

Një nga problemet shëndetësore që hasen më shpesh tek të moshuarit

Të moshuar konsiderohen njerëzit që bëjnë pjesë në grup-moshën 60+ vjeç. Numri i të moshuarve po rritet shumë në mjaft popullsi kështu: në SHBA aktualisht 15% e popullsisë janë të moshuar, por kjo parashikohet të arrijë 22% të popullsisë në vitin 2030; në Shqipëri ka një rritje të ndjeshme të numrit dhe të përqindjes së të moshuarve, veçanërisht të personave mbi 80 vjeç, numri i të cilëve do të dyfishohet në vitin 2021.

Popullsia sipas grupmoshës 2011, 2016, 2031

Population by age group 2011, 2016, 2031

Grupmosha	2011	2016	2031	Age group
Burra - Men %				
Gjithsej	100	100	100	Total
0-14	12%	19%	16%	0-14
15-64	75%	40%	64%	15-64
65+	13%	7%	20%	65+
Gra-Women %				
Gjithsej	100	100	100	Total
0-14	20%	18%	16%	0-14
15-64	69%	69%	62%	15-64
65+	11%	14%	23%	65+

Burimi: INSTAT

Source: INSTAT

Shënim: Të dhënat për vitin 2031 i referohen projeksioneve të popullsisë

Note: Data for 2031 refer the projection of population

Të moshuarit janë të rrezikuar më tepër sesa të rinjtë ndaj sëmundjeve, prandaj ata duhet të kenë kujdes e njohuri në lidhje me problemet e rëndësishme shëndetësore që shfaqen në këtë moshë. Duke i njohur këto probleme dhe duke marrë masa parandaluese, rrjedhimisht ata do të gëzojnë një shëndet më të mirë.

Problemet shëndetësore që hasen më shpesh tek të moshuarit janë:

1. Rrëzimet dhe dëmtimet që i pasojnë.
2. Ulja e mprehtësisë së shikimit dhe aftësisë së dëgjimit.
3. Efektet anësore të medikamenteve, ndërveprimi dhe mbidozimi.
4. Aktiviteti fizik dhe tonusi muskolor.
5. Kequshqyerja dhe humbja në peshë.

Qëllim parësor i kontrollit mjekësor/ndërhyrjes tek të moshuarit është ruajtja e aftësisë funksionale.

Rrëzimet

- Rrëzimet tek të moshuarit kanë tendencë të ndodhin gjatë aktiviteteve të jetës së përditshme.
- Rrëzimet shkaktojnë 29% të dëmtimeve me pasojë vdekjen në të moshuarit 65+.
- Të moshuarit kanë pesë herë më tepër mundësi të shtrohen në spital si pasojë e një rrëzimi sesa e një dëmtimi nga shkaqe të tjera.
- Tek të moshuarit, rrëzimet janë shkaku kryesor i dëmtimeve me pasojë vdekjen.
- Tek të moshuarit, pjesa më e madhe e frakturave shkaktohen nga rrëzimet.

Faktorët që shtojnë mundësitë për t'u rrëzuar tek të moshuarit?

- Medikamentet - rreziku është më i madh nëse merren më shumë se 4 medikamente në ditë.
- Rënia e mprehtësisë së shikimit, sidomos në dallimin e shkallëve, parregullsive në dysHEME, etj.
- Ndryshimet në mënyrën e të ecurit dhe mbajtjen e ekuilibrit - ulet shtrirja e këmbës në çdo hap.
- Dobësimi i ekstremiteteve.
- Marrje mendsh, veçanërisht e shkakuar nga medikamentet.
- Rreziqet rrethanore - qilimat/rrugicat e pafiksuar, hapat e pabarabartë, korridoret dhe shkallët e pandriçuar, mungesa e mbajtëseve dhe mbështetëseve, rrëmuja e shkakuar nga fëmijët.
- Sëmundjet kronike - artriti, insulti me paralizë të pjeshme, neuropatia periferike veçanërisht e shkakuar nga diabeti, demenca, sëmundjet e zemrës me aritmi.
- Infeksionet akute (pneumonia, gastroenteriti, diarreja, infeksionet urinare akute).

Çfarë pasojash mund të keni nëse rrëzoheni?

- Fraktura të kockave osteoporotike.
- Dëmtim të indeve të buta.
- Vdekje - veçanërisht si komplikacion i frakturës së kofshës.
- Frikë progresive në rritje për të dalë jashtë shtëpisë; aktivitet të ulët fizik.

Më shumë se 90 % e frakturave të legenit janë si rezultat i rrëzimeve, dhe më shpesh ato ndodhin në personat mbi 70 vjeç. Çdo vit rrëzohen 1/3 e banorëve të komunitetit të moshës së tretë, si dhe 60 % e banorëve nëpër azilet e pleqve. Si faktorë rreziku për rrëzimet në moshën e tretë përfshihen: rritja në moshë, përdorimi i ilaçeve, dëmtimet e njohura dhe mungesa e ndjeshmërisë. Vlerësimi për një pacient të pashtuar në spital që është rrëzuar përfshin historinë e mjekimit, një kontroll mjekësor dhe një test të thjeshtë të gjendjes së përgjithshme të funksioneve. Trajtimi është i përqendruar kryesisht në shkakun e rënies dhe mund të kthejë të sëmurin në pikënisjen e funksioneve. (Am Fam Physian 2000; 61: 2159-68,2173 – 4)

Çfarë mund të bëni për të parandaluar një rrëzim?

Për të parandaluar një rrëzim duhet të keni parasysh disa rregulla të thjeshta për sigurinë në shtëpi, brenda dhe jashtë saj.

Lista e kontrollit për sigurinë në shtëpi

- Heqja e objekteve të rëna përtokë.
- Puthitja e cepave të tapeteve gjithmonë me dyshemënë.
- Mbajtja e shtëpisë në rregull.
- Moslënia e kablllove, zgjatuesve në mes të dhomës.
- Ndriçimi i mirë gjatë natës (kryesisht në korridorin për te dhoma e gjumit).
- Fiksimi i rrugicave të shkallëve me mbajtëset e tyre.
- Vendosja e parmakëve në kafazin e shkallëve.
- Eliminimi i karrigeve të cilat janë shumë të ulëta dhe krijojnë vështirësi në ngritje apo ulje.

Kujdes!

- Mos përdorni solucione për lucidimin e parketit, laminatit apo pllakave.
- Sigurohuni që telefoni të jetë vendosur në vend lehtësisht të arritshëm.
- Vendosni parmakë mbajtës në dush dhe anash tualetit.
- Vendosni tapet gome te pllaka e dushit.
- Mos vendosni tapete te lavamani.
- Vendosni një ndejtëse të lartë te tualeti.

Mjediset e jashtme

- Riparoni rrugicat e dëmtuara.
- Instaloni parmakë te shkallët.
- Pastroni kalimet në kopshtet e shtëpisë nga shkurret (krasitini).
- Vendosni ndriçime në vendkalimet përgjatë oborrit.