

Geriatra potrzebny od zaraz

# Polipragmazja, czyli trucizna



foto: iStockphoto

Polskie społeczeństwo się starzeje. Zmienia się również schemat rodziny – z wielopokoleniowej na składającą się z samotnych dorosłych wychowujących dzieci i zapracowanych dziadków, często oddalonych znacznie od siebie z powodu migracji za pracę. Starzy ludzie nie mogą liczyć na pomoc najbliższych. Potrzebna im pomoc geriatry.

Ludzie starsi wymagają wnikliwej kontroli stanu zdrowia. W tej grupie wiekowej znacznie zwiększa się liczba chorób nowotworowych, serca, związanych z układem ruchu i chorób degeneracyjnych układu nerwowego. Istnieją dwa modele opieki: albo całą rodziną zajmuje się lekarz rodzinny, albo nad osobami starszymi pieczę sprawuje specjalista – lekarz geriatra. Optymalna wydaje się opieka specjalisty, gdyż ma on wiedzę z wielu dziedzin i dostosowuje leczenie do potrzeb konkretnego pacjenta. Niestety, mimo że proces starzenia się spo-

łeczeństwa obserwujemy od kilku lat, rozwój gerontologii i geriatry w Polsce dopiero się rozpoczął i na razie lekarzy tej specjalności jest niewielu.

## Kropla w morzu

W całym kraju mamy zaledwie 70 geriatrów. Na 5 mln potencjalnie potrzebujących. Łatwo policzyć, że na każdego specjalistę przypada armia ponad 70 tys. osób powyżej 65. roku życia! I choć zawód „opiekun osoby starszej” został wpisany na listę oficjalnych profesji

z wytycznymi dotyczącymi zakresu programowego szkolenia, to zakres ten jest tylko podstawowy, a cały system – w początkowym okresie organizacji.

Tymczasem starsi ludzie często mają wiele dolegliwości spowodowanych nieprawidłowym funkcjonowaniem różnych narządów i układów. Lecząc się u kilku specjalistów, narażeni są na polipragmazję, czyli równoczesne przyjmowanie wielu leków, często wykluczających się lub wchodzących w niekorzystne interakcje. Lekarz geriatra jako główny specjalista prowadzący terapię pacjenta minimalizuje liczbę ordynowanych specyfików, dba, aby nie dochodziło do eskalacji skutków ubocznych leków. Na przykład po preparatach przeciwbólowych podawanych z powodu zmian zwyrodnieniowych dochodzi do podrażnienia błony śluzowej żołądka, zatrzymania wody, czyli obrzęków i zaparc.

### Modyfikacja

Geriatra, znając fizjologię starzejącego się organizmu, zmodyfikuje terapię przeciwbólową, aby uniknąć powikłań. Jeśli natomiast pacjent pójdzie do innych specjalistów, może otrzymać kolejne leki: na żołądek, na zaparcia i moczopędne, co zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się kolejnych powikłań – biegunki, spadków ciśnienia czy zawrotów głowy, od czego już tylko krok do upadku i złamania kości udowej.

Opieka geriatry pozwala na optymalizację leczenia, skraca czas diagnostyki i minimalizuje kosztowne konsultacje specjalistów. Całościowe podejście do opieki daje o wiele lepsze efekty niż łączenie zaleceń kilku specjalistów medycyny narządowej, np. kardiologa, który nakierowuje swoje działania na układ krążenia i dąży do uregulowania ciśnienia na poziomie niskim zgodnie z wytycznymi towarzystw kardiologicznych, co sprawia, że pacjent ma zawroty głowy i jest senny w ciągu dnia, oraz neurologa, walczącego z konsekwencjami niskiego ciśnienia poprzez włączanie leków na zawroty głowy. Optymalizacja leczenia nie tylko wydłuża życie, lecz także podnosi jego jakość, wydłuża samodzielność osób starszych, a co za tym idzie – zwalnia dzieci z konieczności stałej opieki nad starszymi rodzicami.

### W warunkach domowych

Opiekując się starszym pacjentem przebywającym w domu, zwykle trzeba sprostać wielu problemom, dlatego geriatrzy współpracują z rehabilitantami, psychologami i dietetykami. Do zespołu terapeutycznego wchodzi również opiekun – asystent chorego. Często osobą starszą opiekuje się jej partner życiowy – w tym samym wieku, dzieci, które same wchodzi w wiek emerytalny, lub wnuki pracujące i wychowujące potomstwo. Sprostanie licznym obowiązkom i ponoszenie odpowiedzialności za zdrowie i życie bliskiej osoby jest bardzo wyczerpujące. Geriatra pomaga w organizacji opieki, a właściwe wsparcie zapobiega wyczerpaniu opiekuna.

„ Mimo że proces starzenia się społeczeństwa obserwujemy od kilku lat, rozwój gerontologii i geriatry w Polsce dopiero się rozpoczął. W całym kraju jest zaledwie 70 geriatrów ”

### Kompleksowa opieka

Dlatego właśnie lekarzy tej specjalności brakuje nam najbardziej i dlatego tak cenne są inicjatywy oferujące nowoczesne rozwiązania w tej dziedzinie. Choćby takie, jakie zaproponowała firma Continuum Care, specjalizująca się w usługach i produktach związanych z opieką nad osobami starszymi. By zaspokoić potrzeby klientów korzystających już od ponad dwóch lat z opieki domowej, otworzyła ona w Warszawie dom pobytu dziennego oraz Centrum Leczenia Chorób Przewlekłych.

„ Starsza osoba lecząca się u kilku specjalistów jest narażona na polipragmazję, czyli przyjmowanie wielu leków, często wykluczających się lub wchodzących w niekorzystne interakcje ”

Osoby niesamodzielne, z zespołami otępiennymi, demencją czy chorobą Alzheimera mogą spędzać w ośrodku kilka lub kilkanaście godzin. Dzięki temu zachowują wszystkie korzyści związane z mieszkaniem z rodziną, a ponadto zyskują nie tylko pełną opiekę i wyżywienie, lecz także specjalistyczną terapię, która może spowolnić postęp choroby. Oprócz rehabilitacji oraz zabiegów medycznych warto wspomnieć np. o wspólnym oglądaniu i analizowaniu telewizyjnych wiadomości, przygotowywaniu stołu i naczyń do posiłku czy zajęciach artystycznych.

– Dla opiekunów osób z zaburzeniami poznawczymi oznacza to możliwość kontynuowania pracy zawodowej i prowadzenia normalnego życia, co byłoby niemożliwe, gdyby musiały zapewnić chorym całodobową opiekę. Z doświadczenia wiemy, jak ogromnym obciążeniem zarówno psychicznym, jak i fizycznym jest opieka nad bliską osobą dotkniętą chorobą. Opiekunowie potrzebują pomocy – mówi Agnieszka Szpara, prezes zarządu Continuum Care.

Dorota Łukaszuk