





ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ ПРИ ГРИЖА
ЗА ПАЦИЕНТИ С ОСТЕОПОРОЗА

Преданите грижи за болните роднини или приятели внасят положителна промяна в живота им и осигуряват комфорт на лечението дори и в домашни условия!

Когато помагате в ежедневните грижи, осигурявате емоционална подкрепа и съдействате за правилното протичане на лечебния процес, вие допринасяте за значително подобряване на качеството им на живот.

В тази брошура ви представяме основна информация и съвети, които ще ви помогнат да осигурите възможно най-добрата подкрепа на пациента с остеопороза.

IOF International Osteoporosis Foundation

BUILD BETTER BONES

1 ПОТЪРСЕТЕ ЗДРАВНИ СПЕЦИАЛИСТИ

За всеки болногледач е важно да бъде информиран какви са етапите при провеждане на консултация със здравен специалист.



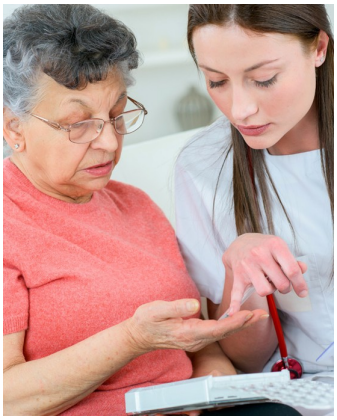
ОЦЕНКА

Оценката и лечението на остеопорозата могат да се извършат от различни специалисти, но повечето от пациентите се насочват към семейния лекар. Той прави оценка и насочва пациента към специалист. Лекарите, които най-често лекуват остеопорозата са ендокринолози, ревматолози или геронтолози. В процеса на изследването специалистът ще се интересува за медицинската история и начина на живот на пациента, за да определи дали той или тя има рискови фактори за остеопороза, както и дали приемът на някои лекарства може да причини костна загуба или да увеличи риска от падания.



ИЗСЛЕДВАНЕ

Специалистът може също да изиска изследване на урина и кръв и да препоръча **измерване на костна плътност (ИКП)**, което протича бързо и безболезнено. Най-прецизният метод за измерване на КМП е двойно-енергийната рентгенова абсорциометрия (DXA). Тя може да открие промените в костната плътност с голяма прецизност, което осигурява възможност за проследяване на пациента във времето и в процеса на лечение.



ЛЕЧЕНИЕ

Налични са различни видове медикаменти за остеопороза, които са доказали ефективност за минимизиране на костната загуба и намаляване на риска от фрактури.

- Лекарят на вашия пациент трябва да обясни ползите и страничните ефекти на всеки медикамент и да обсъди с него кой е **най-ефективният курс на лечение**.
- Като болногледач, възможно е да ви възложат да помагате на пациента при взимането на лекарствата в предписаната доза и време на прием. Разпределителната кутия за лекарства е много удобна, когато трябва да се приемат няколко различни медикамента.
- Уведомете лекаря, ако пациентът има странични ефекти: лечението не бива да бъде прекратявано преди това да се обсъди първо с лекаря.
- Приемът на лекарства е от съществено значение, но има и допълнителни фактори, допринасящи за костното здраве, които включват физически упражнения, здравословно хранене и безопасна среда у дома за предотвратяване на фрактурите.

2 ЗАСТЪПВАЙТЕ СЕ ЗА ПАЦИЕНТА

Като болногледач, вие познавате добре ежедневието на пациента си и неговите симптоми. С негово съгласие, можете да се включите по-активно в обгрижването, което ще има огромно значение в провеждането на препоръчаното лечение:

1. Подгответе се

За да има максимална полза от медицинския преглед, започнете да водите медицински записки (примерите са в края на брошурата), които могат да се предоставят по време на лекарските консултации или при постъпване в болница.

2. Застъпвайте се за пациента

Задавайте въпроси при провеждане на оценката и лечението и говорете от името на пациента, за да привлечете вниманието на лекаря към неговите притеснения и съображения.

3. Водете си записки

Водете записки от името на пациента и задавайте въпроси по време на преглед. **Някои от въпросите, които можете да зададете са:**

- *Какви са ползите от съответното лечение]?*
- *Какви са възможните странични ефекти?*
- *Съществуват ли алтернативни терапии?*
- *Кога и как трябва да се приемат лекарствата и добавките?*
- *Какви са препоръките за провеждане на физически упраждане и за хранене?*

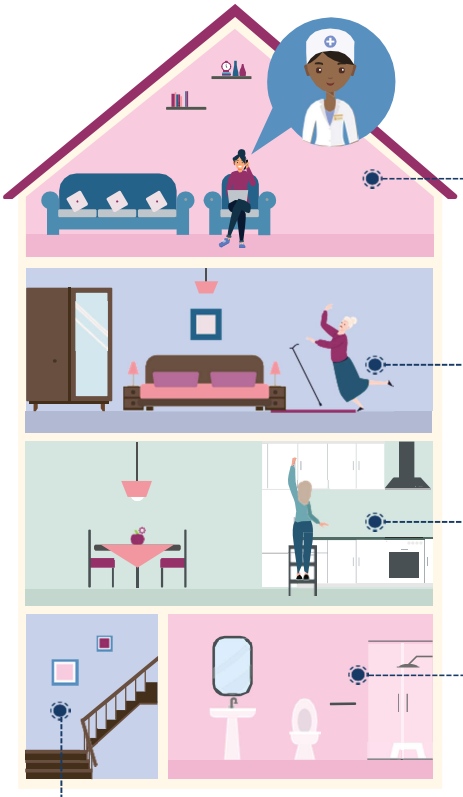
4. Осигурете помощ в административните въпроси

В някои страни ситуацията със **здравното осигуряване** е сложна и се налага да помогнете с документацията, като в същото време сте наясно със специфичните изисквания на пациента или с регулациите по отношение на реимбурсацията.

3 ПАДАНИЯ И ПРЕВЕНЦИЯ НА ФРАКТУРИТЕ

За всеки пациент с остеопороза е предизвикателство предпазването от счупвания и поддържане на костите здрави. За съжаление, **паданията и последващите счупвания са чести,** случват се лесно и **могат да бъдат ивалидизиращи.**

Като болногледач, вие можете да помогнете на пациента в избягването на препъванията и паданията, като отстраните препятствията у дома, или като инсталирате дръжки и перила за хващане (например при тоалетната и душа). За пациента с остеопороза, **рутинни действия** като повдигане на тежки предмети или дори тласкането на прахосмукачката **могат да бъдат достатъчни, за да счупи кост!**



Потърсете съвет от експерт, например ерготерапевт, още в ранните стадии на заболяването, тъй като не всяка адаптаптация на средата е подходяща за всеки дом.

Паданията могат да бъдат обезсърчаващи и нежелателни за обсъждане, затова не бъдете осъдителни, ако се случат. Говорете с пациента за паданията по начин, който да е насочен към обезопасяване на дома, обърнете внимание на физическите упражнения и на груповите занимания за допълнителна подкрепа.

Окуражавайте пациента да **избягва ненужни рискове и да не предприема рискови дейности** като качване по стъпала или преместване на мебели. Ако е необходимо, предложете използването на **помощни средства** като бастуни или проходилки.

Можете да помогнете на пациента да избегне препъванията и паданията като **отстраните препятствията у дома** или като инсталирате **дръжки за хващане** (например в близост до тоалетната или душа).

Можете да отстраните евентуа**лните рискове от пътеките у дома** и **да помагате в тази домакинска работа**, която представлява потенциален риск за пациента.

4 ХРАНЕНЕ

Здравословното хранене е критично важно за забавяне развитието на остеопорозата.

Като болногледач, вие можете да приготвяте храна в дома на пациента, която е богата на здравословни за костите хранителни вещества като калций, протеин или витамин D.

Пациентите, които са счупили кост вследствие на остеопороза, или се възстановяват след операция, се нуждаят от повече протеин от обичайното в процеса на възстановяване. Дори и при намален апетит, важно е да се осигури прием на достатъчно калории, например като се предлагат междинни хранения.

Хранителните добавки с калций и витамин D обикновено се предписват, за да се осигури достатъчен прием на тези важни за пациентите с остеопороза съставки. Тялото абсорбира калция най-добре в количества от 500-600 mg за един прием.
Препоръчителното количество калций за възрастни пациенти с остеопороза е около 1000-1200 mg/дневно, включващо и калция, приеман с храната.



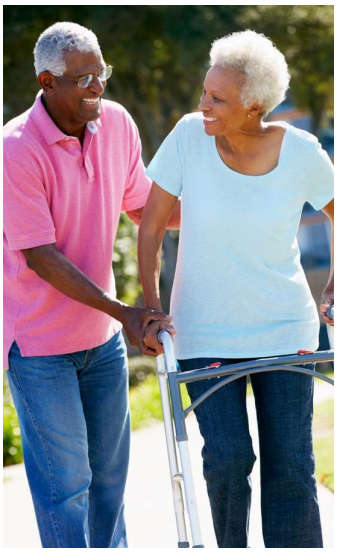
СЪВЕТ!

Превърнете времето на хранене във време за общуване и забавление, което също ще подпомогне подкрепата за пациента.

Посетете страницата *https://www.osteoporosis.foundation/patients/recipes,* където ще намерите вкусни из дравословни рецепти за цялото семейство.

5 НАЧИН НА ЖИВОТ

Всеки пациент с остеопороза трябва да предприеме промени в начина си на живот, така че да запази костите си възможно най-здрави.
Това включва **ограничаване на приема на алкохол** и **преустановяване на тютюнопушенето**, както и провеждането на подходящи **физически упражнения** за укрепване на костите и мускулите.



УПРАЖНЕНИЯ

Хората с остеопороза се нуждаят от **упражнения с тежести** за поддържане на здравината на костите и мускулите и от **упражнения за подобряване на баланса**, като и двата типа допринасят за намаляване на падания и счупвания. Като болногледач, вие можете да подпомогнете тази физическа активност, която е насочена към **заздравяване на костите и мускулите,** осигурявайки физическата подкрепа, необходима за пациента при провеждане на упражненията за баланс.

- Ако пациентът изисква повече помощ при физически дейности или упражнения, отколкото е безопасно, променете вида на упражненията към по-безопасни такива.
- Наблюдавайте провеждането на упражненията да бъде правилно, така че да се избегнат наранявания.
- Обмислете включване на пациента в специални курсове за упражнения на възрастни хора или пациенти с остеопороза, или организирайте занимания по физиотерапия под наблюдение от професионалист.

МОТИВАЦИЯ И ПОДКРЕПА

Животът с остеопороза е физически и емоционално труден и една от най-важните роли за вас като болногледач е да **мотивирате и подрепите промените в начина на живот на пациента**. Вашето регулярно присъствие дава възможност на пациента да изпълни програма, която той не е в състояние да направи, ако е сам.

6 ПАДАНИЯ И ФРАКТУРИ: ГРИЖА И ПРЕВЕНЦИЯ

Като болногледач, възможно е да присъствате в дома на пациента с остеопороза по време на падане. Това е плашеща ситуация за всеки. Разбирайки как да реагирате, вие ще сте по-добре подготвени да останете спокойни и да помогнете по най-ефективния начин. ***За да научите повече, запознайте се с типовия протокол за реакция при падане на пациента*** на следващата страница.
Дори и най-добрата грижа не може да предотврати всички фрактури при пациенти с тежка остеопороза. Едни от най-често срещаните фрактури са бедрените и те изискват хирургическо лечение и екстензивна терапия. Но има много други видове фрактури, които изискват специализирана грижа. Като болногледач, вие може да направите възможно пациентът да се възстанови от тези фрактури у дома, следвайки медицинско лечение, вместо болничен престой.

ПРЕВЕНЦИЯ НА ВТОРИЧНИТЕ ФРАКТУРИ

След фрактура, пациентът е в много по-голям риск да претърпи следваща такава в последващия двегодишен период. Затова той се нуждае от изследване и лечение за остеопороза, за да се намали риска от следващи фрактури.
Проучете дали болницата има координирана програма при фрактури, където да се насочи пациентът за оптимална пост-фрактурна грижа.

ГРИЖЕТЕ СЕ СЪЩО И ЗА СЕБЕ СИ

Не забравяйте да приоритизирате здравето си и да изпълнявате само тези дейности, които са по вашите възможности.
Най-качествената грижа е възможна само, ако сте здрави и доволни! Използвайте част от свободното си време, за да се фокусирате върху себе си и вашето здраве.

НАМИРАНЕ НА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Свържете се с местното дружество по остеопороза
За информация и връзка с пациентски групи по остеопороза или насоки за упражнения .
Списък на дружествата можете да намерите на сайта: *www.osteoporosis.foundation/patients#who-is-fighting-with-us*

Посетете страницата Да изградим по-здрави кости
Платформата на Международната фондация по остеопороза осигурява лесна за изпълнение програма с упражнения, информация за хранене, здравословно за костите и съвети за болногледачи.
www.buildbetterbones.org

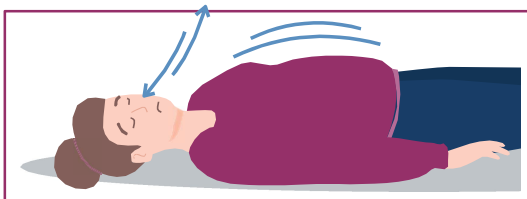
Посетете страницата Да предотвратим фрактурите
Там можете да намерите карта на болниците, предлагащи координирана програма при фрактури. *www.capturethefracture.org/ map-of-best-practice*



ПРОТОКОЛ ПРИ ПАДАНЕ НА ПАЦИЕНТ С ОСТЕОПОРОЗА



Застанете на нивото на пациента и му говорете**,**за да го държите в съзнание.



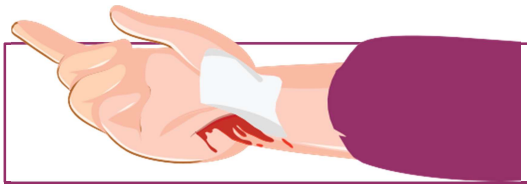
Ако пациентът е в безсъзнание, проверете дали има дишане като наблюдавате движението на гръдния кош или като доближите два пръста под носа , за да усетите дъх. Ако няма дишане, незабавно повикайте спешна помощ и започнете поддържаща живота процедура.

Телефон на Спешна помощ _____

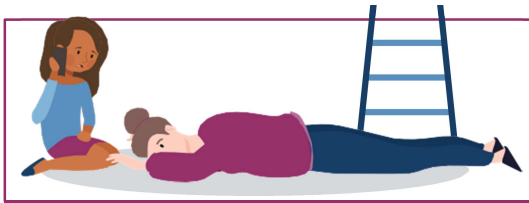


Ако пациентът е в съзнание, питайте го дали има болка и къде е локализирана. Проверете за наличие на видими наранявания.

Ако има такива – не движете пациента и повикайте Спешна помощ незабавно.



Ако пациентът кърви, приложете налягане към раната със стерилна марля, докато кървенето спре или дойде помощ.



Ако пациентът е **паднал от височина,** не го движете и повикайте Спешна помощ незабавно**,** тъй като може да е наранил врата или гърба си**.**



Ако пациентът няма видими наранявания или болки, поискайте да свие по-здравия си крак и да се извие настрана. От тази позиция, леко го завъртете по корем. Ако пациентът изпитва болка или няма усещане в някоя точка, прекратете всяко движение и чакайте Спешна помощ. Щом има опора с ръцете, леко го окуражете да застане на „четири крака", така че лесно да можете да му помогнете да се изправи.

Дори пациентът да изглежда в добро здраве след падане, **изрично се препоръчва да бъде прегледан от лекар скоро** за наличие на наранявания.



ПРЕГЛЕД НА КОСТНОТО ЗДРАВЕ

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПАЦИЕНТА И БЕЛЕЖКИ ОТ КОНСУЛТАЦИЯТА

Използвайте тези бележки за подготовка за консултацията при лекаря, като осигурите и необходимата документация за здравно осигуряване и др.

Име на пациента

Адрес

Дата на раждане

Информация за лекуващ лекар

Личен лекар

Име

Информация за контакт

Специалисти и други

Име _____ **Име** _____

Специалност _____ **Специалност** _____

Информация за контакт _____ **Информация за контакт** _____

Име _____ **Име** _____

Специалност _____ **Специалност** _____

Информация за контакт _____ **Информация за контакт** _____

Име _____ **Име** _____

Специалност _____ **Специалност** _____

Информация за контакт _____ **Информация за контакт** _____



ЛЕКАРСТВА

Лекарства за други заболявания, приемани понастоящем

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Начална и крайна дата на прием** _____

Бележки _____

Предписани лекарства за лечение на остеопороза

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Специфични препоръки** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Специфични препоръки** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Специфични препоръки** _____

Хранителни добавки – предписани или приемани понастоящем

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Специфични препоръки** _____

Име на медикамента и доза _____

Време и начин на прием _____ **Специфични препоръки** _____



ИНФОРМАЦИЯ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА КОСТНАТА ПЛЪТНОСТ

При възможност провеждайте изследването на костната плътност на едно и също място.
Резултатите от изследването включват Т-скор на костта в областта на бедрото, прешлените или други.

Име на леебното заведение _____ **Дата** _____

Т-скор на бедро или бедрена шийка: _____

Т-скор на прешлени _____

Друга информация _____

Име на леебното заведение _____ **Дата** _____

Т-скор на бедро или бедрена шийка: _____

Т-скор на прешлени _____

Друга информация _____

Оценка на риска за фрактури (FRAX)

Основни остеопоротични фрактури _____ **Дата** _____

Бедрени фрактури _____

Бележки от консултацията _____

_____

ДАТА НА СЛЕДВАЩ/И ПРЕГЛЕД/И _____

©2023 International Osteoporosis Foundation

Издава се на български език от Асоциация „Жени без остеопороза“, член на Международната фондация по остеопороза – IOF

IOF International Osteoporosis Foundation

BUILD BETTER BONES