

# **MÁ TO JEŠTĚ CENU?**

**-ADIKTOLOGICKÁ PÉČE O SENIORY V AA  
PŘÍBRAM**

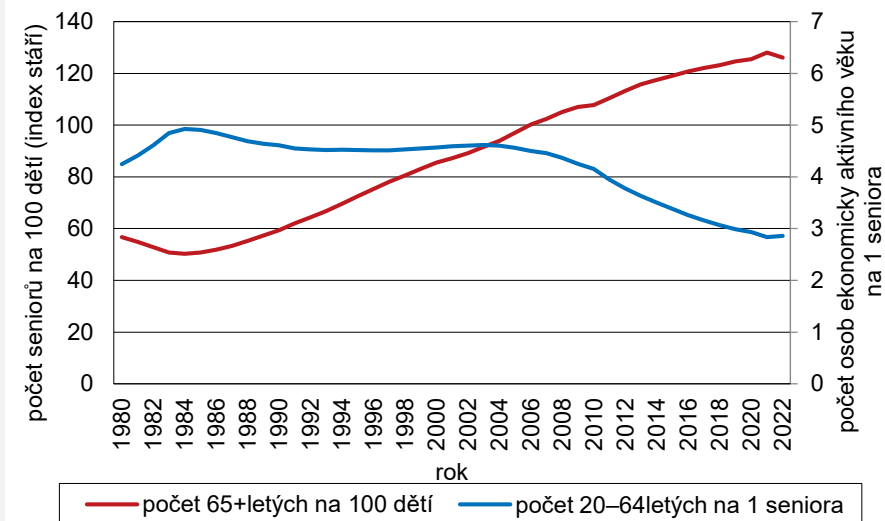
**MGR. JANA PUTNOVÁ**



# O KOM JE ŘEČ

- 60-74 let – vyšší věk čí rané stáří
  - 75-89 let – vlastní stáří
  - 90 a více – dlouhověkost
- V současné době se za začátek seniorského věku pokládá 60- 65 let
  - celkový počet 2,21 milionu seniorů ke konci roku 2022, 57,9 % žen a 42,1 % mužů
  - Během prvního desetiletí tohoto století vzrostlo počet seniorů v populaci z 14 % na 16 %, během druhého desetiletí pak až na 20 %, tj. jedné pětiny populace.
  - Muži- seniori většinou ženatí - 69%, rozvedení (14 %) a ovdovělí (12 %).
  - Ženy-seniorky vdané 41% a ovdovělé 41%, rozvedené 16%
- = větší část mužů žije v partnerství, větší část žen singl (riziko příjmové chudoby)

ČSÚ 2022



# JAK DLOUHO TU JEŠTĚ BUDE

Předpokládaná délka dožití – ženy 81 let, muži 75let

Průměrná naděje dožití- Očekávaná délka dožití podle věku a pohlaví

- Starší lidé před sebou mají více roků, než se zdá

	65	70	75	80	85	90
žena	19,17	15,15	11,47	8,22	5,59	3,69
muž	15,22	11,96	9,08	6,63	4,65	3,23

# KOLIK JICH JE A JAK ZÁVISLÝCH?

- **Nikotin** - V ČR denně kouří přibližně 20 % populace starší 15 let, tedy **cca 440 000 seniorů?**
- **Konopí** - Užívání konopí z důvodu samoléčby roste s věkem, nejvyšší je ve věkových skupinách 55–64 a zejména 65+ let.
- **Alkohol** - Denně pije alkohol 6–10 % dospělých – **cca 132-221 tisíc seniorů?** Časté pití nadměrných dávek alkoholu 12 % populace , **cca 265 000 seniorů?**, ale s věkem klesá. Podíl denních konzumentů alkoholu s věkem naopak roste.
- **Léky** - Problematické spotřeba psychoaktivních léků – 8-13 dospělých – **cca 176-287 tisíc seniorů.** Přibližně 2/3 z nich nadužívají sedativa a hypnotika, 1/3 nadužívá opioidní analgetika. Častěji jde o ženy a osoby ve vyšším věku.
- **Gambling** a online hraní - Průměrný věk hráčů v léčbě je 35 let
- **Digi technologie** – nejvíce ve věku 15-24 let

# ROZIKOVÉ FAKTORY PRO VZNIK ZÁVISLOSTI VE STAŘÍ

- Ztráta smyslu života - naplnění
  - Ukončení pracovní kariéry
  - Ztráta možnosti o někoho pečovat
  - Pocit nenaplněnosti a neúspěchu při životním bilancování/pohledu zpět
- Osamění
  - Ztráta partnera - úmrtí případně rozchod
  - Ztráta blízkých, přátel, příbuzných (úmrtí)
  - Přílišná vzdálenost potomků a vnoučat, nedostatečný kontakt, neschopnost je kontaktovat
  - Ztráta pracovních kontaktů a z toho vyplývající zapojení do soc. okolí
- Volnočasový
  - Nedostatek aktivit, nuda
  - Chut' konečně si „užívat“, konečně můžu pít
- Zdravotní
  - Nedaří se léčit bolest, úzkosti, spánkové potíže- přechod z legální medikace do závislosti
  - Zvyk hledat nejrychlejší, nejsnažší řešení potíží – zobnout si
- Nedostatečné finanční zabezpečení , chudoba
- Potíže s přijetím stárnutí a s tím souvisejících tělesných i psychických změn
- Vyčerpání – vztahové, potíže zvládnout problematické komunikační vzorce v rodině

# MÝTY V TERAPEUTICKÉ PÉČI O SENIORY

## 1. Psychoterapie je jen pro mladé lidi, na změnu je moc pozdě

- Psychoterapie pro seniory je zbytečná, protože již nedokážou měnit své myšlení a chování.
- Zvyky a návyky jsou příliš zaběhlé a rigidní?
- Senior již není motivován pro životní změnu, chce se jen vypovídat
- „s tím už klidně dožije „

## 2. Psychoterapie je pro seniory moc náročná

- Senioři již nepochopí metody, techniky, nebudou schopni se dost soustředit apod

## 3. Senioři nebudou schopni otevřeně mluvit, nejsou na to zvyklí

- Obavy, že se senior bude cítit stigmatizovaný, zařazený mezi méněcenné, slabé, neschopné apod...

## 4. Fyzické potíže seniora terapii neumožňují

- zhoršený sluch, zrak, bolesti nebo mobilita apod. znemožňují účast na terapii

- PIL- UMŘEL, NEPIL –UMŘEL TAKY
- UMÍRNĚNÉ PITÍ, DLOUHÉ ŽITÍ
- VODKA PODPORUJE ZPĚV, VODA HNĚV

# VÝHODY TERAPIE PRO SENIORY

- **Zlepšení duševního zdraví:** Terapie pomáhá seniorům zvládat emocionální a psychické problémy, které jsou spojené se stárnutím (deprese, úzkost, stres).
- **Prevence osamělosti:** Terapeutické sezení mohou poskytnout příležitost pro osobní kontakt a zamezit izolaci.
- **Podpora při ztrátě:** Pomáhá vyrovnat se se smutkem a ztrátou partnera nebo blízkých přátel.
- **Zvýšení kvality života:** Celkové zlepšení pohody, což je pro seniory velmi důležité, aby měli pocit, že jejich život má stále hodnotu a smysl

# STATISTIKA SENIORŮ V NAŠÍ AMBULANCI

rok	počet klientů AA	počet seniorů	%	alkohol	léky	gambling	rodina	muži	ženy	ranné staří	stáří
2024	333	18	5,11	12	2	1	3	10	8	17	2
2023	351	17	4,84	9	2	1	5	7	10	17	-
2022	348	17	4,89	8	2	2	5	5	12	16	1
2021	241	8	7,05	5	2	1	-	1	7	7	1
2020	238	8	7,14	5	2	1	-	2	6	7	1
2019	217	8	7,83	6	1	1	-	4	4	8	-
2018	175	3	9,71	2	0	1	-	2	1	3	-

- Léková závislost – jen ženy
- Gambling závislost – jen muži



# KDE PROBÍHAJÍ PŘÍPADNÉ ADIKTOLOGICKÉ INTERVENCE?

- AA
- Pobytové léčby pro závislé
- Psychiatrické pobytové léčby
- Domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem
- Psychiatrické ambulance
- Ambulance praktického lékaře
- Tísňové linky, obecné, pro závislosti, pro seniory
- Tísňové webové portály

# MOŽNÉ ZNÁMKY ZÁVISLOSTI U SENIORŮ

- **Změny v chování a náladách:** Časté změny nálady, podrážděnost, apatie
- **Zdravotní problémy:** Nepředvídatelné zdravotní problémy, jako je ztráta koordinace, potíže s pamětí, neobvyklá ospalost nebo zvracení
- **Sociální izolace:** Vyhýbání se rodině, přátelům nebo aktivitám, které dříve byly oblíbené. Časté a nečekané změny plánů, rušení domluvených aktivit
- Symptomy závislosti mohou být zaměněny za příznaky jiných onemocnění např. demence nebo poruchy chůze....
- Záchyty možné závislosti - ordinace praktického lékaře stěžejní – nedostatečná informovanost lékařů

# ALKOHOL

- Časná závislost (před 25 rokem) X Pozdní závislost ( po 45 roce) x **seniorní závislost ?**
- lidé se závislostí na alkoholu umírají v průměru o 24 let dříve
- téměř 83 % z nich v ekonomicky aktivním věku do 64 let.
- Symptomy závislosti mohou být zaměněny za příznaky jiných onemocnění např. demence nebo poruchy chůze....

# ALKOHOL A SENIOR

- S věkem změna metabolismu a schopnost těla zpracovávat alkohol.
- klesá tolerance vůči alkoholu
- Silnější projevy k nežádoucím účinkům alkoholu - dehydratace, problémy s játry, poruchy paměti a koncentrace, zvýšené riziko pádů
- negativní interakce předepsaných léků s alkoholem
- Alkohol jako způsobem, jak se vyrovnat s osamělostí, depresí nebo stresem – následné zhoršení těchto aspektů vlivem alkoholu – bludný kruh
- Se stářím se pojí vyšší úzkostnost, tedy větší riziko tišit úzkost alkoholem
- Možné překvapení, že zdravotní následky skutečně nastávají, přestože se dlouho daly přehlížet a nebyly tak viditelné

# LÉKY A SENIOR

- Užívání mnoha léků, několikanásobná medikace -multiléková léčba - léky se mohou navzájem ve svých účincích rušit, nejasné interakce léků
- Ztracené souvislosti zdravotních obtíží a vedlejších důsledků předepsané medikace
- Závislostní medikace opakovaně předepisovaná praktickými lékaři či jinými odborníky
- Návyk na tabletku, touha po zkratce a efektivitě
- Dostat lék = péče lékaře

# PANÍ LENKA

- 67 let, v AA na popud nejmladší dcery
- Závislá na alkoholu, celoživotní konzumentka, zesílila konzumaci poslední roky, kuřačka
- Pečuje o manžela s těžkým onemocněním, dlouhodobá neřešená manž. krize
- Pití bagatelizuje, kouření vůbec pro ni není téma, nikdy adikt. Služby nevyužila
- Dcera si všímá zvyšujících se zdrav. potíží, snižující tolerance na alkohol – tlak přestat pít, kouřit
- Paní Lenka chce jen kontrolované pití
- Nastavujeme pravidla pro alkohol, výrazně snižená spotřeba, opakovaně relapsy na tvrdém alkoholu při partnerské nepohodě
- Přes snížené pití zdravotní kolaps- hospitalizace – život ohrožující, stav ztráta končetiny (sraženina v oběhovém systému)
- Návrat do adiktologické péče se nedaří opakované recidivy, potíže adaptovat se na novou situaci
- Pobytová léčba, následně antabus
- Spolupráce nově nejen s dceru ale i s pečovatelskou službou a domácí péčí – edukace jejich pracovníků- podávají antabus
- Abstinence se daří v jasně daných domluvách a hranicích, jinak krátké lapsy
- Nápad na vysazení antabusu, abstinence pokračuje
- Nečekaná smrt klientky

# PAN IVAN, 61LET

- Klient žije s matkou, stará se o ni, sám v částečném invalidním důchodu
- Prvně v adikt. službách
- Doporučení pro adikt. péči 1,5 roku staré
- Potenciální pacient na transplantaci jater
- Denní konzument mnoho let vysokých dávek alkoholu
- Motivace a podpora v rozhodnutí na životní změnu
- Přichází na 3. sezení se sdělením že pro něj není změna možná, v pití bude pokračovat
- Do ambulance znovu nepřijde

# PANÍ BARBORA, 68 LET

- Nikdy pravidelně ani ve vyšších dávkách nepila, nekuřačka
- Rozvedená, dospělé děti
- Žije s matkou a bratrem, vychována aby jim sloužila
- Opora - dcery a v minulosti setra
- Náhle přestala unášet dlouhodobý tlak + odchod ze zaměstnání + covid = nárazovité vysoké dávky alkoholu na zvládání výčitek a sebepodceňování
- Antabus, abstinence se daří
- Zolpidem 2 tablety denně ( předepisuje 2 roky lékař), spánkové potíže
- Tritico, postupné vysazení zolpidemu, spánkové desatero
- Abstínuje opakované recidivy se zolpidemem –úzkost z neusnutí



# ZKUŠENOSTI Z AA

- Tlak dětí na změnu u rodiče, nastavování hranic přes kontakt s vnoučaty
- Výnam. dětí pro podporu
- Nutnost proměny rodinného prostředí pro možnou změnu klienta/ky
- Potřeba sdílení, prostor na vypovídání x nezvyk vůbec něco sdílet
- Alkohol, nebo léky jako strategie zvládnání potíží v rodině, v manželství v komunikaci apod., náhlé zesílení
- Vyšší riziko zdravotních potíží při neřešení závislosti
- Klienti zaskočení - alkohol nebo léky užívali roky „jako všichni“ za tichého souhlasu okolí
- Vyšší závažnost závislosti na nikotinu
- Potíže v péči o sebe, „já“ na posledním místě
- Bagatelizace alkoholu v pobytových zařízeních pro seniory
- Strach z medikace od psychiatra x užívání závislostní medikace od praktika
- Velké pocity selhání, strach ze stigmatizace sebe a rodiny
- Nechut' do změny – „ už s tím dožiju“
- Seniorka v tlaku péče o vnoučata a dlouhověkého rodiče

# OTÁZKY A VÝZVY

- Umíme pracovat se seniory v AA? Je péče o ně jiná než o jiné dospělé?
- Ví senioři o nás
- Potřebujeme více spolupracovat s praktiky a pobytovými zařízeními ?
- Potřeba edukace v zařízeních pro seniory
- Skupina pro seniory v ambulanci?