

6. Dan slovenskih lekarn
26. september 2010

O pravilni in varni uporabi zdravil **Zdravila in starostniki**



SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO
SEKCIJA FARMACEVTOV JAVNIH LEKARN








LEKARNIŠKA ZBORNICA SLOVENIJE

6. Dan slovenskih lekarn

26. september 2010

O pravilni in varni uporabi zdravil Zdravila in starostniki

-  Knjižici na pot ...
Polonca Fiala, mag.farm. 1
-  Kdo so starostniki?
Polona Grobler, mag.farm., spec. 3
-  Kaj mora starostnik vedeti o
zdravilih?
Darja Potočnik Benčič, mag.farm., spec. 9
-  Zdravljenje z zdravili –
prednost ali tveganje?
Polona Grobler, mag.farm., spec. 15
-  Nasveti za pravilnejšo uporabo
zdravil pri starostnikih
Darja Potočnik Benčič, mag.farm., spec. 21
-  Navade slovenstih starostnikov
pri uporabi zdravil
mag. Nina Pisk, mag.farm. 29
-  Prevrednotimo starost
Polonca Fiala, mag.farm. 33
-  S knjižico po poti ...
Polonca Fiala, mag.farm. 39

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616-053.9-085(082)
615.03:616-053.9(082)

ZDRAVILA in starostniki : o pravilni in varni uporabi zdravil /
avtorji prispevkov Polonca Fiala ... [et al.]. - Ljubljana :
Slovensko farmacevtsko društvo, 2010

ISBN 978-961-92900-0-2
1. Fiala, Polonca
251811584

Glavna urednica:

Polonca Fiala, mag. farm.

Avtorji prispevkov:

Polonca Fiala, mag. farm.
Polona Grobler, mag. farm., spec.,
mag. Nina Pisk, mag. farm.,
Darja Potočnik Benčič, mag. farm., spec.

Recenzija:

Breda Kosirnik, mag. farm., spec.
Meta Milovanovič, mag. farm., spec.

Izdajatelj:

Slovensko farmacevtsko društvo
Sekcija farmacevtov javnih lekarn
Dunajska 184 A, SI - 1000 Ljubljana,
Slovenija,
T: 01 569 26 01 (3),
F: 01 569 26 02,
e-naslov: info@sfd.si,
domača stran: www.sfd.si

Lektoriranje:

Tea Konte

Oblikovanje:

Irena Koren

Fotografije:

Vito Debelak

Tisk:

Collegium Graphicum

Naklada:

35.000

Projekt 6. Dan slovenskih lekarn je na
podlagi javnega razpisa (Uradni list RS,
št. 14/2010 z dne 26.02.2010) finančno
podprl Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije.

Izdajo so omogočili:



SLOVENSKE JAVNE LEKARNE



KEMOFARMACIJA

Knjižici na pot ...

*V jutranji rosi se lesketa jesensko sonce.
Trka na polkna in duri naših src in budi spomine ...
Zvabi nas pod krošnjo stare lipe, ki ji zob časa ne prizanaša,
a je še vedno mogočna. Še vedno dovolj pri močeh, da daje zavetje;
dovolj visoka, da se povzpeta na njo lahko razgledaš in zazreš v obzorje;
dovolj prežeta z izkušnjami, da ji neurja ne izruvajo korenin,
in z varnim zavetjem pod krošnjo, kjer se lahko ugnezdijo ptice.*

Prav takšni ste tudi Vi, dragi naši starejši!

Za seboj imate že nekaj let življenja. Let, ki prinašajo mnogo radosti in rišejo nasmeh na usta, vendar tudi s težavami in tegobami velikokrat ne prizanašajo. A čeprav po tolikih letih življenja nimate več tiste moči, ki je nekoč premikala nebo in zemljo, ostajate enaki! Z enakim srcem, ki sta ga oslabila čas in usoda, vendar z enako močno voljo, da iščete, ustvarjate in ne popustite. Tudi zato so Vaša življenja tista, ki puščajo globok pečat v življenju vsakega izmed nas. Prav iz Vaših korenin mlajši rodovi črpamo vse tisto, kar bi sicer že zdavnaj poniknilo v pozabo. Ste zakladnica neprecenljivih nasvetov, ki Vam jih je dalo življenje. Vaša jeklena volja, s katero vztrajno utirate poti, krepi našo voljo in Vaša neomajna ljubezen, ki zna tolažiti in vlti poguma, da popotnici za vse nas pravo doto.

Slovenski farmacevti javnih lekarn smo se zato odločili, da knjižico, ki jo vsako leto izdamo ob *Dnevu slovenskih lekarn*, letos namenimo Vam.

Lekarniški farmacevti se vsak dan srečujemo z osebami, starejšimi od 65 let. Čeprav staranje ni bolezen, ampak normalen proces, nosi s seboj veliko kroničnih boleznih in povečano potrebo po zdravstvenih storitvah in zdravljenju z zdravili. Vsekakor je zdravljenje z zdravili pomemben dejavnik v kakovosti življenja. Ne smemo pa zanemariti, da ob sočasnem jemanju več zdravil hkrati, kar je v starosti pogosto, ob nepravilnem jemanju in slabšem sodelovanju bolnika, lahko nastajajo tudi neželeni učinki. Zato smo farmacevti kot strokovnjaki za zdravila tisti, ki lahko pomembno vplivamo ne samo na izide zdravljenja in na podaljševanje življenja, ampak tudi in predvsem na izboljšanje kakovosti življenja. Velikokrat je potreben le majhen nasvet, ki lahko ima blagodejno moč. A potrebno je, da to vemo in se tega zavedamo. Tudi s tem namenom bo v knjižici tekla beseda.

*Kakor je stekla nekoč, ko ste nas Vi, drage naše babice in dedki, tete in strici,
dvigali v naročje, si utrgali čas za nas, nam pripovedovali in nam širili obzorje.
V sencih tiste, danes mogočne lipe, smo tolikokrat posedeli, duhali vonj opojnih trav
in srkali Vaše življenjske zgodbe, ki so iz Vaših ust tako lepo zvenele.
Skupaj z Vami smo listali po starih, že nekoliko porumenelih straneh
v trde platnice vezanih knjig in vsaka stran je budila novo zgodbo. Čutili smo
povezanost in v Vaši bližini smo se zavedali, da nas imate neizmerno radi.*

Dragi naši starejši, dragi sinovi in hčere, vnukinje in vnuki ter vsi, ki boste knjižico brali!

Tudi knjižica, ki je pred Vami, je pripravljena za to, da bi tako kot nekoč ob njej skupaj posedeli, jo prebrali in se pogovorili. Vse generacije, vse stroke in vsak posameznik; v prepletenosti let, misli, znanja, izkušenj, moči in volje. Kajti samo v povezanosti pomladnega in jesenskega sonca bo knjižica zaživela življenje in razodela zgodbo. Zgodbo, ki bržkone čaka vsakega izmed nas – o procesu staranja in njegovih spremembah, o zdravljenju in zdravilih. Knjižica v sebi skriva veliko koristnih informacij, ki lahko preženejo ali vsaj ublažijo marsikatero težavo, s katero se spopadajo starejši v tretjem življenjskem obdobju. Omenja zdravila, prehranska dopolnila, medsebojno delovanje zdravil in ponuja rešitve, ki lahko pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja. S starostjo se zmanjšujejo telesne, miselne in socialne sposobnosti in zmogljivosti posameznika. Zato je potrebno pri spodbujanju zdravega staranja poiskati ravnotežje med cilji posameznika, njegovo sposobnostjo in okoljem, v katerem živi – tudi to smo v knjižici omenili.

Vključili smo tudi nekatere podatke ter rezultate anket, ki smo jih izvedli po slovenskih lekarnah. Ti prikazujejo navade slovenskih starostnikov pri uporabi zdravil.

Knjižica, ki jo je ob 6. Dnevu slovenskih lekarn pripravila in izdala Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu, tako ponuja veliko koristnih informacij o varni in pravilni uporabi zdravil in je hkrati tudi majhen poklon vsakemu izmed Vas, dragi starejši! Kot dokaz, da ste nam ljubi in dragi in da teh vezi leta še zdaleč ne morejo načeti.

V upanju, da bo knjižica dosegla svoj namen, Vas v imenu farmacevtov javnih lekarn lepo pozdravljam in Vam želim veliko sonca v jesenskih dneh!

Polonca Fiala, mag.farm.
urednica

Skozi knjižico Vas bomo vodili:

Polonca Fiala, mag. farm., Pomurske lekarne
Polona Grobler, mag. farm., spec., Gorenjske lekarne
mag. Nina Pisk, mag. farm., Gorenjske lekarne
Darja Potočnik Benčič, mag. farm., spec., Lekarne Ptuj

Zdravila in starostniki

Kdo so starostniki?



Kdo so starostniki?

Starost je neizogibno dejstvo življenja. Je obdobje, ko človek dozori do popolne človeške uresničitve. Starejše osebe so po današnjih, najpogosteje uporabljenih definicijah, tiste osebe, ki so stare 65 let in več. Po predlogu Svetovne zdravstvene organizacije jih delimo v:

- skupino **starejših** v starosti od 65 do 74 let,
- skupino **starih** v starosti od 75 do 84 let,
- skupino **zelo starih** v obdobju od 85-ega leta naprej.

! Pomembno je vedeti!

Ko vas vprašajo, koliko ste stari, pogosto odgovorite s podatkom o vašem rojstnem datumu oziroma s tem koliko let imate. A starost se ne meri zgolj v letih. Pomembneje se kaže v vašem zdravju in zmožnosti samostojno opravljati običajna življenjska opravila. Predvsem pa se starost kaže v tem, kako sprejemate in doživljate svoja leta in vse, kar prinašajo s seboj.

Star slovenski pregovor pravi: »**Star si toliko, kot se počutiš.**«

Proces staranja

Staranje je naraven proces, za katerega so značilne spremembe v celicah telesa, ki vodijo v postopno spremenjeno (običajno zmanjšano) delovanje posameznega organa in tudi celotnega organizma. Ta proces prinaša številne biološke, psihološke in socialne spremembe posameznika, kakor tudi celotne družbe. Staranje se od posameznika do posameznika razlikuje, zato so med starejšimi opazne velike razlike.

Ali veste?

- **Gerontologija** je znanstvena veda, ki proučuje staranje in starostnike, spremembe in značilnosti staranja in starosti ter povezuje številna področja.

Povečana število in delež prebivalcev, starejših od 65 let, sta značilna za pretežni del svetovnih držav. K podaljševanju življenjske dobe in manjši umrljivosti pripomorejo tudi boljše zdravstveno varstvo, spremenjene življenjske navade, boljši načina življenja, izboljšane delovne, socialne in kulturne razmere.

Ali veste?

- **Tudi v Sloveniji se delež oseb nad 65. letom povečuje.** Danes je ta delež že več kot 15 odstotkov oziroma več kot 300.000 oseb. Po predvidevanjih naj bi se do leta 2025 ta delež podvojil, kar bo 30 odstotkov celotne slovenske populacije oziroma 600.000 oseb, starejših od 65 let.

Pomembno je vedeti!

Procesa staranja ne morete preprečiti, lahko pa vplivate predvsem na sprejemanje in doživljanje starosti, kakovostno preživljanje ter na dejavnike, ki povzročajo bolezenska stanja, povezana s starostjo.

Farmacija in lekarniški farmacevti lahko veliko pripomoremo h kakovosti Vaših poznejših let:

- z aktivnostmi za preprečevanje in obvladovanje bolezni,
- s svetovanjem za pravilno, varno in učinkovito zdravljenje,
- s svetovanjem za zdrav življenjski slog.

Tako se vzdržuje ali izboljša telesno in duševno zdravje ter ohranja samostojnost, neodvisnost, aktivnost in vitalnost življenja.

Spremembe v starosti

Staranje povzroča številne spremembe, ki pomembno vplivajo na razvoj bolezni, na zdravljenje z zdravili in povečujejo tveganje za nastanek problemov, povezanih z uporabo zdravil pri starostniku.

- Spremeni se telesna sestava, delež mišičja in telesnih organov se zmanjša za približno tretjino, skupna telesna tekočina upade, maščobni del pa se poveča. Te spremembe vplivajo na porazdelitev zdravil v telesu.
- Značilna je upočasnjena prebava, zmanjšana in okrnjena je tudi površina vsrkanja v črevesju. To vpliva tudi na obseg vsrkanega zdravila in s tem tudi na njegov učinek.
- Z leti se jetrna masa, krvni pretok in encimska zmogljivost v jetrih zmanjšajo. Vse to zmanjša zmožnost presnavljanja zdravila, zato se morajo odmerki prilagoditi.
- Delovanje ledvic se zmanjša tudi do 50 odstotkov. Zato je treba odmerjanje zdravil prilagoditi delovanju ledvic in ob dolgotrajni uporabi občasno preveriti raven zdravilnih učinkovin.
- Značilno se zmanjša zmogljivost srca in ožilja, moč dihalnih mišic ter krvni obtok v možganih.
- Spremeni se tudi število in občutljivost posebnih mest v organih (npr. receptorjev, encimov ...), kamor se vežejo zdravilne učinkovine.
- Spremeni se vid, zmanjša se sluh.

Če želimo doseči varno, učinkovito in kakovostno zdravljenje, moramo zdravljenje z zdravili prilagoditi nastalim spremembam telesa.

Pomembno je vedeti

V primeru kakršnih koli težav, nastalih pri uporabi zdravil, vprašajte zdravnika ali farmacevta, ki bosta zaradi poznavanja sprememb pri starostnikih poiskala za vas najprimernejšo rešitev za pravilno, varno in učinkovito uporabo zdravil.

Staranje in bolezni

S starostjo se pogostost bolezni in njihovo hkratno pojavljanje povečuje.

Številne bolezni se pojavljajo veliko pogosteje in sočasno ter običajno zahtevajo dolgotrajno, doživljenjsko zdravljenje. Take bolezni pogosto označujemo kot **kronične bolezni**. Najpogosteje obravnavamo starejše osebe zaradi bolezni srčno-žilnega sistema (povišan krvni tlak, popuščanje srca ...), bolezni kostno-mišičnega sistema (osteoporoza, osteoartraza ...), motenj v delovanju žlez (povečana prostata), bolezni dihal, bolezni prebavil, bolezni kože in podkožja, bolezni vida in sluha, psihiatričnih motenj in drugih.

Poleg kroničnih bolezni so pri starejših pogosto značilni tako imenovani **gerontološki sindromi**, med katere prištevamo zmanjšano sposobnost spomina, koncentracije, mišljenja, računanja, govora, orientacije, odločanja ter slabšo prehranjenost in hidracijo telesa (oskrba telesa s hrano in tekočino), preležanine, uhajanje urina in blata ter druge.

Tem boleznim se pridružujejo še krajše, **akutne bolezni**, npr. virusna in bakterijska vnetja, ki ponavadi zahtevajo dodatno uvedbo zdravila, spremembo v zdravljenju z že uvedenimi zdravili ali celo bolnišnično obravnavo starejše osebe.

 **Pomembno je vedeti**

- Pri zdravstvenih težavah vprašajte za nasvet v lekarni. Če bomo presodili, da lahko težave odpravite s samozdravljenjem in spremembo življenjskih navad, vam bomo ustrezno svetovali. Če pa bodo težave resnejše, vas bomo napotili k zdravniku.

 **Ali veste?**

Pri 65 letih ima približno 30 odstotkov starostnikov ugotovljeno eno bolezen, 45 odstotkov ima že dve kronični bolezni, pri starejših se to še povečuje.

 **Vir:**

1. Grobler P. (2006) Predpisovanje in uporaba zdravil pri starostnikih v Sloveniji s poudarkom na varnosti, z upoštevanjem modela farmacevtske skrbi, specialistična naloga; Ljubljana, Lekarniška zbornica Slovenije

Zdravila in starostniki

Kaj mora starostnik vedeti o zdravilih?



Kaj mora starostnik vedeti o zdravilih?

Zdravstveni sistem zagotavlja, da imamo na voljo kakovostna zdravila. Vendar bo samo pravilna uporaba zdravila zagotovila njegovo učinkovitost in varnost.

Kaj morate vedeti o zdravilih in drugih izdelkih, ki jih dobite v lekarni?

- Kaj so zdravila.
- Vsi izdelki v farmacevtski obliki (tablete, kapsule, sirupi ...) niso zdravila.
- Kaj so medicinsko tehnični pripomočki.
- Kje najti verodostojne informacije o zdravilih in komu zaupati skrb za svoje zdravje.

Zdravilo

Zdravilo je vsaka snov ali kombinacija snovi, ki je namenjena za zdravljenje ali preprečevanje bolezni pri ljudeh in živalih. Na voljo so v različnih farmacevtskih oblikah: tabletah, kapsulah, sirupih, praških, šumečih tabletah, mazilih, svečkah ipd.

Vsako zdravilo mora imeti dokazano učinkovitost, kakovost in varnost ter dovoljenje za promet z zdravilom, ki ga podeli državni organ – Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke (pogovorno rečemo, da je zdravilo registrirano). To velja tudi za zdravila rastlinskega izvora.

Zdravila za samozdravljenje

Zdravila, ki so na voljo brez zdravniškega recepta, imenujemo tudi zdravila za samozdravljenje. To so zdravila, za katera se je skozi več let uporabe izkazala njihova varnost oziroma neškodljivost. A tudi to so zdravila in lahko imajo poleg zelenih tudi neželene učinke. Ti so pogostejši, če jih uporabljamo sočasno z drugimi zdravili.

To velja tudi za zdravila za samozdravljenje naravnega izvora. Napačno je prepričanje, da so vsi izdelki, ki so izdelani iz zdravilnih rastlin, naravni in varni.

Pomembno je vedeti

Pri nakupu zdravila brez recepta se posvetujte s farmacevtom. Vedno povejte farmacevtu, katera druga zdravila še uporabljate. Spomnite se na *osebno kartico zdravil!* Farmacevt bo nato izbral najprimernejše zdravilo za vas ali vas bo napotil k zdravniku.

Originalna in generična zdravila

O originalnem zdravilu govorimo, kadar ga proizvede proizvajalec, ki je to zdravilo razvil prvi. Kadar pa gre za proizvodnjo zdravila z že znano učinkovino, govorimo o generičnem zdravilu. Originalna in generična zdravila imajo enako zdravilno učinkovino. Medsebojno se razlikujejo bodisi po tehnološkem postopku izdelave, pomožnih snoveh bodisi po barvi in obliki tablet, kar pa na varnost, učinkovitost in kakovost ne vpliva.

Že nekaj let imamo v našem zdravstvenem sistemu »listo medsebojno zamenljivih zdravil«. Na tej listi so zdravila, ki imajo enako zdravilno učinkovino, vendar jih proizvajajo različni proizvajalci. Medsebojno zamenljivost na podlagi rezultatov študij potrди Komisija za zdravila pri ZZZS. Cene zdravil z enako učinkovino se lahko razlikujejo. Praviloma so tako imenovana originalna zdravila dražja in generična cenejša. Naše zdravstveno zavarovanje zagotavlja v vsaki skupini najmanj eno zdravilo, to je najcenejše, brez doplačila.

Pomembno je vedeti

Do zdravil, ki so uvrščena na pozitivno in vmesno listo, imate pravico, ki izhaja iz vašega zdravstvenega zavarovanja (osnovnega in prostovoljnega dodatnega zdravstvenega zavarovanja). Če je za neko zdravilo potrebno doplačilo, je enaka zdravilna učinkovina v zdravilu drugega proizvajalca na voljo tudi brez doplačila.

Vsak izdelek v obliki kapsul, tablet, sirupov ni zdravilo

Številne manjše zdravstvene težave, neprimerna prehrana ter želja po ohranjanju zdravja in dobrega počutja so razlog za uporabo prehranskih dopolnil. Ti izdelki so v obliki kapsul, pastil, tablet, praškov, kapljic in v drugih farmacevtskih oblikah, vendar niso zdravila! Prehranska dopolnila so po definiciji živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. Njihovo uporabo svetujemo samo takrat, ko telo te pripravke potrebuje. Svetujemo tudi pravilen način uporabe (pred jedjo, po jedi, zjutraj, zvečer ...) in velikokrat uporabo tudi odsvetujemo (npr. v kombinaciji z določenimi zdravili) oziroma svetujemo posvet z zdravnikom (npr. pri določenih boleznih).

Pomembno je vedeti

Prehranska dopolnila niso zdravila, vendar lahko vplivajo na delovanje vaših zdravil. Njihova nekontrolirana in čezmerna uporaba je lahko nevarna. Predvsem je nevarna uporaba prehranskih dopolnil, ki se prodajajo »od vrat do vrat« in po medmrežju. Ker so v enakih oblikah kot zdravila, prodajalci zavajajo z njihovimi zdravilnimi učinki. Zato bodite previdni in kakovosten pripravek raje poiščite v lekarni, kjer bomo dodali tudi nasvet!

Medicinsko-tehnični pripomočki

Farmacevti nismo strokovnjaki le za zdravila. Z našim znanjem in izkušnjami vam lahko svetujemo tudi pri izbiri in uporabi medicinsko-tehničnih pripomočkov (merilniki glukoze v krvi - glukometri, diagnostični trakovi za določanje glukoze v krvi in urinu, pripomočki za nego stome, plenice, posteljne podloge, obvezilni material itd.) in drugih izdelkov za nego in varovanje zdravja. Enako kot za zdravila o njihovi pravilni izbiri in uporabi povprašajte farmacevta v lekarni.

Pomembno je vedeti

Sladkorna bolezen, urinska inkontinenca, astma, krčne žile ipd. so bolezni, pri katerih težave lajšamo tudi z uporabo medicinsko-tehničnih pripomočkov.

Iskanje informacij o zdravilih

Prve informacije o zdravilu ste dobili pri zdravniku, nato v lekarni pri izdaji zdravila. Farmacevt vam navodila tudi zapiše na škatlico. Vendar imate velikokrat še precej vprašanj. Kam torej pogledati, koga povprašati in kje dobiti ustrezne informacije?

- **Farmacevt v lekarni:** večina ljudi obiskuje isto lekarno, in to prinaša določene prednosti. Vaš farmacevt vas pozna, zato bosta hitreje našla odgovore na vaša vprašanja.
- **Zdravnik:** zdravnik vas pozna in zelo dobro pozna tudi vaše zdravstveno stanje.
- **Navodila za uporabo:** Vsako zdravilo ima priloženo pisno navodilo, zato ga vedno preberite in shranite, da bo na voljo, če boste iskali odgovor. V navodilih so navedene verodostojne informacije o delovanju, učinkovitosti, opozorilih, previdnostnih ukrepih, neželenih učinkih itd.
- **Internetna stran lekarne:** večina lekarn omogoča komunikacijo po internetu, tako z neposrednim postavljanjem vprašanj kot z naborom že kar velikega števila nasvetov.
- **Informacije strokovnih združenj.**
- **Zdravstvene publikacije,** namenjene laični javnosti; vendar preverite avtorje! Znanje o zdravilih in zdravljenju z njimi imata zdravnik in farmacevt!
- Številne lokalne skupnosti organizirajo **predavanja** za laično javnost. Če je na srečanju usposobljen strokovnjak za zdravila, boste tam dobili verodostojne in korektne informacije.
- Veliko informacij o zdravilih je na voljo tudi na **medmrežju** (internet), a bodite pozorni, kdo stoji za njimi in kdaj so bile informacije objavljene.



Pomembno je vedeti

Na voljo imamo izjemno veliko informacij o zdravilih in zdravljenju. Zaupajte tistim informacijam, ki vam jih podajajo strokovnjaki s tega področja. Največ informacij o zdravilih in najzanesljivejše boste dobili pri svojem farmacevtu.

Shranjevanje zdravil

Vsa zdravila in druge izdelke za ohranjanje in varovanje zdravja, ki jih uporabljate, shranjujte na mestu z ustrezno temperaturo (do 25 °C), zaščiteno pred vlago in svetlobo in zlasti **zunaj dosega otrok! Za shranjevanje so najbolj primerne omare ali predali, ki jih lahko zaklenete.** Če je uporabnikov zdravil več, poskrbite, da ne pride do zamenjave. Zunanja ovojnina ter oblika in barva tablet so velikokrat zelo podobni.

Otroci, še posebej mlajši od štirih let, lahko dosežejo stvari na mizi, radi brskajo po torbica in predalnikih, torej tudi tam, kjer pogosto shranjujemo zdravila. Zaradi radovednosti in procesa odkrivanja sveta dajejo v usta tudi neznane stvari, zdravila pa zaradi videza in okusa velikokrat zamenjajo z bomboni. Ugotovljeno je, da so ravno zdravila najpogostejši vzrok zastrupitev pri otrocih.

Pomembno je vedeti

S primernim shranjevanjem zagotovimo, da zdravila obdržijo ustrezno kakovost, ki je pogoj za njihovo varnost in učinkovitost. To pomeni, da jih (z izjemo nekaterih zdravil, ki jih je potrebno hraniti na hladnem) hranimo pri sobni temperaturi, zaščiteno pred vlago in svetlobo in zmeraj izven dosega otrok!

Viri:

1. Zakon o zdravilih, URL RS 31/2006, 45/2008.
2. Medication Use Safety Training for Seniors, pridobljeno s spletne strani <http://www.mustforseniors.org/index.jsp>
3. Vprašanja in odgovori o generičnih zdravilih, pridobljeno s spletne strani <http://www.ema.europa.eu/pdfs/human/pcwp/EMA-2007-0440-00-00-ENSL.pdf>

Zdravila in starostniki

Zdravljenje z zdravili – prednost ali tveganje?



Zdravljenje z zdravili – prednost ali tveganje?

Zdravljenje z zdravili, opirajoč se na varno in pravilno uporabo zdravil, je zagotovo **prednost**, saj prispeva k boljšemu zdravstvenemu stanju, k izboljšanju kakovosti življenja in podaljševanju življenja.

Ali veste?

Ustrezno zdravljenje povišanega krvnega tlaka je povezano s 40-odstotnim zmanjšanjem tveganja za razvoj možganske kapi in 15-odstotnim zmanjšanjem tveganja za razvoj srčnega infarkta.

Vir: Collins R, Peto R, MacMahon S, Herbert P, Fiebach NH, Eberlein KA. Blood pressure, stroke, and coronary heart disease. Part 2: Short term reductions in blood pressure: overview of randomized drug trials in their epidemiological context. *Lancet* 1990; 335: 27–838.

Vemo, da se z leti povečuje število sočasnih boleznih (kroničnih in akutnih), kar privede do sočasne uporabe več zdravil hkrati. Prav tako so zdravljenja pri starejših dolgotrajna in pomenijo doživljenjsko uporabo zdravil. Ob takšni uporabi pa so tudi meje med tveganji in koristmi zelo tanke. Zato bo to poglavje zajemalo in opozorilo predvsem na tveganja. Kajti vedeti moramo, da se jim lahko izognemo ali jih vsaj zmanjšamo, če vemo za njih in jih znamo prepoznati.

Ali veste?

- Starejšim osebam zdravniki predpisujejo več zdravil na recepte, kakor drugim starostnim skupinam prebivalstva.
- V zadnjih petih letih se je število predpisanih zdravil osebam, starejšim od 65 let, povečalo za približno polovico (1).
- V Sloveniji je bilo leta 2008 ambulantno predpisanih in v lekarnah izdanih 15.794.805 receptov za zdravila v skupni vrednosti 448.755 evrov. Od teh je bila polovica receptov predpisanih starejšim od 60. let (2).
- Poraba zdravil se s starostjo povečuje in je največja pri prebivalcih nad osemdesetim letom starosti (2).
- Starejša populacija porabi daleč največ zdravil za bolezni srca in ožilja (2).
- Vsak prebivalec Slovenije, starejši od 65 let, je v 3-mesečnem obdobju leta 2004 v povprečju prejel 19,4 recepta. Enaka analiza, ponovljena leta 2009, je pokazala, da se je zelo povečalo število zdravil na bolnika (1).

Vira: 1. Recept, *Letnik 7 / št. 2.* / 19. november 2009.
2. Ambulantno predpisovanje zdravil v Sloveniji po ATC klasifikaciji v letu 2008, IVZ, december 2009.

Najpogostejša tveganja, povezana z uporabo zdravil pri starostnikih

- nezdravljene zdravstvene težave;
- neželeni učinki zdravila;
- medsebojno delovanje med več zdravili, med zdravili in hrano, med zdravili in prehranskimi dopolnili, med zdravili in alkoholom ali sestavinami cigarete;
- podvajanje uporabe zdravil;
- zapletenost odmerjanja (točno na ure, točne dneve v tednu ...) in uporaba neprimernih farmacevtskih oblik (če bolnik težko požira);
- uporaba zdravila, ki se ne ujema z navodilom zdravnika in farmacevta;
- neredna uporaba zdravil pri kroničnih boleznih;
- starostnik predpisanega zdravila ne uporabi;
- preobčutljivostne reakcije;
- neprimerna izbira zdravila;
- prevelik oziroma premajhen odmerek zdravila;
- uporaba zdravila, ki ni namenjeno za to težavo;
- neučinkovitost zdravila.

Neželeni učinki zdravila

Neželeni učinki zdravila so običajno znani in pričakovani neželeni učinki, ki pa se pri posameznikih izrazijo v različnih jakostih. Pri starejših osebah lahko nastanejo, tudi če vzamejo pravilni odmerek predpisanega zdravila. Včasih je težko razlikovati med neželenimi učinki zdravila in normalnim staranjem.

Ob pojavu neželenih učinkov sledi ukrep pri spremembi odmerka, ki ga navadno zmanjšajo, včasih pa je potrebna ukinitvev terapije. Neželeni učinki se pri starejših pogosto pojavljajo po prvem do drugem tednu po začetku zdravljenja z zdravilom in so prehodni. Znano pa je tudi, da so neželeni učinki zdravil pri starejših najpogostejši vzrok za nesodelovanje s predpisanim načinom zdravljenja, za samovoljno spreminjanje odmerka ali za samovoljno prekinitev terapije.

! Pomembno je vedeti

Velikokrat so neželeni učinki blagi in po določenem času izginejo. Čeprav so lahko za vas moteči, ne nehajte jemati zdravila, ampak se posvetujete z zdravnikom ali s farmacevtom. Pogosto se lahko s spremembo odmerka, načinom jemanja ali s spremembo zdravila izognemo ali zmanjšamo neželeni učinek. Posebej bodite pozorni predvsem pri prvem jemanju zdravila, pri spremembi odmerka ali ukinitvi zdravila.

Če se pri vas pojavijo hudi neželeni učinki, takoj nehajte jemati zdravilo in se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

📄 Primeri neželenih učinkov

- **prebavne motnje** so najpogostejši neželeni učinki, ki pa so običajno prehodne narave in izzvenijo (slabost, bruhanje, driska, zaprtje);
- **preobčutljivostne reakcije** (izpuščaji, srbenje, rdečina);
- **vertoglavica;**
- **zmanjšana sposobnost upravljanja vozil in strojev:** nastopi lahko zmanjšana pozornost, zaspanost, upočasnjena hitrost odziva in nadzor dogajanja, vertoglavica, motnje vida in/ali sluha, slabost, nenadna agresivnost.

Podatke o vplivu zdravila na psihofizične sposobnosti dobite:

- na zunanji ovojnini zdravila (poln trikotnik v rdeči barvi – popolna prepoved upravljanja vozil in dela s stroji; prazen trikotnik – relativna prepoved upravljanja vozil in dela s stroji);
- v priloženem navodilu za uporabo;
- pri zdravniku in farmacevtu.

! Pomembno je vedeti

Vedno se pozanimajte, ali vaše zdravilo zmanjša psihofizične sposobnosti. Če opazite, da se pri vas izrazijo navedeni neželeni učinki, vprašajte zdravnika ali farmacevta za nasvet.

Medsebojno delovanje zdravil

Dokazano je, da zdravljenje starejših oseb z več zdravili (ko je hkrati prisotnih več bolezni), zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi bolezni. Zaradi jemanja več zdravil hkrati ter spremenjenega odziva in delovanja starejšega organizma na zdravila, pa je pogostejše in velikokrat tudi izrazitejše neželjeno medsebojno delovanje zdravil (interakcije). Medsebojno delovanje je lahko med zdravili, med zdravili in zdravili rastlinskega izvora, med zdravili in boleznijo, med zdravilom in hrano, med zdravilom in alkoholom, med zdravilom in cigareto itd. Posledice interakcij se pokažejo kot neželeni učinki, nedelovanje zdravila, zmanjšano ali povečano delovanje zdravila, povečana toksičnost.



Primeri:

- Antacidi, ki se uporabljajo za blaženje težav s čezmernim izločanjem želodčne kisline, lahko zmanjšajo vsrkavanje učinkovin v prebavilih.
- Acetilsalicilna kislina (Aspirin®) lahko vpliva na dvig koncentracije varfarina (Marevan®), kar poveča nevarnost resnih krvavitev.
- Hrana, bogata z vitaminom K (brokoli, cvetača, špinaca), vpliva na učinkovitost varfarina (Marevan®).
- Vitamin E v velikem odmerku podaljša čas strjevanja krvi.
- Sok grenivke vpliva na presnovo in učinkovitost številnih zdravil.
- Kombinacija tramadola (Tramal®) in zolpidema (Sanval®) lahko povzročata zmedenost, vrtoglavico in slabotnost.



Ali veste?

Pri starejših osebah, ki hkrati uporabljajo 5 zdravil, se verjetnost za potencialne interakcije pojavi pri 50 odstotkih. Pri tistih, ki jemljejo hkrati 8 in več zdravil pa se te pojavijo že skoraj v 100 odstotkih.

Vir: Jeffrey C. Delafuente Understanding and preventing drug interactions in elderly patients *Critical Reviews in Oncology/Hematology* 48 (2003).



Pomembno je vedeti

Medsebojno delovanje med zdravili se upošteva pri predpisovanju in izdajanju zdravil. Zato je pomembno, da imata vaš zdravnik in farmacevt v lekarni informacije, katera zdravila z režimom izdaje na recept in tudi brez recepta uporabljate. Enako velja za prehranska dopolnila, saj lahko vstopajo v neželjeno medsebojno delovanje z zdravili. Kot pomoč si pripravite *osebno kartico zdravil*.

 **Ali veste?**

V lekarni vam lahko pregledamo vaša zdravila in druge pripravke, ki jih uporabljate za zdravljenje, in vam tako pomagamo, da se čim bolj izognete nastanku medsebojnega delovanja zdravil. Pri tem je pomembno, da nam zaupate, katera zdravila na recept, brez recepta in prehranska dopolnila jemljete (uporabljajte osebno kartico zdravil).

 **Pomembno je vedeti**

Farmacevtova odgovornost je zagotoviti, da je zdravljenje z zdravili pravilno ter v skladu z veljavno zakonodajo, ustrezno glede na namen, najučinkovitejše, kot je mogoče, najprimernejše za izvedbo ter najvarnejše, kot je na voljo.

To pa je mogoče le z medsebojnim sodelovanjem in dogovarjanjem ter s spoštovanjem med starostnikom (družino, svojci in skrbniki), zdravnikom in farmacevtom. S farmacevtsko skrbjo tako dosežemo rezultate, ki izboljšajo kakovost življenja v poznejših letih. In tako prednosti zdravljenja z zdravili pretehtajo tveganja.

 **Ali veste?**

- Ocenjujejo, da se pri 20 do 50 odstotkih starostnikov zdravilo ne uporablja po navodilih zdravnika.
Vir: ASCP, American Society of Consultant Pharmacist, 2006
- Pri 20–40 odstotkih zdravljenj z zdravili pri starostnikih je prisotna sočasna uporaba petih ali več različnih zdravil. To predstavlja večjo verjetnost za težave, povezane z uporabo zdravil, ki se kažejo kot neželeni učinki zdravila in kot medsebojno delovanje zdravil.
Vir: ASCP, American Society of Consultant Pharmacist, 2006.
- V Sloveniji je bilo leta 2009 53.094 starejšim od 65 let sočasno predpisanih osem ali več zdravil; 2062 osebam pa celo 15 in več zdravil hkrati.
Vir: Recept, št. 1/2010, 22. maj 2010.
- Študije kažejo, da je pogostost neželenih učinkov pri starostniku 35-odstotna. Petindevetdeset odstotkov neželenih učinkov je napovedljivih, 63 odstotkov jih zahteva ukrepanje zdravnika ali farmacevta, v 10 odstotkih je potreben obisk dežurne zdravstvene službe, 11 odstotkov pa zahteva bolnišnično zdravljenje. Raziskave dokazujejo, da 12–20 odstotkov starejših pacientov te neželene učinke tolerira in jih prenaša.
Vir: The Merck Manual of Geriatrics, 3rd Edition 5. 2005.

 **Vir:**

1. Grobler P. (2006) *Predpisovanje in uporaba zdravil pri starostnikih v Sloveniji s poudarkom na varnosti, z upoštevanjem modela farmacevtske skrbi*, specialistična naloga; Ljubljana, Lekarniška zbornica Slovenije.

Zdravila in starostniki

Nasveti za pravilnejšo uporabo zdravil pri starostnikih



Nasveti za pravilnejšo uporabo zdravil pri starostnikih

Pogoste napake starejših pri uporabi zdravil, ki vodijo v številne težave:

- predoziranje, ko bolnik samoiniciativno povečuje odmerke;
- bolnik se sam odloča, katero zdravilo je zanj primerno;
- opustitev zdravljenja zaradi boljšega počutja;
- neredna uporaba zdravil pri kroničnih boleznih;
- bolnik zdravila sploh ne uporablja;
- podvajanje terapije, ko ima bolnik doma več enakih zdravil (z enakimi učinkovinami) oz. zdravil iz iste farmakološke skupine, predpisanih v različnih obdobjih (npr. zdravilna učinkovina paracetamol je v številnih zdravilih, dosegljivih pod različnimi lastniškimi imeni, ki se izdajajo na recept in nekatera tudi brez recepta: Lekadol[®], Panadol[®], Saridon[®], Coldrex[®], Zaldiar[®]);
- nerazumevanje navodil za uporabo;
- navodilo »po potrebi« je za veliko oseb nerazumljivo;
- bolniki si med seboj izmenjujejo in posojajo zdravila;
- uporaba zdravil s pretečenim rokom uporabe.

Če k temu dodamo še težave, kot so:

- okvare vida in sluha,
- pešanje spomina in koncentracije,
- slabša komunikacija, ki vodi v napačno razumevanje in zmedo v načinu jemanja zdravil,
- tehnični zapleti, kot so varni vsebniki za zdravila, ki pogosto otežujejo uporabo manj spretnim osebam in osebam z motoričnimi težavami,

je lahko uporaba zdravila neustrezna, in sicer:

- Presežena: zdravilo je uporabljeno v večjem odmerku od priporočenega (bolnik ima doma več zdravil z enako zdravilno učinkovino in jemlje vse hkrati; sam se odloča, kako pogosto bo jemal zdravilo, in velikokrat preseže odmere; zdravilo, ki naj bi ga jemal po potrebi, jemlje redno).
- Napačna: bolnik zdravila ne uporabi v namen, za katerega je bilo zdravilo predpisano; posojanje in izmenjava zdravil in premajhno zavedanje, da lahko isto zdravilo, ki je nekemu pomagalo, drugemu škoduje!
- Okrnjena: odmerek in/ali pogostost uporabe je premajhna (bolnik zdravilo, ki bi ga moral uporabljati redno, vzame samo po potrebi).

Z nasveti, ki smo jih za vas zapisali v tej knjižici, ne moremo premagati vseh težav, lahko pa vam pomagamo pri pravilni uporabi zdravil. Zato:

- Dobro se poučite o svoji bolezni in o zdravilih, ki jih uporabljate.
- Upoštevajte navodila zdravnika in farmacevta.
- Natančno preberite tudi priložena navodila za uporabo zdravila.
- Pri kakršnih koli težavah, povezanih z uporabo zdravil, vprašajte zdravnika ali farmacevta. Samo dobro sodelovanje med bolnikom, zdravnikom in farmacevtom omogoča kakovostno, varno in učinkovito zdravljenje.
- Imejte seznam svojih zdravil, izdanih na recept in brez recepta, ter prehranskih dopolnil.
- Priporočljivo je, da imate izbrano lekarno in farmacevta, ker se tako bolje poznate in si medsebojno zaupate.
- Upoštevajte navodila za shranjevanje zdravil. Zdravila hranite zunaj dosega otrok!



Pomembno je vedeti

Prezemite aktivno vlogo v procesu zdravljenja z zdravili, tudi s tem, da svoja zdravila dobro poznate. Poznavanje zdravil bo vodilo v pravilno, varno in učinkovito uporabo.

Bodite dobro informirani

Bodite dobro informirani o svojih zdravilih, izdanih na recept ali brez recepta, prehranskih dopolnilih in drugih izdelkih, ki jih uporabljate! Vzemite si čas in vprašajte, saj s tem lahko preprečite težave, povezane z uporabo vaših zdravil!

O svojem zdravilu vprašajte zdravnika in farmacevta

1. Za kaj bom uporabljal/-a to zdravilo?
2. Kako naj uporabim zdravilo?
(Ali lahko tableto razpolovim, moram tableto pogoltniti celo, jo moram raztopiti v vodi ipd.)

Kolikšen odmerek?

Kako pogosto in kateri del dneva naj zdravilo vzamem?
(Preverite, kaj pomeni 3-krat na dan: jemanje 3-krat na dan v času dneva ali na 8 ur.)

S hrano ali brez hrane?

Kako dolgo naj uporabljam zdravila?
3. Kakšne neželene učinke lahko pričakujem?
Kako naj ukrepam, če se pojavijo?
4. Kako vem, da zdravilo deluje?
5. Kateri hrani, pijači (z alkoholnimi pijačami vred), drugim zdravilom, izdelkom ali aktivnostim (npr. vožnji avtomobila) se moram izogibati v času uporabe zdravila?
6. Kaj storim, če pozabim vzeti zdravilo?
7. Kje in kako naj shranjujem zdravila?
8. Ali uporaba novega zdravila pomeni, da moram nehati uporabljati katerega od drugih zdravil, ki jih zdaj jemljem?
9. Ali moram priti znova po zdravilo oz. potrebujem recept za zdravilo?
10. Ali lahko vozim, ko uporabljam določeno zdravilo?

Pomembno je vedeti

Zapomnite si, da vam lahko pri pravilni in varni uporabi zdravil veliko pomaga prav lekarniški farmacevt. Da ne bi izpustili pomembnih vprašanj, si jih lahko tudi zapišete.

Ali veste?

V vsaki lekarni imamo poseben prostor, namenjen zaupnemu pogovoru s farmacevtom.

O vsem, kar vas zanima v zvezi z zdravili (na recept in brez recepta), prehranskimi dopolnili, medicinsko-tehničnimi pripomočki ter izdelki za nego in varovanje zdravja, povprašajte svojega farmacevta. Preden boste kateri koli izdelek uporabili, si pojasnite vse dvome. Le tako bo uporaba varna in učinkovita.

Upoštevajte splošna priporočila za pravilno in varno uporabo zdravil

- Upoštevajte navodila zdravnika in farmacevta glede uporabe zdravil.
- Nikoli sami ne spreminjajte odmerka zdravila. Manjši odmerek ne bo imel želenega učinka, večji odmerek lahko povzroči več neželenih učinkov.
- Zdravila za kronične bolezni uporabljajte redno in ne opustite uporabe zdravil zaradi boljšega počutja.
- Ne uporabljajte zdravil, ki so predpisana drugim osebam.
- Ne izmenjujte in ne posojajte si zdravil, ki jih drugi uporabljajo za iste zdravstvene težave.
- Ne uporabljajte zdravil, ki so hranjena nepravilno ali imajo pretečen rok uporabe.
- Če se odločite za sočasno uporabo zdravila brez recepta ali prehranskega dopolnila, se vedno pozanimajte, ali lahko vplivajo na vaša zdravila.
- Skupaj z zdravili ne uživajte alkoholnih pijač.

Uporabljajte osebno kartico zdravil (seznam zdravil)

Za lažje in uspešnejše zdravljenje z zdravili si pripravite svoj seznam zdravil in drugih izdelkov, ki jih uporabljate za ohranjanje in varovanje zdravja. Navedite:

- vsa zdravila, izdana na recept
- vsa zdravila, izdana brez recepta
- prehranska dopolnila
- druge izdelke rastlinskega izvora

Za vsako zdravilo ali prehransko dopolnilo na seznamu zapišite najmanj ime in odmerjanje, ki ga je priporočil zdravnik ali farmacevt.



Pomembno je vedeti

- Seznam redno pregledujte in dopolnjujte! Vnesite datum priprave in spremembe. Pri pripravi seznama lahko za pomoč prosite svojce, prijatelje, svojega zdravnika ali farmacevta.
- Seznam vedno nosite s seboj, saj vsebuje pomembne informacije za vašega zdravnika, farmacevta v lekarni in tudi ob obisku nujne medicinske pomoči ali bolnišnice.
- Vpišite tudi ime osebnega zdravnika, naziv zdravstvene ustanove, naziv lekarne, v kateri najpogosteje dvigujete predpisana zdravila, ter telefonsko številko in naslov.

Pomoč svojcev in skrbnikov je v veliko oporo

K varni, pravilni in učinkoviti uporabi zdravil lahko veliko pripomorejo tudi svojci. Pomagajo vam lahko in vas podpirajo pri razumevanju navodil ter vam pomagajo pri jemanju zdravil.

V lekarni se dobijo tudi razdelilniki za zdravila, ki omogočajo pripravo zdravil za celoten dan ali teden naprej. Tako lahko veliko pripomoremo k varnejši in pravilnejši uporabi zdravil v starejšem življenjskem obdobju.



Viri:

1. Potočnik B. D, Urbanc M. M. (2008) *Vloga farmacevta v skrbi za starostnike*, FV; 59;99–103.
2. Poredoš P. (2004) *Zdravstveni problemi starostnikov*, Zdravniški vestnik, 73; 753–756.
3. Grobler P. (2006) *Predpisovanje in uporaba zdravil pri starostnikih v Sloveniji s poudarkom na varnosti, z upoštevanjem modela farmacevtske skrbi*, specialistična naloga; Ljubljana, Lekarniška zbornica Slovenije.
4. Medication Use Safety Training for Seniors, pridobljeno s spletne strani <http://www.mustforseniors.org/index.jsp>

PRILOGA: Primer Osebne kartice zdravil

OSEBNA KARTICA ZDRAVIL

IME IN PRIIMEK, _____
 NASLOV: _____

DATUM	IME in JAKOST ZDRAVILA	IME ZDRAVILNE UČINKOVINE	ODMERJANJE		NAMEN UPORABE	OPOMBE
			odmerjanje	obdobje uporabe		
12.2. 2010	<i>Aspirin protect, 100 mg</i>	<i>acetilsalicilna kislina</i>	<i>1 x 1 tableto</i>	<i>redno</i>	<i>redčenje krvi</i>	<i>pol ure pred jedjo, tableto pogoltniti celo</i>
	<i>Olivin, 10 mg</i>	<i>enalapril</i>	<i>2 x 1 tableto</i>	<i>redno</i>	<i>znižanje krvnega tlaka</i>	
	<i>Vasilip, 40 mg</i>	<i>simvastatin</i>	<i>1 x 1 tableto</i>	<i>redno</i>	<i>znižanje krvnega holesterola in maščob</i>	<i>zvečer po jedi</i>
	<i>Lekadol, 500 mg</i>	<i>paracetamol</i>	<i>1-2 tableti</i>	<i>po potrebi</i>	<i>pri bolečinah</i>	<i>največ 3 x 1-2 tableti dnevno</i>
25.4. 2010	<i>Hiconcil, 500mg</i>	<i>amoksicilin</i>	<i>na 8 ur 1 kapsulo</i>	<i>redno, 7 dni</i>	<i>antibiotik za vnetje ušes</i>	<i>ne pozabi vzeti na 8 ur in 7 dni</i>
druga zdravila enakot kot 12.2.2010						

DRUGI IZDELKI *vrbovec čaj, redno*
glukozamin, redno
koencim Q10, redno

IME ZDRAVNIKA: _____ tel. št. _____

USTANOVA: _____

LEKARNA: _____ tel. št. _____

Navodila za izdelavo Osebne kartice zdravil

IME in JAKOST ZDRAVILA

Pomembno je poznavanje imena in jakosti zdravila (npr. 10 mg).
Podatek prepisite z embalaže.

Primeri:

Aspirin 100 protect, Olivin 10 mg, Vasilip 40 mg, Lekadol 500 mg.

IME ZDRAVILNE UČINKOVINE

V vsakem zdravilu je ena ali več snovi – učinkovin, ki daje zdravilu zdravilni učinek. Poznavanje je pomembno, kadar zaradi različnih vzrokov (npr. trenutne nedosegljivosti, spremembe cene in s tem kritja zdravstvenega zavarovanja ipd.) prihaja do zamenjave zdravila z drugim, ki ima isto učinkovino. Podatek prepisite z embalaže ali navodil za uporabo.

Primeri:

acetilsalicilna kislina, enalapril, simvastatin, paracetamol

ODMERJANJE

Vnesite podatke, kako pogosto morate vzeti zdravilo in kako dolgo ga morate jemati, kot sta vam svetovala zdravnik in farmacevt. Le pravilen odmerek in dolžina zdravljenja omogočata zdravilni učinek.

Primeri:

2 x 1 tableta, 1 x 1 kapsula; vsak dan, enkrat na teden, po potrebi ob težavah, redno, 10 dni ...

NAMEN UPORABE

Tu navedite, za katero bolezen ali stanje uporabljate določeno zdravilo, kar vam bo olajšalo spremljanje zdravljenja bolezni z zdravili.

Primeri:

za sladkorno, pri bolečinah, za znižanje holesterola ...

OPOMBE

Navedite posebnosti pri jemanju zdravil: npr. vpliv hrane, največji dnevni odmerek, način jemanja zdravila itd.

Primeri:

zjutraj na tešče, pol ure pred jedjo, zvečer, kapsulo pogoltni celo ...

Obrazec je dosegljiv tudi na spletnih straneh slovenskih lekarn in na spletni strani Slovenskega farmacevtskega društva.

Zdravila in starostniki

Navade slovenskih starostnikov pri uporabi zdravil



Navade slovenskih starostnikov pri uporabi zdravil

Poznavanje zdravil in navade bolnikov pri uporabi zdravil vplivajo na pravilno in varno uporabo zdravil v domačem okolju. Magistri farmacije v javnih lekarnah želimo z anonimnimi raziskavami ob izdaji zdravil na recept ugotoviti, kako bi še lahko izboljšali svetovanje lekarniškega farmacevta in vlogo lekarne pri pravilni, varni in učinkoviti ter racionalni uporabi zdravil ter drugih izdelkov, ki jih uporabljajo bolniki.

Navade slovenskih starostnikov pri uporabi zdravil

V javnih lekarnah smo z raziskavo ob izdaji zdravil osebam, starejšim od 65 let, želeli ugotoviti:

- kako dobro starostniki poznajo svoja zdravila;
- kaj želijo, da jim v javnih lekarnah še posebej svetujemo glede uporabe njihovih zdravil;
- ali imajo navado obiskovati vedno isto lekarno;
- ali poleg zdravil uporabljajo še druga zdravila brez recepta in prehranska dopolnila ter kako pogosto;
- ali imajo izdelan seznam svojih zdravil in drugih izdelkov, ki jih uporabljajo za ohranjanje in varovanje zdravja, ter kdo je ta seznam izdelal.

Z analizo pridobljenih podatkov smo želeli ugotoviti vpliv vrste in števila izdanih zdravil na recept, spola in starosti ter velikosti lekarne na ugotovitve raziskave.

Lastnosti raziskave

Raziskavo je v okviru priprav na 6. Dan slovenskih lekarn v pomladnih mesecih leta 2010 izvedla Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu v sodelovanju z lekarniškimi farmacevti v javnih lekarnah.

V anketiranje je bilo vključenih 395 oseb oziroma skupaj 2107 zdravil, ki jih ti bolniki uporabljajo. Med anketiranimi je bilo 50,6 odstotka mlajših od 74 let, 39,2 odstotka starih od 75 do 84 let ter 10,1 odstotka starejših od 85 let. Povprečna starost je bila 74,7 leta.

V anketi je sodelovalo 61,7 odstotka žensk in 38,3 odstotka moških.

143 anket (37,6 odstotka) so izpolnili magistri farmacije v manjših lekarnah, kjer sta zaposlena dva ali manj magistror farmacije, 237 (62,4 odstotka) pa v lekarnah, kjer so zaposleni trije ali več magistror farmacije.

Rezultati raziskave so v celoti objavljeni v Farmaceutskem vestniku, september 2010.



Ugotovitve raziskave

- Razveseljiva je ugotovitev raziskave, da **imajo slovenski starostniki navado, da obiskujejo vedno isto lekarno** (v 86,7 odstotka). Na ugotovitev nista vplivala velikost lekarne ali število izdanih receptov.
- **Slovenski starostniki so pri svojih zdravlilih zelo dobro poznali namen uporabe, odmerke zdravil in način uporabe, nekoliko manj čas zdravljenja z zdravili in imena njihovih zdravil ter vpliv hrane in pijače na zdravilo, najslabše pa so poznali neželene učinke svojih zdravil ter medsebojna delovanja z drugimi zdravili.**
- **Slovenski starostniki si v javni lekarni najbolj želijo še več svetovanja o neželenih učinkih in medsebojnem delovanju z drugimi zdravili in izdelki.**
- Na podlagi zbranih podatkov ugotavljamo, **da dve tretjini slovenskih starostnikov poleg zdravil, ki jih dobijo na recept, uporablja še kakšne druge izdelke za ohranjanje in varovanje zdravja.** To navado imajo nekoliko pogosteje ženske kot moški, starost pa nima vpliva. Izmed vseh anketiranih druge izdelke vsak dan ali skoraj vsak dan uporablja 23,7 odstotka, občasno pa jih uporablja 43,9 odstotka.
- **Slovenski starostniki sočasno z zdravili na recept pogosto uporabljajo izdelke, ki imajo status zdravila brez recepta in prehranska dopolnila.** Niti spol niti starost anketirancev nista imela značilnega vpliva na to navado slovenskih starostnikov.
- **Slovenski starostniki imajo razmeroma pogosto izdelan seznam zdravil (40,2 odstotka), in to ne glede na starost ali spol. V večji meri imajo izdelan seznam samo z zdravili izdanimi na recept, redkeje na seznam vključijo tudi zdravila brez recepta in prehranska dopolnila, ki jih uporabljajo. Ugotovili smo, da slovenski starostniki pogosto naredijo seznam brez pomoči zdravstvenih delavcev.** Anketiranci, ki imajo seznam, so ga v skoraj polovici primerov naredili sami, v 18,0 odstotka so jim pomagali sorodniki, v 22,3 odstotka farmacevt v lekarni in v 10,8 odstotka njihovi zdravniki. S statistično obdelavo podatkov smo dokazali, **da imajo bolniki z več zdravili pogosteje izdelan seznam svojih zdravil.**

Poznavanje vpliva zdravil na psihofizične sposobnosti upravljanja vozil in strojev pri slovenskih bolnikih

V javnih lekarnah smo z raziskavo ob izdaji zdravil, ki vplivajo na zmanjšano sposobnost upravljanja vozil in strojev (t.i. trigoniki), želeli ugotoviti:

- ali imajo bolniki informacije o vplivu predpisanih zdravil na sposobnost upravljanja vozil in strojev;
- ali poznajo posebno oznako za to skupino zdravil – poln ali prazen trikotnik – na zunanji ovojnini;
- kje so bolniki dobili informacije o vplivu zdravila.

Z analizo pridobljenih podatkov smo želeli ugotoviti vpliv prve oz. ponovne izdaje zdravila, vrste izdanega zdravila ter vpliv spola in starosti na poznavanje informacije.

Lastnosti raziskave

Raziskavo je v okviru priprav na 3. Dan slovenskih lekarn v septembru 2007 izvedla Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu v sodelovanju z lekarniškimi farmacevti v javnih lekarnah iz vseh slovenskih regij. V anketiranje je bilo vključenih 1345 bolnikov oziroma izdaja 1590 trigonikov. Zdravilo trigonik je bilo v 24,6 odstotka bolniku izdano prvič. Med anketiranimi je bilo 9,8 odstotka mlajših od 35 let, 14,1 odstotka starih od 35 do 45 let, 22,5 odstotka starih od 46 do 55 let, 20,5 odstotka starih od 56 do 65 let, 19,6 odstotka starih od 66 do 75 let ter 13,5 odstotka starejših od 76 let. Povprečna starost je bila malo manj kot 58 let. V anketi je sodelovalo 63,9 odstotka žensk in 36,1 odstotka moških. Rezultati raziskave so v celoti objavljeni v Farmacevtskem vestniku, april 2009.



Glavne ugotovitve raziskave (povezane s starostniki):

- **Slovenski bolniki razmeroma dobro poznajo posebno oznako trikotnik (39,6 odstotka) in informacijo (40,2 odstotka) o vplivu njihovih zdravil na zmanjšano sposobnost upravljanja vozil in strojev**, pri čemer relativna oz. absolutna prepoved, vrsta zdravil in spol bolnika niso imeli večjega vpliva.
- **S starostjo se slabša poznavanje vpliva zdravil na psihofizične sposobnosti upravljanja vozil in strojev kot tudi poznavanje posebnega znaka na obojnini.** Osebe, stare od 66 do 75 let, so v 30,1 odstotka poznale pomen znaka in v 32,0 odstotka imele informacijo o vplivu zdravila. Le 22,9 odstotka oseb, starejših od 76 let, je bilo informiranih o vplivu njihovega zdravila, pomen znaka pa je poznalo 26,5 odstotka teh oseb.
- **Bolniki, ki smo jim v lekarni prvič izdajali ta zdravila, so bili slabše informirani o neželenem vplivu zdravila.**
- **Informacijo o neželenem vplivu zdravila so bolniki v največjem deležu dobili pri zdravstvenih delavcih, le manjši delež jih je to informacijo prebralo tudi v priloženem navodilu za uporabo.**

Zdravila in starostniki
Prevrednotimo starost



Prevrednotimo starost

Shakespeare je zapisal: »Pa starost prileze na skrivaj in te trdo objame, razbije te in vrže v kraj, iz rok ti vesla vzame.«

Danes to nikakor ne velja več. Seveda se sprašujemo, kdaj nastopi starost?

Po definiciji smo stari, ko imamo 65 let in več! Vendar zlahka ugotovimo, da nekateri živijo polno in ustvarjalno življenje tudi pri 90 letih, spet drugi kažejo telesno in psihično starost že pri 40 ali 50 letih. Definicija starosti se spreminja in čedalje več se govori o aktivni starosti. Tudi zato, ker smo veliko naredili na področju zdravstvene oskrbe. Žal pa velikokrat pozabljamo, da starejši ne trpijo le zaradi bolezni. Velikokrat občutijo hujšo bolečino ob tem, ko se čutijo zavržene, osamljene in nepotrebne. Zato ob vsej strokovnosti ne smemo pozabljati in spregledati tistih tegob, ki so v današnjem svetu pomanjkanja časa, potrošniške miselnosti in ekonomske preračunljivosti čedalje pogostejše. Z razvijanjem tankočutnosti in človečnosti lahko premagamo tudi te težave. Toda vzgoja mora zajeti vsakega posameznika.

Pomembno je vedeti

Zavedati se moramo, da ima prav vsak izmed nas v rokah vajeti zase in za druge. Za doseganje aktivne starosti je treba uravnovežiti več področij: telesno zdravje, duševno (miselno in čustveno) zdravje, socialno okolje, ugodno ekonomsko stanje, ugodne družbene in zgodovinske razmere ter zdravo okolje.

O telesnih spremembah in pojavu bolezni smo skozi knjižico že pisali, zato bomo v tem poglavju dali poudarek drugim področjem.

Duševno zdravje:

Prav starost je obdobje, ko so čustveni pretresi pogosti (izguba ljubljene osebe, prijateljev, selitev v dom za starejše, izguba moči ipd.). Vsekakor je žalost takrat razumljiva, a starostnika v teh občutjih nikar ne puščajmo samega. Bodimo ob njem, pomagajmo mu ublažiti bolečino in ga izvlecimo iz stanja, ki lahko vodi v otopelost in depresijo.

Socialno zdravje:

V današnjem svetu se čedalje pogosteje dogaja, da zaradi kopice obveznosti v dejavnem življenjskem obdobju zanemarjamo družino in prijatelje. Zato je čas upokojitve velikokrat izredno stresno obdobje, predvsem za tistega, ki je svojo podobo in življenje gradil zgolj na službenem položaju. Veliko prostega časa kar naenkrat postane obremenjujoče, pojavita se praznina in brezsmiselnost. Zmanjšajo se socialni stiki, občutek lastne vrednosti pa se pri starejših velikokrat spremeni.

V to obdobje lahko posijemo tudi mi; s pogovorom in razumevanjem. Hkrati lahko starejšim pomagamo pri vključevanju v razna društva in skupine (športne, izletniške, kulturno-umetniške skupine, univerzo za tretje življenjsko obdobje), kjer se bodo družili in si tako obogatili dneve.

Ekonomsko stanje:

Ekonomski status v pokoju je drugačen kakor v času zaposlitve. Preživetje omogočajo tudi prihranki. V današnjih kriznih ekonomskih razmerah upokojeni starši velikokrat pomagajo brezposelnim otrokom. Tako se sredstva za udobno preživljanje starosti še zmanjšujejo. Vsa družba in sleherni posameznik sta zato poklicana, da pripomoreta k uresničitvi boljših razmer.

Zdravo okolje:

Starejšim moramo zagotoviti zdravo in varno okolje. Varnost zagotovimo z dobro osvetlitvijo, držali v stanovanju, odstranitvijo drsečih preprog, stopnic ipd., pomoč in skrb pa jim je potrebno nuditi tudi pri vseh tistih opravilih, ki jih sami več ne zmorejo. V pomoč so tudi laične pomoči na domu in negovalne službe, ki so organizirane v okviru centra za socialno delo.

Starejšim, njihovim svojcem, negovalnemu osebju in drugim zdravstvenim delavcem pa smo lahko v veliko oporo in pomoč tudi zaposleni v lekarnah. Pomagamo pri izbiri zdravil, prehranskih dopolnil in medicinsko-tehničnih pripomočkov. K temu dodamo tudi ustrezen nasvet, ki ima zelo pomembno vlogo. Naša naloga torej ni samo oskrba, ampak tudi in predvsem skrb!

Drugačno življenje v tretjem življenjskem obdobju:

Današnja družba velikokrat preveč povečuje kult mladosti in premalo poudarja življenjske izkušnje in pridobljeno znanje starejših generacij. Izjemno se cenita hitrost in storilnost, zato so starejši v tej »tekmovalnosti« velikokrat nemočni in se počutijo moteče, kljub precejkrat boljši učinkovitosti in uspešnosti. Tudi potrošniška miselnost in pretirano ukvarjanje s telesom in videzom vodita v travmatično starost, saj se je idealu »večno mladostne lepote« težko približati. In le po tem je tudi nesmiselno koprneti. Prioriteta vsakega posameznika mora biti v zavedanju pomena »prave lepote«, ki izžareva veliko več. Tudi in predvsem v starosti.

Pomen sožitja vseh treh generacij:

Proces individualizacije velikokrat podira medgeneracijsko povezanost in pomoč. Prav družine so bile v preteklosti tiste, ki so starejšim ljudem pomagale in za njih skrbele. Tudi danes mora biti družina v sožitju vseh treh generacij in medsebojnem spoštovanju temeljni okvir življenja.



Pomembno je vedeti

Z vzgojo mladega rodu bomo olajšali življenje današnji starejši generaciji in vsem drugim generacijam, saj je staranje naravni življenjski pojav, ki se mu nihče ne more izogniti.

S knjižico po poti ...

Obrnili smo zadnji list v naši knjižici. Dan se počasi preveša v večer in čutiti je spokojnost.

Le misel, pozni gost, ki se na zna posloviti, sili k razmišljanju ...

Kako je za starejše poskrbljeno na vseh teh ravneh? Kako bo poskrbljeno za nas?! Dajemo našim starejšim vse, kar, ne le potrebujejo, ampak vse tisto, kar jih razveseljuje, krepi, vrednoti? Jim vračamo vsaj delček tistega, kar so oni podarili nam?

Takšna in drugačna vprašanja se postavljajo in se morajo postavljati v mislih vsakega izmed nas, ki je knjižico prebral s srcem. In samo odgovori vseh nas, podkrepljeni z dejanji, bodo privedli do tega, česar si vsi želimo: zagotavljanja pravic starejših do zdravja ter tudi in predvsem do dostojanstva, izobraževanja, podpore in pomoči v družini in družbi; do vključevanja v družbo; do neodvisnosti in spodbujanja k samostojnemu življenju znotraj posameznikovih zmožnosti.

Tako se bodo v naših življenjih prepletale podobe veselih in zadovoljnih sivolasih babic v gugalnikih in starejših gospa s pletom v senci dreves. Prepletale se bodo podobe babic, ki s svojimi žuljavimi rokami še vedno zamesijo najboljši kruh in se spretno vrtijo po kuhinji, da na koncu omamno zadiši – kot nikjer drugje. In naših dedkov, ki iz grozdnih jagod še vedno iztisnejo najboljše vino in so za svoje vnuke nenadomestljivi. Vse te podobe se bodo prepletale s podobami tistih starejših, ki so še vedno aktivno vključeni v družbeno angažiranost in ustvarjalne izobraževalne ustanove ter s knjigo v roki kar naprej snujejo, iščejo in ustvarjajo.

In vse to je aktivna starost, ki si jo tako zelo želimo. Zato moramo odstraniti mah, ki je prerasel marsikatero stezico in moramo prevrednotiti starost. Odprti moramo duri – na stežaj, da bo lahko jesensko sonce posijalo v vsako srce, v vse domove, institucije in organizacije, ki skrbijo in pomagajo starostnikom. Posijati mora vsem starejšim – ne le tistim, ki nas s svojo življenjsko močjo velikokrat presegajo, ampak tudi tistim, ki jim je jesen življenja odvzela moč. Kajti zavedati se moramo, da se veličina ne meri po zunanji moči in učinkovitosti, ampak je človek vreden sam po sebi in prav iz svoje osebnosti, tudi iz nemoči, najmočnejše nagovarja. In da prav zato kot tak ostaja vedno aktiven!

Dragi naši starejši, iz Vaših korenin smo, zato se k Vam tudi zmeraj vračamo.

Zavedamo se, da samo tako lahko rastemo v globino, se odpiramo v širino in se vzpenjamo v višino.

In le tako se lahko nadajamo, da bodo duri zadovoljne starosti odprte vsem nam.

Sončni žarki skozi polkna bodo tako dramili nova jutra, ki so zmeraj svetla.

In pod krošnjo mogočne lipe bo vsaka jesen, tudi s pomočjo porumenelih strani te knjižice, budila spomine – tiste lepe, nepozabne in nikoli dokončno izživete ...