

ΔΩΡΕΑΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

Καφενείο και φυτοφάρμακα φέρνουν τη Χ.Α.Π.!

* Το Πανεπιστημιακό είναι το δεύτερο νοσηλευτικό ίδρυμα της χώρας που εγκαινιάζει αυτό το πρόγραμμα. Όχι τυχαία, αφού στην Κεντρική Θεσσαλία, τα ποσοστά της Χ.Α.Π. μεταξύ του ανδρικού αγροτικού πληθυσμού είναι 50% υψηλότερα από τον παγκόσμιο μέσο όρο, σύμφωνα με τον καθηγητή και δ/ντή της Πνευμονολογικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου κ. Κ. Γουργουλιάνη * «Το πρόγραμμα θα λειτουργήσει και ως πρόληψη, καθώς στο μέλλον λιγότεροι ασθενείς με ΧΑΠ, θα χρειαστούν νοσηλεία, θα μειωθούν οι ιατρικές τους δαπάνες, καθώς θα βελτιωθεί η υγεία τους και η φυσική τους κατάσταση...», τονίζει η επιμελήτρια της Πνευμονολογικής Κλινικής κ. Ελένη Καρέτση

Της Λένας Κισσάβου

Όταν στοιχεία έρευνας παρουσιάζουν ότι το 15% του ανδρικού αγροτικού πληθυσμού της Κεντρικής Θεσσαλίας, πάσχει από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), ενώ ο μέσος όρος παγκοσμίως δεν ξεπερνά το 10%, τότε ουδείς θα μπορούσε να αμφισβητήσει ότι πρόκειται για μια ασθένεια-μάστιγα για την περιοχή μας.

Κρίνοντας ως αναγκαία την αντιμετώπιση του φαινομένου, στοχεύοντας συγκεκριμένα στην παροχή βοήθειας των ασθενών με Χ.Α.Π., ώστε να αποκτήσουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής, η Πνευμονολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας (που είχε διενεργήσει και την εν λόγω έρευνα), συστρατεύοντας και τις υπόλοιπες ιατρικές δυνάμεις του ιδρύματος, ξεκίνησε ένα ειδικό πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια.

Με εθελοντική τη συμμετοχή ιατρικού προσωπικού, που περιλαμβάνει από πνευμονολόγο μέχρι και ψυχολόγο, το φιλόδοξο σχέδιο, έχει θέσει υψηλούς στόχους, ενώ ιδιαίτερα ενθαρρυντικό στοιχείο στην έναρξή του, είναι η μεγάλη ανταπόκριση ασθενών, που επιθυμούν να μετάσχουν.

Να σημειωθεί ότι το πρόγραμμα εντάσσεται στη λειτουργία του νεοϊδρυθέντος τμήματος Πνευμονολογικής Αποκατάστασης της συγκεκριμένης Κλινικής, το δεύτερο του είδους, που λειτουργεί στη χώρα μας (το πρώτο στην Αθήνα), και αυτό χάρη στην επιμονή των αξιόλογων επιστημόνων της κλινικής που σε καλεπούς καιρούς, αντιστέκονται με προσφορά.

Η αγορά του απαραίτητου εξοπλισμού, για την εξέλιξη του προγράμματος, έγινε από χρήματα των ερευνητικών προγραμμάτων της Πνευμονολογικής Κλινικής, με τη συμμετοχή του Νοσοκομείου αλλά και από χορηγίες.

«ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΚΑΦΕΝΕΙΟΥ»

Αναλυτικότερα για το γεγονός του μεγάλου ποσοστού ανδρών ασθενών με Χ.Α.Π. στην Κεντρική Θεσσαλία, ο διευθυντής της Πανεπιστημιακής Πνευμονολογικής Κλινικής, πρόεδρος του Πανεπιστημιακού Θεσσαλίας, καθηγητής κ. Κώστας Γουργουλιάνης, υποστηρίζει ότι οφείλεται στο «φαινόμενο του καφενείου», αλλά και στη χρήση γεωργικών φαρμάκων.

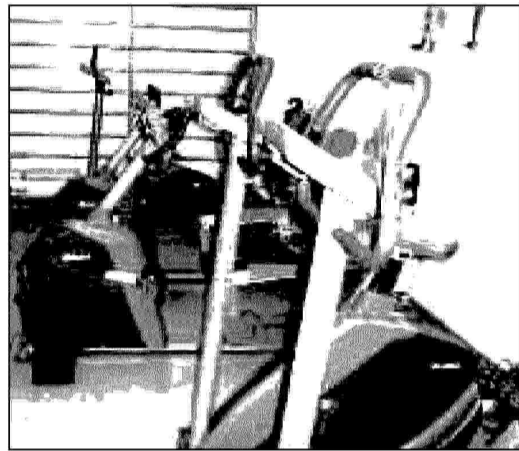
Ειδικότερα εξηγεί πως, ο τρόπος ζωής στα χωριά της υπαίθρου, με τις συναντήσεις των ανδρών στα καφενεία, καπνιστών και μη, όπου για ώρες καθημερινά καταναλώνουν πολλά τσιγάρα, σε συνδυασμό και με τις βλαβερές συνέπειες που έχει η συχνή επαφή τους με τα γεωργικά φάρμακα, οδηγεί στο να ασθενήσει ένα μεγάλο ποσοστό.

Με την εφαρμογή του προγράμματος, ένας μεγάλος αριθμός χρόνιων καπνιστών με ΧΑΠ, θα έχουν την ευκαιρία να αλλάξουν τη ζωή τους, καθώς ήδη βιώνουν έντονα τις συνέπειες της ασθένειάς τους, όπως κατάθλιψη, ατροφία μυών, πλήρη αποχή λόγω αδυναμίας τους, από την καθημερινότητα της ζωής.

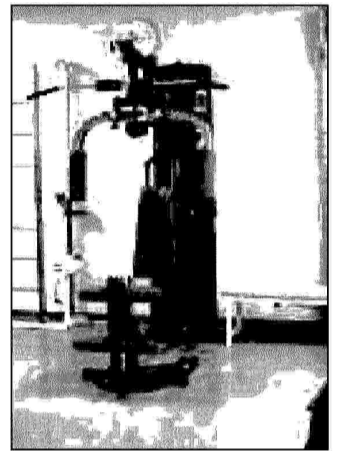
Παράλληλα βλέποντας και την κοινωνική πλευρά της εφαρμογής του προγράμματος, διαπιστώνεται ότι έχει επιτευχθεί μια αλλαγή στη νοοτροπία αντιμετώπισης των καπνιστών, ως άρρωστοι πλέον που χρειάζονται στήριξη και όχι ως οι «ξεροκέφαλοι» που τα... ήθελαν και τα έπαθαν και άρα γιατί να τους προσέξουμε και να τους δώσουμε μια δεύτερη ευκαιρία.



Η επιμελήτρια της Πνευμονολογικής Κλινικής του Π.Ν.Α., κ. Ελένη Καρέτση, εν ώρα εξέτασης ασθενούς με ΧΑΠ, στο μηχάνημα του εργοσπρόμετρου



Χώροι με εργομετρικά ποδήλατα κι άλλα όργανα γυμναστικής, που χρησιμοποιούν οι ασθενείς, στο πλαίσιο της αποκατάστασής τους



Το ιατρικό και νοσηλευτικό δυναμικό του προγράμματος

Βέβαια ο κ. Γουργουλιάνης, επισημαίνει πάνω σε αυτό, ότι σε καιρούς κρίσης, η ιστορία αποδεικνύει ότι γίνονται πολλές ανατροπές και πιθανόν μια τόσο επιστροφής στην παλαιά αντίληψη, με ό,τι συνεπάγεται αυτό για τους ασθενείς καπνιστές, είναι πιθανή, από νέες πολιτικές υγείας που θα εφαρμόσει το κράτος.

ΒΑΖΟΝΤΑΣ... ΦΡΕΝΟ ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΔΙΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

Σύμφωνα με τον κ. Γουργουλιάνη, οι ασθενείς με ΧΑΠ, κρυσταλούν συχνά, ατροφούν οι αναπνευστικοί και σκελετικοί τους μυς, μειώνουν τις δραστηριότητές τους και γι' αυτό κλείνονται όλο και περισσότερο στο σπίτι τους, παθαίνουν κατάθλιψη, η κατάστασή τους επιδεινώνεται συνεχώς και τελικά θα πρέπει να νοσηλευτούν και καταλήγουν.

Φρένο σε αυτή την πορεία, μπορεί να βάλει το πρόγραμμα του Πανεπιστημιακού για το οποίο μιλήσαμε και με την υπεύθυνη υλοποίησή του, επιμελήτρια της Πνευμονολογικής Κλινικής κ. Ελένη Καρέτση.

Η κ. Καρέτση, μας ενημέρωσε για τη λειτουργία του, υποστηρίζοντας παράλληλα ότι η εφαρμογή του ουσιαστικά αποτελεί και πρόληψη, καθώς θα συμβάλλει μελλοντικά να νοσηλευτούν λιγότεροι ασθενείς στα νοσοκομεία, να υπάρχουν λιγότερες ιατρικές δαπάνες και γενικά ό,τι συμπεριλαμβάνει η πορεία ασθενούς με ΧΑΠ.

Αναλυτικότερα, για την υλοποίησή του συνεργάζονται η Πνευμονολογική Κλινική, με τα τμήματα Ψυχιατρικής, Φυσικοθεραπείας και Διαιτολογίας.

Συμμετέχουν πολλές ειδικότητες γιατρών, όπως πνευμονολόγος, εργοφυσιολόγος, ψυχίατρος, ψυχολόγος, φυσικοθεραπευτής, διαιτολόγος και νοσηλεύτρια. Κάθε μια από τις ειδικότητες έχει τον δικό της ρόλο στην αποκατάσταση του ασθενή, αλλά όλες μαζί συνεργάζονται στενά για την ολοκληρωμένη και πολυπαραγοντική προσέγγισή του.

Το πρόγραμμα εξατομικεύεται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ασθενούς, σχεδιάζεται ώστε να επιτύχει τη μέγιστη δυνατή απόδοση και αυτονομία και αλληλοσυμπληρώνεται με τη φαρμακευτική θεραπεία.

Τα οφέλη της πνευμονικής αποκατάστασης είναι αποδεδειγμένα και συνίστανται σε ελάττωση της δύσπνοιας, βελτίωση της ικανότητας για σωματική δραστηριότητα, βελτίωση της ψυχολογίας, βελτίωση της ποιότητας ζωής και ελάττωση των παροξύνσεων της νόσου που οδηγούν τους ασθενείς στο νοσοκομείο.

Η πνευμονική αποκατάσταση έχει υψηλά ποσοστά επιτυχίας στη βελτίωση της φυσικής (σωματικής) και κοινωνικής λειτουργικότητας και της αυτονομίας του κάθε ασθενή με ΧΑΠ στην καθημερινή ζωή του, γεγονός που οδηγεί σε ενίσχυση της αυτοπεποίθησής και της αυτοκυριαρχίας του.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Σύμφωνα με την κ. Ελένη Καρέτση, το πρόγραμμα

για κάθε ασθενή διαρκεί τρεις μήνες, με συμμετοχή του σε αυτό τρεις φορές την εβδομάδα από μία ώρα. Χωρίζονται σε ομάδες των πέντε ατόμων και αυτή τη στιγμή το τμήμα έχει τη δυνατότητα συγκρότησης και παροχής υπηρεσιών σε τρεις ομάδες.

Οι ασθενείς αρχικά πριν την έναρξη αλλά και αμέσως μετά την λήξη του προγράμματος, υποβάλλονται σε λεπτομερή έλεγχο των πνευμονικών και της καρδιάς για λόγους ασφαλείας, για σχεδιασμό βάσει των αποτελεσμάτων τους του προγράμματος άσκησης που θα συμμετέχουν καθώς επίσης και για την αποτίμηση των αποτελεσμάτων της αποκατάστασης.

Το θεραπευτικό πλάνο είναι εξατομικευμένο για τον κάθε ασθενή και απαρτίζεται από πρόγραμμα άσκησης, εκπαίδευση, διαιτολογική παρακολούθηση για τροποποίηση της διατροφής και ψυχοκοινωνική υποστήριξη.

Κάθε ειδικότητα θα αξιολογεί τον ασθενή ξεχωριστά και θα καταρτίζεται το θεραπευτικό πλάνο μετά από συνάντηση της πολυπαραγοντικής ομάδας.

Με την έναρξη του προγράμματος πνευμονικής αποκατάστασης, σε κάθε συνεδρία οι ασθενείς υποβάλλονται σε σωματική άσκηση (ποδηλάτηση σε εργομετρικά ποδήλατα, ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών με βάρη) και σε αναπνευστική φυσιοθεραπεία. Η σωματική άσκηση έχει σαν στόχο την αύξηση της μυϊκής δύναμης του ασθενούς και τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς του για άσκηση.

Η αναπνευστική φυσιοθεραπεία στοχεύει στο να μάθει τους ασθενείς πώς να αντιμετωπίζουν τη δύσπνοια, πώς να αναπνέουν πιο αποτελεσματικά και με λιγότερη δύσπνοια, πώς να συγχρονίσουν την αναπνοή τους με διάφορες στερεότυπες κινήσεις της καθημερινότητας και πώς να αποβάλλουν τα πτύελά τους με αποτελεσματικότερο βήχα.

Η εκπαίδευση αποσκοπεί στο να κάνει τον άρρωστο γνώστη της κατάστασής του και να του μάθει τρόπους να ελέγχει ο ίδιος τη νόσο του. Επίσης θα πραγματοποιούνται συμβουλευτικές επισκέψεις των ψυχολόγων και των διαιτολόγων.

Οι ασθενείς που εξακολουθούν να είναι καπνιστές θα υποβοηθούνται στη διακοπή του καπνίσματος.

ΠΩΣ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ

Οι ενδιαφερόμενοι να ενταχθούν στο πρόγραμμα, θα πρέπει να απευθύνονται στη γραμματεία της Πνευμονολογικής Κλινικής στην κ. Τουτουδάκη, στο τηλ. 2413-502896, προκειμένου να κλείσουν ραντεβού, στο πλαίσιο του οποίου θα γίνει εκτίμηση της αναπνευστικής τους λειτουργίας. Βάσει των αποτελεσμάτων των κλινικών εξετάσεων και της σπυρομέτρησης, θα κρίνεται και η συμμετοχή ή όχι στο πρόγραμμα.