

ÎNGRIJIRI FARMACEUTICE OFERITE VÂRSTNICILOR ÎN PREVENIREA INSOMNIILOR

Tatiana Șchiopu, Muhamed Othman

Conducător științific: Stela Aduaji

Catedra de farmacie socială „Vasile Procopișin”, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Insomnia, definită ca dificultate de a adormi, de a rămâne adormit sau de a se trezi dimineața devreme, reprezintă una dintre afecțiunile minore de care suferă peste 75% dintre vârstnicii. Este relevant ca farmaciștii să posede tehnici de gestionare a insomniei pentru a ajuta în mod eficient pacienții cu această afecțiune și să fie conștienți de limitările diferitelor produse OTC utilizate în acest scop. **Scopul lucrării.** Evaluarea sortimentului de medicamente OTC utilizate în tratamentul insomniilor pentru a oferi recomandări personalizate vârstnicilor. **Material și metode.** S-a analizat gama sortimentală de produse OTC utilizate în tratamentul tulburărilor de somn și tipurile de terapii recomandate pentru categoria vârstnică de pacienți. **Rezultate.** Scopul tratamentului insomniei este îmbunătățirea calității și/sau cantității somnului și reducerea insomniei. La persoanele în vârstă, intervențiile comportamentale sunt eficiente și sunt recomandate ca tratament inițial al insomniei. Terapia comportamentală și intervențiile non-farmacologice, precum educație privind igiena somnului, terapie de relaxare, de restructurare cognitivă, de restricție a somnului par să aibă o eficacitate mai bună pe termen lung, cu mai puține efecte secundare decât cele farmacologice. Terapia medicală pe termen scurt este luată în considerare atunci când intervențiile non-farmacologice nu sunt eficiente. Din lista OTC actualizată la 16.10.2023, din 1542 de medicamente doar 11 sunt indicate în insomni, farmaciile oferind o gamă variată de suplimente alimentare și ceaiuri în acest scop. **Concluzii.** În vederea gestionării sigure și eficiente a insomniei, farmaciștii pot să evalueze factorii medicali și sociali asociați cu insomnia în mod constant în timpul vizitelor la farmacii ale vizitatorilor în etate, să reducă la minimum utilizarea medicamentelor pentru somn și să ofere alternative de tratament nonfarmacologic pentru insomnie. **Cuvinte-cheie:** insomni, farmacie comunitară, farmaciști, intervenții comportamentale și/sau farmacologice

PHARMACEUTICAL CARE OFFERED TO THE ELDERLY IN THE PREVENTION OF INSOMNIA

Tatiana Șchiopu, Muhamed Othman

Scientific adviser: Stela Aduaji

Vasile Procopișin department of social pharmacy, Nicolae Testemițanu University

Background. Insomnia, defined as difficulty falling asleep, staying asleep or waking up early in the morning, is one of the minor ailments suffered by more than 75% of older people. It is relevant for pharmacists to possess insomnia management techniques to effectively help patients with this condition and to be aware of the limitations of the various OTC products used for this purpose. **Objective of the study.** Evaluation of the assortment of OTC medicines used in the treatment of insomnia to provide personalized recommendations to the elderly. **Material and methods.** The assortment of OTC products used in the treatment of sleep disorders and the types of therapies recommended for the elderly category of patients were analyzed. **Results.** The aim of insomnia treatment is to improve the quality and/or quantity of sleep and reduce insomnia. In older people, behavioral interventions are effective and are recommended as an initial treatment for insomnia. In the elderly, behavioral interventions are effective and are recommended as an initial treatment for insomnia. Behavioral therapy and non-pharmacological interventions, such as sleep hygiene education, relaxation therapy, cognitive restructuring, sleep restriction, appear to have better long-term efficacy with fewer side effects than pharmacological interventions. Short-term medical therapy is considered when non-pharmacological interventions are not effective. From the OTC List updated on 16.10.2023, out of 1542 medicines only 11 are indicated in insomnia, with pharmacies offering a wide range of dietary supplements and teas for this purpose. **Conclusion.** To safely and effectively manage insomnia, pharmacists can assess medical and social factors associated with insomnia consistently during pharmacy visits by older visitors, minimize the use of sleep medications, and offer nonpharmacologic treatment alternatives for insomnia. **Keywords:** insomnia, community pharmacy, pharmacists, behavioral and/or pharmacological interventions