

# "מצב של ריבוי תרופות (Polypharmacy) נטילת תרופות ללא צורך, מנבא אשפוז וסיבוכים בריאותיים לרבות נפילות ושברים"

ראייה כוללת של המטופל מתייחסת לניהול אורח חיים פעיל, ייעוץ לגבי נטילת תרופות לאורך זמן וכן ייעוץ גריאטרי ומניעת נפילות. המרכז הרפואי שיקומי גריאטרי בית רבקה, מקדם פעילות וייעוץ כוללני למניעת תחלואה ואשפוז



בשיפור איכות חיים ולא בתופעות לוואי. קיי דום הבריאות נמצא במוקד הפיתוח של ארגון הבריאות מתוך הבנה שהדבר מונע אשפוזים והוצאות בריאות כבדות ומיטיב עם המטופל הרבה יותר מטיפול במצבי חולי. כחלק מפעילותו הענפה של המרכז הרפואי שיקומי גריאטרי בית רבקה, הוא עוסק גם בריאה כוללת של האדם, פועל לשפר את בריאותו, תפקודו, אורח חייו ואיכותם.

ד"ר גל מידן, ד"ר רן ניסן והילה דהן, בשיתוף המרכז הרפואי שיקומי גריאטרי בית רבקה

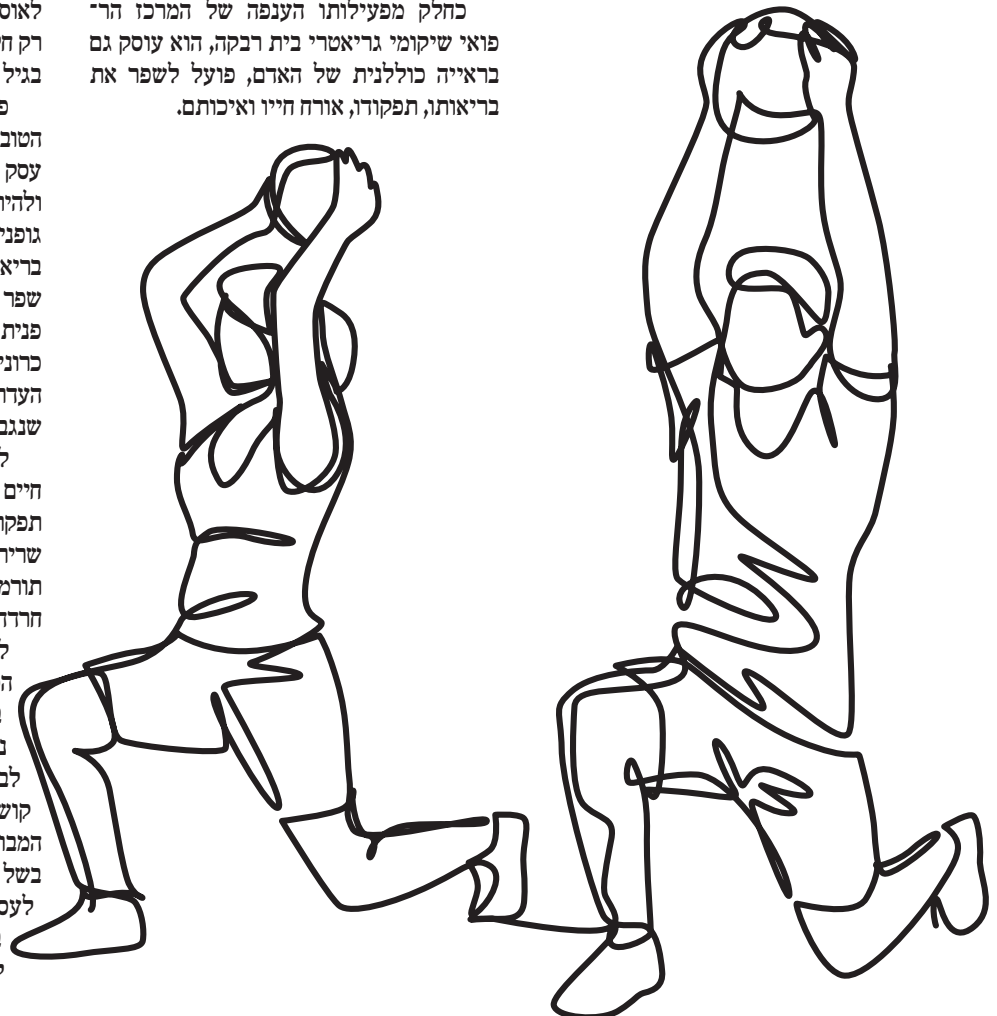
רפואה מונעת וקידום בריאות תופסים חלק הולך וגדל בטיפול. מניעה לרוב תהיה מלווה

**ניהול אורח חיים בריא ופעיל**  
שמירה על אורח חיים בריא היא אחת השאיפות של כל אדם בכל גיל. יחד עם זאת בגיל השלישי יש לכך משנה חשיבות. פעילות גופנית, מעקב תרופתי ומניעת נפילות וטיפול מונע לאוטו-אפודרוס (בריחת סידן ורדודל עצם) אלו רק חלק מההמלצות לשימור על אורח חיים בריא בגיל השלישי.

פעילות גופנית סדירה היא אחת הדרכים הטובות ביותר לשימור על הבריאות וגם מי שלא עסק בפעילות גופנית כל חייו, מומלץ לו להתחיל ולהיות פעיל גם עם הגיעו לגיל השלישי. פעילות גופנית סדירה מסייעת למנוע או לצמצם בעיות בריאותיות שעלולות להתפתח בגילאים אלה ולשפר את התפקוד. ניתן להתאים את הפעילות הגופנית כך שתהיה בטוחה גם עבור אנשים עם מחלה כרונית או מוגבלות. גם פעילות מועטה עדיפה על העדר פעילות והתועלת הבריאותית גדלה ככל שנגביר אותה.

לפעילות הגופנית חשיבות רבה בקידום אורח חיים בריא ומניעת מחלות, כמו כן תורמת לשיפור תפקוד מערכת הגוף כמו לב-ריאה, מערכת שלד-שריר ותפקודים קוגניטיביים. הפעילות הגופנית תורמת לשיפור מצב הרוח ולהורדת רמות מתח, חרדה ודכאון.

לאורך השנים חלה ירידה הדרגתית בתפקוד המערכות הפיזיולוגיות בנושאי תנועה וזו באה לידי ביטוי בגיל השלישי בצורות שונות, למשל ירידה במהירות ההליכה, קושי לבצע את מטלות הבית, קושי לקום מכיסא או קושי לשמור על שיווי משקל. מרבית האנשים המבוגרים מאמצים אורח חיים יושבני, מבחירה או בשל תחלואה ומגבלות תפקודיות, ולכן ממעטים לעסוק בפעילות גופנית באופן קבוע. מדובר במעגל הרסני שעלול להוביל להופעת מחדש לוח חדשות או להחמיר קיימות, ולחשוף את



האדם המבוגר לידיה תפקודית ולשבריריות. הבחירה לבצע פעילות גופנית רלוונטית לכל גיל וחשובה במיוחד בגיל השלישי, בשל השפעתה המיטבית על כוח השרירים, מסת העצם, שיווי המשקל ומניעת נפילות. אף פעם לא מאוחר להיחלל בפעילות גופנית. הגיל המבוגר, המחלה או המגבלה התפקודית, אינם מהווים סיבה או תירוץ להימנע מפעילות גופנית בשגרה. חשוב לזכור שעל פי המלצות ארגון הבריאות העולמי יש לעסוק בפעילות גופנית לפחות 3 פעמים בשבוע, ותוכנית האימוץ צריכה להכיל את כל מרכיבי הכושר: פעילות אירובית (הליכה, אופניים נייחים), אימוץ כוח (משקולות, גומיות, משקל גוף), גמישות ושיווי משקל. מומלץ להיוועץ עם פיזיותרפיסטית כדי לבנות תוכנית אימוץ בטיחותית המתאימה לך כולות, לצרכים ולרצונות של המתאמן.

המרכז הרפואי לשיקום גריאטרי בית רבקה, מציע מסגרות אימוץ גופני ייעודיות לאוכלוסייה המבוגרת. האימוץ מועבר באופן קבוצתי המשלב התעמלות כללית יחד עם אימוץ בחדר הכושר, הכול תחת הנחייה ופיקוח של פיזיותרפיסטים מוסמכים.

**תרופות - כל המוסיף גורע**  
נטילת תרופות היא אחת מדרכי הטיפול והמניעה המרכזיים שהרפואה מציעה. בהתאם, לא מפתיע שמרבית המטופלים בגיל השלישי מקבלים מספר רב של תרופות ותוספי תזונה. יחד עם זאת, מומחים רבים ממליצים לבחון באופן תקופתי ושיתפי את רלוונטיות מתן התרופות ואת השימוש בהן. ריבוי תרופות ובמיוחד תופעת ה-Polypharmacy (נטילת תרופות אשר אינן בהן צורך ו/או כאלה המסכנות את המטופל), מנבאה במידה רבה אשפוז וסיבוכים בריאותיים לרבות נפילות ושברים. מקהרים רבים מצביעים על כך שישנם אנשים בגיל המבוגר הנוטלים

לאורך שנים תרופות מיותרות, כאשר שכוחות הבעיות הנובעות מהטיפול התרופתי עולה ככל שמספר התרופות עולה. לאור מצב זה, משרד הבריאות ממליץ על בדיקה מכלול הטיפול התרופתי והתאמת התרופות למצבו הבריאותי העדכני של המטופל, בתדירות של אחת לשנה. קיימת הבנה שאיזון הטיפול התרופתי יכול לשפר את איכות החיים, להגדיל את תוחלת החיים ולצמצם אשפוזים.

מענה לסוגיה זו נמצא במסגרת המרפאה לייעוץ תרופתי בהתאמה אישית במרכז הרפואי שיקומי גריאטרי בית רבקה. מרפאה זו מועדת לאנשים הנוטלים מעל 5 תרופות, ומרגישים צורך להיוועץ עם גורם מקצועי שיראה את התמונה המלאה, יידע לבחון את ההשפעה ההדרגתית על התהליך הנכון. הייעוץ ניתן על ידי רוקח קליני עם ניסיון עשיר בגריאטריה. במסגרת ייעוץ רוקחי מקיף ניתן לזהות ולטפל בפעילות הנוגעות לטיפול התרופתי ביניהן: Polypharmacy (ריבוי תרופות), אופן נטילת התרופות, אינטראקציות בין תרופות ו/או בין תרופות למצבי מחלה, מינון תרופתי שאינו מתאים, כפילויות תרופתיות, בעיות באחסון תרופות, זיהוי תופעות לוואי תרופתיות וכן מתן מידע תרופתי למטופל ומשפחתו מקד בלים הדרכה והסבר לגבי הטיפול התרופתי עם המלצות שרלוונטיות למטופל ולרופא המשפחה, לצורך המשך טיפול תרופתי מיטבי במטופל.

**ייעוץ גריאטרי**  
כידוע, גריאטריה היא תחום כרפואה המתמחה באנשים בני הגיל השלישי ועוסקת בבריאותם ובתפקודם. הגריאטריה תפסה את מקומה בקרבת הבמה, בעשורים האחרונים, בין השאר בעקבות עלייה

מרשימה בתוחלת החיים בעולם המערבי, יחד עם ההבנה שלא רק אורך החיים של המטופל חשוב, אלא גם איכות החיים. ברומה לרפואת משפחה, עוסקת הגריאטריה בבריאות המטופל כמכלול ובגישה הוליסטית שבוחנת את מצבו הפיזי, הנפשי והמנטלי כאחד. חשוב להבין כי בגיל השלישי קיים "צמצום ורד"ול מאגרים", כאשר חושים מחלה או טראומה פיזית, הגוף נכנס למצב של עקה (סטרוס) ולמצב של השקעת האנרגיה בריפוי עצמי. כל המעריכות עוברות יחד כדי לטפל בבעיה שנוצרה. ככל שהאדם צעיר יותר, כך יהיה לו קל לו יותר להיחלל עם סטרוס גופני, מחלה או טראומה פיזית. לעומת זאת, אנשים בגיל השלישי חווים באופן טבעי "רדודל מאגרים" ומשום כך יהיה לגופם קשה יותר להתמודד עם מחלות או טראומה פיזית אחרת, והם יהיו מועדים לנפילות.

המומחיות הגריאטרית מאפשרת טיפול מורחב וירטואלי (בשילוב וידאו צ'אט). המטופל, המחלות איתן הוא מתמודד, תפקודו, מצבו הנפשי והקרוכים התומכים בו. המומחים של בית רבקה מעניקים ייעוץ גריאטרי במגוון אפשרויות פרונטאלי (פנים אל פנים) או וירטואלי (בשילוב וידאו צ'אט). המטופל יכולים להתיעץ עם רופא מומחה בגריאטריה, בשיחה וידאו מכל מקום ולקבל סיכום של השיחה, הפניות, מרשמים ועוד, והכל באפיקי קלה וירידותית למשתמש.

**הבית של רבקה**  
המרכז הרפואי שיקומי גריאטרי בית רבקה הוא מהמובילים בארץ באיכות הטיפול באוכלוסייה המבוגרת ומדורג במקום הראשון במדרי האיכות ע"י משרד הבריאות.  
בית רבקה פועל כדי להביא כל מטופל לרמת תפקוד מרבית ולהחזירו לביתו במצב תפקודי אופטימאלי.  
המרכז המוביל בישראל בשיקום נשימתי ומתמחה בגמילה מהנשמה, מחלקת המונשמים בבית רבקה מהווה יעד מועדף להפניית מטופלים לגמילה מהנשמה, מכלל בני החולים בארץ.  
בית רבקה ידוע במקצוענות, איכות, מסירות ואכפתיות של אנשי הצוות המטפלים לצד הרשנות מחקר ואקדמיה המרכז הרפואי.

**מרפאות בבית רבקה**  
למרכז הרפואי שיקומי גריאטרי בית רבקה מגוון רחב של מרפאות ושירותים לניהול אורח חיים בריא ופעיל בגיל השלישי להדוקנות מיטבית ואיכותית.  
**מרפאה לייעוץ תרופתי בהתאמה אישית**  
- לפרטים: 03-6792213 בימים א'-ה' בין השעות 08:00-15:00.  
**אימוץ פיזיותרפיה קבוצתי לגיל השלישי**  
- לפרטים נוספים: 03-9373808 בימים א'-ה' בשעות 08:00-14:00.  
**מרפאה לייעוץ גריאטרי פרונטאלי או וירטואלי** - לפרטים נוספים: 03-6792213 בימים א'-ה' בין השעות 08:00-15:00.

כאמור, קיימת חשיבות גדולה מאוד לראייה כוללת של המטופל, לטובת אבחון מוקדם של בעיות ומצבים רפואיים, ומניעתם בדרגות שונות ומגוונות, הניתנות לביצוע בשגרה היומית.

ד"ר גל מידן הוא סגן מנהלת המרכז הרפואי (PharmD) ד"ר רן ניסן הוא רוקח קליני (PharmD) הילה דהן היא מנהלת שירות הפיזיותרפיה

**בשיתוף המרכז הרפואי שיקומי גריאטרי בית רבקה**