



Medexpress, 2021-01-21 10:36

Lekarze rodzinni radzą seniorom:

Jak przygotować się na przyjęcie szczepionki przeciw SARS-CoV-2



FEDERACJA ZWIĄZKÓW
PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA
POROZUMIENIE ZIELONOGÓRSKIE

Zjeść śniadanie, nie zapomnieć o codziennych lekach, odpowiednio się ubrać i punktualnie stawić się w punkcie szczepień - radzą lekarze rodzinni Porozumienia Zielonogórskiego seniorom, którzy w najbliższym czasie będą przyjmować w przychodniach szczepionkę przeciwko COVID-19.

Od poniedziałku zaczynają się szczepienia osób z najstarszej grupy wiekowej. Wiele zależy od samych pacjentów, jak sprawnie będzie przebiegał cały proces. Czy osoba starsza powinna się szczególnie przygotować do szczepienia, jakie są zalecenia po przyjęciu szczepionki, jakich objawów można się spodziewać, które z nich wymagają konsultacji lekarskiej - wyjaśnia lekarka rodzinna Porozumienia Zielonogórskiego Agata Sławin.

- W dniu szczepienia trzeba się zachowywać tak, jak zwykle, czyli **zjeść posiłek (najlepiej lekki) i przyjąć leki**, które się codziennie przyjmuje - radzi lekarka. - Seniorzy czasem przychodzą do lekarza na czczo i nie zażywają leków „na wszelki wypadek”. W przypadku wizyty związanej ze szczepieniem jest to szczególnie niewskazane. Może dojść do **zmiany ciśnienia lub zastąpienia**, nie w efekcie podania

szczepionki, tylko z powodu hipoglikemii.

Szykując się na szczepienie warto pomyśleć o odpowiednim ubraniu, by nie przedłużać przygotowań do iniekcji już na miejscu.

- Panom stanowczo odradzam koszule z mankietami, krawaty, garnitury, a paniom bluzki zapinane na guziki i żakiety, które trudno będzie zdjąć - zaleca Agata Sławin. - Im mniej trudu przy rozbieraniu, tym lepiej, im mniej guzików do rozpięcia, tym szybciej będziemy mieć wizytę za sobą. Zastrzyk jest podawany w ramię. Przy odpowiednim stroju wystarczy je odsłonić bez zdejmowania ubrania. Najlepszym wyborem jest zwykła luźna podkoszulka, na którą można nałożyć sweter czy bluzę. Styl raczej sportowy niż galowy.

Po lekkim posiłku i codziennej dawce leków, luźno ubrany senior wychodzi z domu. To ostatni moment, by sprawdzić, czy zabrał ze sobą wszystko, co potrzeba. O czym nie może zapomnieć?

- Dowód osobisty, posiadaną dokumentację medyczną, jeśli szczepienie odbywa się w innej placówce, spis zażywanych leków, okulary, jeśli słabo widzi - wylicza lekarka Porozumienia Zielonogórskiego. - Okulary będą potrzebne przy wypełnianiu ankiety przed szczepieniem, koniecznej do kwalifikacji. Składa się ona z kilkunastu pytań. Można ją wcześniej pobrać ze strony internetowej www.pacjent.gov.pl lub strony www swojego punktu szczepień, wypełnić spokojnie w domu i przynieść gotową do przychodni. Jeśli nie ma takiej możliwości, kwestionariusz dostaniemy w na miejscu. Lista leków przyda się szczególnie w sytuacji, gdy szczepimy się nie w swojej przychodni, gdzie nasza dokumentacja medyczna jest dostępna, a lekarz nas zna od lat. Wiedząc, jakie leki przyjmujemy, nawet „obcy” lekarz kwalifikujący do szczepienia będzie w stanie ocenić, czy nie ma do niego przeciwwskazań. Gdyby spisanie leków wiązało się z trudnościami, można zabrać ze sobą same leki czy opakowania do woreczka.

Pacjenci rejestrowani na szczepienie na konkretną godzinę, termin znają odpowiednio wcześniej, a dodatkowo na dobę przed otrzymują przypomnienie smsem. Osoby posiadające jedynie telefon stacjonarny, mogą podać numer telefonu komórkowego kogoś ze swoich bliskich, a jeśli nie mają takiej możliwości, muszą polegać na swojej pamięci. Punkty szczepień zapisują na tę wizytę pacjentów zwykle co kwadrans lub co pół godziny, w zależności od organizacji swojej pracy. Płynny ruch jest w tym przypadku szczególnie ważny, by nie powstawały zatory i by kolejne osoby nie musiały zbyt długo czekać.

- Dlatego prosimy seniorów o **punktualność** - dodaje Agata Sławin. - Nie ma też jednak sensu przychodzić z dużym wyprzedzeniem, bo na pewno nikt nie zostanie przyjęty wcześniej niż o wyznaczonej godzinie. Jeśli ktoś bardzo się obawia spóźnienia, wystarczy że będzie w przychodni pięć minut przed czasem.

Osobny problem pojawia się wówczas, gdy ktoś nie może przyjść w wyznaczonym terminie. Lekarze apelują, by w takiej sytuacji jak najszybciej skontaktować się z punktem szczepień - po pierwsze dlatego, by można było w jego miejsce przyjąć innego pacjenta, a po drugie, żeby senior mógł zostać zapisany na inny, nieodległy termin. Agata Sławin podkreśla, że musi być ważny powód rezygnacji z wizyty. Jeśli wynika on ze stanu zdrowia, należy wcześniej skontaktować się telefonicznie z lekarzem, bo nie zawsze złe samopoczucie lub lekkie objawy infekcji są przeciwwskazaniem do szczepienia. Niech oceni to lekarz.

Po szczepieniu trzeba poczekać na miejscu 15 minut dla własnego bezpieczeństwa, by w razie pojawienia się niepożądanych reakcji, szybko uzyskać pomoc. Jeśli nic się nie dzieje, wracamy do domu.

- I odpoczywamy - zastrzega lekarka. - Nie planujemy w tym dniu żadnych prac, związanych z wysiłkiem. Możemy czuć się normalnie, ale trzeba się liczyć z tym, że nasz organizm zareaguje na szczepionkę. Najczęściej obserwowany jest ból ręki, w którą wykonano zastrzyk - dlatego ważne jest, by podano go w rękę mniej używaną. Inne dość częste dolegliwości po szczepieniu to dyskomfort, bóle mięśni, stan

podgorączkowy. Nie panikujemy, bierzemy paracetamol i czekamy 1-2 dni, bo w tym czasie zwykle objawy znikają. Jeśli jednak gorączka będzie wysoka, a dolegliwości będą się nasilały, trzeba skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.

I jeszcze ważny apel do zaszczepionych seniorów i ich bliskich:

- Nie organizujmy spotkań rodzinnych i towarzyskich zaraz po szczepieniu - apeluje Agata Sławin. - Żeby babcia lub dziadek byli bezpieczni, musi upłynąć jeszcze trochę czasu. Częściową (50-procentową) odporność nabywa się średnio po 12 dniach, ale u starszych osób trwa to zwykle dłużej, bo z wiekiem układ odpornościowy pracuje mniej sprawnie i potrzebuje więcej czasu do produkcji przeciwciał. **Na rodzinne imprezy z dziadkami najlepiej poczekać do tygodnia po drugiej dawce.**

Źródło: FZPOZPZ