

ჯანსაღი დაბერება

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმო) განმარტებით, ჯანსაღი დაბერება არის ფუნქციური შესაძლებლობების განვითარება და შენარჩუნება, რაც განაპირობებს კეთილდღეობას ხანდაზმულ ასაკში.

ჯანმოს მიერ ჯანსაღი დაბერება განისაზღვრა, როგორც ძირითადი ფოკუსი მოსახლეობის დემოგრაფიული დაბერების გლობალური პროცესის მიმართ 2015-2030 წლების პერიოდში.

კაცობრიობის სიცოცხლის ხანგრძლივობა საგრძნობლად გაიზარდა მთელ მსოფლიოში და, მედიცინის თანამედროვე მიღწევების გათვალისწინებით, კიდევ მეტი ზრდაა მოსალოდნელი. 2050 წლისთვის 60 წელზე მეტი ასაკის ადამიანების წილი განვითარებულ ქვეყნებში მიაღწევს 33%-ს, ხოლო განვითარებად ქვეყნებში 20%-ს.

ჯანმრთელობისა და კარგად ყოფნის განსაზღვრება შეიცვალა სიცოცხლის გაზრდილი ხანგრძლივობის მოლოდინთან დაკავშირებით. გულის დაავადებები, სიმსივნეები, ინსულტი გახდა სიკვდილის წამყვანი მიზეზი მაშინ, როცა ინფექციით გარდაცვალების რისკი მნიშვნელოვნად შემცირდა. ხანდაზმულ ასაკში ქრონიკული დაავადებების რისკი გაიზარდა ისე, რომ ხანდაზმულების 80% აქვს, სულ მცირე, ერთი ქრონიკული სნეულება, ხოლო 50%-ს, სულ მცირე, ორი. გერიატრიული სინდრომები (კოგნიტური გაუარესება, დაცემა, შეუკავებლობა, მხედველობის და სმენის გაუარესება, სხეულის მასის დაბალი ინდექსი, თავბრუ) პირდაპირ არის დაკავშირებული დამოკიდებულების ხარისხთან ყოველდღიურ აქტივობაში.

ფუნქციების გაუარესება და დამოუკიდებლობის დაკარგვა არ არის დაბერების გარდაუვალი შედეგი. დღევანდელი მეცნიერების მიღწევები იძლევა საშუალებას, უზრუნველვყოთ სიცოცხლის მაქსიმალური ხანგრძლივობა და საუკეთესო ხარისხი.

ხანდაზმულებზე ზრუნვის მიზნები

ხანდაზმულებში ფიზიოლოგიური და ფუნქციური სტატუსი მნიშვნელოვნად განსხვავდება, რის გამოც პროფილაქტიკური და სამკურნალო ზომების შესახებ გადაწყვეტილება ინდივიდუალურად უნდა იქნეს მიღებული. მარტო ასაკი არ არის გადამწყვეტი სხვადასხვა ჩარევისთვის, ყველა ზომა უნდა იქნეს მიმართული ფუნქციის შესანარჩუნებლად და ცხოვრების ხარისხის გასაუმჯობესებლად.

ხანდაზმულებზე ზრუნვის ფარგლებში გამოყოფენ ხანმოკლე, საშუალო და გრძელვადიან მიზნებს.

ხანმოკლე მიზნები გათვლილია უკვე არსებული საჭიროებების მოგვარებაზე, ჯანმრთელობის მიმდინარე მდგომარეობის აღდგენაზე. ის შეიძლება ფოკუსირებული იყოს პაციენტის სიცოცხლის ბოლო პერიოდზე და მოიცავს შემდეგს:

- სიმპტომების მართვა;
- ზრუნვის კოორდინირება;
- უსაფრთხოება;
- საცხოვრებელი გარემოს შეფასება.

საშუალო ხანგრძლივობაში იგულისხმება ხანდაზმულის საჭიროებები მომდევნო 5 წლის განმავლობაში.

- პრევენციული ღონისძიებები;

- დაავადების მართვა;
- ფსიქოლოგიური საკითხები;
- ავადობასთან დაკავშირებული ფიქრების, შეგრძნებების და ქმედებების მართვა.

გრძელვადიანი მიზნები გათვლილია ჯანმრთელ ხანდაზმულებზე, რომლებიც ფუნქციონირებენ სრულყოფილად.

- გეგმა უნდა შედგეს და განხორციელდეს მგომარეობის თანდათან გაუარესების დროს.

ცხოვრების მოსალოდნელი ხანგრძლივობის მიახლოებითი განსაზღვრა, რაც დაფუძნებულია ჯანმრთელობასა და ადამიანის ფუნქციურ მდგომარეობაზე, შესაძლებლობას აძლევს პაციენტსაც და მზრუნველსაც, სწორად ჩამოაყალიბონ პრიორიტეტები.

პრევენციული ღონისძიებები ხანდაზმულებში*

1. ჯანმრთელი ცხოვრების წესი;
2. ფიზიკური აქტივობა;
3. თამბაქოს აკრძალვა;
4. ალკოჰოლის შეზღუდვა;
5. ასპირინი პირველადი პრევენციისთვის;
6. იმუნიზაცია:
 - ტეტანუსი,
 - გრიპის ვაქცინა,
 - პნევმოკოკური ვაქცინა,
 - ჰერპეს ზოსტერის ვაქცინა;
7. კიბოს სკრინინგი:
 - პროსტატის,
 - მსხვილი ნაწლავის,
 - ძუძუს,
 - საშვილოსნოს ყელის,
 - ფილტვის;
8. კარდიოვასკულური სკრინინგი;
9. არტერიული წნევის სკრინინგი;
10. ლიპიდების სკრინინგი;
11. მუცლის აორტის ანევრიზმის სკრინინგი;
12. დიაბეტის სკრინინგი.

****(დეტალურად იხილეთ სტატიებში „ჯანსაღი დაბერება - მამაკაცები“ და „ჯანსაღი დაბერება - ქალები“)***

ფუნქციური და ფსიქოსოციალური შეფასება

ყოველდღიური აქტივობის გაუარესება ასოცირებულია დაცემების გაზრდილ რისკთან, დეპრესიასთან, ინსტიტუციონალურ დაწესებულებაში მოთავსების რისკთან, სიკვდილთან. ფუნქციური სტატუსი შეიძლება შეფასდეს შემდეგი კითხვარის საშუალებით:

ყოველდღიური აქტივობა	დაბანა, ჩაცმა, გადაადგილება, კვება, ტუალეტი, შარდვა, კუჭის მოქმედება	<ul style="list-style-type: none"> • შეუძლია დახმარების გარეშე • ასრულებს გარკვეული სირთულით • სჭირდება დახმარება
ინსტრუმენტების გამოყენება	ტელეფონი, საყიდლები, საკვების მომზადება, რეცხვა, ტრანსპორტის გამოყენება, საჭის მართვა, მედიკამენტების მიღება, ფინანსების მართვა	<ul style="list-style-type: none"> • შეუძლია დახმარების გარეშე • სჭირდება დახმარება
მხედველობის გაუარესება	გაქვთ სირთულე საჭის მართვისას, ტელევიზორის ყურებისას, კითხვისას, ჩვეული საქმიანობისას, მაშინაც კი, როცა სათვალეს ატარებთ?	დადებითი პასუხი მიუთითებს მხედველობის გაუარესებას
სმენის გაუარესება	<ul style="list-style-type: none"> • ხართ >70წ.? • ხართ მამაკაცი? • განათლება 12 წელზე ნაკლები • ოდესმე ყოფილხართ ყურის ექიმთან სმენის დაქვეითების გამო? • ჩურჩულის გასაგონად გჭირდებათ მოსაუბრის სახის დანახვა? • საუბრის გასაგონად გჭირდებათ მოსაუბრის სახის დანახვა? 	სამი დადებითი პასუხი მიუთითებს სმენის პრობლემის არსებობას
შარდვის შეუკავებლობა	გქონიათ შარდის შეუკავებლობა, რაც ისე შემაწუხებელია, რომ გიფიქრიათ, თუ როგორ გემკურნალათ?	დადებითი პასუხი მიუთითებს პრობლემის არსებობას
კვების დეფიციტი	დაიკელით წონაში ბოლო 1 წლის განმავლობაში?	ჩვეული წონის 5%-ით შემცირება მიუთითებს კვების დეფიციტს
სიარული, წონასწორობა, დაცემა	<ul style="list-style-type: none"> • დაცემულხართ ორჯერ ან მეტჯერ ბოლო 12 თვის განმავლობაში? • გეშინიათ წაქცევის წონასწორობის დარღვევის ან სიარულის პრობლემის გამო? • დაცემულხართ და გიტკენიათ რამე ექიმთან ბოლო ვიზიტის შემდეგ? 	ნებისმიერი დადებითი პასუხი მიუთითებს წონასწორობის პრობლემაზე და დაცემის რისკზე
დეპრესია	<p>ბოლო ორი კვირის განმავლობაში შეგაწუხათ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ინტერესის დაქვეითებამ? • უხასიათობამ, უიმედობამ დეპრესიამ? 	<p>პასუხები:</p> <p>0: საერთოდ არა</p> <p>1: რამდენიმე დღე</p> <p>2: 7 დღე მაინც</p> <p>3: თითქმის ყოველდღე</p> <p>≥3 მიუთითებს დეპრესიას</p>
კოგნიტიური პრობლემები	სამი სიტყვის დამახსოვრება და გახსენება საათის დახატვის ტესტი	<ul style="list-style-type: none"> • <2 სიტყვაზე მიუთითებს კოგნიტიურ დეფიციტს • არასულყოფილად დახატული საათის ციფერბლატი მიუთითებს კოგნიტიურ დეფიციტს
გარემო ფაქტორები / პრობლემები	სახლის უსაფრთხოების შემოწმება.	