

Zdravstvena zaštita starijih osoba

Nada Marinović, med. sestra

PRODULJENJE ŽIVOTNOG VIJEKA MEDICINSKE ISTINE

- -povećan udio starije populacije
- -povećanje broja onesposobljavajućih degenerativnih bolesti
- -povećanje broja stanja sa oštećenjima
- -povećanje potrebe za njegom (medicinskom, psihološkom, rehabilitativnom, socioekonomskom)
- 30-40% posjeta u našim ambulantama
- 30% hospitaliziranih

Oldtimeri su popularni, stariji ne!



CILJEVI GERIJATRIJSKE MEDICINE

- *-dodati život godinama ne godine životu!*
- *-omogućiti starijim osobama da vode aktivan i ispunjen život*
- *-prevenirati, rano uočiti i adekvatno liječiti oboljenja u svrhu prevencije oštećenja, hendikepa*
- *-minimizirati tjelesna i psihosocijalna oštećenja, smanjiti patnju smanjenjem boli, straha, inkontinencije, depresije, usamljenosti, izolacije i ovisnosti o drugima pred smrt*

OSNOVE KLINIČKE GERIJATRIJE

■ **Mehanizmi starenja**

- -opća sklonost atrofiji i redukciji broja stanica
- -redukcija u težini, volumenu organa, količini vode u organizmu, kapilarnoj perfuziji
- -povećanje količine vezivnog tkiva
- -smanjena funkcionalna efikasnost

Gerijatrijski fakti

Bolesti su karakterizirane:

- atipičnim simptomima
- zbunjujućim ili odsutnim znacima
- jatrogenim problemima, polifarmacijom
- kompleksnim i multifaktorijskim uzrocima
- međusobno povezanim problemima

Gerijatrijska procjena

Obratiti pažnju na one sa povećanim rizikom:

- preko 75 g.
- imaju probleme u svakodnevnom funkcioniranju
- socijalno izolirani
- nedavno hospitalizirani
- imaju psihijatrijske ili kognitivne probleme
- pate od slijedećeg: konfuzija, inkontinencija, padovi, polifarmacija

Gerijatrijska procjena: komponenete

- Anamneza i fizikalni pregled
- pregled medikacije
- mentalni status
- svakodnevno funkcioniranje
- socio-ekonomski status
- životno okruženje (kućna posjeta)

Anamneza: izazovi

- **Osler: Slušajte pacijenta, on će vam dati dijagnozu)**
- uzima više vremena
- otežana kod gubitka sluha, memorije
- često umanjuju simptome: “to je normalno za moje godine”
- odbijaju diskusiju o problemu (inkontinencija
- ponekad trebaju dodatni izvori

Anamneza-ne zaboravi pitati za:

- Appetit, tjelesnu težinu, san
- sluh, vid, kratkotrajni gubitak vida
- nestabilnost, padovi
- kontrola urina i pasaža stolice
- probleme sa disanjem
- raspoloženje, memorija (da li se kad izgubio u šetnji)
- alkohol
- situacija u kući

Fizikalni pregled

- bazična visina, težina, tlak
- držanje i pokretljivost
- PROCJENA POKRETLJIVOSTI “GET UP AND GO” TEST
- Pacijant sjedi u stolici ravnih leđa.
- Upute pacijentu: **ustani, stoji mirno, hodaj, okreni se i vrati se nazad do stolice, okreni se i sjedi.**
- Zabilježiti: ravnoteža pri sjedenju, procjena promjene položaja sjedenje ustajanje, mirnoća i stabilnost pri hodaњу, mogućnost okretanja.
- Vrijeme potrebno da se izvede zadatak:
- <10 sec nema ograničenja u pokretljivosti
- 11-19sec nema većeg ograničenja u svakodnevnom životu
- 20-29sec ograničenja pokretljivosti, funkcionalne poteškoće
- >30sec značajna ograničenja pokretljivosti

Fizikalni pregled

Pacijent sjedi naspram nas:

- opšti aspekt, izgled izloženih regija, TA
- vidno polje, vidna oštrina, pokreti očiju, očno dno
- test sluha: šapat sa udaljenosti od 2 m
- usta i oropharynx
- Ruke: dignuti iznad glave, podići olovku
- Noge: ustati, načiniti 2 koraka i sjesti

Fizikalni pregled

Pacijent sjedi na stolu za pregled:

- kičmeni stub
- pregled pluća, srce
- pregled thyreoideae

Pacijent nagnut 45 stupnjeva:

- karotide, jugularke, srce
- dojke, limfne regije

Fizikalni pregled

Pacijent leži:

- abdomen: mase, organomegalija, aneurizma
- pokretljivost donjih ekstremiteta
- stopala
- periferne arterije i vene
- mišićno-skeletni sustav (u detalje, ako je potrebno)
- TA ležeći

Medikacija

- Pregledaj SVE medikamente!!!
- Pazi na interakcije lijekova, nuspojave, nesuradnju, “posuđeni lijekovi”
- prije nego što propišeš upitaj se da li je taj lijek doista potreban

Medikacija: oprez kod slijedećih lijekova

- Digoxin, diuretici, svi antihipertenzivi
- nesteroidni antireumatici
- teofilin
- psihoaktivne supstance (posebno benzodijazepini, antidepresivi, antipsihotici)
- antiholinergici, antikoagulant, kortikosteroidi

Mentalni status

Nekoliko brzih skrining pitanja za demenciju:

- imenuj tri predmeta, traži da se ponove odmah i nakon 1-3 min
- nabroj unazad dane u tjednu
- ako sumnjaš, napravi MMS

Mentalni status

- 10-30% starih imaju depresiju
- preporučena pitanja: “jeste li izgubili interes i zadovoljstvo?”; “imate li osjećaj neobjašnjivog umora, gubitka snage?”; “osjećate li se tužno, potišteno, razočarano?”
- ako sumnjaš, napravi test za gerijatrijsku depresiju

Socio-ekonomski status

- Uključuje 25 pitanja o uvjetima stanovanja, domu, hobijima, zanimanjima, ekonomskoj i financijskoj situaciji
- bračna i životna situacija
- odnosi u obitelji
- nedavna smrt u obitelji
- podrška zajednice
- rad, interes, hobi
- prihodi i rashodi

Procjena doma (životno okruženje)

- Značaj kućne posjete
- aspekt sigurnosti
- socijalna izolacija ili podrška
- nutriticija, upotreba alkohola
- medikacija (compliance)

Funkcionalna procjena

Aktivnosti svakodnevnog života (prediktori neovisnosti u kući):

D - oblačenje

E - ishrana

A - pokretljivost (ambulacija)

T - toalet

H - higijena

Funkcionalna procjena

Instrumentalne aktivnosti svakodnevnog života
(prediktori neovisnosti u zajednici):

- kupovina
- održavanje kuće
- priprema hrane
- upotreba medikacije
- javni prijevoz
- upotreba telefona

Gerijatrijska procjena: kratka verzija

1. Visina i težina
2. Medikacija
3. Vid i sluh
4. “Dotakni zatiljak rukama”
5. TA sjedeći, TA stojeći: “prohodaj i ponovo sjedi”
6. Kontrola urina
7. Ponovi 3 riječi odmah i nakon 1-3min

Gerijatrijska procjena: kratka verzija II

8. “Osjećaš li se često tužan i depresivan?”
9. “Ustaješ li samostalno iz kreveta?”
10. “Oblačiš li se samostalno, praviš li hranu, obavljaš kupovinu?”
11. “Ima li problema na stepeništu u kući, stanu?”
12. “U slučaju hitnosti tko ti može prvi pomoći?”

Zaključak

- Ne fokusirati se samo na dijagnozu bolesti
- Napraviti sveobuhvatnu gerijatrijsku procjenu
- Unijeti u medicinski karton (problem lista, evidencija svake posjete i promjene u zdravstvenom stanju i terapiji, ažuriran plan njege, ažurirana lista medikacije)