

PREVENTIVA V STAROSTI

Ljubljana, Modul Preventiva

Asist. dr. Andrej Kravos, dr. med.

Vsebina

- Zakaj preventiva v starosti
- Kakšne so vsebine preventive v starosti
- Najpogostejši problemi in njihova prepoznavna
- Krhkost
- Različna orodja
- Zdravila v starosti

Vrste preventive

		ZDRAVNIK	
		Naravni razvoj bolezni Odsotna _____ Prisotna	
BOL NIK	Dobro počutje	1 PRIMARNA PREVENTIVA	2 SEKUNDARNA PREVENTIVA
	Bolezen	4 KVARTARNA PREVENTIVA	3 TERCIARNA PREVENTIVA

Primarna preventiva

- Dejavnosti za odstranjevanje ali zmanjšanje vzrokov zdravstvenih problemov pri posamezniku ali populaciji, preden se problem pojavi. Promocija zdravja in zaščita (npr. cepljenja).

Primarna preventiva

AKTIVNI	STAROSTNIKI
Preventiva srčnožilnih bolezni	?
Maligne bolezni	Maligne bolezni
Cepljenje	Cepljenje
Kemoprofilaksa	Kemoprofilaksa
Kajenje	? 10 let za nastanek škode
Alkohol: tvegano pitje	Alkohol: tvegano pitje
Stres	?
	Preprečevanje padcev
	Preprečevanje podhranjenosti
	Preprečevanje dehidracije
	Ohranjanje kognitivnih funkcij
	Preprečevanje osamljenosti

Sekundarna preventiva

- Dejavnosti za zgodnje odkrivanje zdravstvenih problemov pri posamezniku ali v populaciji, zdravljenje, preprečevanje širjenja bolezni, preprečevanje posledic (npr. presejanja, naključno iskanje bolezni, zgodnja diagnostika).
- Cilj je zdravljenje in ozdravitev ali vsaj zmanjšanje zapletov, posledic

Sekundarna preventiva

AKTIVNI	STAROSTNIKI
ZORA (od 20 – 64 leta na 3 leta)	?
DORA (od 50 – 69 leta na 2 leti)	?
SVIT (od 50 – 74 leta na 2 leti)	?
Ca prostate (od 50 – 74 leta na 1-2 leti)	?
Rak kože	Rak kože
Arterijska hipertenzija	Arterijska hipertenzija?
Sladkorna bolezen	Sladkorna bolezen ?
KOPB, Astma	KOPB, Astma ?
Osteoporoza	Osteoporoza ?
	Demenca
Depresija	Depresija
	Vid: motnje vida
	Sluh: naglušnost
	Nasilje nad starostniki

Sekundarna preventiva-presejanje

Pri starostnikih se moramo vprašati:

- Kakšne rizike ima presejanje?
- Čez koliko časa je določeno presejanje pokaže rezultate?
- Funkcijsko stanje starostnika, krhkost
- Pričakovana življenjska doba starostnika
- Sočasne bolezni in stanja

Primer

- Ž, 83 let, še pokretna v stanovanju,
- AH, Mitralna hiba, AF, srčno popuščanje (EF 24%), KLB
- Problemi: dušenje, otekanje, omotice, utrujenost
- Hči pričakuje, da bo taka kot prej in zahteva preiskave, bolnišnično diagnostiko in zdravljenje
- Rezultat: v zadnjem letu 43 obiskov ADM, 28 x odvzemi krvi, 5x hospitalizacija in več kot 30 ambulantnih specialističnih obravnav

Terciarna preventiva

- Zmanjševanje kroničnih vplivov zdravstvenega problema posameznika ali populacije, funkcionalnih posledic akutnega ali kroničnega zdravstvenega problema, rehabilitacija.

Terciarna preventiva

AKTIVNI	STAROSTNIKI
Zdravljenje kroničnih bolezni	Zdravljenje kroničnih bolezni
Zmanjševanje telesnih posledic bolezni	Zmanjševanje telesnih posledic bolezni
Zmanjševanje duševnih posledic bolezni	Zmanjševanje duševnih posledic bolezni
Zmanjševanje socialnih posledic bolezni	Zmanjševanje socialnih posledic bolezni
Zmanjševanje posledic poškodb	Zmanjševanje posledic poškodb

Terciarna preventiva

- Celostna ocena starostnikovega zdravstvenega stanje je najboljši način, **da skupaj z njim** in s svojci postavimo uresničljive cilje zdravljenja
- Pomembno je, da se lotimo le **dokazano učinkovitih** diagnostičnih in terapevtskih postopkov

Primer bolnika

- M, 66 let
- Pol leta upokojen, prej delovodja v obratu
- Opaža, da ga pri fizičnih naporih duši
- Po vseh opravljenih preiskavah v ADM ni pomembnejše patologije
- Zahteva kardiologa: CEM: nadpovprečen, UZ srca: bp, UZ srca po obremenitvi: minimalna obstrukcija v iztočnem traktu LP: Th: B bloker
- Ni zadovoljen, zahteva še drugega kardiologa, ker je bolan. Včasih je tekel....

Kvartarna preventiva

AKTIVNI	STAROSTNIKI
Preobsežna diagnostika	Preobsežna diagnostika
Preveč invazivne preiskave	Preveč invazivne preiskave
	Intenzivno zdravljenje
	Polifarmacija (6 ali več zdravil)
Prehranski dodatki	Prehranski dodatki
	Hospitalizem
	Kognitivni in funkcionalni upad po hospitalizaciji

Kvartarna preventiva

- V starosti je nevarnost, da nekatera stanja bolniki ali zdravniki medikaliziramo, iščemo vzroke ali jih skušamo zdraviti: izpadanje las, starostno pešanje spomina, utrujenost, slabša sposobnost učenja, slabša telesna zmogljivost.
- Pogosto prihajajo od bolnišničnih specialistov z nasveti po še dodatnih preiskavah in konzultacijah.
- Primum nil nocere

Kvartarna preventiva

- Definicija: Zaščita posameznikov (pacientov) pred medicinskimi intervencijami, ki povzročajo več škode kot koristi
- Cilj: zmanjšati pretirano diagnostiko, pretirano zdravljenje in iatrogeno povzročeno škodo

POGOSTI PROBLEMI PRI STAROSTNIKI IN NJIHOVO ODKRIVANJE

DEMENCA

- Velik in pogost problem pri starostnikih
- V napredovalih fazah demence je to še večje breme za družino, oziroma skrbnika
- Začetne oblike demence pogosto ostanejo neopažene. „Nekaj pozabljivosti v starosti je normalno.“

Testi za odkrivanje demence

- Test risanja ure. Je kratek in zelo uporaben test.
- KPSS: kratek preizkus spoznavnih sposobnosti. Je nekoliko daljši test. Rezultat je odvisen tudi od siceršnje izobrazbe inteligence pacienta.

DEPRESIJA IN SAMOMOR

- Pogost problem pri starostnikih
- Depresijo pri starejših težje spoznamo zaradi naravnega upadanja sposobnosti
- Najpogostejši samomori so pri moških v 80 letih
- Samomorilni poskusi so pogostejši pri ženskah

Dejavniki tveganja za samomor v starosti

depresivnost, abstinenčna kriza,
izguba partnerja, osamljenost,
pričakovanje smrti iz določenega vzroka,
manjša sposobnost organiziranosti in celostnega delovanja, nastajajoča nemoč, nesposobnost za samostojno življenje, institucionalizacija,
telesne bolezni, alkoholizem,
eksistenčne težave, upad samospoštovanja,
poslabšanje psihoorganskega stanja, nespečnost,
pogoste nočne more,
filozofski vzroki

Kratek test z 2 vprašanji

- Ste se v zadnjem mesecu počutili potrto, depresivno ali obupano?
- Ste v zadnjem mesecu opazili zmanjšano željo do aktivnosti ali zadovoljstvo pri vsakdanjih aktivnosti?

Ti dve vprašanji sta senzitivni, nista pa specifični.

Geriatric depression scale

Odgovorite na vprašanja o svojem počutju v preteklem tednu

1. Ste na splošno zadovoljni s svojim življenjem? **DA NE**
2. Ste opustili katere od dosedanjih dejavnosti ali interesov? **DA NE**
3. Ste vam zdi vaše življenje prazno? **DA NE**
4. Se pogosto dolgočasite? **DA NE**
5. Se večinoma dobro počutite? **DA NE**
6. Se bojite, da bi se vam kaj hudega pripetilo? **DA NE**
7. Ste pretežno srečni? **DA NE**
8. Se pogosto čutite nemočni? **DA NE**

9. Ali raje ostanete doma namesto, da bi šli ven ali počeli kaj drugega? **DA NE**
10. Ali občutite, da imate več težav s spominom od drugih? **DA NE**
11. Ali menite, da je lepo, da živite prav zdaj? **DA NE**
12. Se počutite nepomembni? **DA NE**
13. Ste polni energije? **DA NE**
14. Menite, da ste se znašli v brezizhodnem položaju? **DA NE**
15. Menite, da je večina ljudi boljših od vas? **DA NE**

Rezultat

Krepko označeni dogovori prinesejo po 1 točko.

0 – 5 točk: normalno

6 in več točk: nakazana depresija

NASILJE, ZANEMARJANJE IN ZLORABE

- Raznim oblikam nasilja je izpostavljenih več starostnikov, kot ga zaznamo.
- Največkrat ga izvajajo družinski člani ali negovalci, **v 60% zakonec**, v 25% odrasli otroci

Glavne vrste nasilja

- Fizično nasilje
- Psihološko in čustveno nasilje
- Finančno izkoriščanje
- Zanemarjanje
- Zapuščenoost in izolacija

Opozorilni znaki

- Diagnoze
 - Padci, zlomi, sledovi spon ali vrvi na koži
 - Nezdravljena stanja: nima očal, slušnega aparata, proteze, zanemarjeno zobovje...
- Zdravljenje
 - Neredno zdravljenje
 - Preveliko odmerjanje zdravil
 - Nezdostna terapija
- Prehrana
 - Podhranjenost ali dehidracija
 - Nerazložljivo izgubljanje ali pridobivanje na teži
 - Čezmerno pitje alkoholnih pijač
 - Izguba apetita

- Inkontinenca
 - Nerazložljiva inkontinenca urina ali blata
- Zaznavne funkcije, dojetanje
 - Neraložljiva zmedenost
 - Nenaden pojav nenavadnega obnašanja
- Pomičnost
 - Nerazložljiva sprememba v vzorcu gibanja in obnašanja v družbi
 - Vse manj opravil zunaj doma zaradi poslabšane pokretnosti (nakup, sprehod)
- Čustvovanje
 - Nerazložljiva nespečnost ali čezmerno spanje
 - Anksioznost, agitacija
 - Paranoja
 - Depresivnost
- Sodelovanje z negovalno skupino
 - Nerazložljivo ali nenadno pomanjkanje sodelovanja pri izvajanju načrtovane nege

PADCI, POŠKODBE

- Nenamerne poškodbe so eden od pogostejših vzrokov smrti pri starejših.
- Najpogostejši so padci, sledijo še: prometne nesreče, zadužitve, opekline, utopitve

Možnosti ukrepanja za zmanjšanje tveganja za padce

- Vid
 - Zdravljenje refrakcije in katarakte
 - Vaje za hojo, ravnotežje, pomoč pri slabem vidu
 - Dobra osvetlitev, varen dom, arhitekturne rešitve
- Sluh
 - Odstranitev cerumna, slušni aparat
 - Vaje in uporabe slušnih pripomočkov
 - Zmanjšanje hrupa v bivalnem okolju
- Ravnotežje
 - Izogibanje ototoksičnim učinkovinam
 - Vaje za ravnotežje
 - Dobra osvetlitev, varen dom

- Periferne nevropatije in radikulopatije
 - Diagnoza in zdravljenje bolezni
 - Fizioterapija, vaje za hojo in ravnotežje, pomagala pri hoji
 - Varen dom, dobra obutev, dobra osvetlitev
- Bolezni centralnega živčevja
 - Diagnoza in zdravljenje bolezni
 - Fizioterapija, vaje za hojo in ravnotežje, pomagala pri hoji
 - Varen dom, prilagoditve: visoki stabilni stoli, toaletni stol, oprijemala.
- Demenca
 - Zdravljenje, izogibanje sedativnim zdravilom
 - Nadzorovane vaje in gibanje
 - Varno, zaščiteno in nadzorovano okolje
- Degenerativne bolezni gibal: hrbtenica, sklepi
 - Zdravljenje bolezni
 - Vaje za hojo, ravnotežje, krepitev mišic, pomoč pri hoji, ustrezna obutev, dobrta nega stopal
 - Varen dom, določene prilagoditve

- Ortostatska hipotenzija
 - Diagnoza in zdravljenje bolezni, izogibanje zdravilom, ki stanje slabšajo, dobra hidracija
 - Poševna miza, vaje za dobro kondicijo, kompresijske nogavice
 - Prilagoditev postelje
- Depresija
 - Izogibanje antidepresivov z močnimi antiholinergičnimi stranskimi učinki
- Zdravljenje z zdravili
 - Uporaba nižjih odmerkov zdravil, postopno višanje odmerka, zamenjava zdravil, ne dolgo delujočih zdravil

TVEGANO ALI ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA, ALKOHOLIZEM

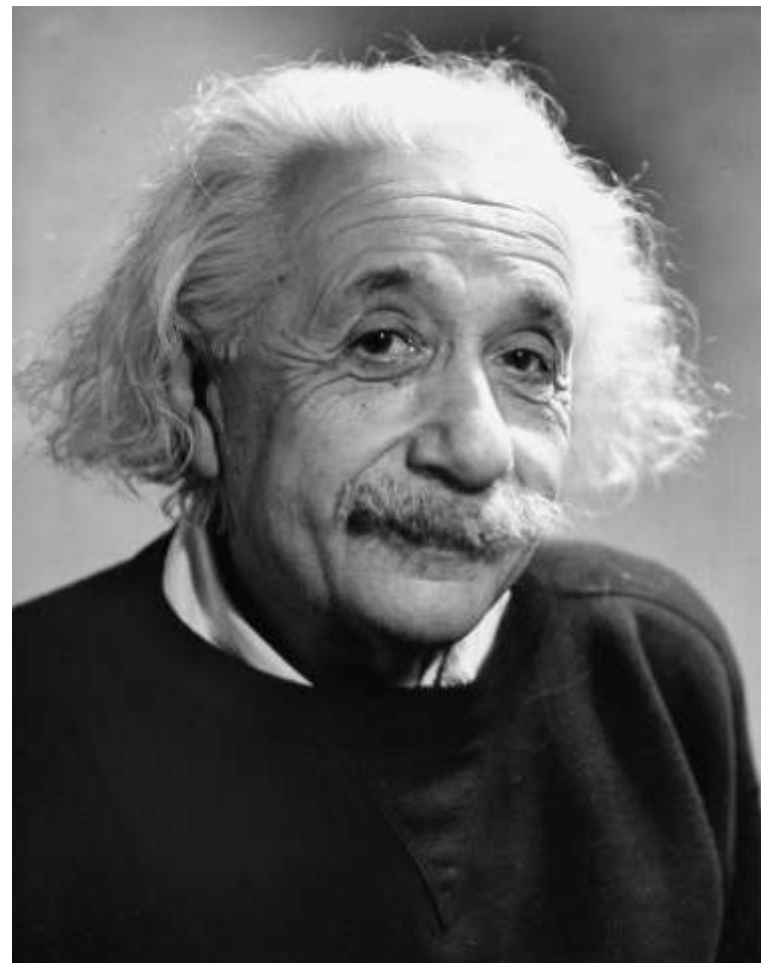
- Pri starostnikih je alkoholizem na tretjem mestu med duševnimi motjami za demenco in depresivno-anksiozno motnjo.
- Starostniki imajo počasnejšo presnovo in drugačno telesno sestavo, zato so bolj občutljivi na alkohol
- Alkohol povzroča tudi dehidracijo, povečanje maščevja v telesu in zmanjšanje mišične mase.

Kdaj pomisliti na škodljivo pitje

- Pogosto se za anksioznostjo, nespečnostjo, depresijo, psihoorganskim sindromom skriva škodljivo pitje ali alkoholizem
- V pomoč so nam že uveljavljeni vprašalniki; CAGE, AUDIT
- Za starostnike je zelo občutljiv test MAST (Michigan Alcohol Screening Test)

<http://counsellingresource.com/quizzes/drug-testing/alcohol-mast/>

- STAROST
- KRHKOST
- PRIČAKOVANA
ŽIVLJENJSKA
DOBA
- FUNKCIJSKO
STANJE



Opredelitev

Kdo spada med stare ljudi

- WHO: starejši od 65 let
- Kdo pa so mlajši stari ljudje?

Opredelitev

Kdo spada med stare ljudi

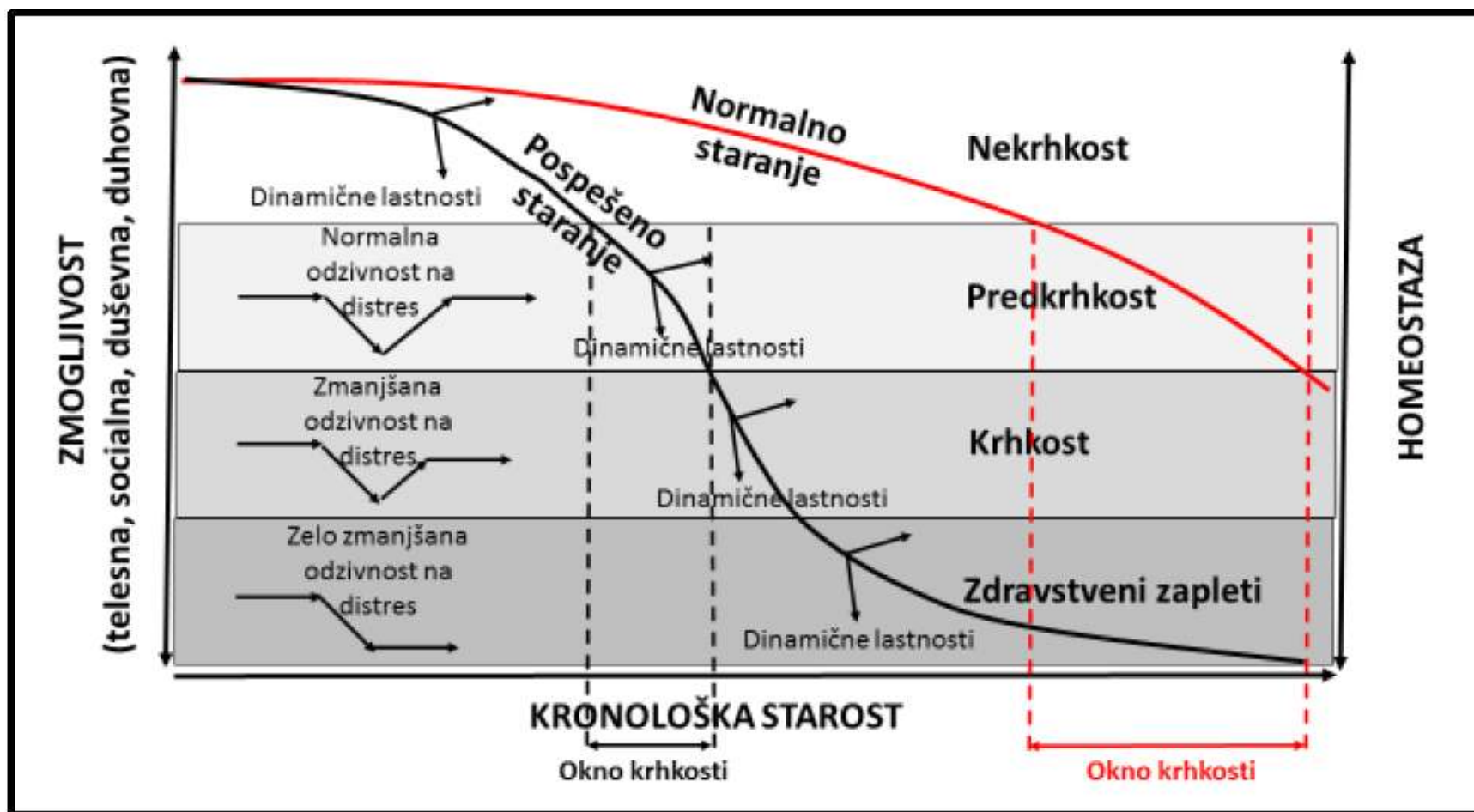
- WHO: starejši od 65 let
- Kdo pa so mlajši stari ljudje?

Med 65 in 75 (80) leti

KRHKOST

- **Krhkost** – je simptom, ki napoveduje slabo prognozo (odvisnost od drugih, sprejemi v bolnišnico, medicinski posegi, smrt)
- Definicija: je stanje povečane ranljivosti, ki sovpada z upadom fizične in psihične rezerve kot posledice staranja
- Ni neizogibna

Nastanek krhkosti



Krhkost

- Lahko vodi do hitrega poslabšanja fizičnega in psihičnega stanja(npr. ob infektu ali padcu)
- Obstajajo dokazi, da v osebo usmerjena oskrba in celovit pristop, zmanjšata neugodne izide zdravljenja in sprejeme v bolnišnico

Kako ocenjujemo krhkost

- Hitrost hoje- za 4m več kot 5 sek.
- Test vstani in hodi: starostnik naj vstane in prehodi 3m v 10 sekundah
- Vprašalnik: "Tilburg Frailty Indicator" (TFI), ki upošteva in psiho-socialne komponente krhkosti

PRIČAKOVANA ŽIVLJENJSKA DOBA

<https://eprognosis.ucsf.edu/calculators/#/>

<https://www.northwesternmutual.com/longevity-game/>

FUNKCIJSKO STANJE

- Vprašalnikov za ugotavljanje različnih vidikov funkcijskega stanja je veliko
- V praktični rabi jih v Sloveniji praktično ni
- Običajno ti vprašalniki dobro napovedujejo umrljivost v naslednjih letih 5 ali 10 letih

Testi funkcijskega stanja

Več testov in podroben opis:

- http://www.skupajzazdravje.si/media/test.tele_sne.pripravljenosti.za.starejse.pdf

ZDRAVILA V STAROSTI

Primarna in sekundarna preventiva:

zdravila v starosti

Upoštevati pričakovano življenjsko dobo

- Za intenzivno zdravljenje hiperglikemije pri sladkorni bolezni: 10 let
- Arterijska hipertenzija: 2 leti
- Dislipidemija: 2-5 let (tudi za sekundarno preventivo po 75 letih ni jasnih dokazov o koristi)
- Acetilsalicilna kislina 100 mg: v sekundarni preventivi, kjer ni visokega rizika za krvavitev.

Vir: Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 pri odraslih osebah. Diabetološko združenje Slovenije, Združenje endokrinologov Slovenije, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Interna klinika UKC Ljubljana. Ljubljana, 2011.

Schwartz JB. Primary prevention: Do the very elderly require a different approach? Trends Cardiovasc Med. 2015;25(3):228-39.

Tradicionalni dejavniki tveganja

U oblika povezanosti z večjo umrljivostjo:

- ITM
- Holesterol
- Krvni tlak
- HbA1c
- GFR

Izbira zdravil pri starostnikih

- Ameriška merila za neustrezno predpisovanje zdravil pri starostnikih: Beersova merila

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1/jgs.13702>

- START-STOPP kriteriji

<http://www.tawa.ca/Documents/STOPP%20START%20Toolkit.pdf>

USPEŠNOST PREVENTIVE V STAROSTI

- Umrljivost
- Institucionalizacija
- Hospitalizacije
- Padci
- Poškodbe
- Telesno funkcijsko stanje
- Kognitivne funkcije
- Kakovost življenja
- Samostojnost
- Duševne motnje

ETIČNA NAČELA

- delati dobro,
- ne škodovati,
- upoštevati avtonomijo bolnika,
- biti pravičen.

ZAKLJUČEK

- Preventiva pri starostnikih naj ima drugačne cilje
- Sodelovanje z drugimi strokovnjaki, organizacijami, društvi
- Preventiva za starost se začne že v mladosti