

## تجربة الشيخوخة في عيون النساء اللواتي يتقدمن في العمر وهن ذوات تخلف عقلي

نيري دافيد، جامعة حيفا، 2011

تحت إرشاد: الدكتور اسرائيل دورون، الدكتور ايلانا دوفدوفاني

ان متوسط عمر الاشخاص ذوي التخلف العقلي ارتفع في السنوات الأخيرة كما هو حال جميع السكان. عدد هؤلاء الاشخاص قد ازداد وفي المستقبل، يتوقع ان يصل اشخاص آخرون الى عمر متقدم أكثر. اليوم، هنالك العديد من ذوي المهن الذين يديرون محادثات في مكتب الرفاهية وخارجه حول الأمور التي يتوجب القيام بها كي يستطيع الاشخاص ذوي التخلف العقلي العيش في جودة حياة أفضل. على الرغم من ان طاولات الأدمغة الذكية مليئة بذوي الاختصاص، الا ان رأي الاشخاص ذوي التخلف العقلي غير مسموع على هذه الطاولات.

ان النساء ذوات التخلف العقلي يعشن فترة أطول من الرجال ذوي التخلف العقلي، لذلك لا مفر لهن من تجربة زمنية أطول تشمل الصعوبات التي ترافق خطوات الشيخوخة في بعض الأحيان. تجربة الشيخوخة بالنسبة للنساء ذوات التخلف العقلي هي خاصة جداً. انهن يتعرّضن أكثر من الرجال لأمراض نفسية، بأس، وضع اقتصادي متزعزع وقلّة منهن يختبرن المكانة الاجتماعية الجنسية بحسب ما يعترف به المجتمع على المستوى الجنسي.

في سنة 2004، تم اجراء بحث دولي في 18 دولة مختلفة في أنحاء العالم، قام بدراسة تجارب النساء اللواتي يتقدمن في العمر ويعانين من تخلف عقلي. وتكتب وولش وليروي في كتابهن (Walsh & LeRoy, 2004) عن اهم النتائج لهذا البحث الشامل. لم يتم شمل دول الشرق الأوسط في هذا البحث.

هدف البحث الحالي هو دراسة ووصف تجارب الشيخوخة بكلمات النساء نفسهن والبحث معهن حول أفكارهن وتساؤلاتهن حول الحاضر والمستقبل. هنا سنسرد قصتنا الاسرائيلية الخاصة بنا، وسنلقي الضوء على وجهة نظر اضافية من الظروف الموجودة، مما يعكس الثقافة الاسرائيلية. في هذا البحث، تم اجراء مقابلات مع تسع وعشرون امرأة مع تخلف عقلي. جميعهن يعشن في مؤسسات سكنية مختلفة في المجتمع.

من جراء المقابلات مع النساء، راينا عدد كبير من وجهات النظر، وتم جمع معظمها من خلال خمس مواضيع اساسية. الموضوع الاوّل يشدد على أهمية العمل في عيون تلك النساء وعدم رغبتهن بالتقاعد في عمر متقدم كجميع السكان الآخرين. يحتل مكان العمل أهمية كبرى في حياة تلك النساء، فهو يثير اهتمامهن بحياتهن اليومية، يوسع دوائر اصدقائهن ويسمح لهن بالانشغال خلال جزء كبير من ساعات اليوم. معظم النساء قلن انهن تردن العمل حتى عمر متقدم جداً وحتى بعضهن قلن انهن يردن العمل الى الأبد. جزء من النساء تحدث عن ملاءمة مختلفة في أمكنة العمل، مثل تقليص ساعات العمل، من أجل ملاءمة العمل لقدراتهن في هذا العمر.

الموضوع الثاني يتحدث عن شعور النساء تجاه تقدمهن بالعمر. هنالك خوف من المستقبل القادم، وفي بعض الأحيان يبدو ان هذا الخوف نابع من الأفكار المسبقة حول الشيخوخة. النساء يهتمن بشكل أساسي بالصفات الخارجية للشيخوخة وفي معظم الأحيان، يصفن المرأة المسنة بأنها محتاجة ومريضة. هن تفضلن عدم شملهن اليوم في تعريف الشيخوخة، رغم أنهن بدأن يشعرن بالتدهور الجسدي في وضعهن وانخفاض قدراتهن.

الموضوع الثالث يتمحور حول الشعور العام للنساء الذي لا يسمح لهن دائماً بالقيام بما يردنه. عدم السيطرة على مجالات عدة واسباسية في حياة النساء هو امر تكرر في العديد من المقابلات. يبدو ان الطاقم والعائلة يحددان لتلك النساء العديد من الأمور في حياتهن، وفي بعض الاحيان هن يوافقن على هذه القرارات وفي بعض الاحيان هن يطعن هذه القرارات، ولكنهن دائماً يخضعن لهذه القرارات ويقبلنها. المجالات التي برزت في عدم السيطرة لدى النساء هي: مكان السكن، الشريكة في الغرفة والتحكم بالمال.

الموضوع الرابع يشدد على اهمية الحياة الزوجية في حياة تلك النساء. عشرة نساء من مجموع النساء اللواتي خضعن للمقابلة يعشن ضمن اطار حياة زوجية. جميعهن تشددن على أهمية الشريك، الذي تحوّل الى افضل صديق لهن، وهو موجود من اجلهن ويمثل سنداً ودعماً مهماً. صحة الشريك هي مصدر قلق في بعض الاحيان للنساء وحياتهن تتأثر بحسب تغيرات الوضع لدى الشريك، بدءاً من تغيير الشقة لتلائم الثنائي (شقة اقل استقلالية أو في طابق مختلف) الى سعادتهم الداخلية اليومية. الموضوع الخامس والأخير يشدد على المفهوم الايجابي الذي ترى فيه النساء نفسها. معظم النساء اللواتي خضعن للمقابلة ترين انفسهن بشكل ايجابي. هن يرين ان صحتهن جيدة، حتى لو كانت هنالك أمراض مختلفة قد أصابتهن وهن يتناولن حبوب دواء بشكل منتظم، ومعظمهن يرين أن صحتهن افضل من صحة اصدقائهن الذين يبلغون نفس العمر. بالاضافة الى ذلك، هن يرين انفسهن كمسيطرات على حياتهن، يتخذن قراراتهن وحدهن، يحلن مشاكلهن ويفعلن ما يحلو لهن، حتى لو كان الطاقم أو العائلة في بعض الأحيان هم الذين يتخذون القرار من أجلهن.

تمت المقارنة بين نتائج البحث الدولي لنتائج هذا البحث. يبدو أن هنالك نواحي عدة تتشابه بها مع العالم ومع ذلك هنالك خاصة منفردة للمجتمع الاسرائيلي التي تتأثر بالقيم والسياسات هنا. هنالك مجال واحد ظهر فيه الفرق بشكل واضح وهو مكان العائلة في حياة تلك النساء. النساء هن على علاقة أكبر مع عائلاتهن، يلتقن بأفراد العائلة أكثر والعائلة تحتل مكانة مهمة في حياتهن، على عكس معظم البلدان التي تمت دراستها في العالم، حيث ان العلاقات هناك أقل أهمية، وتتم اللقاءات بوتيرة أقل بكثير. سياسة مكتب الرفاهية، مؤسسة التأمين الوطني والبلديات المحلية تؤثر ايضاً على النساء هنا وعلى الفروقات خاصة فيما يخص الدعم الاقتصادي لهذه النساء في اسرائيل. مثال على ذلك هو الانتباه الخاص الموجه لساعات فراغ تلك النساء. النساء في اسرائيل يشاركن في دورات أكثر، اذ ان هنالك اموال مخصصة لهذا المجال. ايضاً قانون تأمين الصحة الحكومي هو عامل مهم في هذه الفروقات بيننا وبين دول العالم، اذ ان جميع المشاركات في البحث هن مواطنات دولة اسرائيل ولذلك لديهم تأمين بفضل هذا القانون، اذ لديهن امكانية مفتوحة أكثر للفحوصات الموسمية، علاج طبي شامل وأدوية في سلة الصحة. في مدن أخرى في العالم، تحصل النساء على عدد أقل من الفحوصات الطبية، يحصلن على عدد اقل من الأدوية كما يحصلن على علاج طبي اقل.

صورة شيخوخة النساء ذوات التخلف العقلي هي صورة معقدة واجابية. هن يعشن بفرح، حتى عندما يختبرن صعوبات عديدة في الطريق. بعد التعامل مع حياة مليئة هن فيها نساء مع تخلف عقلي يعشن في مجتمع مليء بالتحديات والأحكام مثل مجتمعنا، هنالك اليوم تحدي اضافي وهو الشيخوخة التي تظهر في حياتهن. لكن تفاؤلهن، نظرتهن الايجابية نحو الحياة ومفهومهن الشخصي الايجابي، هي امور تساعدنهن في التغلب على المصاعب التي تعترض طريقهن. اليوم، تشمل هذه الصعوبات التعامل مع المشكلات الصحية التي ظهرت لديهن ولدى الأشخاص الذين يحبونهم، خسارة اشخاص اعزاء، الخوف من الغير معروف في الشيخوخة، عدم الاستقلالية، التعامل مع الشعور بفقدان القوى والتعب وغيرها.

عالم تلك النساء له محتوى غني ومليء. ان عملهن له أهمية كبرى بالنسبة لهن وهو يحتل جزء مهم من يومهن؛ النشاطات التي يقمن بها في وقت الفراغ اتسعت ومعظمهن يشاركن في العديد من الدورات؛ لديهن على الأقل صديقة واحدة مقربة والعديد من الأصدقاء الآخرين ضمن نطاق العمل والسكن؛ نصفهن يتواجدن في علاقة زوجية؛ معظمهن تملكن عائلة داعمة تتدخل في حياتهن؛ وطاقم عمل يقوم غالباً بالانصات لهن وهو موجود من أجل مساعدتهن.

عندما ننظر على تجارب النساء المتقدمات بالعمر ذوات التخلف العقلي ضمن اطار نظريات الشيخوخة الناجحة، يمكن القول ان هنالك وجهات نظر تتوقع أن يكون لهن مستقبل واعد ووجهات نظر أخرى ليس لها نفس القدر من التفاؤل. لكن يمكننا تقريباً تغيير كل وجهة نظر بالتصميم الصحيح وفهم أهمية الأمر.

نموذج الشيخوخة الناجحة الخاص برو وكاهان (Rowe & Kahn, 1997, 1999)، يقول بأن الشيخوخة الناجحة تحصل عند الالتقاء بين الصحة، العمل والاهتمام الكامل بالحياة اليومية. يبدو أن مركب الصحة هو الوحيد الذي وجد مدمراً لدى هؤلاء النساء. في معظم الأحيان، هن يعملن على مستوى شخصي ومستقل ويبدین اهتماماً كاملاً بالحياة اليومية ويتجسد ذلك في العمل، في النشاطات وأيضاً مع الأصدقاء. من المهم زيادة التوعية حول أسلوب حياة صحي والوقاية والحفاظ على الصحة. على مستوى العمل، يجب محاولة الحفاظ على القدرات والمواهب من خلال خطط تقدم. بالإضافة الى ذلك، يمكن زيادة الاهتمام بالحياة اليومية من خلال تعميق علاقات الصداقة، ملاءمة العمل حتى في عمر متقدم وملاءمة وتوسيع الدورات.

نظرية أخرى حول الشيخوخة الناجحة تعنى بالتعبير الليونة النفسية ككلمة مفتاح. الليونة النفسية (resilience) تعرف على أنها قدرة الانسان على التعامل مع الأوقات الصعبة. الليونة النفسية تعكس الدمج بين الخصائص الداخلية كالقوة الداخلية أو النجاعة الداخلية والخصائص الخارجية، كالدعم الاجتماعي الذي يساعد على معالجة الأمور الحياتية. نحصل على الليونة النفسية عندما يقوم الانسان بالتعامل مع الأحداث الصعبة في حياته وينجح في التغلب عليها. وهكذا تتحول معظم الأحداث الحياتية الى أحداث روتينية، والقليل منها فقط قد يتحول الى مصدر ضغط. يبدو أن تلك النساء مررن بالكثير في حياتهن، وهن تعاملن في حياتهن مع اعاقه ضمن المجتمع الانتقادي والتنافسي الذي نعيش فيه. بالإضافة الى ذلك، لقد تعاملن مع مواقف حياتية مختلفة، كالخروج من المنزل الى الاطار الموجود خارج المنزل، موت أحد الوالدين والتغيير الكثير لأماكن العمل. اضعف على ذلك أن تلك النساء يعشن في حقبة من التغييرات السياسية والافكار الثابتة التي اثرت على حياتهن بشكل مباشر، بدءاً من التنقل من البيت الى المؤسسة والعودة الى العيش في المجتمع واذا ما سمحت الاستقلالية بذلك على مدار السنوات. يبدو أن طريق التعامل الكثير والغير بسيط مع الأحداث، ساعد تلك النساء على تطوير ليونة نفسية، وهو أمر يساعدهن في شيخوختهن.

تعبير نظري اضافي هو "جودة الحياة" وهو مصطلح شمولي، يشمل مجموعة كبيرة من التجارب. يركز تحقيق جودة الحياة على الوصول الى الإنسانية التي تشدد على الاتحاد الانساني والقدرة الكامنة لدى كل واحد وواحدة على تطوير أنفسهم. بحسب شالوك (Schalock, 2004) مصطلح جودة الحياة هو مصطلح يعكس رغبة الفرد بشروط حياة تتعلق بثمانية مقاييس اساسية من حياته: الرفاهية النفسية، العلاقات بين الأفراد، الرفاهية المادية، التطور الشخصي، الرفاهية الجسدية، الاصرار الشخصي، الاندماج الاجتماعي والحقوق. نرى في هذا البحث ان جزء من هذه المقاييس تعمل لمصلحة النساء والبعض الآخر لا. بشكل عام، الرفاهية النفسية، العلاقات بين الأفراد، التطور الشخصي والرفاهية الجسدية متواجدة لدى معظم النساء بهذا الشكل أو بأخر. عيرت العديد من النساء عن عدم رضاهن عن وضعهن الاقتصادي، واثاروا الى أنهن يتمنين الحصول على

المزيد من المال. دمجهم الاجتماعي مع الناس ليس دوماً نهائيًا وتقريباً في جميع الأحيان تكون صديقاتهن أيضاً ذوات إعاقة كما أن الدورات التي تشاركن فيها موجودة ضمن إطار مؤسساتهن السكنية وليس في المركز الجماهيري المحلي. الاصرار الشخصي يتم بشكل جزئي، كل امرأة بحسب طبعها الخاص. لكن الاصرار على الحقوق هو أمر لا يحصل تقريباً. بنيتش (Panitch, 1983) ذكر ثلاثة حقوق من حقوق الأشخاص ذوي التخلف العقلي: الحق بنشاطات مهمة، الحق بالاستقلالية كبيرة قدر الامكان والحق بالمشاركة في صنع القرارات التي تؤثر على حياتهم. يبدو انه يتم انتهاك اثنان من هذه الحقوق بشكل يومي لدى هذه النساء. أصحاب السلطة يتخذون من أجلهن العديد من اقرارات التي تخص حياتهن ولا يتم سماع اصوات تلك النساء لدى صانعي السياسات.

في الخلاصة، هذا البحث يتحدث عن تجارب النساء اللواتي يتقدمن بالعمر وذوات تخلف عقلي بكلماتهن الشخصية. لقد قالت جميع النساء تقريباً أنهن سعيدات ومعظمهن متفائلات حول حياتهن. لكن، عندما نبحث الأمر الى الأعماق، نجد أن ما زالت هنالك عوامل كثيرة تثقل على حياتهن في هذه المرحلة. اذا سمعنا صوتهن وفهمنا ماذا تردن القول، سيكون من الممكن زيادة فرصهن بشكل خاص وفرص فئة التخلف العقلي بشكل عام بالوصول الى شيخوخة ناجحة.

#### تأثيرات تطبيقية –

الشيخوخة الناجحة لدى النساء ذوات التخلف العقلي يمكنها أن تحصل، لكن الأمر يحتاج الى تغييرات معينة. تحصل هذه التغييرات فقط اذا قرر صانعي السياسات ان الأمر مهم ويجب القيام بجهود من أجله، تسخير أفكار وحتى اموال اضافية خلال هذا الاجراء، والقيام بتغييرات مهمة وحقيقية. على ضوء نتائج البحث والملاحظات، يمكن توصية عدد من توجهات العمل المستقبلية:

الاختيار الحر هو أمر ذات أهمية كبيرة من أجل السماح بجودة حياة افضل لتلك النساء في جميع الأعمار. كي تسمح بالقيام بهذا النوع من الاختيار، على الطواقم العاملة في مؤسسة السكن والعمل التخلي عن جزء من سلطاتهم. من المهم زيادة امكانيات الاختيار في أكبر عدد ممكن من المجالات في حياة تلك النساء وحياة الأشخاص ذوي التخلف العقلي بشكل عام، حتى الوصول الى اختيار حر الكامل. يجب طبعاً أخذ بعين الاعتبار الحدود الواضحة التي تشكل خطراً على صحة، أمن وسلامة تلك النساء اللواتي لا زلن يتواجدن تحت مسؤولية المؤسسة. احدى الخيارات التي تم التحدث عنها في نتائج البحث هي امكانية اختيار الشريك/ة في الشقة. هنالك دوماً تقييدات في النظام تضع عوائق كبيرة امام هذا الاختيار، لكننا اذا غصنا في هذا الموضوع الى العمق وفهمنا أهمية هذا الاختيار المركزي، سيكون من الممكن التغلب على العوائق الموضوعية في طريقه والاهتمام اكثر برأي الاشخاص. كما برز موضوع آخر من خلال نتائج البحث وهو ادخال حيوان أليف الى الشقة اذا اراد الشخص ذلك وهو يستطيع العناية به. اقيمت أبحاث عديدة لدى المواطنين اجمعين حول مساهمة الحيوانات الأليفة في حياة أبناء العمر المتقدم. هم يضيفون سعادة كبيرة وتفاؤل لأصحابهم ويقضون على الشعور بالوحدة، اليأس والمرض. ليس هنالك سبب يمنع مجموعة الأشخاص ذوي التخلف العقلي من الاستمتاع برفقة الحيوانات الأليفة فقط لأنهم يعيشون في امكان سكن ليست في الحقيقة ملك لهم. اذا اردنا ان تتحول الشقة التي يسكنون فيها الى منزل بالنسبة لهم، يجب ان يكون هذا النوع من الخيارات، الذي يحدث بشكل يومي، ان يكون جزءاً من ال- "أنا أو من" الخاص بالخدمات التابعة لهذه الفئة من الأشخاص. برامج التقدم هي جزء من العمل التأهيلي في كل الاطارات التي نجد فيها أناس مع تخلف عقلي، وهو امر تطلبه وزارة الرفاهية. ان التركيز على العمل على المواهب اليومية والعمل على الجزء العملي هو اسهل بكثير من اعطاء مكان للمواهب

الاجتماعية والتطور الشخصي. هذا البحث بالاضافة الى بحوث أخرى تشدد على اهمية الأصحاب في عمر متقدم. لكن دون التحضير لذلك ودون بناء علاقات على مدار السنوات، هذا الأمر لا يمكن أن يحدث في عمر الشيخوخة. جزء من الاشخاص ذوي التخلف العقلي يحتاجون الى التوجيه وتعلم المهارات الاجتماعية، تعلم كيفية بناء العلاقات وتعلم كيفية المحافظة عليها كي يكونوا اصدقاء لبعضهم. نتائج البحث هذه تشدد أيضاً على أهمية الحياة الزوجية في عمر الشيخوخة. هناك أيضاً، من دون دعم وتوجيه، سيكون صعب على هؤلاء الاشخاص بناء علاقة ثنائية والحفاظ عليها على مدار السنوات. برامج التطور يمكنها أن تعطي جواباً أيضاً لطريقة السلوك الاقتصادي. يبدو أن النساء لا تستطعن فقط السيطرة على مالهن، بل لا تعرفن أيضاً المال الموجود تحت تصرفهن والذي يستحقته. تعلم هذه المهارات يمكن أن يكون طريقة اخرى لتقويض الاستقلالية والاختيار الحر.

الموضوع المادي هو موضوع مهم لنا جميعاً، لكنه موضوع حساس جداً بالنسبة لتلك النساء. المال النقدي الموجود تحت تصرف تلك النساء لا يسمح لهن بشراء ما يردنه وهذا الأمر يشكل عائق كبير امامهن. 20% من نفقة مؤسسة التأمين الاجتماعي تبقى بيد الاوصياء على الأشخاص ذوي التخلف العقلي، وهذا المال لا يصل اليهم دائماً. من المهم أن يكون هذا المبلغ تحت تصرفهم من اجل اعطائهم استقلالية مالية معينة. بالاضافة الى ذلك، الراتب الشهري الذي يتقاضونه هي منخفض وسخيف، ويجب القيام بتغيير جذري في هذا الموضوع.

يجب أيضاً القيام بتغيير جذري آخر في مجال العمل. عبّرت النساء عن رايهن حول موضوع التقاعد، ومعظمهن يردن الاستمرار بالعمل حتى عمر متقدم أكثر أو الى الأبد. من المهم أن نتعامل بشكل شخصي مع كل فرد وفرد بحسب قدراته وامكانياته، والسماح لأولئك الذين يريدون الاستمرار بالعمل بالقيام بعمل ملائم لهم. من بين هذه الملاءمات، يجب تقليص ساعات العمل الى 4 او 5 ساعات. ملاءمة اضافية هي نوع العمل، ورأينا في هذا البحث ان العمل الخلاق هو اكثر اهمية من العمل الأوتوماتيكي كالتصنيف والتعليب. بالاضافة الى ذلك، العمل الذي يتضمن الاهتمام بشخص آخر، يحتاج للمساعدة أكثر منهم، هو أمر مهم بشكل خاص، لكن ذلك يتطلب بحث اضافي في هذا الموضوع. من المهم جداً ملاءمة اطار معين أيضاً للأشخاص الذين لا يستطيعون متابعة العمل. يمكن التفكير باطار مشابه للمراكز اليومية للعجزة في المجتمع وملاءمتها لهذه الفئة.

كان يمكننا أن نرى، وبشكل واضح، ان النشاطات الترفيهية في حياة تلك النساء هي متنوعة ومرحبة. لكن معظم هذه النساء شاركن في نشاطات ترفيهية تتم ضمن اطارهن الشخصي وليس في المجتمع. وبما أن الاندماج في المجتمع هو احد الخطوط الرئيسية لسياسة اليوم، يبدو ان الاندماج في الدورات بين الجماهير يمكنه أن يفتح مجالات اضافية عديدة تقوم بالمساهمة في التطور الشخصي. بالاضافة الى ذلك، قد يقوموا ببناء علاقات جديدة مع فئة الاشخاص العادية. هذا الأمر سيخدم بقية الجمهور وبشكل متفائل، سيؤدي الى زيادة الوعي وقبول الآخر المختلف. وبما أن هذه التوصية ليست ملائمة لكل شخص ذو تخلف عقلي، وهناك اشخاص سيريدون الاستمرار في كونهم في مجموعات متساوية حيث يشعرون هناك بالراحة ولن يشعروا مهدين. لكن هذا الامر لا يعني أنه لا يجب التفكير في هذا الأمر وملاءمته لجزء منهم.

احدى المؤسسات افتتحت دورة ريكي، مما اعطى دفعةً كبيراً لاثنتين من المشاركات به. ان افتتاح دورات مختلفة من مجال الطب البديل يمكنه أن يؤدي الى تطور شخصي كبير جداً وأيضاً فتح آفاق عمل جديدة. طبعاً هناك قيود اخلاقية سيكون علينا ابداء رأينا فيها في الوقت المناسب.

יبدو أن مؤسسات السكن ومؤسسات العمل تشدد كثيراً على الشرح حول أهمية الحفاظ على الصحة، أسلوب حياة صحيح ومنع الأمراض. لكن ليس هنالك بعد شكل منظم لهذا الأمر يشمل جميع الأماكن. إطار من هذا النوع يتطلب فهم من خلال مشاركة أشخاص ذوي اختصاص كثيرين، مثل: اختصاصية الريحيم، العالج بالتشغيل، المعالج الفيزيائي، العاملة الاجتماعية، الطبيب النفسي واستاذ التعليم الخاص. فقط البناء الصحيح والمركز لهذا الإطار، يشمل تحقيق جميع المواد النظرية والتطبيقية لهذه الفئة، يمكنه أن يؤدي الى فهم أهمية الموضوع والحفاظ على الصحة.

יبدو ان هنالك انفتاح اقل على استهلاك مكملات التغذية لهذه الفئة في اسرائيل، وهو أمر يمكنه أن يمنع الأمراض عند الشيخوخة والحفاظ على الوضع الحالي. الانفتاح على الطب البديل يمكنه ربما أن يؤدي الى انخفاض في كمية الأدوية التي تتناولها هذه الفئة يومياً وهي المعرضة لأعراض جانبية كثيرة بسبب هذه الأدوية.

بالإضافة الى الشروحات في مجال الصحة، فمن المهم أيضاً الشرح الشامل حول الشيخوخة ومراحل الشيخوخة. يبدو أن الخوف من مراحل الشيخوخة وهو خوف طبيعي لجميعنا، ينبع لدى هذه الفئة من عدم معرفة ماذا سيحصل ومن الأفكار المسبقة التي تبقى في ذهن الانسان المتقدم في العمر كالمريض أو المحتاج. قد يستطيع ايضاح المواقف معهم وتقديم شرح شامل حول مراحل الشيخوخة تخفيض الخوف من هذه المراحل وقد يؤدي الى تعامل افضل مع سنوات الشيخوخة.

النساء اللواتي يتقدمن بالعمر وهن ذوات تخلف عقلي يتحدثن عن مشاعرهن وأفكارهن حول حياتهن الآن وآمالهن في المستقبل. حتى اذا قيلت الامور في بعض الأحيان بالهمس، ببطء، بكلام غير مفهوم، أو بعدم وضوح، من المهم أن نسمع لهن. اذا كان لنا الصبر لذلك، سنتعلم ما هي الطريقة الصحيحة بالنسبة لهن في موضوع الشيخوخة وفي كل موضوع آخر يتعلق بحياتهن. لديهن ما يقولونه، ولم يتبقى غيرنا، ذوي الاختصاص، لسماع رأيهن وأخذهن بعين الاعتبار. يمكن البدء بسماع رأيهن في موضوع الشيخوخة انطلاقاً من نتائج هذا البحث، لكن من المهم في نهاية الأمر أن يصل ممثلين وممثلات ذوي تخلف عقلي الى طاولة صانعي السياسات وان يتم سماع رأيهم هناك أيضاً. عليهم أن يكونوا هم الشركاء في القرارات التي تتعلق بحياتهم.

في النهاية، لقد قلت توصياتي من خلال نتائج هذا البحث والتعرف الميداني على مجال التخلف العقلي. لكن من المهم القول أنني لا أستطيع فهم مشاعر تلك النساء بشكل كامل وانا ليس عليّ التعامل مع اعاقه من هذا النوع. لذلك أنا أرى أهمية قصوى في بناء حركة دفاع شخصية عن الأشخاص ذوي التخلف العقلي، تقوم بالمحاربة للحصول على حقوق هؤلاء الأشخاص وتؤدي الى تغيير حقيقي وضروري في دولتنا من خلال الفهم الحقيقي والاهتمام بوضعهم.