

الاستقلالية والهوية

يعد فقدان الاستقلال مصدر قلق مشتركًا للأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد كلما تقدموا في العمر. يمكن أن يؤثر فقدان بعض الاستقلالية أيضًا في إحساسك بالهوية (مدى شعورك بفهم الآخرين لك) وإحساسك بالذات (الشخص الذي تحسّ بأنه أنت).

تتناول في هذا القسم ما يلي:

المساعدة التي قد تحتاجها مع تقدمك في العمر

الأشخاص الذين قد يقدمون تلك المساعدة

حماية هويتك وتعزيز احترامك لذاتك



ما المساعدة التي قد تحتاجها؟

مقارنةً بالأشخاص الأصغر سنًا، يقول الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا إنهم يواجهون صعوبة أكبر في كلٍ مما يلي:

- الاستحمام وارتداء الملابس واستعمال المراض
- النهوض من السرير أو الخروج من الغرفة
- تناول العلاج
- التسوق والتجول في المجتمع.

يرد توضيح الخدمات التي يجدونها أكثر أهمية للبقاء بصحة جيدة في الرسم الوارد أدناه.

الخدمات التي تساعد كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد في البقاء منعمين بصحة جيدة

بناءً على استبيان أجريت لأشخاص تزيد أعمارهم عن 65 عامًا



السكن الذي يسهل الوصول إليه



برامج الرفاهية الاجتماعية



المواصلات



برامج العافية البدنية والتمارين الرياضية



الرعاية المنزلية الاحترافية



الخدمات الصيدلانية

التعايش على نحو جيد مع التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في العمر

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older

المخاوف المتعلقة بالحاجة إلى مزيد من المساعدة

من الطبيعي أن ترغب في الحفاظ على استقلاليتك. ويمكن أن تشكل زيادة اعتمادك على الآخرين تهديدًا لحريتك في فعل ما تريد في الأوقات التي تختارها. ويمكن أن يجعلك تشعر بالضعف أيضًا.

رغم ذلك، فإن قبول المساعدة يعني أنه يمكنك الحصول على المزيد من الحياة، ليس إلا.

قد يشعر الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو بعيدًا عن الأصدقاء والعائلة بالقلق بشأن الحصول على الدعم الكافي. وعلى العكس من ذلك، من الشائع بالنسبة إلى من يعيشون مع شريك أو أصدقاء أو عائلة أن يقلقوا من كونهم عبئًا.

إذا كنت تقدم الرعاية لآخرين في الوقت الحالي، على سبيل المثال: الأقارب الأكبر سنًا أو الأحفاد، فإن الحاجة إلى التراجع يمكن أن تكون لها آثار عملية وعاطفية. وقد يؤدي تغيير أدوارك في الأسرة إلى تغيير إحساسك بالهوية أو الذات، وهو ما سنتناوله بالمناقشة فيما يلي.

يمكن أن يؤدي تلقي الرعاية من شريك أو صديق أو أحد أفراد الأسرة إلى تغيير حياتكما بعدة طرق. كما يمكن أن يغير ديناميكيات علاقتكما. وللحفاظ على صحة علاقتكما، تحدث بصراحة عن شعوركما واحتياجاتكما.

قبول المساعدة قد يساعدك
علي الاستمتاع بالحياة أكثر

ووفقًا لاستبيان أجرته الجمعية الدنماركية للتصلب العصبي المتعدد في عام 2021، قال نحو ثلثي الأشخاص من ذوي التصلب العصبي المتعدد ممن تتجاوز أعمارهم 65 عامًا إنهم بحاجة إلى بعض المساعدة من الآخرين.

لا يتطور الحال لدى كثير من ذوي التصلب العصبي المتعدد إلى درجة العجز الخطير. ومع ذلك، فقد تعني آثار التصلب العصبي المتعدد والتقدم في السن أنك بحاجة إلى التفكير في إجراء بعض التعديلات على نمط حياتك ومستوى استقلاليتك.

قد تحتاج إلى مساعدة بسبب القيود الجسدية أو التغييرات التي تطرأ على وظيفتك الإدراكية (التفكير والتعلم والذاكرة).

من سيقدم لك الرعاية؟

تُعدّ المساعدة والدعم من الشريك أو أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أمرًا لا يُقدَّر بثمن لكثير من كبار السن ذوي التصلب العصبي المتعدد. وهي لا تكون مدفوعة الأجر في كثير من الأحيان.

يحصل العديد من كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد على مساعدة من مقدمي رعاية محترفين أيضًا، قد يتم تمويلها بصورة شخصية أو علنية أو من خلال التأمين أو مزيج منها. ومن المرجح أن يستعين الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم بمساعدة مهنية.

أعتقد أنه من المهم أن تكون منفتحًا على مجرد الأمور الصغيرة التي يمكن أن تمنحنا السعادة حقًا، مثل: قبة حفيد، أو غداء مشترك، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو قراءة كتاب جيد، أو ابتسامة من مقدمي الرعاية لنا، أو عناق أحد الأبناء. إذ يمكن أن تساعدنا هذه الأمور في حماية هوياتنا!

لويس، إسبانيا، 1997

حماية هويتك وتعزيز احترامك لذاتك

يمكن أن تغير التغييرات التي تجريها على حياتك عندما تتكيف مع تقدمك في العمر نظرتك إلى نفسك، بما يشمل ما يلي:

- طبيعة شعورك بنظرة الآخرين تجاهك (شعورك بالهوية)
- الشخص الذي تشعر أنه أنت (إحساسك بالذات).
- ما مدى شعورك بقيمة (احترامك لذاتك).

قد يكون لهذا تأثير غير مباشر في حالتك المزاجية وصحتك النفسية.

ابحث عن الأنشطة والأدوار والصدقات التي تدعمك في معرفة هويتك.

يمكن أن يساعدك في ذلك التواصل مع الآخرين من خلال المجموعات أو الأسرة. ويمكن أيضًا أن تكون الجمعيات الخيرية التي تدعم الأشخاص الأكبر سنًا مصدرًا رائعًا للدعم العملي والعاطفي. ويقدم كثيرون المشورة والنصائح بشأن التعامل مع التغييرات الكبيرة التي تطرأ على الحياة اللاحقة مثل: التقاعد أو أن يصبحوا أجدادًا، أو فقدان أحد الأبناء أو التغييرات في الاستقلالية.

للتعامل مع مشاعرك، يمكن أن تكون مساعدة المستشار مفيدة.

إذا كان فقدان الهوية أو تدني احترام الذات يؤثر في صحتك العقلية، فتحدث إلى الطبيب أو متخصص الصحة النفسية.

نصائح

نصائح - حماية الاستقلالية والهوية

- **التخطيط المسبق.** فكّر في المساعدة التي قد تحتاجها في المستقبل. وضع خططاً واقعية مع الآخرين بشأن كيفية حصولك على هذا الدعم. وسيساعدك التخطيط في الشعور بمزيد من التحكم وتراجع الإحساس بالتهديد لما قد يجلبه لك المستقبل.
- **البحث عن خدمات الرعاية المهنية.** ابحث في الخيارات المحلية للمساعدة المهنية. وحتى إذا كان شريكك أو أصدقائك أو عائلتك يقدمون لك المساعدة عادةً، فمن الجيد معرفة الخدمات المهنية التي يمكنك الاتصال بها في حالة الطوارئ أو إذا رغبت في أخذ استراحة.
- **تهيئة المنزل.** يمكن لإجراء تغييرات بسيطة في منزلك أن تسهّل عليك أداء بعض المهام اليومية بصورة مستقلة. ومن الأمثلة على ذلك تركيب الدرابزين على السلالم وفي الحمامات واستخدام الأجهزة الكهربائية (مثل: فرشاة الأسنان الكهربائية أو فتاحة العلب) والكراسي أو المقاعد للاستحمام أو أعمال البستنة.
- **استخدام الأجهزة المساعدة.** تتوفر مجموعة كبيرة من الأجهزة والأدوات التي يمكن أن تساعدك في البقاء قادرًا على الحركة، وتشمل دعائم الساق والعصي والمشايات والكراسي المتحركة والدراجات البخارية وحشوات الأحذية. اسأل الطبيب عمّا يناسبك.
- **التواصل مع الآخرين.** يمكن أن يساعدك إجراء محادثات مع الآخرين في تحديد مشاعرك واحتياجاتك والأمور المهمة بالنسبة إليك. كما يمكن أن يعزز انضمامك إلى مجموعات، بما يشمل مجموعات التصلب العصبي المتعدد، إحساسك بالهوية والذات.
- **القيام بالأمر التي تجلب لك السعادة.** حدّد الأمور التي تجدها مُمثرةً وممتعةً والتي تحافظ على إحساسك بهويتك.
- **العمل على العلاقات مع مقدمي الرعاية.** إذا كان شريكك أو أحد أفراد أسرتك أو صديقك يعتني بك، فقد يؤثر ذلك في علاقتكما. لذلك تحدث بصراحة عن مشاعركما. ويمكن أن يساعدك أداء الأنشطة التي تستمتعان بها معًا في حماية علاقتكما.

الموارد

مات والأدوات عبر الإنترنت

الحصول على الدعم المتعلق بالتصلب العصبي المتعدد بالقرب منك

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

تكييف نمط حياتك: دليل الأفراد من ذوي التصلب العصبي المتعدد

<https://www.msif.org/resource/adapting-your-lifestyle-a-guide-for-people-with-ms/>

تحسين القدرة على الحركة (الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد)

<https://www.msif.org/resource/optimising-mobility-free-from-falls-program-3/>

سبعة مبادئ لتحسين جودة الحياة

<https://www.msif.org/living-with-ms/what-influences-quality-of-life/seven-principles-to-improve-quality-of-life/>

التحرك بشكل جيد مع التصلب العصبي المتعدد: للأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد ومقدمي الرعاية لهم (جمعية التصلب العصبي المتعدد في المملكة المتحدة)

<https://www.msif.org/resource/posture-and-movement-for-people-with-ms-and-the-people-around-them/>



مصدر الصورة: Ageing Better

هذا قسم من دليل ”التعايش علي نحو جيد مع
التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في العمر“.
قم بتنزيل الدليل الكامل من خلال الرابط أدناه

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older



www.msif.org

www.facebook.com/msinternationalfederation

www.twitter.com/msintfederation