الأشياء، فبعض النشاطات قد تتوقف لأنك لم تعودي قادرة على تأديتها، وقد تعانين من مشاكل صحية أو تصبح لديك إعاقات لم تكوني تعانين منها في السابق، فبعض النساء قد يلجأن لاستعمال عكاز أو كرسي متحرك لأنهن لم يعدن يقدرن على المشي كسابق عهدهن، كما قد تلجأ بعضهن لاستعمال النظارات أو سماعات الأذن.

إذا كنتِ ذات إعاقة منذ الطفولة، أو أصبحت ذات إعاقة في سن متقدم، فإن هذا الفصل يحتوي معلومات عن كيفية تطور أو تغير بعض الإعاقات، وكيف يمكنك العناية بصحتك مع التقدم في السن.



كنت في السابق أوصف بأنني مدانة
أما الآن فأنا مجرد امرأة كثيرة في السن
تحمل عكاز

مشاكل صحية ناجمة عن التقدم في السن:

لا تفكر النساء بأنفسهن عادة إلا بعد أن يكبرن أو لادن أو تبدأ أجسادهن بالتغير. فقد تلاحظين أن جسديك أصبح متعباً أكثر، وأنت لم تعودي قوية كما كنتِ، أو أن حركتك لم تعد سهلة. فبمقدار فهمك للتغيرات التي قد تطرأ على النساء لتقدمهن في السن، بقدر سهولة فهمك لطبيعة التغيرات التي تطرأ على جسديك، سواء كانت بسبب الإعاقة أو بسبب الكبر. لمزيد من المعلومات حول العناية بجسمك، فيما يلي بعض المشاكل التي قد تعاني منها النساء اللواتي لديهن بعض الإعاقات:

ألم أو ضعف في العضلات والمفاصل:

إذا كانت إعاقتك تعني أن أحد أطرافك لا يعمل بكفاءة طرف آخر، فمن المرجح أن تكثري من استعمال الطرف غير المتأثر مع مرور الزمن للتعويض عن الطرف الذي فيه إعاقة. فمثلاً:

- إذا كانت إحدى ساقيك مشلولة، فمن المرجح أن تستعملي الساق السليمة أكثر من أي شخص ذي ساقين سليمتين، وقد تضعف المفاصل من الاستعمال الزائد.
- إذا كنتِ تستعملين كرسيًا متحركًا أو عكازًا لفترة طويلة، فستشعرين بالألم وإرهاق في مفاصل اليدين والذراعين، والكتفين.
- إذا كنتِ صغيرة الحجم (قرمًا)، فستبدئين تشعرين بالألم في الأكتاف والركبتين والأوراك بسبب الممارسات المتكررة من التسلق أو محاولة الوصول إلى أماكن مرتفعة.



الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

إذا كنت تستعملين كرسيًا متحركًا أو تقضين وقتًا طويلًا في الفراش. فمن المهم التحرك وتغيير الوضعيات قدر الإمكان لمنع قروح الضغط (راجعى صفحة ١١١).



للنساء اللواتي يستعملن كراسي متحركة:
حظى النساء اللواتي يستعملن كرسيًا متحركًا بقدر أقل من التمرين والحركة مع مرور الزمن؛ اطلبي من شخص آخر أن يساعدك على الوقوف أو استخدمى مساعدات الوقوف لتمكيني من وضع بعض الوزن على عظام القدمين. أيضًا حاولي إبقاء عظام الساعدين قوية من خلال رفع الأشياء. للمزيد من الأفكار عن التمارين. راجعى الصفحة ٢٨٩.

أعراض ما بعد الشلل

إذا كنت مصابة بالشلل في مرحلة مبكرة من عمرك. فستبدئين تشعرين بضعف حاد. وإجهاد. وألم. وصعوبة في التنفس بعد انتهاء الفيروس بسنوات. وهذا يعني أن عليك أن تكوني حذرة أثناء التمرن. فالإفراط في استخدام عضلاتك قد يسبب ضررًا ويجعل ضعفك يزداد سوءًا. فبدلاً من ذلك، قومي ببعض تمارين الإطالة والحركة لحماية جسمك من التعرض لشد عضلي.

المشي والتوازن

إذا كنت تستعملين ساقًا صناعية. فقد تحتاجين إلى إعادة ملامتها لأنها لم تعد تناسبك من وقت لآخر. وخاصة إذا لم تعودي تتحركين وتتمرنين بنفس القدر الذي اعتدت على ممارسته. وأصبحت عضلاتك أضعف وأكثر نعومة.

إذا كنت معتادة على المشي من دون أي أدوات مساعدة. فقد تصبحين بحاجة لاستخدام عكاز أو كرسي متحرك؛ كثير من النساء ينتظرن لوقت طويل قبل أن يقررن استعمال مساعدات المشي. ولكن البدء مبكرًا في استعمال عكاز أو كرسي متحرك قد يحميك من من التعرض للسقوط والإصابات. ويساعدك على التحرك بشكل أسهل. فكلما زادت قدرتك على الحركة. كلما زادت قدرتك على لعب دور أكبر في حياة المجتمع المحيط بك.



الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

التهاب المفاصل

إن التهاب المفاصل عبارة تورم وتصلب في المفاصل. ويؤثر على الكثير من الناس ويمكنه جعل الكثير من النشاطات اليومية مؤلمة أو أكثر صعوبة. إذا أصيبت اليدين بالتهاب المفاصل، فإن هذا قد يسبب الكثير من المشاكل للذين يعانون من بعض الإعاقات؛ فمثلاً:

• إذا كنت كفيفة وتستعملين يديك لتحسس الأشياء أو قراءتها باللمس، فقد لا تتمكنين من عمل ذلك بالشكل المعتاد.

• إذا كنت ذات إعاقة سمعية، فقد لا تتمكنين من استعمال لغة الإشارة بالشكل المعتاد.

• إذا كنت تستعملين أنبوبة قسطرة البول أو أنبوبة معوية لتسهيل عملية الإخراج، فقد يصبح من الصعب جداً أن تفعلي ذلك بنفسك.

• إذا كنت تعانين من الجذام وكانت يداك مصابتين بالفعل، فإن التهاب المفاصل سيجعل استعمال يديك أكثر صعوبة.

مشاكل الجلد

مع التقدم في السن، يصبح الجلد أقل سمكاً. وبالتالي تزداد سهولة الإصابة بكدمات، وهذا يحدث لأغلب النساء.

• إذا كنتِ جالسين أو تستلقين لفترات طويلة خلال النهار، فإن الجلد الرقيق يعني سهولة الإصابة بتقرحات (راجعى صفحة ٢٠٣).

• إذا كنتِ تستعملين أطرافاً صناعية، تفحصي الجلد في المنطقة الملاصقة للطرف الصناعي للتأكد من عدم احمراره أو التهابه.

• إذا كنتِ تعانين من الجذام، تفحصي جلدك يومياً، فالجلد الرقيق يسهل الإصابة بالتقرح والعدوى.

• إذا كنتِ تعانين من شلل أو إصابة في الحبل الشوكي ولا تشعرين بجلدك، فاطلبي من شخص آخر أن يتفحص جلدك يومياً لمنع حدوث تقرحات، وخاصة في المناطق التي لا تستطيعين رؤيتها، مثل الظهر.

الرؤية والسمع

يصعب على الكثير من كبار السن أن يروا كما كانوا يرون في شبابهم، فإذا كنتِ ذات إعاقة سمعية، فسيصعب عليكِ أن تفهمي شخصاً يتكلم معك بلغة الإشارة، أو إذا كنتِ معتادة على قراءة الشفاه.

إذا كنتِ تعانين من الجذام، فإن التقدم في السن قد يؤدي إلى التهاب في العينين قد يؤدي إلى الإعاقة البصرية إذا لم يتم علاجه.

إذا كنتِ ذات إعاقة بصرية وبدأتِ تفقدين حاسة السمع، فإن التواصل والحركة بأمان سيصبحان أكثر صعوبة. اطلبي من أَسرتكِ أن تجري بعض التغييرات التي قد تساعدكِ على الرؤية، والسمع، والحركة بشكل أسهل؛ فمثلاً إذا كنتِ تعانين من صعوبة الرؤية، حاولي تحسين الإضاءة داخل المنزل من خلال طلاء الجدران باللون الأبيض أو استخدام مصابيح إنارة أقوى. كما يمكنكِ تمييز العتبات ومدخل الأبواب بألوان مميزة بحيث لا تتعثرين ولا تصطدمين بها.

إذا كانت حاسة السمع لديك تزداد سوءاً، فيمكنك الطلب من الآخرين أن يجلسوا أمامك مباشرة ويتكلموا بصوت واضح ولكن ليس الصراخ. أطفئي المذياع أو التلفاز عند الكلام مع الآخرين للسمع بشكل أفضل.



الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

هشاشة العظام

بعد توقف النزيف الشهري، يبدأ الجسم بتقليل إفراز هرمون الأستروجين (راجعى صفحة ٧٢) وقد تصبح عظامك أضعف، والعظام الضعيفة تكسر بسهولة وتشفى ببطء؛ إذا أثر تقدمك في السن على توازنك، أو كنت تعانين من نوبات صرع أو شلل دماغي، فإن احتمالات سقوطك وكسر العظام الضعيفة تزداد. يمكن حماية العظام الضعيفة من خلال:

- تناول الغذاء الغني بالكالسيوم، وطعاماً يحتوي على الفيتامين سي، مثل الفواكه والخضراوات الصفراء.



- ممارسة التمارين التي تضع وزناً على العظام بشكل اعتيادي .

الارتباك العقلي

يعاني بعض كبار السن من صعوبة في التذكر أو صعوبة في التركيز، وهذا لا يمثل مشكلة لدى الكثير من الناس، ولكن البعض قد يعاني من مضاعفات مرضية خطيرة على الذاكرة والتفكير (الزهايمر، العته، الخرف)، وبالتالي يصبحون مشوشين كلياً ولا يستطيعون التعرف على الأصدقاء وأفراد العائلة. وقد يشعرون بالخوف والحيرة من الأشياء الاعتيادية والتي اعتادوا عليها في الماضي. هناك احتمال بأن يصاب الأشخاص الذين يعانون من حالة إحباط بالتشويش بشكل أكثر سهولة وقد تتأثرهم نوبات صرع.

جدي طرقاً جديدة لعمل الأشياء

قد تتطلب التغييرات التي تصحب التقدم في السن منك أن تجدي طرقاً جديدة لعمل الأشياء والاستعانة بالآخرين لمساعدتك، وقد تحتاجين إلى استعمال أدوات مساعدة مثل سماعات، أو عكاز، أو كرسي متحرك، لذا، عليك البدء بإيجاد طرق جديدة لعمل الأشياء حالما بدأت تشعرين أن جسمك يتغير، كما أن معرفة ما يجب توقعه يساعدك على العناية بجسمك بشكل أفضل والاستمرار في البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان مع تقدمك في السن. ابحثي عن مساعدة

إذا كنت تواجهين صعوبة في عمل بعض الأشياء، مثل الأكل، أو الاستحمام، أو ارتداء الملابس، أو النهوض بعد الاستلقاء، فينبغي عليك أن تربي الأصدقاء، وأفراد العائلة، وأي شخص تثقين به كيف يمكنهم مساعدتك، أو ربما يمكنك الترتيب لجلب قريبة أو صديقة للعيش معك، وبذلك سيحظى الشخص بمكان للسكن كي يساعدك. إذا وجدت أنك تنسين الأشياء، فمن المفيد عمل قائمة بالأشياء التي تريد عملها كل يوم، ومن ثم شطب الأشياء المنجزة، أو يمكنك الكلام مع عائلتك في ذلك اليوم عن الأشياء التي تريد عملها وبذلك يقومون بتذكيرك بها.



الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

الاكتئاب

(الشعور بالحزن الشديد أو الشعور بلا شيء على الإطلاق)

يبدأ بعض الناس بالإحساس بعدم السعادة أو الاكتئاب مع تقدمهم في السن. ويرجع ذلك عادةً إلى الوحدة، أو التغيير في الحالة الصحية، أو العجز عن عمل القدر نفسه من الأشياء التي اعتادوا على عملها. وقد تشعر النساء ذوات الإعاقة واللواتي يعانين من التقليل في قدر الذات بلزيم من الوحدة والاكتئاب مع تقدمهن في السن.



وبعض مؤشرات الاكتئاب هي:

- الشعور بالحزن أغلب الوقت
- صعوبة النوم أو الإفراط في النوم
- صعوبة التفكير بوضوح
- فقدان الاهتمام بنشاطات المتعة، أو الأكل، أو الجنس
- مشاكل بدنية، مثل الصداع أو المشاكل المعوية والتي لا ترجع إلى أي مرض
- التكلم والحركة ببطء
- خمول تجاه أداء النشاطات اليومية
- التفكير في الموت أو الانتحار



ما الذي يمكن عمله للمساعدة في منع الاكتئاب

حاولي أن تبقي نشيطة قدر الإمكان. وأن تتمرن. وتأكلي بشكل جيد، وعلاوة على ذلك حاولي ألا تبقي وحيدة لمدة طويلة. أيضا ساعدي في الاعتناء بالأطفال الصغار في مجتمعك، والتقي بنساء كبيرات في السن وذوات إعاقة حيث يمكنك تجاذب أطراف الحديث وتمضية الوقت سوية؛ إذا كنتِ تشعرين بالحزن أو غير قادرة على النوم، فيمكنك التحدث مع أحد أفراد العائلة الذين تثقين بهم أو مع المكلفين بالعناية بصحتك. لمزيد من المعلومات عن الصحة العقلية، راجعي الفصل رقم ٣.

عندما تتوقف الدورة الشهرية (سن اليأس)

تتوقف الدورة الشهرية عادة بالتدرج على مدى سنة أو سنتين. وفي الغالب بين سن ٤٥ و ٥٥. ويحدث ذلك لأن المبايض تتوقف عن صنع البيض. وينتج جسمك كميات أقل من هرموني الأستروجين والبروجسترون؛ يتوقف النزيف الشهري لدى النساء المصابات بمتلازمة داون عادة قبل النساء الأخريات. إشارات:

- تغير في النزيف الشهري وربما تنزفين أكثر من المعتاد لفترة من الزمن. أو ربما تتوقف الدورة الشهرية لبضعة شهور ثم تنزفين من جديد.
 - قد تشعرين في بعض الأحيان وبشكل مفاجئ بسخونة شديدة أو عرق (نوبات ساخنة).
 - قد يصبح مهلك أقل رطوبة وأصغر.
 - تتغير مشاعرك بسهولة.
- تبدأ هذه الإشارات بالزوال عندما يعتاد جسمك على كميات أقل من الأستروجين.



الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

إرثنا شعرت بالانزعاج أثناء زجاجة الصورة الشهرية (سن اليأس)

إذا شعرت بعدم الارتياح، جربي ما يلي:

• ارتدي ملابس واسعة ومريحة ومصنوعة من القطن، وارتدي ملابس يمكنك خلعها بسهولة إذا بدأت تعرقين.

• تجنبي المأكولات والمشروبات الساخنة أو اللاذعة لأنها تسبب نوبات سخونة.

• مارسي تمارين رياضية بشكل اعتيادي.

• لا تكثري من شرب القهوة، أو الشاي، أو المشروبات الغازية (مثل الصودا، والكولا):

فهذه المشروبات تحتوي على الكافيين الذي يثير الأعصاب ويمنعك من النوم.

• إذا تناولت الكحول، فاشربي كميات صغيرة لأن الكحول يزيد النزيف ونوبات السخونة.

• توقفي عن تدخين التبغ أو شمه أو مضغه فهو يسبب النزيف بشكل غير معتاد ويزيد مشاكل العظام الضعيفة سوءًا.

• أوضحي لعائلتك أن مشاعرك قد تتغير بسهولة، وقد يكون من المفيد مناقشة أحاسيسك مع نساء أخريات يمررن بنفس مرحلة سن اليأس.

• اسألتي عن استخدام العلاجات التقليدية في مجتمعك، فمن المنطقي أن تجدي طرقًا مساعدة فعالة لدى النساء اللواتي يمررن بسن اليأس.

كان الأطباء في الماضي يوصون النساء بتعاطي دواء يسمى علاج استبدال الهرمون (HRT) لمساعدتهن على التعامل مع التغيرات وعدم الراحة أثناء سن اليأس. لسوء الحظ تبين أن هذا الدواء يزيد خطر إصابة النساء بسرطان الثدي، ومرض القلب، وجلطات الدم، والسكتة القلبية، لذلك يستحسن تفادي تعاطي هذه الأدوية.

العلاقات الجنسية بعد انتهاء الدورة الشهرية

بينما تشعر بعض النساء أثناء سن اليأس بالتححرر من المطالب الجنسية للعلاقة، قد يزداد اهتمام بعض النساء بالجنس لأنهن لم يعدن يخفن من الحمل غير المرغوب فيه، إلا أن كل النساء بلا استثناء يبقين بحاجة إلى الحب والمشاعر.

مع تقدمك في السن، قد تؤثر بعض التغيرات التي تطرأ على جسدك على علاقاتك الجنسية، فقد تستغرقين وقتًا أطول قبل الوصول إلى حالة الإثارة أثناء ممارسة الجنس (وهذا يحدث مع الرجال أيضًا). ولأن جسدك لم يعد يفرز نفس القدر من هرمون الأستروجين، فإن مهبلك قد يصبح أكثر جفافًا، وهذا قد يجعل ممارسة الجنس مع زوجك عملية غير مريحة أو قد تؤدي إلى التهابات في المهبل أو الجهاز البولي.



الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

مهم:

- لا تستعملي الزيوت للانزلاق إذا كنت تستعملين عازلاً طبيًا. فالزيوت ستضعفه وقد تؤدي إلى تمزقه.
- لا تستعملي الفازلين أو الزيوت المعطرة لزيادة رطوبة المهبل. فهذه الأشياء تسبب تهيج الجلد.
- لا تستعملي أي شيء في مهبلك لجعله جافاً لأن ذلك قد يسبب التهيج في المهبل والذي قد يسهل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أو التهابات أخرى (راجعى الصفحة ١٦٩).
- إذا كنت تواجهين مشاكل في التبول. اشربي بعض الماء أو العصير قبل ممارسة الجنس بحيث تتمكنين من التبول بعد ذلك مباشرة. وهذا سيساعد في منع حدوث الالتهاب من خلال إخراج الجراثيم التي قد تكون اندفعت إلى المثانة من خلال أنبوب البول.

احمي نفسك من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً (STIs) لا يزال هناك احتمال أن حملي ما لم تتوقف الدورة الشهرية لسنة كاملة. ولتمنعي حدوث الحمل غير المرغوب فيه يجب أن تستمري في استعمال واحدة من وسائل تنظيم النسل حتى تتأكدي من توقف الدورة الشهرية لسنة كاملة (١٢ شهراً).

إذا كنت تستعملين وسيلة هرمونية من وسائل تنظيم النسل (حبوب، حقن، الزرعة). توقفي عن استعمالها بعد سن ٥٠ سنة. واستعملي وسائل أخرى غير هرمونية حتى تتمي ١٢ شهرًا بعد آخر دورة شهرية. إذا لم تكوني متأكدة من خلوك أنت وزوجك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس مثل الإيدز/ نقص المناعة البشرية، تأكدي من استعمال عازل طبي في كل مرة تمارسين فيها الجنس معه حتى وإن كان احتمال حملك مستحيلًا.

استمتعي بحياة نشيطة حاولي أن تستمتعي بحياة نشيطة قدر الإمكان. فسواء بمساعدة من شخص ما أو باستخدام أداة مساعدة. يمكنك لعب دور أكثر فاعلية في أسرتك ومجتمعك ويمكنك عمل الأشياء التي تحبين. كما يمكنك التحرك في مختلف أنحاء المجتمع والحفاظ على نشاطك العقلي والجسدي. يمكنك المحافظة على نشاطك الذهني من خلال القراءة أو اللعب مع أشخاص آخرين. حيث إن اللعب بأوراق اللعب، أو الألعاب ذات الحصى، أو الكلمات، أو الشطرنج، أو الألعاب الأخرى الشعبية في مجتمعك، تمنحك الفرصة لقضاء وقت ممتع والتحدث مع الآخرين. كما يمكنك مساعدة صغار السن على تعلم قراءة تاريخ مجتمعهم وفهمه، أو مساعدتهم على أداء فروضهم المدرسية. إنك تتمتعين بحياة كاملة من الحكمة والخبرة. كما أن العمل مع العائلات، والأشخاص المكلفين بتولي الرعاية الصحية، وكبار السن في المجتمع، يجعل النساء ذوات الإعاقة والكبيرات في السن أكثر قوة وتأثيرًا على من حولهم.



حان الوقت لتعلم أشياء جديدة تبلغ إيميلدا ٦٧ عامًا، وهي من مقاطعة باليسا في أوغندا. وقد التحقت مؤخرًا ببرنامج عالي للتعليم الأولي وعادت إلى المدرسة. والآن تستطيع الكتابة والتحدث باللغة الإنجليزية. كما ويحبها الأطفال في المدرسة وينادونها بالجدة.



الفصل الثالث عشر: التقدم في السن مع إعاقة

العمل خلال إحياءات زغبيير

على الرغم من أن إعاقتك تزداد سوءاً كلما تقدمت في السن أكثر. جدي نشاطات يمكنك عملها وبالتالي الاستمرار كعضو فاعل ونشط في المجتمع. فبخبرتك الغنية، يمكنك عمل الكثير من الأشياء لتحسين أوضاع النساء ذوات الإعاقة.



يمكننا من خلال العمل سوية أن نلتقي بقيادة المجتمع وأن نطلب منهم خدمات للنساء الموقات الكيبريات في السن مثل توفير سكن بتكلفة أقل

ما الذي تستطيع النساء ذوات الإعاقة والكيبريات في السن فعله
• تقدم العديد من الحكومات دخلاً شهرياً (منحاً حكومية)، والمسكن، والرعاية الصحية لكبار السن والذين يعانون من إعاقة. وإذا كانت الحكومة لا تقدم مثل هذه الخدمات، فيمكننا العمل مع غيرنا من النساء ذوات الإعاقة، ومع أمهاتنا، وأخواتنا، وبناتنا، وجيراننا لتغيير هذه القوانين. ومثل هذا التغيير يستغرق وقتاً.

يمكننا التحدث إل العاملين في المجال الصحي عن الاحتياجات الصحية لدى النساء الموقات الكيبريات في السن وعن كيفية تسهيل الوصول للمراكز الصحية



• يمكننا تشكيل مجموعات من النساء ذوات الإعاقة واللاتي يعشن سويًا لتخفيف نفقات الحياة ومساعدة بعضهن البعض. فمثلاً المرأة ذات الإعاقة البصريّة يمكنها أن تكون أذان المرأة ذات الإعاقة السمعيّة، والمرأة ذات الإعاقة السمعيّة يمكنها أن تكون بمثابة عينين للمرأة ذات الإعاقة البصريّة.

• يمكننا أن نشارك خبراتنا الغنية مع نساء ذوات إعاقة يافعات أو فتيات. فمن الوارد جداً أن نتمكن من مساعدتهن في التخلص من المشاكل التي يواجهنها لأننا واجهنا نفس المشاكل عندما كنا في نفس سنهن.

