

Εργαλείο 10. Βοήθεια στη λήψη των φαρμάκων: πώς και πότε να παίρνουν τα φάρμακά τους τα ηλικιωμένα άτομα



Image by Oberholster Venita from Pixabay. <https://pixabay.com/illustrations/pills-medication-tablet-capsule-951505/>

Σύνοψη

Σύμφωνα με έρευνες, οι ασθενείς ανεξαρτήτου ηλικίας συχνά δυσκολεύονται να θυμούνται πώς και πότε να παίρνουν τα φάρμακά τους, ιδίως εάν η αγωγή τους είναι πολύπλοκη. Χρήστες υπηρεσιών υγείας με περιορισμένη εγγραμματοσύνη υγείας συνήθως αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες δυσκολίες στη σωστή λήψη φαρμάκων. Βοηθώντας τους ασθενείς να κατανοήσουν και να θυμηθούν ποια φάρμακα χρειάζονται και πώς να τα πάρουν, τα λάθη μπορεί να μειωθούν.

Αναλαμβάνοντας Δράση

Ρωτήστε τα ηλικιωμένα άτομα ποια υπενθύμιση χρησιμοποιούν για να παίρνουν τα φάρμακά τους.

Μπορείτε να πείτε:

■ ■ «Όλοι ξεχνούν να παίρνουν τα φάρμακά τους κατά καιρούς. Πότε ήταν η τελευταία φορά που ξεχάσατε να πάρετε κάποιο από τα φάρμακά σας»;

■ ■ «Έχετε κάποιον τρόπο να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά »; Για να βοηθήσετε τη συζήτηση, μπορείτε να τους αναφέρετε το ξυπνητήρι ή τις οδηγίες στο κουτί των φαρμάκων.

Δώστε στα ηλικιωμένα άτομα λίστες φαρμάκων.

■ ■ Μπορείτε να επεξεργαστείτε τα ακόλουθα έγγραφα τα οποία θα μοιράζεστε μαζί τους για να ξέρουν τα φάρμακα που πρέπει να παίρνουν και πότε να τα παίρνουν. Μπορείτε να κολλήσετε στη φόρμα υπενθύμισης φαρμάκων (παράρτημα), τις αντίστοιχες φωτογραφίες των φαρμάκων και να ζητήσετε από τον ασθενή να συμπληρώσει τις φόρμες σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν γραμμένες σε κάθε φάρμακο, εξασκώντας με αυτό τον τρόπο και την οπτική μνήμη των ηλικιωμένων ατόμων. Σε κάθε περίπτωση στο τέλος της δραστηριότητας βεβαιωθείτε ότι έχουν συμπληρώσει σωστά τη φόρμα.

- Η Φόρμα των Φαρμάκων μου (παράρτημα)
- Φόρμα Υπενθύμισης Φαρμάκων (παράρτημα)

Προσωπικές Εμπειρίες

«ο στόχος μου εμένα ήταν να ενισχύσω την οπτική μνήμη... θεώρησα πολύ σωστό να κάνω ένα βιβλιαράκι, ένα φυλλάδιο, τι παίρνει πρωί - βράδυ, να κάνουν μόνοι τους τα κουτάκια, βλέποντας τη φωτογραφία του φαρμάκου και να βάλουν στο κουτάκι το αντίστοιχο φάρμακο»

Κοινωνική Λειτουργός, ΚΑΠΗ

Υπάρχουν άνθρωποι που είναι αναλφάβητοι και κάνουν ινσουλίνη. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν μπορούμε να γράψουμε πίνακα τους εφαρμόσαμε ποτηράκια στο ψυγείο με σημειωμένες τις μονάδες της ινσουλίνης στο στυλό και πάνω είχε ζωγραφισμένο ένα ήλιο ή ένα φεγγάρι για να ξέρει ποιες είναι πρωινές ποιες απογευματινές.

Νοσηλεύτρια – Βοήθεια στο Σπίτι

- ■ Σε περίπτωση ατόμων που δεν μπορούν να διαβάσουν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες στο κουτί των φαρμάκων για τις διαφορετικές περιόδους της μέρας
- ■ Σε ηλικιωμένα άτομα που μπορούν να γράφουν και να διαβάζουν, μπορείτε να δοκιμάσετε να εκπαιδεύσετε τα άτομα στην ονομασία των φαρμάκων που παίρνουν και για το σκοπό που τα παίρνουν. Η εκπαίδευση μπορεί να γίνει με ασκήσεις όπως για παράδειγμα αντιστοίχιση εικόνας του φαρμάκου και της ονομασίας, ανάγνωση της ονομασίας και ανάκληση με αναγνώριση ή και με βοήθεια, εκτός από την τήρηση της φόρμας των φαρμάκων μου από το παράρτημα.

Πρόβλεψη και πρόληψη σφαλμάτων.

■ ■ Σκεφτείτε το ενδεχόμενο αγοράς ή χρήσης διαδικτυακών εργαλείων υπενθύμισης. Υπάρχουν εφαρμογές όπως:

- Υπενθύμιση φαρμάκων και χαπιών (<https://apps.apple.com/gr/app/υπενθύμιση-φαρμάκων-χαπιών/id662170995?l=el>) (app store)

- Υπενθύμιση για τη φαρμακευτική αγωγή
(<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=el&gl=US>) (google play)

■ ■ Λίστες φαρμάκων με φωτογραφίες και ώρες για ασθενείς και απλές επεξηγήσεις για τον σκοπό κάθε φαρμάκου.

■ ■ Οι ηλικιωμένοι ασθενείς συνήθως συμβουλεύονται τα κουτιά για την ώρα και τη δόση του φαρμάκου. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν οι οδηγίες στα κουτιά ή τυπωμένη ετικέτα από το φαρμακείο.

■ ■ Μπορείτε να βοηθήσετε το ηλικιωμένο άτομο να ρυθμίσει το ξυπνητήρι του τις ώρες που παίρνει τα φάρμακά του ως μία πιο απλή υπενθύμιση

■ ■ **Να γράφετε πάντα συνταγές που περιλαμβάνουν ακριβείς οδηγίες για τη λήψη του φαρμάκου.** Για παράδειγμα, αντί να γράφετε «δύο φορές ημερησίως», γράψτε «Πάρτε ένα χάπι το πρωί και ένα χάπι πριν από τον ύπνο». Χρησιμοποιήστε τις τεκμηριωμένες οδηγίες για τη λήψη χαπιών. Συμπεριλάβετε μια περιγραφή σε απλή γλώσσα *ποιος είναι ο στόχος της φαρμακευτικής συνταγής* (π.χ. «για υψηλή αρτηριακή πίεση»).

■ ■ **Προειδοποιήστε τα ηλικιωμένα άτομα για πιθανές αλλαγές στο χρώμα, το σχήμα και το μέγεθος των χαπιών.** Ενημερώστε τους ότι το χρώμα, το σχήμα και το μέγεθος των χαπιών μπορεί να αλλάξουν όταν ανανεώνουν τη συνταγή τους. Καθησυχάστε τους λέγοντας ότι εφόσον η ονομασία του φαρμάκου και η δόση είναι ίδια με αυτή που έχουν συνηθίσει να παίρνουν, το φάρμακό τους θα λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο και θα πρέπει να λαμβάνεται σύμφωνα με τις αρχικές οδηγίες.

Κάντε το εύκολο.

■ ■ **Προτείνετε ή προμηθεύστε τη χρήση με κουτιά για χάπια.** Δείξτε στα ηλικιωμένα άτομα και στους φροντιστές τους πώς να γεμίζουν ένα κουτί για χάπια χρησιμοποιώντας τη λίστα φαρμάκων τους ως οδηγό.

■ ■ **Ζητήστε βοήθεια από μέλη της οικογένειας.** Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο υπενθυμίζοντας στους ασθενείς να παίρνουν τα φάρμακα ή/και ετοιμάζοντας ένα κουτί χαπιών.

■ ■ **Προτείνετε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε.** Πείτε στα ηλικιωμένα άτομα ότι μπορείτε να τους βοηθήσετε να δημιουργήσουν στρατηγικές υπενθύμισης, όπως κουτιά χαπιών και λίστες φαρμάκων. Τοποθετήστε την αφίσα «**Βοήθεια με τα Φάρμακα**» στον χώρο της εξέτασης ή στην αίθουσα αναμονής.

■ ■ **Συγχρονισμός επαναπλήρωσης.** Όποτε αυτό είναι εφικτό, κανονίστε την ανανέωση πολλαπλών φαρμάκων, ώστε να γίνονται ταυτόχρονα.

■ ■ **Καταγράψτε τις στρατηγικές υπενθύμισης.** Βεβαιωθείτε ότι οι στρατηγικές υπενθύμισης των ασθενών είναι καταγεγραμμένες στον ιατρικό τους φάκελο. Εάν έχετε ΗΦΥ, συντονίστε όλο το ιατρείο, ώστε όλοι να καταγράφουν τις στρατηγικές υπενθύμισης στο ίδιο σημείο, σε κάποιο που να μπορείτε να ανατρέχετε.

Αλλαγή φαρμάκου

Συχνά οι ηλικιωμένοι κάνουν χρήση πολλών φαρμάκων που μπορεί να λαμβάνουν για χρόνια και από διαφορετικές ειδικότητες. Η αλλαγή ή η διακοπή των φαρμάκων που λαμβάνουν για χρόνια οι ηλικιωμένοι πολλές φορές είναι δύσκολη όπως αναφέραμε στο **Εργαλείο 4- Ανασκόπηση της Τσάντας των Φαρμάκων**. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες συμβουλές για να προσεγγίσετε τον ηλικιωμένο ασθενή προκειμένου να αλλάξετε ή να διακόψετε ένα φάρμακο:

■ ■ Προτείνετε την επίσκεψη σε ένα και μόνο φαρμακείο και όχι σε πολλά διαφορετικά. Εάν ο ηλικιωμένος ασθενής επισκέπτεται ένα συγκεκριμένο φαρμακείο, ζητήστε τη συνδρομή

του φαρμακοποιού για την αλλαγή του φαρμάκου. Ο φαρμακοποιός είναι ένα άτομα εμπιστοσύνης για τους περισσότερους ηλικιωμένους και σε πολλές περιπτώσεις ο πρώτος επαγγελματίας υγείας που ρωτάνε όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα υγείας.

■ ■ Ενημερώστε τον ασθενή για τις συνέπειες της πολυφαρμακίας και τις επιπτώσεις των φαρμάκων στο στομάχι, το συκώτι και τους νεφρούς. Εξηγήστε ότι πλέον η απορρόφηση δεν γίνεται με την ίδια ταχύτητα όπως όταν ήταν νεότεροι και επομένως είναι σημαντικό να λαμβάνουν τα κατάλληλα φάρμακα και σε κατάλληλες δόσεις για τις παθήσεις τους, ώστε να μην επιβαρύνουν περισσότερο τον οργανισμό τους.

■ ■ Ζητήστε εξέταση ή επανεξέταση από τους ειδικούς γιατρούς σε κάθε περίπτωση χρήσης των σκευασμάτων χωρίς συνταγή ή με συνταγή περασμένων ετών.

■ ■ Σε περιπτώσεις εξάρτησης από φάρμακα που λαμβάνονται για χρόνια η διαχείριση χρειάζεται να είναι προσεκτική λαμβάνοντας υπόψη τα παράπονα του ηλικιωμένου για αλλαγές στην καθημερινότητα του. Σε αυτή την περίπτωση καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε ειδικό θεραπευτή σε εξαρτήσεις, ώστε να υποστηρίξετε σταδιακά το άτομο σε αυτή τη διαδικασία.

Παρακολουθήστε την Πρόοδο

Πριν ξεκινήσετε και δύο εβδομάδες μετά την εφαρμογή, προσδιορίστε το ποσοστό των ασθενών που είχαν κάποια στρατηγική υπενθύμισης φαρμάκων καταγεγραμμένη στον ιατρικό τους φάκελο. Χρησιμοποιήστε ένα δείγμα ιατρικών φακέλων 20 χρηστών της υπηρεσίας που λαμβάνουν τακτικά φάρμακα και εξετάστηκαν την τελευταία εβδομάδα.

Εάν αντλήσετε ερωτήσεις από το **Ερωτηματολόγιο Ασθενών για την Εγγραμματοσύνη Υγείας** (παράρτημα), υπολογίστε το ποσοστό των ασθενών που απάντησαν «Πάντα» στην ερώτηση 19.