

19 listopada 2021

## Zapobieganie uzależnieniu od leków i jego terapia u osób starszych

Problemem, który daje się zaobserwować wśród seniorów, jest eksperymentowanie z lekami, często przebiegające inaczej niż i młodych, którzy zwykle poszukują euforii czy odurzenia. Seniorzy rzadziej niż młodzi szukają innych niż utylitarne (np. zapobieganie bezsenności) zastosowań. Stąd bardzo często osoby w podeszłym wieku nadużywają leków ułatwiających zasypianie, a wśród nich znajdują specyfiki z dużym potencjałem uzależniającym, np. benzodiazepiny. Co więcej, ryzyko wystąpienia działań niepożądanych tej grupy leków jest w grupie osób starszych wyższe niż u młodszych ze względu na spowolniony metabolizm, niższą masę mięśniową, a wyższą - tłuszczową oraz zmniejszenie udziału wody w tkankach organizmu. Niebezpieczne są również leki o działaniu przeciwbólowym, pochodne opioidów. Jest też całkiem spora grupa preparatów nie mających w ogóle potencjału uzależniającego, tzw. leki bez recepty, które po prostu są nadużywane.

Warto sprawdzić, czy bliski nam senior nie chodzi zbyt często do lekarza, do różnych przychodni. Dla osoby uzależnionej od leków typowa jest „turystyka ZOZ-owa”. Pacjenci chodzą po kilku przychodniach tygodniowo, żeby pozyskiwać kolejne recepty, ponieważ w jednej lekarze nie chcą już im wypisywać kolejnych recept na znany preparat z potencjałem uzależniania. Ponadto, należy również zwrócić uwagę, czy nasi bliscy nie mają zaburzonych rytmów dobowych, nie zaczynają podsypiać w ciągu dnia, a w nocy nie mają problemów z zaśnięciem. Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek niepokojące objawy: zawroty głowy, dziwny chód, zmieniona mowa, warto wezwać karetkę. To mogą być również zaburzenia neurologiczne, odwodnienie i nie wolno ich lekceważyć. Jeśli znajdziemy w domu, w koszu na śmieci opakowania po lekach, pochowane luzem tabletki lub blistry leków, warto sprawdzić nazwę leku w internecie lub podejść do lekarza w przychodni by powiedział, czy lek jest bezpieczny. Każda sytuacja, w której mamy podejrzenie, że z naszym seniorem dzieje się coś niepokojącego wymaga interwencji.

U osoby starszej, jeśli jest poznawczo wystarczająco sprawna, można wdrożyć terapię uzależnień. Wiąże się ona z procesem uczenia się. Na przykład tego, że pójście do restauracji, w której jest podawany alkohol we wczesnym etapie trzeźwienia, zagraża temu procesowi, że robienie zakupów w sklepie monopolowym może wytworzyć łatwą pokusę. Warto też poszukać w okolicy zajęć, w których nasi bliscy mogliby uczestniczyć - kursy dla seniorów, świetlice, kluby, wolontariat. Nawet internetowe pogaduszki z wnukami mogą pomóc. Życie na emeryturze nie musi i nie powinno być nudne i smutne.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

Terapia osób uzależnionych od leków przebiega pod opieką lekarską. Dawki leków należy zmniejszać stopniowo, zmienia się też leki. Równocześnie prowadzona jest psychoterapia uzależnienia. Pierwszy etap to leczenie stacjonarne, które trwa przynajmniej 6 tygodni. Najważniejsze jest uświadomienie sobie uzależnienia, umiejętność rozpoznania odpowiednio wcześniej tzw. głodu lekowego i opracowanie strategii radzenia sobie z nim. Drugi etap to leczenie ambulatoryjne, część pacjentów nie przyjmuje już leków, ale potrzebuje pomocy w sytuacjach kryzysowych.

### Terapia lekowa opiera się na:

1. Objawowym wyprowadzeniu z ostrego stanu tzw. detoks lekowy
2. Likwidacji fizycznych i psychicznych przewlekłego zażywania leków.
3. Diagnoza problemowa
4. Właściwa terapia odwykowa.
5. Rehabilitacja i samorealizacja.

### Piśmiennictwo:

1. Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. *Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie*, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit