

DELAVNICA 1:

NAČRT VODENJA STAROSTNIKA

SLUŠATELJE RAZDELIMO V 3 SKUPINE

Vsebina:

1. Brainstorming z zapisovanjem diskusije na flip chart (75minut).

Določitev poročevalca.

Prvih 15 minut brainstorming. Na osnovi predstavitve naj slušatelji poskušajo določiti uveljavljanje kompetenc družinskega zdravnika pri vodenju starostnika z vsemi njegovimi zdravstvenimi in nezdravstvenimi težavami.

Na osnovi prikaza primera v ambulanti družinske medicine slušatelji izdelajo načrt vodenja starostnika

6 Smernice za delo zdravnika

V začetku se predstavi primer bolnice (*priloga 3*) s polimorbidnostjo in mnogimi nezdravstvenimi problemi v obliki igre vlog. Nato se slušatelji razdelijo v tri skupine in vsaka ima nalogo pripraviti dela načrta vodenja predstavljenega bolnika po 9 problemskih področjih: prva skupina poskuša definirati kronične bolezni (*priloga 4a*) in pripravi načrt obvladovanja; druga skupina definira gerontolške sindrome (*priloga 4b*) in pripravi načrt reševanja; tretja skupina oceni funkcionalnost in pripravljenost bolnika za sodelovanje pri zdravljenju (*priloga 4c*). Slušatelji skušajo na vsakem problemskem področju opreediti pomen težav s tega področja, prioriteto pri reševanju, vpliv tega področja na druga področja, zlasti celovito funkcionalno stanje in predlagati način reševanja problema. Vodja skupine jih pri tem usmerja po šabloni.

Vsebina:

1. Vodja modula pripravi vlogo
2. Pridobi »bolnika« igralca
3. Določi »zdravnika«
4. Pripravi šablono za vsako skupino posebej z 9 problemskimi področji, ki najpomembneje vplivajo na izid zdravstvene oskrbe (*priloga 4*). V praksi pridobimo podatke za opis teh področij z
 - Anamnezo, heteroanamnezo
 - Pregledom in urejanjem dokumentacije (pretekle, sedanje bolezni, seznam zdravil...)
 - Kliničnim pregledom (splošno stanje, glava, vrat, zgornji del telesa, trebuh, spolovila, okončine, nevrolški pregled s preiskusom spoznavnih sposobnosti (*priloga 5*))
 - Oceno duševnega stanja
 - Pregledom funkcionalnega stanja (lestvice funkcionalnosti-*priloga 6*)
 - Oceno socialnega statusa (socialni status, zakonski stan, ocena družine-*priloga 7*, prisotnost zaupnika, pomoč okolja)
 - Laboratorijskimi preiskavami (hemogram, KS, lipidogram, kreatinin, jetrni testi, Ca, p, TSH, koncentracije zdravil pp)

5. Zapisovalec naj povzame zaključke.

Vodja skupine usmerja delo skupine- strukturiranje problemov in rešitev

(vloga za bolnico):

ste 79 letna gospa, živite sama v svoji hiši .

BOLEZNI

Radi pridete k svoji zdravnici, saj vas vedno potolaži. Bolezni imate polno! Že pred 15 leti ste bili operirani zaradi napake na srčni zaklopki. Od takrat hodite na občasne kontrole h kardiologu in na kontrolo krvi, ker jemljete Marivarin. K sreči vam vaša zdravnica vedno omogoči prevoz z reševalnim avtom. Pa to tudi pričakujete. Pred leti je ZD zbiral denar za novega rešilca, takrat ste prispevali 10.000 tolarjev, drugi so dali le po 1000 tolarjev. Rada se peljete z rešilcem , saj je vedno poln in se lahko celo pot nemoteno pogovarjate z bolniki.

Naslednja bolezen je povišan krvni tlak. Ta vas res skrbi- kadar pridete k vaši zdravnici, vam ga mora izmeriti. Da človek ve, pri čem je. Tudi povišan holesterol imate, jemljete zdravila in občasno je vaš sladkor na meji. Držite dieto, a kaj ko imate tak apetit.

Pred leti bi skoraj umrli. K sreči imate dobro zdravnico, ki vas je takoj poslala naprej. Imeli ste znamenje na nogi, rekli so, da je rakavo. Sedaj še hodite na kontrolo na 1 leto..

Vaša najhujša težava je hrbtenica. Boli vas v hrbtu, vleče naprej bila ste že na slikanju, pokazalao se je , da imate osteoporozo, nato ste šla slkikat še kostno maso. Vaša zdravnica vam je predpisala zdravila, ki jih jemljete 1x tedensko. Pa ne veste , če je kaj bolje.

Sami ne veste , kako si pomagati. Sram vas je hoditi po naselju, vsi vas sprašujejo, zakaj se držite tako naprej. V začetku je pomagalo, da ste nosila namesto torbe nahrbtnik, vanj ste dala 4 kg sladkorja in vas je vleklo nazaj. Sedaj že dolgo to ne pomaga.

Lani vam je ortoped predpisal steznik, ker se vam je posedlo 1 vretence, a steznik vas je strašno tiščal. Šla ste na kontrolo, ker se je posedlo še eno vretence , so vam predpisali nov steznik, prav poseben po meri iz Nemčije.

Zadnje čase kar veliko jokate. Čim se kaj spomnete, se solze kar ulijejo, saj je kmalu dobro in potem se lahko spet smejete. Spite bolj slabo. Pogosto vzamete tablete za spanje, sicer je noč tako dolga.

TEŽAVE

Bili ste poročena, mož je umrl že pred 20 leti. Otrok nista imela. Počutite se zelo osamljena. Čeprav ste bila vedno živahna in v družbi, ste sedaj čisto sama. Sorodnikov ni, sosedje so čudni razen Marice, ki vas kdaj pa kdaj pelje v trgovino, na banko ali k zdravniku. Pa vedno nima časa. Skuhati si ne morete sami, saj je tako težko nabavljati, odkar Marica nima več časa. Hrano dobivate iz vrtca- pa je včasih prav slaba.

Občasno pride v hišo laična negovalka. Uredili so vam jo center za socialano delo in patronažnaslužba, zlasti sestra Tanja se je trudila. Negovalka vam prinese kaj iz trgovine, vam pomaga pri tedenskem kopianju, včasih kaj pospravi. Pa tega ne marate preveč- lahko bi stikala po vaših stvareh. Vi bi raje, da bi prišla namesto laične negovalke raje večkrat sestra Tanja , pa pravijo, da ne pripada, da zavarovalnica ne plača. Na starih ljudeh štedi zdravstvo- pa celo življenje ste plačevala prispevke. Sedaj morate plačati pa še laično negovalko..

Pokojnina komaj zadošča za redne stroške. Zelo štedite s kurjavo in elektriko, ugasujete luči , toda televizijo pa morate gledati, da ste na tekočem z novicami. Bojite se, da boste še bolj onemogla- potem boste morala v dom in vzeli vam bodo hišo.

RAZLOG ZA DANŠNJI OBISK: že dva dni hudo kašljate in hropite, bojite se pljučnice. Pa dobili ste ta novi steznik, ne znate ga namestiti, navodila so pa v nemščini. Nesete ga zdravnici, da vam vse razloži. Na slednji ponedeljek imate kontrolo krvi v Ljubljani, rabite rešilca. In napotnico za kardiologa. Pozabili ste tudi, kdaj imate kontrolo kostne mase. Zdravnica ima gotovo zapisano

PRI ZDRAVNICI: NAJPREJ POVESTE, DA KAŠLJATE. Zelo nazorno pokažete, kako hropite, če močno izdihnete. Poveste, da vas to zelo skrbi in veliko jokate. Sploh veliko jokate, kar za svako reč in slabo spite. Ko zdravnica posluša pljuča, intenzivno govorite, da imate kontrolo krvi in naročate rešilca.

Zdravnica pove, da s pljuči ne bo hudega, da gre za bronhitis in predpiše AB, zadovoljni ste da ni pljučnice, toda AB vam bo spet pokvaril kri in spet boste kregani na kontroli krvi v ljubljani. Zdravnica vas potolaži, da ne bo tako hudo. Povpraša, kako sicer kaj živite. Tedaj se vsuje vaš plaz bese (NE PUSTITE ZDRAVNICI DO BESEDE, TUDI ČE BO POSKUŠALA): še kar naprej se borite z apetitom, tako rada jeste, pa bojite se sladkorja in holesterola;

vse se je spremenilo, kar Marica nima več časa za vas. K sreči vam je zdravnica kar pogosto pošiljala sestro Tanjo, a sedaj ne hodi več, uredili so vam laično negovalko. To morate pa plačati, pa še ne veste, če je poštena. Zadovoljna pa ste, da vam vedno omogoči prevoz z rešilcem, pa saj se zdravnica spomni, da ste plačala 10.000 ali ne- jo vprašate. Bojite se, kaj bo, ko boste onemogla- verjetno vas bodo strpali v dom, hišo pa zasegli, saj penzija ne bo zadoščala. Poveste še, da hrana iz vrta je slaba, še sreča da imate tak apetit, sicer ne bi šla doli

Nato se spomnete še zgodbe o hrbtenici- poveste vse o sladkorju v nahrbtniku- vprašate, če se zdravnica tega še spomni in predpisa steznika, ki vam ni koristil. Zdravnica se že skuša posloviti, tedaj se spomnete drugega razloga, zakaj ste prišla- iz torbe privlečete steznik, ki ga ne znate namestiti in v torbi dolgo iščete navodil, ki so v nemščini. Poveste zdravnici ki gleda na uro, da se opravičujete, da je čakalnica res čisto polna, ampak vi mate hude težave in bojite se, da se vam posede še kakšno vretence in zdravnica vam vedno pomaga- kot takrat, ko ste imela raka na koži. Zdravnica vas prijazno napoti k sestri, da bi z njo poskusila razvozlati navodila, ona bo tačas pregledala naslednjega bolnika iz čakalnice, nato pa se vama pridružila in boste skupaj poskusile rešiti problem.

Zadovoljna ste s to rešitvijo, povabite zdravnico naj čimprej pride do sestri, ampak..... na vratih pa se spomnite: joj gospa doktor pa še nekaj: pritisk sva pozabili izmeriti in že vlečete rokav. Prav je, da človek ve, koliko ima pritiska, da ve pri čem je...

Priloga 3 gospa ANGELCA

(vloga za zdravnico): IZBEREMO NA MODULU

Gospo Angelco poznate že vrsto let. Je ena težavnejših bolnic Razumete, da je stara, osamljena, toda... vedno znova hodi z raznimi težavami in kar naprej ima naročene kontrole pri specialistih v Ljubljani. Vedno vam vzame veliko časa, tudi če pride vsak teden, si želi vedno meriti krvni tlak. Brez moči ste. Tudi če jo naročite čez tri mesece, je naslednji teden v ambulanti Danes spet vidte, da sedi v čakalnici

V ambulanti pove, da kašlja, nazorno pove, kako hropi.

Poveste, da bosta poslušali pljuča- ne uspete, ker kar naprej govori

Potolažite jo, da ni hudega in predpišete AB, pove svoje strahove pred Ab- spet jo potolažite.

Vprašate kako kaj sicer- tedaj se usuje cel plaz zgodb ki jih že dobro poznate. Poskusite jo ustaviti, pa kar govori. Ko vendar konča, vstanete in se skušate posloviti, tedaj pa pove drugi razlog, zakaj je prišla- s sabo ima steznik, ki si ga ne zna namestiti.

Veste, da je v ordinaciji že dvajst minut, pogledujete na uro in predlagate, da odnese vse skupaj k sestri, da skušata razvozlati navodila, tačas boste vi pogledala kakega bolnika iz polne čakalnice in se jima nato pridružila. To kar lepo sprejme in se poslovite

Priloga 4a Načrt vodenja starostnika –geriatриčna problemska področja-KRONIČNE BOLEZNI

Problemsko področje	REŠEVANJE*	PRIORITETA**	ŠIBKI ČLEN	(I)REVERZIBILNOST
1.DIAGNOZE (seznam, razporejanje po resnosti, vpliv na funkcije)				
2.ZDRAVILA (seznam, ocena zlorabe, součinka)				
3.PREHRANJENOST				
4.ZADRŽEVANJE URINA in BLATA				
5.ODVAJANJE BLATA				
6.SPOZNAVNE LASTNOSTI				
7.ČUSTVA				
8.GIBLJIVOST in druge FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI				
9.SODELOVANJE PRI ZDRAVSTVENI OSKRBI				

*opredeli način obravnave – 1=zdravljenje v ambulanti, 2=napotitev;
3=zdravljenje na domu

**naštev nujnost ukrepov : 1= najvišja prioriteta; 2=zmerna prioriteta, 3=
odprto čakanje

Š=šibki člen

R= reverzibilnost

IR= ireverzibilnost

Priloga 4b Načrt vodenja starostnika – geriatrična problemska področja- GERONTOLOŠKI SINDROMI

Problemsko področje	REŠEVANJE*	PRIORITETA**	ŠIBKI ČLEN	(I)REVERZIBILNOST
1.DIAGNOZE				
2.ZDRAVILA				
3.PREHRANJENOST (ugotavljanje BMI, vzroki za nedohranjenost...)				
4.ZADRŽEVANJE URINA in BLATA (opredelitev števila uhajanj v čas. obdobju, vzroki)				
5.ODVAJANJE BLATA (opredelitev zaprtja,vzroki)				
6.SPOZNAVNE LASTNOSTI (opredelitev motnje: spomin,orientacija, pozornost...)				
7.ČUSTVA (opredelitev motnje. motnje spanja, tesnoba, depresija,vzroki)				
8.GIBLJIVOST in druge FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI				
9.SODELOVANJE PRI ZDRAVSTVENI OSKRBI				

*opredeli način obravnave – 1=zdravljenje v ambulanti, 2=napotitev; 3=zdravljenje na domu

**naštev nujnost ukrepov : 1= najvišja prioriteta; 2=zmerna prioriteta, 3= odprto čakanje

Š=šibki člen

R= reverzibilnost

IR= ireverzibilnost

Priloga 4c Načrt vodenja starostnika – OKRNJENO FUNKCIONALNO STANJE

Problemsko področje	REŠEVANJE*	PRIORITETA**	ŠIBKI ČLEN	(I)REVERZIBILNOST
1.DIAGNOZE				
2.ZDRAVILA				
3.PREHRANJENOST				
4.ZADRŽEVANJE URINA in BLATA				
5.ODVAJANJE BLATA				
6.SPOZNAVNE LASTNOSTI				
7.ČUSTVA				
8.GIBLJIVOST in druge FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI-vid, sluh (opredelitev nepomičnosti,omejene gibljivosti,slabovidnosti, naglušnosti, vzroki)				
9.SODELOVANJE PRI ZDRAVSTVENI OSKRBI (opredelitev aktivnega, pasivnega sodelovanja bolnika, svojcev, okolice, vzroki za nesodelovanje)				

*opredeli način obravnave – 1=zdravljenje v ambulanti, 2=napotitev; 3=zdravljenje na domu

**naštej nujnost ukrepov : 1= najvišja prioriteta; 2=zmerna prioriteta, 3= odprto čakanje

Š=šibki člen

R= reverzibilnost
IR= ireverzibilnost

Priloga 5 Kratak preizkus spoznavnih sposobnosti

1.Katerega leta smo	6.Kje ste zdaj	
2.V katerem letnem času smo	7.V katerem nadstropju	
3.Katerega meseca smo	8.V katerem kraju	
4.Kateri dan v tednu je danes	9.V kateri občini	
5.Katerega smo danes	10.V kateri od slovenskih pokrajin	
11.-13.Povedal(a) vam bom nekaj besed. Zapomnite si jih in jih ponovite, potem, ko jih končam.ŽOGA , DREVO, ZASTAVA. Zapomnite si jih.		
14.-18.odštevajte od 100 po 7. petkrat. $100-7=...$ ali povedal(a) vam bom besedo. Črkujte jo v obratnem vrstnem redi: LONEC		
19.-21. Ponovite tri besede, ki sem vam jih prej naročil(a), da si jih zapomnite ŽOGA , DREVO, ZASTAVA		
22.-24.Kaj je to?(URA) Kaj je to?(SVINČNIK) Ponovite za mano stavek: NOBENIH IN ,ČE, AMPAK		
25.-27. prepognite tale list na polovico, si ga dajte na kolena , nato ga izročite meni		
28.-30. Preberite, kaj piše na tem listu in potem to naredite(ZAPRITE OČI) napišite nek stavek prepišite tole		

Upad določimo glede na število doszjenh točk: 0-10 težja prizadetost, 11-18 srednja prizadetost, 19-23 blažja prizadetost

Priloga 6 Pregledna lestvica funkcionalnosti

TESTIRANO PODROČJE	OBRAVNAVA	»POZITIVNI« REZULTATI/odgovori
VID	Testiranje s tabelami za vid	Vid slabši za polovico
SLUH	Na vsako uho zašepečemo vprašanje	Ne odgovori
ROKE	Bolniku naročimo, naj prime predmet	Ne more

NOGE	Bolniku naročimo, da vstane hodi in spet sede	Ne zmore
UHAJANJE URINA	Bolnika vprašamo, če mu kaj uide urin	Pritrdi
PREHRANJENOST	Bolnika stehtamo, izmerimo višno	BMI<0,20
MENTALNI STATUS	Kratek preizkus spoznavnih sposobnosti ali ponovitev treh besed	Slab dosežen rezultat
DEPRESIJA	Vprašalnik za depresijo ali vprašanje: ste pogosto žalostni, potrti	Pozitiven
DNEVNE AKTIVNOSTI	Bolnika vprašamo, če sam vstane s postelje, si kupi hrano, pripravi obed	Zanika
DOMAČE OKOLJE	Bolnika vprašamo, če težko hodi po stopnicah, ima težave pri izstopanju iz banje, ga motijo preproge	pritrđi
SOCIALNA MREŽA	Bolnika vprašamo, do bi mu lahko pomagal pri oskrbi	nihče

Priloga 7 Ocena družine-Apgar1

Pri vsakem vprašanju obkrožite samo en odgovor	skoraj vedno*	včasih*	skoraj nikoli*
------------------------------------------------	---------------	---------	----------------

Zadovoljen/a sem, da se lahko obrnem na družino po pomoč, kadar me kaj teži			
Zadovoljen/a sem z načinom, kako moja družina govori o zadevah z mano in kako deli probleme z mano			
Zadovoljen/a sem, da moja družina sprejme in podpira moje želje, da se oprimem novih dejavnosti in usmeritev			
Zadovoljen/a sem, kako moja družina izraža naklonjenost in kako odgovarja na moja čustva, kot so žalost, jeza, ljubezen			
Zadovoljen/a sem, kako preživljam čas s svojo družino			

- skoraj vedno 2
- včasih 1
- skoraj nikoli 0

8-10 točk je normalno, 4-7 moteno in 1-3 močno moteno delovanje družine