

# Heilsa fólks með þroskahömlun

Vornámskeið GRR 7.maí 2015

Gerður A. Árnadóttir heimilislæknir

Heilsugæslan í Garðabæ

# Hvers vegna umfjöllun hér ?

- Heilsuvandi tengdur fötlun
- Heilsuvandi ótengdur fötlun
- Fatlað fólk er í meiri þörf fyrir heilbrigðisþjónustu en ófatlað fólk en fær gjarnan minni og verri þjónustu
- Þekkingu skortir
- Vinna þarf með viðhorf

# Heilbrigðiskerfið

- Mis vel að sér um þarfir og aðstæður fatlaðs fólks almennt
  - Ótti við hið óþekkta - óöryggi
  - Erfiðleikar varðandi nálgun og meðferð
  - Lítil þekking á aðstæðum / sjálfsbjörg
  - Búseta – stofnanahugsun
  - Fólk með þroskahömlun fær oft á tíðum verri þjónustu en annað fólk
  - Framkvæmdaáætlun í málefnum fatlaðs fólks, ákvæði til úrbóta

# Heilsufar

- Ómeðhöndlaðir sjúkdómar hjá einstaklingi með þroskahömlun auka fötlun hans
  - Vanlíðan og verkir
  - Minnkuð færni í daglegu lífi, minni sjálfsbjörg
  - Minni virkni og vinnugeta
  - Aukin þörf fyrir umönnun og sérhæfð úrræði
  - Sjálfstæði minnkar
  - Lífsgæði skerðast

# Heilsufar

- Brýnt að fyrirbyggja, greina og meðhöndla sjúkdóma og hegðunarvanda sem eykur fötlun einstaklingsins
- **Tilhneiging til að horfa á fötlun einstaklingsins í stað einstaklingsins sjálfs**
- Ekki afgreiða málið með að hann/hún sé bara svona !

# Heilsa fólks með þroskahömlun

- Aldurstengdir heilsukvillar
- Heilsukvillar sem afleiðing fötlunar
  - Slitgigt tengt CP
  - Lungnabólgutilhneiging ef slakur vöðvatónus
- Heilsukvillar tengdir fötlun
  - Fylgisjúkdómar eða afleiðing fötlunar
    - Alzheimer sjúkdómur tengd Downs heilkenni
    - Hjartasjúkdómar
- Snemmkomin öldrun

# Vandi í reynd

- Skert/óhefðbundin tjáning
  - Þarf að lesa í atferli, líðan, breytingar
- Upplýsingar um fyrri heilsu/ættarsögu
  - Mikilvægi aðstoðarfólks/ættingja
- Traust – samvinna
- Þekking á tengslum fötlunar og heilsukvilla

# Alþjóðlegar rannsóknir

- Aukin tíðni sjúkdóma, því meir sem fötlunin er alvarlegri
- Einstaklingar með þroskahömlun
  - Sjúkdómar ekki greindir
  - Röng/engin meðferð
  - Meiri þörf fyrir heilbrigðisþjónustu en njóta minni og verri þjónustu
  - Skortir þekkingu og þjónustutilboð
- Lífsstílssjúkdómar
  - Minna um fíkn
  - Offita og hreyfingarleysi, lífsstíll óheilbrigður
- Geðraskanir
- Aukin tíðni ýmissa sjúkdóma



# POMONA -18 heilsuvísar

- Lýðfræðilegir þættir
  - Búseta
  - Atvinna/hæfing/iðja
  - Tekjur, félagsleg staða
  - Lífshorfur
- Sértaekir þættir
  - Hreyfing-hreyfingarleysi
  - Erfið hegðun
  - Lyfjameðferð
- Heilsa
  - Flogaveiki
  - Munnheilsa
  - LPS
  - Geðheilsa
  - Skynjun – heyrn/sjón
  - Hreyfihömlun
- Heilbrigðiskerfi
  - Sjúkrahús/heilsugæsla
  - Heilsufarsskoðanir
  - Heilsuefling
  - Þjálfun starfsfólks

# Heilsukvillar

- Flogaveiki
  - Alvarlegri þroskahömlun, einhverfa
- Lífsstílsvandi
  - Offita
- Lungnasjd
  - Kæfisvefn, hypotonia
- Meltingarvandi
  - Bakflæði, hægðatregða
- Heyrn, sjón
- Stoðkerfisvandi
  - Slitgigt, beinþynning
- Innkirtlavandamál
  - Sykursýki
  - Skjaldkirtilsvandamál
  - B12 skortur
  - D-vítamínskortur
- Geðraskanir
  - ADHD
  - Kvíði, þunglyndi
- Ofbeldi
- Verkir !
- Lyf - aukaverkanir

# Geðraskanir

- ADHD
- Þunglyndi
- Kvíði
  - Einhverfa
    - Áráttá- þráhyggja hluti greiningarskilmerkja
    - Erfið hegðun – oft kvíðatengt
- Lyfjameðferð meira vægi í þessum hópi en hjá öðrum
  - Sömu lyf og almennt gerist nema hvað benzodiazepin ekki góður kostur

# Árleg heilbrigðisskoðun:

- **Saga:**
- Greiningar á grunnvanda, er ástæða til að endurskoða ?
- Lyf – obs milliverkanir, aukaverkanir
- Einkenni sjúklings:
  - Sjón og heyrn ( obs eyrnamergur)
  - Hjarta – og lungnasjúkdómar
  - Einkenni frá meltingarvegi
  - Verkir, stoðkerfisvandi
- Geðraskanir
- Lífsstíll, forvarnir, þyngd ( BMI), mataræði, tóbak, áfengi, hreyfing
- Tannheilsa
- Ónæmisaðgerðir – almennar og árleg influensubólusetning
- **Venjuleg heilbrigðisskoðun**
- **Rannsóknir ef þarf: - muna EMLA krem !**
- Blóðstatus, sökk, CRP, fastandi blóðsykur – HBA1C, lifrarpróf, nýrnastarfsemisspróf, TSH – frítt T4, B12 og fólinsýra, ferritin – se járn, blóðfitur, D-vítamín

# Mat á geðeinkennum hjá einstaklingum með þroskahömlun:

- Breytt hegðun og /eða færnitap geta verið einkenni um geðraskanir hjá þroskahömluðum einstaklingi, mikilvægt að fá upplýsingar hjá fylgdarmanni sem þekkir einstaklinginn vel.
- Hafa orðið breytingar á hegðun síðustu vikur/mánuði s.s. :
  - Breytt svefnmynstur ( meiri eða minni svefn, erfiðleikar með að sofna)
  - Breytingar á matarlyst ( aukin/minnkuð)
  - Pirringur – ýgi ( í orðum og/eða athöfnum)
  - Veitist að fólki eða skemmir hluti
  - Sjálfskaðandi hegðun ( ný hegðun eða aukning)
  - Færnitap
  - Annað
- **Hafa skal í huga að hegðunarbreytingar geta einnig tengst líkamlegum einkennum eins og tannverk, verkjum almennt eða öðrum líkamlegum kvillum hjá einstaklingi sem ekki getur tjáð sig með orðum.**

# Downs heilkenni

- Aukin sýkingartíðni
- Offita
- Skjaldkirtilssjd, sykursýki
- Flogaveiki
- Alzheimer sjd
- Kæfisvefn
- Heyrnartap – obs eyrnamergur
- Sjónskerðing - cataractar
- Geðraskanir – þunglyndi
- Atlantoaxial óstöðugleiki
- Lág krabbameinstíðni almennt en aukin tíðni hvítblæðis og krabbameins í eistum
- Hjartasjd – meðfæddir gallar ( ASD, VSD), mitral loku prolaps

# Leiðir til úrbóta

- Aukin þekking notandans
  - Styrkja þroskahamlað fólk til að taka ábyrgð á eigin heilsu og lífsstíl
  - Fræðsluefni á auðskildu máli
- Reglulegt heilsueftirlit - heilsugæslan
  - Innkallanir
  - Einstaklingsáætlun
- Gott aðgengi að sérfræðipjónustu
  - Sérhæfður heilsuvandi
  - Geðheilbrigðisþjónustan
- Aukin þekking starfsfólks
- Lífshlaupið – stuðningur á breytingaskeiðum
- Aðgerðir/ábyrgð á öllum stigum þjónustunnar