



OPRACOWANIE NR 5

Ból u osób starszych

Dane demograficzne wskazują że populacja ludzi starzeje się, a występowanie bólu jest najwyższe w tej grupie wiekowej [2]. Ostatnie systematyczne przeglądy badań ankietowych na dużej populacji potwierdzają pogląd, że ból nasila się wraz z wiekiem. Wszystkie badania potwierdzają koncepcję, że kobiety są bardziej podatne na ból niż mężczyźni. Najczęściej dolegliwości bólowe dotyczyły kolan, bioder i krzyża. Uzgodniono również, że większość bólu ma podłoże mięśniowo-szkieletowe (osteoporoza lub choroba zwyrodnieniowa stawów) [13]. Starzenie się i niepełnosprawność zwiększają możliwość wystąpienia i rozwoju bólu przewlekłego [8]. Najczęstszymi miejscami występowania bólu są kolana, biodra i krzyże, co często związane jest z chorobą zwyrodnieniową stawów i osteoporozą. Kobiety są bardziej narażone na rozwój bólu przewlekłego i często wiąże się z otyłością (McCarthy i in. 2009, Patel i in. 2013). Podsumowując, zwiększone ryzyko wystąpienia bólu przewlekłego w połączeniu ze zmniejszoną zdolnością radzenia sobie z bólem i unikania potencjalnych czynników go wywołujących podkreśla szczególną wrażliwość starszych osób na doświadczenie bólu. W populacji przebywających w domach opieki stwierdzono dużą częstość występowania bólu neuropatycznego [15].



IASP brings together scientists, clinicians, health-care providers, and policymakers to stimulate and support the study of pain and translate that knowledge into improved pain relief worldwide.



© Copyright 2019 European Pain Federation EFIC. All rights reserved.

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European IASP Chapters

Doświadczenie bólu sprawia, że osoba chorująca uwrażliwia się na ból, ma to miejsce szczególnie w przypadku starszych osób. Zaawansowany wiek sam w sobie może również prowadzić do większej podatności i wrażliwości na bodźce bólowe. Wiadomo, że osoby starsze mają wiele schorzeń współistniejących; które mogą wywoływać dolegliwości bólowe[3]. Odsetek operacji, procedur inwazyjnych, urazów [1] i hospitalizacji są również najwyższe w tej grupie wiekowej [12]. Starzenie się często wiąże się z wolniejszym gojeniem i trudniejszym powrotem do zdrowia po ostrym urazie lub chorobie, co może skutkować potencjalnie większym ryzykiem wystąpienia bólu przetrwałego[10].

Innym ważnym aspektem jest doznawanie większych uszkodzeń powodowanych czynnikiem wywołującym bodziec bólowy. Dla części osób starszych, współwystępowanie wielu chorób w tym demencji, osłabienia i utraty fizjologicznej rezerwy mogą zmniejszyć zdolność starszego człowieka do skutecznego radzenia sobie z negatywnymi skutkami nieleczonego bólu. Przyjmowanie wielu leków i choroby współistniejące mogą również zmniejszyć liczbę dostępnych opcji leczenia, a tym samym ograniczyć skuteczne leczenie bólu [7]. W badaniu na próbie 7609 seniorów mieszkających w domach opieki, 63% osób starszych z demencją cierpiało na ból przewlekły, w porównaniu z 54% osób bez otępienia [5]. Brak jest specjalnych programów leczenia bólu specyficznych dla wieku, oraz odpowiednich badań w zakresie identyfikacji różnic w bólu z zależności od wieku i jego skutków dla tej populacji, jak również brak jest randomizowanych badań kontrolowanych przeprowadzonych w populacjach osób starszych [9]. W rezultacie brakuje dowodów, które mogłyby pomóc w leczeniu bólu w praktyce klinicznej, a co za tym idzie, istnieje większe prawdopodobieństwo występowania działań niepożądanych u osób starszych z dolegliwościami bólowymi.

Pomimo rosnącej świadomości występowania bólu wśród starszej populacji i zrozumienia wpływu bólu na tę grupę społeczną, powszechne pozostaje niedostateczne leczenie bólu. Szeroko rozpowszechnione błędne wyobrażenia pracowników służby zdrowia i samych starszych osób stanowią barierę dla odpowiedniego leczenia. Ciekawy artykuł Thielke i



IASP brings together scientists, clinicians, health-care providers, and policymakers to stimulate and support the study of pain and translate that knowledge into improved pain relief worldwide.



© Copyright 2019 European Pain Federation EFIC. All rights reserved.

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European IASP Chapters

wsp. (2012) zidentyfikował cztery powszechnie znane mity na temat bólu i starzenia się, w tym: ból jest naturalną częścią starzenia się; ból nasila się z czasem; przetrzymywanie bólu prowadzi do jego tolerancji; leki przeciwbólowe przepisywane na receptę silnie uzależniają. W artykule dokonano przeglądu dowodów stojących za każdym z tych mitów i stwierdzono, że ból nie jest naturalną częścią starzenia się i faktycznie pozostaje stabilny w czasie. Fakt, że osoby starsze są często spokojne, nie oznacza, że „przyzwyczajają się” do bólu. Wykazano również, że ponad 80% starszych osób z chorobą zwyrodnieniową stawów chciało uzyskać więcej informacji na temat przebiegu choroby, ale tylko jedna trzecia otrzymała tę informację.

W jakim punkcie jesteśmy i jakie powinny być kierunki rozwoju? Rozumiemy problemy związane z bólem u osób starszych i wiemy, że w tej populacji występuje duża jego częstotliwość. Właściwe leczenie bólu w tej grupie często jest zakłócanie przez bariery komunikacyjne i błędne wyobrażenia wśród pracowników służby zdrowia. Musimy znaleźć sposób na edukowanie pacjentów i naszych współpracowników, aby lepiej zrozumieć ich problemy i skuteczniej radzić sobie z leczeniem bólu w tej grupie. Współpracując z pacjentami, powinniśmy pomóc im zrozumieć, że nie muszą żyć z bólem i nie jest on „oczekiwaną konsekwencją starzenia się”.

PIŚMIENNICTWO

[1] Stubbs B, Eggermont L, Binnekade T, Saphery A, Patchay S, Schofield P. (2013) Pain and the risk for falls in community dwelling older adults: A systematic review and Meta-analysis . Archives of Physical Medicine and Rehabilitation [10 Sep 2013, 95(1):175-187. e9].

[2] Fejer R, Ruhe A (2012) What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly population in developed countries? A systematic critical literature review. Chiropr Man Therap. 2012; 20: 31.



IASP brings together scientists, clinicians, health-care providers, and policymakers to stimulate and support the study of pain and translate that knowledge into improved pain relief worldwide.



© Copyright 2019 European Pain Federation EFIC. All rights reserved.

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European IASP Chapters

[3] Ferrucci, L Giallauria, F & Guralnik, J (2008) Epidemiology of Ageing. Radiology Clinics of North America July 46(4) 643- v

[4] Hemmingsson ES, Gustafsson M, Isaksson U, Karlsson S, Gustafson Y, Sandman PO, Lövheim H. (2018) Prevalence of pain and pharmacological pain treatment among old people in nursing homes in 2007 and 2013. Eur J Clin Pharmacol. 2018 Apr;74(4):483-488. doi: 10.1007/s00228-017-2384-2. Epub 2017 Dec 20.

[5] Hunt LJ, Covinsky KE, Yaffe K, Stephens CE, Miao Y, Boscardin WJ, Smith AK. (2015) Pain in Community-Dwelling Older Adults with Dementia: Results from the National Health and Aging Trends Study. J Am Geriatr Soc. 2015 Aug;63(8):1503-11. doi: 10.1111/jgs.13536. Epub 2015 Jul 22.

[6] Karttunen NM, Turunen JH, Ahonen RS, Hartikainen SA. (2015) Persistence of noncancer-related musculoskeletal chronic pain among community-dwelling older people: a population-based longitudinal study in Finland. Clin J Pain. 2015 Jan;31(1):79-85. doi: 10.1097/AJP.0000000000000089.

[7] Nobili A, Garattini S, Mannucci PM. Multiple diseases and polypharmacy in the elderly: challenges for the internist of the third millennium. J Comorb. 2011;1:28-44. Published 2011 Dec 27.

[8] Molton I, Cook KF, Smith AE, Amtmann D, Chen WH, Jensen MP. Prevalence and impact of pain in adults aging with a physical disability: comparison to a US general population sample. Clin J Pain. 2014



IASP brings together scientists, clinicians, health-care providers, and policymakers to stimulate and support the study of pain and translate that knowledge into improved pain relief worldwide.



© Copyright 2019 European Pain Federation EFIC. All rights reserved.

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European IASP Chapters

Apr;30(4):307-15. doi:
10.1097/AJP.0b013e31829e9bca.

[9] Reid MC, & Pillemer K. (2015) Management of chronic pain in older adults. *BMJ* 2015; 350

[10] Schofield P (2007) Pain in Older Adults. *Rev Pain*. 2007 Aug; 1(1): 12–14

[11] Smith AK, Cenzer IS, Knight SJ, Puntillo KA, Widera E, Williams BA, Boscardin WJ, Covinsky KE. (2010). The epidemiology of pain during the last 2 years of life. *Ann Intern Med*. 2010 Nov 2;153(9):563-9. doi: 10.7326/0003-4819-153-9-201011020-00005 [12] Søreide K, Wijnhoven. B (2016) Surgery for an Ageing Population. *BJS* 2016; 103: e7–e9

[13] Woo J, Leung J, Lau E. (2009) Prevalence and correlates of musculoskeletal pain in Chinese elderly and the impact on 4-year physical function and quality of life. *Public Health*. 2009 Aug;123(8):549-56. doi: 10.1016/j.puhe.2009.07.006. Epub 2009 Aug 25
Patel et al 2013

[14] Tse M, Wan VT, Wong AM. (2013) Pain and pain-related situations surrounding community-dwelling older persons. *J Clin Nurs*. 2013 Jul;22(13-14):1870-9. doi: 10.1111/jocn.12238. Epub 2013 May 17

[15] van Kollenburg EG, Lavrijsen JC, Verhagen SC, Zuidema SU, Schalkwijk A, Vissers KC. (2012) Prevalence, causes, and treatment of neuropathic pain in Dutch nursing home residents: a retrospective chart review. *J Am Geriatr Soc*. 2012 Aug;60(8):1418-25. doi: 10.1111/j.1532-5415.2012.04078.x. Epub 2012 Jul 12.



IASP brings together scientists, clinicians, health-care providers, and policymakers to stimulate and support the study of pain and translate that knowledge into improved pain relief worldwide.



© Copyright 2019 European Pain Federation EFIC. All rights reserved.

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European IASP Chapters

AUTORZY

Patricia Schofield, PhD, Co-Chair Global Year Task Force
Faculty of Health, Education, Medicine and Social Care
Abertay University
Dundee, United Kingdom

Stephen Gibson, PhD
National Ageing Research Institute
Melbourne, Australia

[Please be sure to translate the text inside this box and on the next page as well as the text in the footer below.]

About the International Association for the Study of Pain®

IASP is the leading professional forum for science, practice, and education in the field of pain. [Membership is open to all professionals](#) involved in research, diagnosis, or treatment of pain. IASP has more than 7,000 members in 133 countries, 90 national chapters, and 22 Special Interest Groups.

About the European Pain Federation EFIC®

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37

IASP brings together scientists, clinicians, health-care providers, and policymakers to stimulate and support the study of pain and translate that knowledge into improved pain relief worldwide.

psychologists, physiotherapists and other health care professionals involved

© Copyright 2019 European Pain Federation EFIC. All rights reserved.

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European IASP Chapters



As part of the Global and European Year Against Pain in the Most Vulnerable, IASP and EFIC offers a series of Fact Sheets that cover specific topics related to pain. These documents have been translated into multiple languages and are available for free download. Visit [GYAP Page](#) and [EYAP Page](#) more information.



IASP brings together scientists, clinicians, health-care providers, and policymakers to stimulate and support the study of pain and translate that knowledge into improved pain relief worldwide.



© Copyright 2019 European Pain Federation EFIC. All rights reserved.

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organization in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European IASP Chapters