

PREVENCIA BOLESTI U SENIOROV



MUDr. Miroslav Ferencík



Mgr. Luboš Mazúr



AKO KAŽDÝ ROK, AJ ROK 2020, JE V RÁMCI KAŽDOROČNEJ KAMPANE MEDZINÁRODNEJ ASOCIÁCIE PRE ŠTÚDIUM A LIEČBU BOLESTI (IASP) VENOVANÝ ŠPECIFICKEJ PROBLEMATIKE. ROK 2020 JE VENOVANÝ PREVENCIU BOLESTI. ZMYSLOM GLOBÁLNEHO ROKU BOLESTI JE, ABY SA ALGEZIOLÓGOVIA PREPRACOVALI K POTREBNÝM KROKOM, KTORÉ VEDÚ K OPTIMALIZÁCIU DIAGNOSTICKÝCH ČI TERAPEUTICKÝCH POSTUPOV V ALGEZIOLÓGII.

Bolesť u seniorov

U seniorov dominujú najmä bolesti pohybového aparátu – chrbtica, bedrové kĺby, kolena, boky. Bolesť pri pohybe úzko súvisí s vyšším rizikom pádov, zlomenín s nutnosťou konzervatívneho alebo operačného riešenia. Tie vedú k imobilizácii seniora a tak bolesť nepriamo ovplyvňuje aj zvyšovanie úmrtnosti seniorov.

U starších jedincov vplývajú na prežívanie bolesti aj početné psychologické faktory ako úzkosť či depresia. Ich prah bolesti sa môže zhoršovať so sprievodnou demenciou, zatiaľ čo tolerancia na bolesť sa paradoxne zvyšuje, nakoľko schopnosť rozpoznať a interpretovať bolesť je u nich nižšia. Zraniteľnosť voči následkom bolesti sa tak u seniora zvyšuje.

Prevenčia u seniorov

Seniori patria k najzraniteľnejšej časti populácie. Je dokázané, že starnutie zvyšuje potenciál vzniku chronickej bolesti a tak sa prevencia vzniku bolesti stáva tak dôležitou ako je jej liečba. Meradlom úspešnej liečby chronickej bolesti sa nestáva len jej intenzita. Dôležité je, ako liečba bolesti ovplyvňuje kvalitu života pacienta.

Nepýtame sa teda len na to „, ako silno Vás to bolí...?“ ale aj „...čo sa zmenilo, keď sme Vám poskytli túto liečbu?...môžete sa lepšie vyspať?... môžete si urobiť nákup? ...stretnúť sa

s priateľmi?...ísť na prechádzku?“

Je veľmi dôležité, aby zdravotníci a aj pacienti pochopili, že angažovanosť pacienta je prioritou v stratégii v prevencii bolesti. Pacient sa musí naučiť hovoriť o tom, ako ho bolesť v živote limituje, ale aj o tom ako liečba ovplyvňuje jeho život. Vplyv bolesti na pacienta závisí nielen od jej intenzity, ale aj od jej trvania. Čím dlhšie trvá, tým je väčšia šanca vzniku chronických bolestí a tie sa liečia oveľa ťažšie.

V rámci prevencie bolesti hovoríme o primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii.

Primárna prevencia sa zameriava na to, aby bolesť vôbec nevznikla. Sekundárna prevencia zabraňuje chronickej bolesti alebo jej navráteniu sa a terciár-

na prevencia zmiernuje dôsledky bolesti na kvalitu života pacientov.

Primárna prevencia bolesti sú vlastne opatrenia, ktoré zabraňujú tomu, aby bolesť vznikla. Sú to napríklad pripútanie sa bezpečnostnými pásmi v automobile, imunizácia organizmu, používanie pomôcok pri chôdzi, vo WC či v sprche ale aj nepitie alkoholu a nefajčenie a podobne. V užšom kontexte sa pozornosť sústreďuje na bolesť vzniknutú pri úrazoch alebo po operácii (akútna pooperačná a poúrazová bolesť).

K preventívnym opatreniam akútnej pooperačnej bolesti patrí nielen pooperačná ale aj predoperačná pohybová aktivita, rehabilitácia, účinná pred a pooperačná farmakologická liečba

Odporúčania na prevenciu bolesti u seniorov

- jedzte dobre, zdravo, racionálne
- konzumujte dostatok ovocia a zeleniny
- udržujte si svoju ideálnu hmotnosť
- neustále sa pohybujte
- zvýšte čas pobytu na čerstvom vzduchu
- pravidelne cvičte, poradte sa s odborníkmi o správnom výbere cvikov, na budovanie svalovej sily a na udržovanie flexibility
- vyvarujte sa zlému držaniu tela a dvíhaniu ťažkých bremien
- doprajte si dostatok spánku
- udržujte sa v dobrej psychickej kondícii - navštevujte svojich príbuzných, priateľov, chodte do prírody alebo sa venujte relaxačným metódam

ako aj rôzne intervencie po prepustení do domácej starostlivosti. Rehabilitácia pred plánovaným operačným výkonom pozostáva hlavne z aeróbného cvičenia. U seniora to znamená – pravidelný pobyt na čerstvom vzduchu s primeranou pohybovou záťažou – dlhšia prechádzka, ak to zdravotný stav dovolí, možno primeraná chôdza do menšieho svahu či predĺženie prechádzok so svojim domácim miláčikom. Cieľom týchto aktivít je zlepšiť fyzickú kondíciu a tak skrátiť v konečnom dôsledku dĺžku hospitalizácie. Dôležitá je aj edukácia seniorov, teda vysvetlenie povahy operačného výkonu a objasnenie čo bude nasledovať a akú bolesť má očakávať. Ukázalo sa, že takýto prístup dokáže preukázateľne znížiť strach a úzkosť z chirurgického výkonu a aj ovplyvniť intenzitu pooperačnej bolesti. Pooperačné postupy zahŕňujú účinnú a cieľnú farmakoterapiu v kombinácii s pohybovou liečbou – napr. po výmene bedrového kĺbu, sú tieto postupy mimoriadne účinné.

Sekundárna prevencia zabraňuje chronickej bolesti. Ako chronickú označujeme bolesť, ktorá trvá viac ako tri mesiace. Proces chronickej bolesti v sebe zahŕňa jednak anatomicke zmeny v centrálnom a periférnom nervovom systéme a jednak komplex psychologických zmien u seniora. Existujú aj konkrétne typy chirurgických

výkonov, ktoré predisponujú k vzniku chronickej bolesti – sú to operácie medzistavcových platničiek, odstránenie prsníka, otvorenie hrudnej dutiny pri operácii srdca či pľúc, ale aj operácie kĺbov, amputácie končatín a onkologická chirurgia.

Podstatné je uvedomiť si a rozpoznať faktory, ktoré nám poukážu, na to, ktorý jedinec má väčší sklon ku chronickej bolesti. Nie sú to len vek, pohlavie, typ operačného výkonu, úrazu ale aj genetické faktory, osobnostné črty a charakteristiky seniora, sklon k úzkosti či depresiám, jeho zázemie a iné psychosociálne ukazovatele. Základnou stratégiou v sekundárnej prevencii je teda efektívna a razantná liečba pooperačnej či poúrazovej bolesti.

U seniorov sa v ambulanciách chronickej bolesti veľmi často stretávame a zápasíme s tzv. postherpetickou neuralgiou. Je to bolestivý stav, ktorý vzniká po prekonanom pásovom opare, po ochorení, ktoré postihuje práve seniorov. V kontexte sekundárnej prevencie je nevyhnutné, aby už v čase akútneho pásového oparu lekár začal preventívnu farmakologickú liečbu a postherpetickú neuralgiu nemohla vzniknúť. Príbuzní,

ALGEZIOLÓGIA je špecializačný odbor, ktorý zabezpečuje komplexnú diagnostiku, racionálnu liečbu a prevenciu tých bolestivých syndrómov, ktoré nereagujú na zaužívané liečebné postupy, pretrvávajú napriek odstráneniu príčiny alebo sú dôsledkom v súčasnosti nevyhľaditeľných ochorení.

a aj sám senior, by sa mal tejto preventívnej liečby dožadovať alebo žiadať o vyšetrenie u algeziológa.

Terciárna prevencia bolesti zahŕňa všetky postupy, ktoré znižujú negatívne dôsledky chronickej bolesti na človeka – či už je to strata práce, invalidizácia, zníženie výkonnosti, sociálna izolácia. Ide o funkčné, psychologické a sociálne dopady na životy jedincov trpiacich chronickej bolesťou. Tu sa stretávame s pojmom – „biopsychosociálny prístup k liečbe bolesti“ – jeho cieľom je zachovanie fyzického, psychického a sociálneho fungovania seniora. Znamená to, že do starostlivosti o seniora s bolesťou by mal byť privolaný nielen algeziológ, ale aj fyzioterapeut, psychológ, ošetrovateľ – jednoducho celý tím, ktorý si spolu s pacientom vytýči konkrétny cieľ a stanoví tak optimálnu stratégiu šitú na mieru konkrétnemu seniorovi.

Pohybová aktivita u seniorov

Hlavným typom bolesti u seniorov je tzv. muskuloskeletálna bolesť – čiže bolesť kostí, svalov, kĺbov, bolesti chrbta či chrbtice. Nie je žiadnym prekvapením, že fyzická aktivita a pravidelné cvičenie, hoci aj 10 – 15 minút 2x denne, prináša

so sebou veľké zdravotné výhody. Napokon, nedostatok pohybovej aktivity sa uvádza ako štvrtý hlavný rizikový faktor pre globálnu úmrtnosť.

Pod fyzickou aktivitou si môžeme predstaviť čokoľvek. Svetová zdravotnícka organizácia WHO ju definuje ako „akýkoľvek pohyb tela vyvolaný kostrovými svalmi,“ pričom cvičenie by malo byť „plánované, štruktúrované a pravidelné.“

Pravidelné cvičenie jednoznačne pomáha v prevencii vzniku bolesti. Výber pohybovej aktivity by mal zohľadňovať medicínske, psychologické a sociálne aspekty.

Fyzioterapeuti odporúčajú tzv. aeróbne cvičenia, ktoré posilňujú a zvyšujú výkonnosť kardiovaskulárneho systému – sú to rýchlá chôdza, džoging, plávanie a bicyklovanie. Ak to zdravotný stav seniora nepovoľuje, – ideálna je prechádzka s partnerom, domácim miláčikom, či prechádzka spojená s návštevou svojho príbuzného či známeho.

Pohybová aktivita musí byť pre seniora príjemná, mala by mu robiť radosť, prinášať dobrý pocit.

Niekomu môže vyhovovať jóga, pilates, inému zas dnes veľmi populárna severská chôdza. Čitatelia ju určite poznajú alebo o nej minimálne počuli. Je to chôdza s palcami, kedy sa do pohybu zapája takmer 80% svalov celého tela. Zvyšuje odolnosť, kondíciu a vytrvalosť. Kĺby sú zaťažované primerane a naviac spája telesný pohyb s pobytom na čerstvom vzduchu.

Výživa a chronická bolesť u seniorov

Chronická bolesť úzko súvisí so zvýšenou telesnou hmotnosťou, nedostatočnými stravovacími návykmi alebo nedostatočnou výživovou hodnotou jedla.

Strava, ktorú prijímame, zlepšuje funkciu nervového systému, imunity, ktoré priamo ovplyvňujú vnímanie bolesti. Redukcia alebo optimálne udržanie telesnej hmotnosti znižuje zaťaženie kĺbov a zmiernuje zápal. Racionálna strava a optimálna telesná hmotnosť ovplyvňuje riziko a závažnosť ostatných chronických chorôb.

V ovocí a zelenine sú okrem iného prítomné vitamíny a polyfenoly, ktoré majú antioxidantné a protizápalové vlastnosti. Najideálnejší spôsob, ako si zabezpečiť prísun ovocia a zeleniny aj mimo sezóny,

Odporúčania pre seniora pred návštevou lekára, ktorý sa zaoberá liečbou bolesti

- na návštevu algeziológa, alebo iného lekára, ktorý lieči vašu bolesť sa pripravte
- napíšte si na papier otázky, ktoré vás trápia
- ak je to možné, zoberte so sebou aj svojho príbuzného
- predstavte si svoj deň - od momentu, keď sa ráno zobudíte až po moment, keď idete spať - a napíšte si na papier všetky obmedzenia, ktoré vám bolesť spôsobuje
- keď vám bud aplikovaná liečba, či už farmakologická alebo iná, všimajte si nielen intenzitu bolesti, ale aj to, ako sa mení (alebo nemení) schopnosť vykonávať bežné denné činnosti, ako a či vôbec vám poskytnutá liečba urobila život jednoduchším
- ak ste už u lekára alebo iného zdravotníka, pýtajte sa. Ak vám bolo odpovedané, uistite sa, že ste dobre porozumeli tomu, čo Vám bolo povedané a ak nie, požiadajte znovu o vysvetlenie
- úplne ideálne je, ak s vami príde na vyšetrenie aj váš príbuzný
- ku koncu vyšetrenia pomáha aj to, že všetko čo vám lekár alebo sestra povedali, zopakujete a tak sa všetci uistia, že ste porozumeli správne

ny, v zimných mesiacoch je, používať zmrazené plodiny. Jednak sa tak zníži frekvencia nakupovania, čo je pre seniorov mimoriadne výhodné, jednak si tak môžeme zabezpečiť pestrosť ovocia počas týždňa, a ovocie a zelenina si mrazením zachovávajú svoju výživovú hodnotu. Pri hlavom jedle by sme sa mali snažiť, aby polovica taniera bola vždy pokrytá zeleninou.

Čo sa týka tukov – vhodný je olivový olej, ľanový alebo repkový, je vhodné pridať do jedálňička ryby (losos, sardinky), vlašské orechy, semená, aby sme zvýšili príjem omega-3 mastných kyselín. Je tiež vhodné siahnuť po výživových doplnkoch obsahujúcich rybí olej. Ukázalo sa, že užívanie 3000 mg omega-3 mastných kyselín, počas troch mesiacov, napomáha znížiť bolesť pri reumatoidnej artritíde. Tu je dôležité sa uistiť, že výživový doplnok bude mať správny pomer EPA a DHA (dva typy mastných kyselín), ktorý by mal byť viac ako 1,5.

Široká škála potravín, čiže pestrá strava, nám zabezpečí aj prísun vitamínov, ktoré svojim antioxidantným účinkom alebo priamym zásahom do funkcií nervového systému (nedostatok vitamínu D spôsobuje svalovú slabosť, B12 v rôznych neurologických stavoch, horčík súvisí s kĺbovou aktivitou) pomáhajú. Vhodné je zaradiť mäso, ryby, mliečne produkty, vajčička, šalátovú zeleninu. Čo sa týka vitamínu D, stačí sa vystaviť slnku na 10 – 15 minút denne. Odporúča sa prijímať optimálne množstvo vlákniny, na zabezpečenie správnej funkcie tráviaceho systému. Dokonca

sa objavili vedecké poznatky, že vyvážená mikrobióta v čreve, tzv. mikrobióm, má vplyv na mnoho dejov v organizme, a zrejme a určite aj na bolesť. Preto, čo sa týka dostatočného prísunu vlákniny, jedzte celozrnný chlieb, cereálie, ovocie so šupkou.

Obmedzte prísun cukru. Obsahuje veľké množstvo energie, a senior nie je schopný takého energetického výdaja – má sklon k príberaniu. Pozor si treba dávať aj na sladené nápoje a je dobré siahnuť radšej po neochutených minerálnych vodách.

Posledným, a nemenej dôležitým odporúčaním, je problematika optimálneho príjmu tekutín, nakoľko dehydratácia vedie k zvýšenej precitlivenosti na bolesť. Zároveň spôsobuje aj nedostatočné hojenie rán a zápchu, zhoršuje prekrvenie orgánov.

Prevenia bolesti sa netýka samozrejme iba seniorov, ale všetkých vekových skupín. Každý jedinec môže svojim konaním či správnu životosprávu urobiť a podniknúť také kroky, aby sa znížil dopad bolesti na jeho život.

Všetci by sme sa mali snažiť dozvedieť sa o bolesti dôležité fakty, ktoré nám ju pomôžu pochopiť. Práve tu je veľmi dôležitá komunikácia so zdravotníkom, ktorý by mal byť schopný a ochotný pomôcť seniorom a ich príbuzným v boji s bolesťou. Na druhej strane, je vhodné, ak senior ostáva aktívnym, zaujíma sa a dbá o svoje emočné zdravie, pretože len tak sa dá predísť chronifikácii bolesti.

MUDr. Miroslav Ferencík,
Mgr. Ľuboš Mazúr

Depend

pre aktívny život
s inkontinenciou

DISKRÉTNE RIEŠENIE INKONTINENCIE NA KAŽDÝ DEŇ

Rad výrobkov Depend® Active-Fit zabezpečí dokonalú ochranu pri bežných činnostiach, ale aj pri náročnejších športových aktivitách.

Ultra tenké vložky s krídelkami pre ľahký únik moču

- Krídelká lepšie chránia a pomáhajú udržiavať vložku v spodnej bielizni
- Ultra tenké savé jadro výborne pohlcuje vlhkosť a zápach
- Diskrétny a dynamický tvar vložky
- Dostupné v savostiach Ultra Mini, Mini a Normal
- Jednotlivo balené pre jednoduché a diskrétne použitie



Celofarebné naťahovacie nohavičky pre slabší únik moču

- Anatomicky tvarované savé jadro rýchlo pohlcuje vlhkosť a zápach
- Znížený pás pre maximálnu diskretnosť
- Unikátny bavlnený elastický materiál
- Sedia ako bežná spodná bielizeň
- Dostupné vo veľkostiach M a L



Výrobky nie sú hradené zo zdravotného poistenia.
Naťahovacie nohavičky dostupné v prevedení pre ženy aj mužov.

Viac informácií na www.depend.sk