# 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.



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 muskulor.
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 shkaktuar nga medikamentet.
* Rreziqet rrethanore - qilimat/rrugicat e pafiksuara, hapat e pabarabartë, korridoret
* dhe shkallët e pandriçuara, mungesa e mbajtëseve dhe mbështetëseve, rrëmuja e shkaktuar nga fëmijët.
* Sëmundjet kronike - artriti, insulti me paralizë të pjesshme, neuropatia periferike veçanërisht e shkaktuar 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 se 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 pashtruar 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 dyshemenë.
  + Mbajtja e shtëpisë në rregull.
  + Moslënia e kabllove, 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 luçidimin 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 ndenjëse 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.