



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union

**advantAGE**  
MANAGING FRAILTY

# **ADVANTAGE**

## **Joint Action**

## **Κοινή Δράση**

# **ADVANTAGE**

Έκθεση Ανασκόπησης στην  
πρόληψη της Γηριατρικής  
Ευπάθειας

# State of the Art report on frailty prevention and management

*Nº 1 (April, 2018)*

# Εισαγωγή

Η δημογραφική γήρανση είναι μία από τις σοβαρότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει σήμερα η Ευρώπη. Οι ηλικιωμένοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν ευπαθείς και να αναπτύξουν αναπηρίες. Αυτό δημιουργεί κρίσιμες προκλήσεις για την ευημερία των ατόμων και των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης.

Ωστόσο, η γηριατρική ευπάθεια δεν είναι αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης, αλλά μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί, έτσι ώστε να προωθηθεί η μακροζωία και η ευζωία. Για να γίνει αυτό, η γηριατρική ευπάθεια θα πρέπει να εισέλθει στην κορυφή της ατζέντας για τη δημόσια υγεία στην Ευρώπη, και να στηριχθεί από τεκμηριωμένα από την έρευνα δεδομένα.

Ο προβληματισμός για αυτήν την κατάσταση κινητοποίησε την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και πολλά από τα κράτη μέλη για τη συγχρηματοδότηση, μέσω του Τρίτου Ευρωπαϊκού Προγράμματος Υγείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2014- 2020, της πρώτης κοινής δράσης (JA) σχετικά με την πρόληψη της γηριατρικής ευπάθειας, την ADVANTAGE, η οποία συγκεντρώνει 33 εταιίρους από 22 κράτη μέλη για 3 χρόνια.

Η Έκθεση ανασκόπησης και τεκμηρίωσης State of the Art (SoAR) της ADVANTAGE JA είναι το πρώτο συγκεκριμένο βήμα προς μια κοινή προσέγγιση για την αντιμετώπιση της γηριατρικής ευπάθειας σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Προσφέρει μια ανασκόπηση των δεδομένων σχετικά με το τι πραγματικά λειτουργεί, όσον αφορά την πρόληψη και τη διαχείριση της γηριατρικής ευπάθειας, βασίζεται σε τέσσερις βασικές πηγές: άρθρα αξιολογημένα (peer reviewed) , γκρίζα βιβλιογραφία, καλές πρακτικές που έχουν εντοπιστεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο και έργα χρηματοδοτούμενα από την Ε.Ε. Τα αποτελέσματα της SoAR παρουσιάζονται ως απαντήσεις σε 13 βασικές ερωτήσεις.



## Γηριατρική ευπάθεια: Ορισμός και συχνότητα

1

**Ποιος είναι ο ορισμός της γηριατρικής ευπάθειας που υιοθετήθηκε από την ADVANTAGE JA;**

Η ADVANTAGE JA αγκαλιάζει τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: «Η γηριατρική ευπάθεια είναι μια προοδευτική έκπτωση του φυσιολογικού συστήματος του ατόμου που σχετίζεται με την ηλικία, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των εγγενών ικανοτήτων, γεγονός που προσδίδει εξαιρετική ευαισθησία σε στρεσογόνους παράγοντες και αυξάνει τον κίνδυνο μιας σειράς αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία του.» (ΠΟΥ, 2015)

2

**Ποια είναι η σχέση μεταξύ της γηριατρικής ευπάθειας και της πολυνοσηρότητας;**

Η πολυνοσηρότητα, η αναπηρία και η γηριατρική ευπάθεια είναι ξεχωριστές κλινικές οντότητες με αιτιατή σύνδεση, συχνά συσχετίζονται και επικαλύπτονται. Υπάρχει ανάγκη να γίνει διάκριση μεταξύ τους, διότι η ευπάθεια προσφέρει υψηλότερη προγνωστική αξία από ότι η πολυνοσηρότητα. Η γηριατρική ευπάθεια αποτελεί έναν καλύτερο προγνωστικό παράγοντα της καλής λειτουργικότητας του ηλικιωμένου, απ' ότι η ύπαρξη πολλαπλών ασθενειών.

3

**Πόσο συνηθισμένη είναι η γηριατρική ευπάθεια στα κράτη μέλη της ADVANTAGE JA;**

Η γηριατρική ευπάθεια είναι αρκετά συνηθισμένη: Σχεδόν σε ολόκληρη την Ευρώπη, ένας στους 10 ανθρώπους άνω των 65 ετών παρουσιάζει ευπάθεια.

4

**Πόσες νέες περιπτώσεις θα πρέπει να περιμένουμε στο μέλλον;**

Υπάρχουν περιορισμένες πληροφορίες για το πόσες νέες περιπτώσεις θα μπορούσαμε να περιμένουμε στα κράτη μέλη της ADVANTAGE. Παρόλα αυτά, δεδομένου ότι η γηριατρική ευπάθεια σχετίζεται πολύ με την ηλικία, θα πρέπει να αναμένουμε αύξηση του αριθμού των νέων περιπτώσεων (επίπτωση) γηριατρικής ευπάθειας, καθώς ο ευρωπαϊκός πληθυσμός γηράσκει.

5

**Μπορεί ένα ευπαθές άτομο να βελτιώσει την κατάστασή του αυτόματα;**

Η γηριατρική ευπάθεια είναι μια αναστρέψιμη κατάσταση που μπορεί να υποχωρήσει αυτόματα προς μια μη ευπαθή κατάσταση, ειδικά στα αρχικά της στάδια. Παρόλα αυτά, λίγα είναι γνωστά για το πόσο συχνά μπορεί να συμβεί αυτό χωρίς θεραπεία. Όσο πιο προχωρημένο το στάδιο κατά τη διάγνωσή της, τόσο λιγότερες πιθανότητες υπάρχουν να αναστραφεί. Παράγοντες όπως η φυσική δραστηριότητα και η σωματική άσκηση συμβάλλουν στην αναστροφή της..



**Αντιμετώπιση της γηριατρικής ευπάθειας**

6

## Πώς μπορεί να εκτιμηθεί η γηριατρική ευπάθεια;

Η ADVANTAGE JA υποστηρίζει τη διενέργεια ευκαιριακής ανίχνευσης ατόμων ηλικίας άνω των 70 ετών που λαμβάνουν υγειονομική περίθαλψη σε οποιοδήποτε επίπεδο του συστήματος υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Η ADVANTAGE JA προτείνει τη χρήση εργαλείων εκτίμησης που ικανοποιούν τέσσερα χαρακτηριστικά: (1) γρήγορη διαχείριση (δεν χρειάζεται περισσότερο από 10 λεπτά για να ολοκληρωθεί), (2) δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός, (3) σταθμισμένα (4) σχεδιασμένα για την ανίχνευσή της. Αυτά τα τέσσερα χαρακτηριστικά πληρούνται από τα ακόλουθα μέσα: Clinical Frailty Scale (Κλίμακα κλινικής γηριατρικής ευπάθειας)(CFS); Edmonton Frail Scale (EFS); Fatigue, Resistance, Ambulation Illness, Loss of Weight Index (FRAIL Index) (Κόπωση, Αντίσταση, Βάδιση, Νοσος, Απώλεια βάρους ;Inter-Frail; Prisma-7; Sherbrooke Postal Questionnaire; Short Physical Performance Battery (SPPB) η τη Study of Osteoporotic Fractures Index (SOF)(μελέτη του δείκτη οστεοπορωτικών καταγμάτων) (SOF).

7

## Πώς μπορεί να διαγνωστεί η γηριατρική ευπάθεια;

Η γηριατρική ευπάθεια σε ηλικιωμένους ενήλικες χωρίς αναπηρία θα πρέπει να προσδιορίζεται χρησιμοποιώντας μια σταθμισμένη κλίμακα. Η ADVANTAGE JA προτείνει ως διαγνωστικά όργανα της ευπάθειας τον Δείκτη Ευθραυστότητας Συσσωρευμένων Ελλειμμάτων (Frailty Index of accumulative deficits), τον Φαινότυπο Ευπάθειας της Μελέτης Καρδιαγγειακής Υγείας (CHS) (the Frailty Phenotype of the Cardiovascular Health Study), ή την Κλίμακα Χαρακτηριστικών Ευπάθειας (Frailty Trait Scale as frailty diagnostic instruments) ως όργανα διάγνωσης της γηριατρικής ευπάθειας.

8

## Πώς μπορεί να διαχειριστεί η γηριατρική ευπάθεια;

Με έναν υγιεινό τρόπο ζωής (το να είναι κάποιος ενεργός, να κάνει μεσογειακή διατροφή, να αποφεύγει το υπερβολικό βάρος και το κάπνισμα και να μειώσει την κατανάλωσης αλκοόλ).



## Οργανωτικές προκλήσεις



9

## Χρειαζόμαστε προγράμματα για να ελέγξουμε τη γηριατρική ευπάθεια σε

Τα τρέχοντα και ολοκληρωμένα έργα και πρωτοβουλίες που χρηματοδοτούνται από την ΕΕ δείχνουν τη σκοπιμότητα και την αποδοχή των προσεγγίσεων ανίχνευσης για την γηριατρική ευπάθεια στην πρωτοβάθμια περίθαλψη και την κοινότητα στα



## επίπεδο πληθυσμού;

κράτη-μέλη της ADVANTAGE JA. Βασίζονται σε μια προσέγγιση δύο σταδίων, η οποία συνίσταται στη χρήση ενός γρήγορου εργαλείου ανίχνευσης για τον εντοπισμό πιθανών ευπαθών ατόμων, ακολουθούμενη από μια πιο περιεκτική αξιολόγηση για να επιβεβαιωθεί η διάγνωση. Απαιτείται περισσότερη έρευνα στην Ευρώπη και για τη διεξαγωγή μιας τέτοιας προσέγγισης δύο σταδίων, και για να αξιολογηθούν τα υπάρχοντα προγράμματα και για να δημιουργηθεί μια βάση αποδεδειγμένων πρακτικών για μελλοντικά προγράμματα ανίχνευσης.

10

**Υπάρχει ανάγκη παρακολούθησης της γηριατρικής ευπάθειας στην Ευρώπη;**

Δεδομένου ότι η γηριατρική ευπάθεια είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στην Ευρώπη και σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την αναπηρία, η παρακολούθηση της εξέλιξής της φαίνεται να είναι σημαντική. Καμία χώρα στην Ευρώπη δεν έχει υιοθετήσει ακόμη μια συστηματική διαδικασία για την επιτήρηση ή την παρακολούθηση αυτής της κατάστασης. Αυτό θα μπορούσε να διευκολυνθεί με τη δημιουργία συγκεκριμένου κωδικού για την γηριατρική ευπάθεια στην επόμενη αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης των Νοσημάτων.

11

**Ποια στοιχεία πρέπει να υιοθετήσουν τα συστήματα υγείας και φροντίδας για τη διαχείριση της γηριατρικής ευπάθειας;**

Το ADVANTAGE JA αναγνώρισε και υποστηρίζει τα ακόλουθα στοιχεία:

- Καθορισμός εξατομικευμένης αξιολόγησης και σχετικών σχεδίων φροντίδας.
- Εστίαση στη διαχείριση ανά περίπτωση (case management).
- Συντονισμός των κατ'οίκων και κοινοτικών υπηρεσιών σε όλη τη συνέχεια της φροντίδας, με τη στήριξη του case manager και της συνεργασίας με τον οικογενειακό γιατρό.
- Προσαρμογή πολλαπλών σωματικών, γνωστικών, κοινωνικών και λειτουργικών παρεμβάσεων από μια διεπιστημονική ομάδα (τόσο στα νοσοκομεία όσο και στην κοινότητα).
- Αποτελεσματική διαχείριση των διαφορετικών δομών φροντίδας.
- Χρήση ηλεκτρονικών εργαλείων για την πληροφόρηση αλλά και την φροντίδα.
- Υιοθέτηση διαδικασιών και πολιτικών για την επιλεξιμότητα στην περίθαλψη.

12

**Είναι το εργατικό δυναμικό υγείας και κοινωνικής πρόνοιας έτοιμο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της γηριατρικής ευπάθειας;**

Οι επαγγελματίες υγείας είναι συχνά απροετοίμαστοι για την επίτευξη του ολιστικού και προσανατολισμένου στη λειτουργικότητα μοντέλου φροντίδας που απαιτούν οι ηλικιωμένοι. Πρέπει να προωθηθούν περαιτέρω οι πρωτοβουλίες που αφορούν τη συνεχή επαγγελματική εκπαίδευση στον τομέα της υγείας για τη γήρανση, τη γηριατρική ευπάθεια και την αναπηρία.

13

**Ποιοι είναι οι μελλοντικοί τομείς έρευνας για τη**

Απαιτούνται περαιτέρω έρευνες για να κατανοηθεί καλύτερα η φύση της ευπάθειας, να βελτιωθούν τα εργαλεία ανίχνευσης και διάγνωσης και να δοκιμαστεί η αποτελεσματικότητα των ειδικών

## **γηριατρική ευπάθεια;**

παρεμβάσεων. Η έρευνα πρέπει να εκτείνεται σε όλους τους τομείς, βασική, επιδημιολογικές μελέτες για τον επιπολασμό και την επίπτωση, στάθμιση των εργαλείων ανίχνευσης και διάγνωσης, κλινικές δοκιμές σχετικά με συγκεκριμένες παρεμβάσεις, δοκιμές τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνίας (ΤΠΕ), συνδυασμοί παρεμβάσεων στην κοινότητα και υπηρεσίες ενδιάμεσης φροντίδας μεταξύ νοσοκομείων και κοινοτήτων, και την κατάρτιση του εργατικού δυναμικού.



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union

**advantAGE**  
MANAGING FRAILTY

## ADVANTAGE JOINT ACTION

Managing Frailty. A comprehensive approach to promote disability-free advanced age in Europe: the ADVANTAGE initiative

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι συνεργάτες του προγράμματος εργάστηκαν μαζί για να συνοψίσουν την τρέχουσα έκθεση τεκμηρίωσης (State of the Art) σχετικά με τον ορισμό, τη συχνότητα, τη διαχείριση και τις ερευνητικές ανάγκες της γηριατρικής ευπάθειας, τόσο σε ατομικό όσο και σε πληθυσμιακό επίπεδο. Τα βασικά ευρήματα είναι ότι η γηριατρική ευπάθεια είναι ένας ισχυρός προγνωστικός παράγοντας αρνητικών αποτελεσμάτων. Η γηριατρική ευπάθεια είναι πολύ συχνή και μπορεί να αντιστραφεί. Η γηριατρική ευπάθεια πρέπει να αναγνωρίζεται μέσω κατάλληλων διαδικασιών ανίχνευσης και διάγνωσης. Η θεραπεία περιλαμβάνει τη σωματική άσκηση, την κατάλληλη διατροφή και την αναθεώρηση της φαρμακευτικής αγωγής. Τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης θα πρέπει να υιοθετήσουν διαδικασίες παρακολούθησης και εργαλεία ανίχνευσης του πληθυσμού και να προσαρμόσουν την παροχή υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικής φροντίδας, ώστε να παρέχονται αποδεδειγμένες, εξατομικευμένες, τεχνολογικά υποστηριζόμενες και συντονισμένες πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις σε όλο το φάσμα της περίθαλψης, μέσω ενός καλά καταρτισμένου εργατικού δυναμικού. Η έρευνα σχετικά με τη φύση της γηριατρικής ευπάθειας και τη διαχείριση της είναι απαραίτητη.

### ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

Η παρούσα δημοσίευση απορρέει από την κοινή δράση ADVANTAGE, η οποία έχει χρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του 3ου Προγράμματος για την Υγεία βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης με αριθ. 724099. Το έγγραφο αυτό αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε οποιοδήποτε πρόσωπο για λογαριασμό του δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν.