

تحديات الشيخوخة وكيفية مواجهتها

مع تقدمنا في العمر ، نتخذ خيارات حول نمط حياتنا والرعاية الصحية والسعي الشخصي. هذا المقال يسرد اقتراحات للمساعدة في الشيخوخة الناجحة.

ما هي تحديات الشيخوخة؟

متوسط العمر المتوقع للأميركيين يتزايد. الشريحة الأسرع نمواً من السكان هي الفئة العمرية 85 فما فوق. على الرغم من التقدم المحرز في مجال الرعاية الصحية ، إلا أن العديد من كبار السن يعانون من أمراض تقدمية مزمنة وغير قابلة للشفاء ويحتاجون إلى المساعدة في أنشطة الحياة اليومية. التحدي الأكبر الذي يواجهنا مع تقدمنا في العمر هو الوقاية من الإعاقة الجسدية وتوسيع "العمر المتوقع النشط". لحسن الحظ ، تشير الدراسات الحديثة إلى أن الشيخوخة الصحية ("الناجحة") قابلة للتحقيق ، مع التخطيط السليم للشيخوخة.

يمكن أن تتأخر أو تمنع بعض الأمراض مثل مرض السكري وفشل القلب الاحتقاني وبعض أشكال الخرف. حتى فقدان قوة العضلات مع الشيخوخة يمكن الوقاية منه جزئياً. ربما الأهم من ذلك هو أن الموقف الإيجابي يساعدنا في التغلب على الأمراض والخسائر الشخصية بينما نتطلع إلى أيام قادمة.



ما هي خيارات الشيخوخة؟

مع تقدمنا في العمر ، نتخذ خيارات حول نمط حياتنا والرعاية الصحية والمساكن الشخصية وخططنا للشيخوخة. ستساعد بعض "الخطوات للشيخوخة الناجحة" في توجيهنا إلى سنوات ذهبية صحية ونشطة.



ما هي خطوات الشيخوخة الناجحة؟

- اعتماد والحفاظ على عادات صحية وأنماط الحياة الإيجابية.
- تجنب تدخين السجائر.
- مشروب كحولي واحد خلال فترة 24 ساعة.
- ممارسة الرياضة بانتظام مع حمل الوزن ، والحفاظ على ثلوث

- الأنشطة الحاملة للوزن والهوائية والتوازن.
- الحفاظ على وزن مريح.
- الحصول على فحوصات طبية منتظمة.
- تجنب السقوط وإصابات الرأس والأدوية التي تسبب الالتباس (إما بدون وصفة طبية أو وصفة طبية)
- حافظ على تحفيز نفسك:
- استمتع بالهوايات والاهتمامات بشغف ، خاصة الأنشطة الاجتماعية ، مثل الرقص.
- تعزيز العلاقات الأسرية.
- حل النزاعات بين الأجيال.
- الانخراط في الأنشطة التعليمية للبالغين لتحدي عقلك.
- حدد أي قيود جسدية ، مثل صعوبة المشي أو مشاكل في التوازن.
- ابدأ بنشاط مناقشة حول هذه القيود واستخدم الموارد الطبية للتغلب عليها. استخدام الموارد القريبة مثل دعم المجتمع والمراكز المحلية العليا.
- كن ذكيا في التخطيط المالي:
- خطة مقدما للتقاعد.
- إدارة الاستثمارات والأصول بعناية.
- ضمان التغطية التأمينية الكافية.
- اتخاذ قرار بشأن ترتيبات المعيشة في المستقبل.
- العمل على الحفاظ على الكرامة والصحة الجيدة في سن الشيخوخة:
- اختيار الطبيب على دراية في الرعاية الطبية لكبار السن.
- اختر نظام الرعاية الصحية الذي يجعل المواعيد والرعاية لكبار السن أسهل.
- التواصل أهداف الرعاية الخاصة بك لعائلتك والطبيب.
- تحقق من تأمين الرعاية الطويلة الأجل.
- عبر عن توجيهاتك المسبقة كتابةً .



تحديات الشيخوخة

تعكس كل منطقة حاجة كبيرة وفرصة سوقية ، أو منطقة تتوفر فيها فرصة كبيرة "لفعل الخير والقيام بعمل جيد". يسمى:

1. المشاركة: لقد أدت العنصرية والمعايير الاجتماعية التي عفا عليها الزمن إلى كبار السن المعزولين والمهمشين في كل من المجتمعات الريفية والحضرية. تعد مساعدة كبار السن في

الحصول على ارتباط فعال ومواصلته أمرًا بالغ الأهمية لصحتهم وصحة مجتمعاتنا.

2. **العافية المالية :** يعيش الناس فترة أطول ولم تواكب النماذج التقليدية للعمل والتقاعد. سيتطلب تمويل طول العمر نماذج جديدة وأدوات جديدة وقواعد جديدة.

3. **التنقل والحركة :** غالبًا ما تصبح الأشياء والمساكن والمجتمعات غير المصممة أصلاً مع مراعاة طول العمر عقبات أمام الحركة والسلامة والاستقلال والتنشئة الاجتماعية. تبقى آمنة ومحمولة أولوية قصوى للبالغين الأكبر سناً.

4. **الحياة اليومية ونمط الحياة:** غالبية البالغين الأكبر سناً يفضلون "العمر في المكان" ، إلا أن ثلث الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً يحتاجون إلى مساعدة مع نشاط حي واحد على الأقل (مثل الأكل والاستحمام وارتداء الملابس).

5. **تقديم الرعاية :** يتم توفير الرعاية لكبار السن من قبل مقدمي الرعاية غير الرسميين (غير المدفوعين) وغير الرسميين (المدفوعين). كلا المجموعتين تهتم بشكل متزايد للأشخاص الذين يعانون من مستويات أعلى من حدة وظروف معقدة.