

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

ارزیابی سالمندی چیست؟





ارزیابی سالمندی چیست؟

ارزیابی سالمندی ابزاری است که پزشکان از آن برای ارزیابی سلامت و تندرستی افراد استفاده می‌کنند. این ارزیابی به بررسی عملکرد فیزیکی، تغذیه، سایر شرایط پزشکی، سلامت روان، توانایی تفکر و توجه، داروهای فعلی و میزان حمایت اجتماعی شما در خانه می‌پردازد.

در مراقبت از سرطان، ارزیابی سالمندی ممکن است برای درک وضعیت فعلی سلامتی شما و بحث در مورد گزینه‌های درمانی استفاده شود. با افزایش سن، بدن ما تغییر می‌کند. افرادی که ۶۵ سال و بالاتر هستند ممکن است نیازهای خاصی داشته باشند که تیم مراقبت‌های سلامتی می‌خواهد آنها را درک کند. این ابزار به آنها کمک می‌کند تا بهترین برنامه درمانی را توصیه کنند و میزان حمایت مناسب را ارائه دهند.

چرا ارزیابی سالمندان مهم است؟

معاینات معمول سرطان برای افراد در سنین بالا کافی نیستند. زیرا افرادی که ۶۵ سال و بالاتر هستند، اغلب به غیر از سرطان، بیماری‌های دیگری نیز دارند که بر تأثیر عوارض جانبی درمان تأثیر می‌گذارد. این اطلاعات می‌تواند روش‌هایی را برای ارائه حمایت‌های بهتر توسط تیم مراقبت‌های سلامتی و اینکه چگونه ممکن است نیاز باشد درمان با نیازهای آنها تطبیق داده شود، نشان دهد.

تحقیقات نشان داده است که ارزیابی‌های سالمندان می‌تواند به پزشکان در درک «سن عملکردی» یک فرد در مقایسه با «سن تقویمی» آنها کمک کند. سن تقویمی به پزشک می‌گوید که چقدر از زمان تولد یک فرد گذشته است. سن عملکردی، سطح عملکرد فیزیکی افراد را در زندگی روزمره توصیف می‌کند. اطلاع از سطح عملکردی مفید است؛ زیرا همه افراد دارای سن تقویمی یکسان از سلامت جسمی یا توانایی‌های مشابه برخوردار نیستند. با افزایش سن افراد، در مقایسه با افراد هم سن و سال، تفاوت‌های بیشتری در سلامتی وجود دارد. به عنوان مثال، دو نفر که در دهه ۷۰ زندگی خود هستند ممکن است وضعیت سلامتی بسیار متفاوتی با یکدیگر داشته باشند. یک نفر ممکن است در خانه خود زندگی کند، بتواند رانندگی کند، و شبکه‌ای از خانواده و دوستان را در نزدیکی خود داشته باشد. شخص دیگری ممکن است در یک مرکز زندگی کمکی زندگی کند، برای مراقبت روزانه به کمک نیاز داشته باشد، و مراقبان راه دور داشته باشد.

این تفاوت‌ها در سبک زندگی و سلامت تأثیر قابل توجهی بر رویکرد مراقبت از سرطان و نحوه حمایت تیم مراقبت



از بیماران در طول تجربه سرطان دارد. به همین دلیل است که ارزیابی‌های سالمندان می‌تواند بسیار مفید باشد. این ارزیابی تلاشی برای شناسایی این تفاوت‌های سلامتی، استفاده از آنها برای تصمیم‌گیری بهتر برای درمان و بهبود زندگی شما در حین و بعد از سرطان است.

هم انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) و هم انجمن بین‌المللی سرطان‌شناسی سالمندان، ارزیابی‌های سالمندان را برای افراد ۶۵ سال یا بالاتر مبتلا به سرطان، به ویژه افرادی که ممکن است به شیمی‌درمانی، درمان هدفمند یا ایمونوتراپی نیاز داشته باشند، توصیه می‌کنند.

ارزیابی سالمندی شامل چه مواردی است؟

ارزیابی سالمندان یک آزمایش واحد نیست، مانند اندازه‌گیری فشارخون. در عوض، ارزیابی سالمندی مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها است که می‌تواند شامل پرسش‌نامه و/یا ارزیابی‌های فیزیکی باشد. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا استفاده از ارزیابی عملی سالمندان را برای این منظور توصیه می‌کند، اما پزشک شما ممکن است از ابزار ارزیابی سالمندان متفاوتی استفاده کند.

ارزیابی سالمندان معمولاً ارزیابی می‌کند:

- فعالیت‌های روزمره زندگی
- خطر سقوط
- سایر شرایط پزشکی به جز سرطان
- سایر داروهایی که به طور منظم مصرف می‌شوند
- خلق‌وخو، اضطراب و افسردگی
- فعالیت اجتماعی و حمایت
- عملکرد شناخت و حافظه
- تغذیه

برای ارزیابی فعالیت‌های روزانه‌تان، ممکن است از شما خواسته شود یک پرسش‌نامه را پر کنید که در آن درباره توانایی‌تان در تهیه غذا و مصرف دارو سؤال می‌شود. این پرسش‌نامه معمولاً قبل از مراجعه به پزشک در اتاق انتظار انجام می‌شود. برای اندازه‌گیری خطر افتادن، انکولوژیست شما ممکن است یک سؤال ساده بپرسد، «در ۶



ماه گذشته یا از آخرین ملاقات ما چند سقوط داشته اید؟» و جزئیات مربوط به سایر شرایط پزشکی ممکن است به عنوان بخشی از سوابق سلامتی شما گنجانده شود. انکولوژیست شما ممکن است از این ابزارها برای کمک به برنامه‌ریزی درمانی استفاده کند.

سایر ابزارهایی که مخصوص افراد مسن تحت شیمی‌درمانی هستند عبارت‌اند از ابزار سمیت گروه تحقیقات سرطان و پیری (CARG) و مقیاس ارزیابی ریسک شیمی‌درمانی برای بیماران پرخطر (CRASH). این ابزارها به پیش‌بینی احتمال تجربه عوارض جانبی عمده که سمیت نیز نامیده می‌شود، با شیمی‌درمانی کمک می‌کند و می‌تواند در برنامه‌ریزی درمان شما مفید باشد.

آیا در ارزیابی سالمندی خود نمره‌ای دریافت خواهیم کرد؟

ارزیابی سالمندان معمولاً شامل امتیاز خاصی نمی‌شود. به احتمال زیاد، انکولوژیست شما نتایج را به عنوان بخشی از اطلاعات لازم در مورد برنامه‌ریزی درمان مورد بحث قرار می‌دهد.

برای مثال، بیماران مسن‌تر مبتلا به سرطان، بیشتر در معرض خطر افتادن هستند. زمین‌خوردن می‌تواند منجر به آسیب‌هایی شود که زندگی را تغییر می‌دهند که می‌تواند زندگی تنها را سخت‌تر کند. اگر اخیراً چندین بار سقوط داشته‌اید، انکولوژیست ممکن است فیزیوتراپی را توصیه کند یا گزینه‌های دیگری را پیشنهاد کند.

ارزیابی سالمندی چگونه به من کمک خواهد کرد؟

درمان سرطان همیشه شامل خطرات خاصی از جمله عوارض جانبی شدید احتمالی است. ارزیابی سالمندان به تیم مراقبت از سرطان کمک می‌کند تا وضعیت سلامت فعلی و نوع حمایتی که در خانه دارید را درک کنند. با این اطلاعات، شما و انکولوژیستتان می‌توانید در مورد خطرات و مزایای یک طرح درمانی پیشنهادی و اینکه چگونه با اهداف درمانی و ارزش‌های شما مطابقت دارد، صحبت کنید. همچنین می‌تواند به تیم مراقبت شما کمک کند تا راه‌هایی را برای حمایت بهتر از شما ایجاد کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که ارزیابی‌های سالمندی مزایای مختلفی برای افراد مسن مبتلا به سرطان دارد. اینها عبارت‌اند از بهبود ارتباطات، کاهش ویزیت‌های برنامه‌ریزی‌نشده بیمارستان و اورژانس، و بهبود کیفیت زندگی و رفاه.



ارزیابی‌های سالمندان چقدر رایج است؟

درحالی‌که در حال تبدیل‌شدن به مرحله‌ای رایج مراقبت از سرطان برای بزرگسالان بالای ۶۵ سال است، از همه بیماران خواسته نمی‌شود که ارزیابی سالمندان را تکمیل کنند. هنگامی که شما یک پزشک را برای مراقبت از سرطان خود انتخاب می‌کنید، ممکن است بپرسید که آیا آنها از ارزیابی‌های سالمندی در روند مراقبت از شما استفاده می‌کنند یا خیر.

چه ارزیابی‌های سالمندان بخشی از مراقبت‌های منظم سرطان شما باشد یا خیر، حتماً به انکولوژیست خود در مورد تاریخچه پزشکی کامل خود، از جمله تغییرات اخیر اطلاع دهید. این اطلاعات شامل:

- هرگونه تغییر در سلامت شما
- علائم جدید یا شدیدتر شدن اضطراب یا افسردگی
- داروهایی که مصرف می‌کنید
- سقوط
- هرگونه تغییر در وضعیت زندگی یا سیستم پشتیبانی شما

سوالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

موارد زیر را از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید:

- چرا ارائه جزئیات در مورد سابقه سلامتی پس از تشخیص سرطان مهم است؟
- قبل از تکمیل برنامه‌ریزی درمان سرطان به چه آزمایش‌هایی نیاز دارم؟
- هدف از هر درمانی که توصیه می‌کنید چیست؟ آیا برای علاج سرطان، کمک به مدیریت علائم یا هر دو است؟
- عوارض جانبی مورد انتظار هر درمان چیست؟ چگونه می‌توان آنها را مدیریت کرد یا تسکین داد؟
- چگونه می‌توانم خودم را تاحدامکان سالم نگه داشته و در طول درمان سرطان مستقل زندگی کنم؟
- چرا جلوگیری از سقوط در خانه مهم است؟ چگونه می‌توانم خطر افتادن خود را به حداقل برسانم؟
- آیا خدمات توان‌بخشی سرطان یا سایر خدمات مراقبتی وجود دارد که می‌تواند به من کمک کند؟