Medicina geriatrică are importanță

Valoarea adăugată pentru persoanele în vârstă și societatea civilă

Medicina geriatrică este domeniul medical care se concentrează pe sănătatea și îngrijirea vârstnicilor – abordând sănătatea fizică, memoria și gândirea, funcționarea zilnică, nevoile sociale, prevenția, recuperarea și îngrijirea la finalul vieții. Ea merge dincolo de tratarea unor afecțiuni individuale – sprijină persoana în ansamblul ei.

Oamenii trăiesc mai mult ca oricând. Este o veste bună – iar cunoștințele dezvoltate de medicina geriatrică sunt esențiale pentru ca acești ani în plus să fie sănătoși, activi și plini de vitalitate. Această bază de cunoștințe nu este o specialitate rezervată câtorva – este o componentă esențială a unui sistem de îngrijire de calitate pentru persoanele vârstnice. A trăi mai mult nu ar trebui să însemne doar adăugarea de ani vieții, ci și păstrarea capacității de a trăi independent, de a fi tratat cu respect și demnitate, menținând în același timp o bună calitate generală a vieții.

Acest document explică de ce principiile medicinei geriatrice sunt importante, ce trebuie schimbat și cum putem contribui cu toții – ca indivizi, comunități și organizații – la a face îngrijirea în geriatrie mai vizibilă, mai accesibilă și mai apreciată.

Mesaje-cheie

Îmbătrânirea este o experiență umană comună – iar a trăi mai mult devine o realitate pentru tot mai mulți dintre noi. Sistemele de sănătate trebuie să se adapteze acum pentru a răspunde întregului spectru de nevoi care însoțesc viețile mai lungi.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, nevoile noastre de sănătate devin mai complexe. Medicina geriatrică există tocmai pentru a răspunde acestor nevoi – adoptând o **abordare centrată pe întreaga persoană**, care sprijină **sănătatea fizică, bunăstarea mentală, autonomia** și **calitatea vieții**.

Persoanele vârstnice merită aceeași calitate a îngrijirii ca oricine altcineva, indiferent de vârstă. Ele au adesea nevoie de abordări diferite în ceea ce privește diagnosticul, tratamentul, reabilitarea și comunicarea. **Expertiza în îngrijirea persoanelor vârstnice nu este opțională – trebuie să fie standardul**.

Multe persoane presupun în mod greșit că starea de confuzie, problemele de memorie, căderile sau nevoia crescută de ajutor în activitățile zilnice sunt doar „îmbătrânire normală”, iar acest lucru poate întârzia diagnosticul și tratamentul. O înțelegere mai bună a procesului de îmbătrânire – în ceea ce privește ce este normal și ce necesită evaluare medicală – îi **ajută pe indivizi**, **familii** și **comunități** să recunoască problemele din timp, să caute ajutorul potrivit la momentul potrivit și să îmbătrânească în condiții bune.

Persoanele vârstnice nu ar trebui doar să primească îngrijire în mod pasiv – ele ar trebui să participe la crearea acesteia. **Ceea ce contează cel mai mult pentru persoanele în vârstă ar trebui să conteze și în procesul de îngrijire și pentru cei care îi îngrijesc.**

Investițiile în îngrijirea în geriatrie aduc beneficii nu doar persoanelor vârstnice, ci și familiilor, îngrijitorilor și societății în ansamblu.



*Această publicație se bazează pe activitatea desfășurată în cadrul COST Action PROGRAMMING, CA21122, sprijinită de COST (Cooperarea Europeană în Știință și Tehnologie). COST este o agenție de finanțare pentru rețele de cercetare și inovare. Acțiunile noastre ajută la conectarea inițiativelor de cercetare din întregul continent european și le permit oamenilor de știință să își dezvolte ideile împărtășindu-le cu alți colegi. Acest lucru stimulează cercetarea, cariera și inovația. Documentul de față este un instrument conceput pentru a implica persoanele vârstnice, familiile lor și organizațiile societății civile în înțelegerea importanței medicinei geriatrice — evidențiind valoarea acesteia pentru vârstnici, comunități și societate în ansamblu. A fost realizat printr-un proces de co-creare și revizuire în mai multe etape, la care au participat cercetători implicați în acțiune. Conținutul este structurat în jurul a trei întrebări esențiale: **De ce** medicina geriatrică este importantă pentru persoanele vârstnice și societatea civilă, **Ce** trebuie să se schimbe și **Cum** putem contribui cu toții la transformarea acestui obiectiv în realitate.*

COST CA21122

PROGRAMMING

PROmoting GeRiAtric Medicine in countries where it is still eMergING

I. De ce contează medicina geriatrică

ÎMBĂTRÂNIREA ESTE O EXPERIENȚĂ UMANĂ COMUNĂ, CU MAI MULTE CARACTERISTICI ESENȚIALE | Există o recunoaștere tot mai mare a nevoii de a înțelege mai bine procesul de îmbătrânire, cu toate dimensiunile sale fizice, mentale și sociale. O înțelegere mai profundă a îmbătrânirii poate ajuta indivizii, familiile și comunitățile să recunoască schimbările legate de vârstă și să sprijine o **îmbătrânire sănătoasă, independentă și activă pentru o perioadă mai lungă de timp.** Persoanele vârstnice merită ca nevoile lor să fie înțelese și sprijinite în mod adecvat.

MEDICINA GERIATRICĂ ADOPTĂ O ABORDARE CENTRATĂ PE ÎNTREAGA PERSOANĂ | Cunoștințele dezvoltate în medicina geriatrică se concentrează pe sănătatea și îngrijirea persoanelor vârstnice, printr-o abordare holistică. Ea analizează cât de bine își poate gestiona o persoană activitățile zilnice, starea de sănătate mintală și situația socială. Scopul este de a sprijini ceea ce contează cel mai mult: **calitatea vieții, independența, demnitatea, bunăstarea și implicarea în societate.** Acest tip de îngrijire funcționează cel mai bine atunci când o echipă de profesioniști – precum medici, asistente medicale și asistenți sociali – colaborează cu pacienții și îngrijitorii lor pentru a oferi sprijin coordonat și personalizat.

VOCEA PERSOANELOR VÂRSTNICE TREBUIE SĂ FIE AUZITĂ | Persoanele vârstnice doresc să aibă un cuvânt de spus în propria lor îngrijire și să își stabilească prioritățile – însă sistemele actuale de sănătate nu fac întotdeauna acest lucru să fie ușor. Prea des, vârstnicii nu primesc suficiente informații, timp sau oportunități pentru a influența ceea ce li se întâmplă. Medicina geriatrică întreabă „Ce este important pentru dumneavoastră?", nu doar „Ce nu este în regulă?". Așa ar trebui să arate îngrijirea de calitate.

INVESTIȚIILE ÎN ÎNGRIJIREA VÂRSTNICILOR POT AVEA BENEFICII ATÂT PENTRU INDIVIZI, CÂT ȘI PENTRU SOCIETATE | O îngrijire a vârstnicilor mai bună îi ajută pe oameni să rămână activi în comunitate și să trăiască independent în propriile locuințe pentru mai mult timp, sprijinind totodată familiile și îngrijitorii. Prin identificarea și gestionarea timpurie a problemelor, se pot reduce vizitele inutile la spital și mutarea într-un cămin de vârstnici sau într-o unitate de îngrijire. Acest lucru contribuie, de asemenea, la creșterea eficienței unităților medicale pentru toată lumea.

II. Ce ar trebui făcut pentru a oferi persoanelor vârstnice cea mai bună îngrijire posibilă?



Schimbați modul în care gândim și vorbim despre îmbătrânire

Stereotipurile negative despre îmbătrânire sunt încă frecvente, atât în sistemele de sănătate, cât și în viața de zi cu zi. Acestea pot afecta în mod negativ accesul persoanelor vârstnice la diagnostic, tratament și reabilitare. Creșterea gradului de conștientizare și schimbarea acestor atitudini ar trebui să fie o prioritate în toate acțiunile legate de îmbătrânire și de promovarea principiilor medicinei geriatrice, pentru a ne asigura că persoanele în vârstă sunt tratate cu respect, echitate și demnitate la fiecare nivel al îngrijirii. **A îmbătrâni este o parte naturală a vieții – și reprezintă o oportunitate de a continua să trăim pe deplin, contribuind la societate prin înțelepciune și experiență.**



Construiți înțelegerea din spațiul public despre îmbătrânire și medicina geriatrică

Oamenii și organizațiile comunitare ar trebui să aibă acces la informații clare și ușor de înțeles despre ce este medicina geriatrică, ce oferă și cum ajută persoanele să rămână sănătoase, active și independente pe măsură ce îmbătrânesc. Acest lucru ar trebui să includă și elementele de bază ale procesului de îmbătrânire în sine – ce schimbări pot apărea odată cu vârsta și care pot fi semnele unor afecțiuni ce necesită evaluare medicală (cum ar fi demența sau incontinența). **O înțelegere mai bună înseamnă mai puține concepții greșite și un acces mai rapid la îngrijirea adecvată.**



Ascultați persoanele vârstnice și integrați experiențele lor în modul în care este organizată îngrijirea

Ceea ce contează pentru persoanele vârstnice, ceea ce își doresc și ceea ce au nevoie ar trebui să ghideze modul în care sunt concepute serviciile, modul în care sunt formați profesioniștii și modul în care sunt create politicile. **O îngrijire de calitate a vârstnicilor nu poate fi proiectată fără implicarea celor cărora le este destinată.**



Informați părțile implicate despre principiile medicinei geriatrice și sprijiniți-i pe cei care îngrijesc persoane vârstnice

Membrii familiei care au grijă de persoanele dragi și profesioniștii care îi îngrijesc sunt adesea principalul punct de informare pentru persoanele vârstnice. Ei au nevoie de informații clare și practice despre îngrijirea persoanelor vârstnice și despre cum arată o îngrijire de calitate pentru persoanele în vârstă. În plus, îngrijitorii se confruntă frecvent cu provocări emoționale, fizice și financiare și ar trebui să primească sprijin și recunoaștere. **Atunci când îngrijitorii sunt bine informați și susținuți, ei pot oferi un sprijin mai bun persoanelor vârstnice.**



Încurajați persoanele vârstnice să ceară și să se aștepte la cea mai bună îngrijire

Persoanele vârstnice și familiile lor ar trebui să poată afla dacă profesioniștii din domeniul sănătății sunt instruiți în îngrijirea persoanelor vârstnice și ar trebui să se simtă încrezători atunci când solicită această expertiză. Sisteme clare de recunoaștere și certificare a unei astfel de formări ar ajuta oamenii să ia decizii informate și să aibă acces la îngrijirea adecvată. **Cunoașterea modului corect de a îngriji persoanele vârstnice ar trebui să fie regula, nu excepția.**



Aduceți medicina geriatrică în viața de zi cu zi și încurajați comunitățile să îmbătrânească frumos

Comunitățile ar trebui sprijinite să înțeleagă modul în care îmbătrânirea influențează sănătatea și viața de zi cu zi, precum și ce poate fi făcut pentru a rămâne activ și independent cât mai mult timp. Vizibilitatea medicinei geriatrice în afara spitalelor și clinicilor ar trebui să facă parte din acest efort. Sprijinul oferit în comunitate pentru persoanele vârstnice le poate ajuta pe acestea să continue să trăiască independent, rămânând conectate și implicate în propriile cartiere. **„A îmbătrâni frumos" începe în comunitățile noastre. Îngrijirea preventivă și sprijinul potrivit, oferit la momentul potrivit, pot face o diferență reală. Nu este niciodată prea devreme și niciodată prea târziu să începem să avem grijă de modul în care îmbătrânim.**

III. Cum putem trece de la vorbe la fapte?

1. DEZVOLTÂND CAMPANII DE EDUCARE ȘI CONȘTIENTIZARE PUBLICĂ DESPRE ÎMBĂTRÂNIRE ȘI MEDICINA GERIATRICĂ

- Lucrând împreună pentru a produce informații clare și ușor de înțeles pentru toată lumea despre ce se întâmplă pe măsură ce îmbătrânim, cum putem rămâne sănătoși și ce poate oferi îngrijirea persoanelor vârstnice.
- Asigurând că aceste informații explică ce schimbări sunt o parte normală a îmbătrânirii și care nu sunt – ajutând oamenii să recunoască probleme de sănătate care necesită atenție, precum și semne timpurii de avertizare, cum ar fi confuzia, căderile, problemele legate de medicamente sau agravarea memoriei. Oamenii trebuie să înțeleagă când și unde să caute ajutor și să știe cum medicina geriatrică îi poate sprijini.

2. OFERIND UN ROL ACTIV PERSOANELOR VÂRSTNICE ÎN MODELAREA ÎNGRIJIRII LOR

- Încurajând și sprijinind persoanele vârstnice să participe activ la modelarea îngrijirii pe care o primesc – nu doar ca beneficiari, ci ca parteneri în proiectarea acesteia. Implicarea persoanelor vârstnice este deosebit de importantă atunci când trăiesc cu mai multe probleme de sănătate sau cu dificultăți cognitive.
- Incluzând mai mulți vârstnici în cercetarea medicală, astfel încât noile tratamente și servicii de sănătate să funcționeze bine și pentru aceștia.
- Transformând facilitățile de sănătate și îngrijire socială în medii prietenoase vârstei, care promovează demnitatea și respectul.
- Incluzând experiențele și vocile persoanelor vârstnice și ale îngrijitorilor în formarea profesioniștilor, în cercetarea medicală și în elaborarea reglementărilor.

3. CONSOLIDÂND EDUCAȚIA PENTRU ÎNGRIJITORI ȘI PROFESIONIȘTII ÎN ÎNGRIJIRE

- Elaborând și furnizând programe de formare pentru îngrijitorii din familie, profesioniștii în îngrijire și personalul din îngrijirea pe termen lung.
- Concentrându-ne pe principiile de bază ale medicinei geriatrice, pe prevenție, identificarea timpurie a problemelor și asigurarea continuității îngrijirii.

4. RECUNOSCÂND ȘI PROMOVÂND EXPERTIZA ÎN PRINCIPIILE ÎNGRIJIRII PERSOANELOR VÂRSTNICE

- Promovând dezvoltarea unor certificări clare și ușor de recunoscut, care să arate ce profesioniști din domeniul sănătății sunt instruiți în principiile îngrijirii persoanelor vârstnice.
- Promovând furnizarea de servicii medicale specializate pentru persoanele vârstnice în țările în care acestea nu sunt disponibile în prezent.
- Solicitând ca informațiile despre competențele geriatrice ale profesioniștilor din domeniul sănătății să fie disponibile public, astfel încât persoanele vârstnice și familiile lor să poată alege profesioniști calificați și să poată cere îngrijirea pe care o merită.
- Sprijinind echipele de profesioniști din domeniul sănătății, instruite în îngrijirea persoanelor vârstnice, și ajutarea lor pentru o colaborare strânsă între serviciile medicale și cele comunitare.

5. INTEGRÂND PREVENȚIA ȘI ÎMBĂTRÂNIREA SĂNĂTOASE DE-A LUNGUL ÎNTREGII VIEȚI

- Incluzând mesaje despre prevenție și îmbătrânire sănătoasă în toate activitățile sociale, culturale, educaționale și de promovare – începând din perioada de mijloc a vieții și chiar mai devreme, nu doar la vârste înaintate.

6. PROMOVÂND ÎNGRIJIREA PREVENTIVĂ, A ALFABETIZĂRII ÎN SĂNĂTATE ȘI A CONȘTIENTIZĂRII PRIVIND SĂNĂTATEA PUBLICĂ

- Răspândind informații ușor de înțeles prin televiziune, radio, site-uri web, rețele sociale, pliante, prezentări și evenimente comunitare, incluzând informații despre vaccinare, alimentație sănătoasă, activitate fizică, conexiuni sociale și comunități prietenoase vârstei care sprijină oamenii pe măsură ce îmbătrânesc.

7. IMPLICÂND GRUPURILE DIN COMUNITATE, A ORGANIZAȚIILOR CARITABILE ȘI A GRUPURILOR DE PROMOVARE

- Facilitând parteneriate cu organizațiile destinate persoanelor vârstnice, cu grupurile de pacienți și organizațiile bazate pe voluntariat pentru a concepe activități comunitare care răspund nevoilor reale și reflectă experiențele trăite.
- Folosind aceste parteneriate pentru a consolida eforturile de promovare, a influența factorii de decizie și a obține sprijin și finanțare.

Concluzii-cheie

Medicina geriatrică și întregul cumul de cunoștințe creat de această specialitate au o valoare clară și demonstrată – **pentru persoanele vârstnice, pentru familii și pentru societate în ansamblu**. Sistemele de sănătate trebuie acum să se adapteze realităților unor societăți în care numărul vârstnicilor este în continuă creștere. Valorificarea anilor de viață înseamnă investirea în îngrijire adecvată, construirea conștientizării și schimbarea modului în care gândim și vorbim despre îmbătrânire – în comunitățile noastre, în sistemele de sănătate și în politicile publice. **Vârsta înaintată este viitorul comun al tuturor celor care trăiesc suficient de mult**. Drumul înainte este liber. Dar el necesită acțiune din partea noastră, a tuturor – indivizi, comunități, profesioniști din domeniul sănătății și factori decizionali deopotrivă.

cost EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE & TECHNOLOGY
Funded by the European Union
EuGMS European Geriatric Medicine Society
Fostering geriatric medicine across Europe

Declarație de transparență: *Inteligența artificială generativă a fost utilizată exclusiv pentru a sprijini revizuirea editorială a unui document redactat inițial de autori umani, inclusiv pentru îmbunătățirea limbajului, scurtarea textului și sintetizarea ideilor complexe într-o formulare concisă. Baza de dovezi, recomandările de politici, interpretarea și conținutul final au fost dezvoltate, analizate critic și aprobate de autori, care își asumă în întregime responsabilitatea pentru document.*

În timpul pregătirii acestei traduceri, au fost utilizate instrumente asistate de inteligență artificială pentru traducerea textului original din limba engleză și pentru editarea lingvistică. Versiunea finală tradusă a fost revizuită și aprobată de echipa națională de traduceri.

MAI MULTE RESURSE (disponibile lawww.cost-programming.eu/) **:**

1. PROGRAMMING Note de promovare: Medicina geriatrică are importanță: Valoarea adăugată pentru... Sisteme de sănătate și factori decizionali | Profesioniști din domeniul sănătății | Formatori în domeniul sănătății și dezvoltatori de curriculum
2. Publicațiile PROGRAMMING COST Action 21122
3. Video de 90 de secunde despre ce este PROGRAMMING COST Action 21122
4. Video scurt care explică despre medicina geriatrică
5. Glosar PROGRAMMING de termeni din medicina geriatrică

PROGRAMMING COST ACTION 21122

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. Christensen K, Doblhammer G, Rau R, Vaupel JW. Ageing populations: the challenges ahead. Lancet. 2009;374(9696):1196-208. doi.org/10.1016/s0140-6736(09)61460-4

2. Lazarova S, Petrova-Antonova D. Gaps in dementia knowledge: a nationwide study of public awareness and misconceptions in Bulgaria. Psychogeriatrics. 2025;25(2):e70016. doi.org/10.1111/psyg.70016

3. Pacifico D, Fiordelli M, Fadda M, Serena S, Piumatti G, Carlevaro F, et al. Dementia is (not) a natural part of ageing: a cross-sectional study on dementia knowledge and misconceptions in Swiss and Italian young adults, adults, and older adults. BMC Public Health. 2022;22(1):2176. doi.org/10.1186/s12889-022-14578-8

4. Lin L, Liao S, Yan Z, Liu C, Wang Q, Wang F. The Level of Expectations Regarding Aging Among Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. J Am Med Dir Assoc. 2024;25(3):410-6. doi.org/10.1016/j.jamda.2023.08.027

5. Sarkisian CA, Hays RD, Mangione CM. Do older adults expect to age successfully? The association between expectations regarding aging and beliefs regarding healthcare seeking among older adults. J Am Geriatr Soc. 2002;50(11):1837-43. doi.org/10.1046/j.1532-5415.2002.50513.x

6. Lothian K, Philp I. Maintaining the dignity and autonomy of older people in the healthcare setting. Bmj. 2001;322(7287):668-70. doi.org/10.1136/bmj.322.7287.668

7. Lundqvist M, Alwin J, Henriksson M, Husberg M, Carlsson P, Ekdahl AW. Cost-effectiveness of comprehensive geriatric assessment at an ambulatory geriatric unit based on the AGe-FIT trial. BMC Geriatr. 2018;18(1):32. doi.org/10.1186/s12877-017-0703-1

8. Nord M, Lyth J, Marcusson J, Alwin J. Cost-Effectiveness of Comprehensive Geriatric Assessment Adapted to Primary Care. J Am Med Dir Assoc. 2022;23(12):2003-9. doi.org/10.1016/j.jamda.2022.04.007

ECHIPA PRINCIPALĂ DE COORDONATORI (în ordine alfabetică):

Rui Buzaco Family Unit, Clínica CUF Estádio José de Alvalade, Lisbon, Portugal **Monserrat Conde** Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford; Cochrane Global Ageing, UK **Sofia Duque** Internal Medicine Department, Hospital Cuf Descobertas, Lisboa; Nova Medical School, Lisboa. Portugal **Anne Wissendorff Ekdahl** Department of Clinical Sciences, Helsingborg Hospital, Faculty of Medicine, Lund University, Lund, Sweden **Meltem Koca** Department of Geriatric Medicine, Etlik City Hospital, Ankara, Türkiye **Marina Kotsani** Hellenic Society for the Study and Research of Ageing, Athens, Greece **Serdar Ozkok** Department of Internal Medicine, Division of Geriatrics, Istanbul University, Istanbul, Türkiye **Karolina Piotrowicz** Department of Internal Medicine and Gerontology, Jagiellonian University Medical College, Kraków, Poland **Maria Tampaki** Athens Chest Hospital 'Sotiria' and National and Kapodistrian University of Athens, Greece.

GRUPUL DE LUCRU „TASK & FINISH”:
În completarea echipei principale de coordonatori (în ordine alfabetică)

Athanase Benetos University of Nancy, INSERM u1116, Nancy, France **Nenad Bogdanovic** Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden **Sylvie Bonin-Guillaume** Aix Marseille University, University hospital of Marseille, France **Tahir Masud** Nottingham University Hospitals NHS Trust, UK **Ian Perera** Department of Internal Medicine and Gerontology, Jagiellonian University Medical College, Kraków, Poland (proofreading) **Mirko Petrovic** Ghent University, Ghent, Belgium **Maria Cristina Polidori** University Hospital of Cologne,Germany **Roman Romero-Ortuno** Trinity College Dublin, Ireland. **Tamar Yellon** Hebrew University of Jerusalem, Israel.

ECHIPA DE TRADUCĂTORI:
Ana Gabriela Prada

PERSOANA DE CONTACT:
Ana Gabriela Prada dr.anaprada@gmail.com

SRGG
Societatea Română de Gerontologie și Geriatrie

HC EDUCATORS HC PROFESSIONALS HC POLICYMAKERS

cost EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE & TECHNOLOGY
Funded by the European Union
EuGMS European Geriatric Medicine Society
Fostering geriatric medicine across Europe