



Τα οφέλη από τη φυσικοθεραπεία στην πρωτοβάθμια φροντίδα

ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ ΛΥΜΠΕΡΙΔΗ, ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αυτόνομοι επαγγελματίες Υγείας που είναι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη, τη διατήρηση και την αποκατάσταση της ανθρώπινης απόδοσης, χρησιμοποιώντας πρακτικές που βασίζονται σε στοιχεία. Αντιμετωπίζουν ή προλαμβάνουν καταστάσεις που σχετίζονται με τον πόνο, τον τραυματισμό, την ασθένεια ή άλλες βλάβες. Η φυσικοθεραπευτική εκπαίδευση στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες δίνει τη δυνατότητα στους φυσικοθεραπευτές να δραστηριοποιούνται αυτόνομα στην αξιολόγηση, τη διαχείριση και την αντιμετώπιση των ασθενών. Πολλοί φυσικοθεραπευτές είναι ειδικά εκπαιδευμένοι να εντοπίζουν σοβαρή παθολογία και διαθέτουν τα προσόντα να παραπέμπουν ανάλογα, καθώς σε κάποιες χώρες οι ειδικά εκπαιδευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι εξουσιοδοτημένοι να χορηγούν ενέσεις ή να συνταγογραφούν συγκεκριμένα φάρμακα. Τα μοντέλα παροχής υπηρεσιών φυσικοθεραπείας όμως ποικίλλουν στις ευρωπαϊκές χώρες, από τις συνταγογραφούμενες θεραπείες από γιατρό έως και την άμεση πρόσβαση ή την αυτοπαραπομπή, όπου οι ασθενείς έχουν άμεση πρόσβαση στις υπηρεσίες φυσικοθεραπείας, χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθούν πρώτα τον γιατρό. Η αυτοπαραπομπή είναι ο κανόνας σε χώρες όπως η Ολλανδία, η Νορβηγία, η Σουηδία και το Ηνωμένο Βασίλειο και η αυτοπαραπομπή σε φυσικοθεραπεία στην πρωτοβάθμια περίθαλψη έχει αξιολογηθεί πλήρως και συνιστάται από το Εθνικό Ινστιτούτο Αριστείας Υγείας και Φροντίδας (NICE) στο Ηνωμένο Βασίλειο. Έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τους χρόνους αναμονής, θέτει τους ασθενείς υπό τον έλεγχο, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να διαχειρίζονται την κατάστασή τους και να ζουν πιο ανεξάρτητα, και βελτιώνει τα αποτελέσματα της υγείας, αποτρέποντας ένα οξύ πρόβλημα να γίνει χρόνιο, μειώνοντας τον μακροχρόνιο πόνο και την αναπηρία. Επίσης, μειώνονται οι ημέρες αναρωπτικής άδειας, ενώ εντέλει υπάρχει και μείωση του κόστους για το Εθνικό Σύστημα Υγείας (NHS) στο Ηνωμένο Βασίλειο και μείωση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων. Οι υπηρεσίες φυσικοθεραπείας έχουν



Η ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΟΦΕΛΟΣ ΚΟΣΤΟΥΣ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΥΠΟΤΡΟΠΗ, ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΒΙΩΣΗ



εφαρμοστεί και μελετηθεί σε διάφορους χώρους, όπως γενικό ιατρείο, ορθοπαιδικά εξωτερικά ιατρεία, τμήματα επιγόντων περιστατικών και πρωτοβάθμια περίθαλψη. Στη γενική πρακτική, οι μυοσκελετικές παθήσεις αντιπροσωπεύουν έως και το 30% των περιστατικών και αυξάνονται στο 50% για ασθενείς άνω των 75 ετών. Ωστόσο, το 85% αυτών δεν χρειάζεται να επισκεφθούν γιατρό και μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά από φυσικοθεραπευτή, απελευθερώνοντας έτσι εκατομμύρια ραντεβού για άλλους ασθενείς κάθε χρόνο. Η υποστήριξη για άμεση πρόσβαση στη φυσικοθεραπεία υποστηρίζεται τόσο από τους χρήστες των υπηρεσιών όσο και από τους κλινικούς γιατρούς. Λιγότεροι ασθενείς χρειάζονται πολλαπλές επισκέψεις για τη μυοσκελετική τους διαταραχή, παραπομπή σε ειδικούς ή εξωτερικές εξετάσεις και αναρρωτικές άδειες. Σύμφωνα με τις έρευνες, η αποτελεσματικότητα της διαχείρισης των μυοσκελετικών παθήσεων από τους φυσικοθεραπευτές είναι εξαιρετική και οι αξιολογήσεις και οι συστάσεις για ασθενείς με διαταραχές ισχίου και γόνατος που γίνονται από φυσικοθεραπευτές είναι παρόμοιες με τους ορθοπαιδικούς χειρουργούς, ενώ η ικανοποίηση των ασθενών είναι υψηλή για τη φροντίδα των φυσικοθεραπευτών. Αυτό το μοντέλο φροντίδας φαίνεται να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των ασθενών και έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερη διάθεση να ακολουθήσουν συμβουλές και οδηγίες για αυτοδιαχείριση. Υπάρχουν αυξανόμενα στοιχεία ότι η στοχευμένη συνταγογράφηση και η εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης μπορεί να βελτιώσουν την υγεία των ατόμων της κοινότητας που ζουν με καρκίνο και έχουν όφελος κόστους όσον αφορά την υποτροπή, την εξέλιξη και την επιβίωση. Η συνταγογραφούμενη άσκηση μπορεί επίσης να συμβάλει σε καλύτερα ποσοστά επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας την αύξηση βάρους μετά τη διάγνωση. Η αντιμετώπιση δε χρόνιων νοσημάτων μέσα από την αξιολόγηση, τον σχεδιασμό και την εφαρμογή, είτε εξοικειωμένων είτε ομαδικών

προγραμμάτων άσκησης, έχει εξαιρετικά αποτελέσματα. Οι πτώσεις σε ηλικιωμένους είναι ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους αυτοί εισάγονται στα τμήματα επιγόντων περιστατικών. Η φυσικοθεραπεία για την αποκατάσταση και διατήρηση της λειτουργικής κινητικότητας, της υγείας των οστών, της δύναμης και της ισορροπίας σε ηλικιωμένους μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο πτώσεων και τον κίνδυνο τραυματισμού σε περίπτωση πτώσης. Το 2014, η Chartered Society of Physiotherapy Falls Prevention Economic Model διαπίστωσε ότι, αν όλοι οι άνω των 65 ετών που κινδυνεύουν να πέσουν παραπεμφθούν σε φυσικοθεραπεία στην πρωτοβάθμια περίθαλψη, αυτό θα μπορούσε να μειώσει τον αριθμό των ασθενών που καταλήγουν στο τμήμα επιγόντων περιστατικών ύστερα από πτώση κατά 225.300, εξοικονομώντας από τις υπηρεσίες Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου £331 εκατομμύρια κάθε χρόνο. Υπολόγισαν δε ότι κάθε £1 που δαπανάται για φυσικοθεραπεία παράγει £1,50 ως απόδοση επένδυσης. Οι πτώσεις και οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι δύο από τους κύριους λόγους που οι ηλικιωμένοι εισάγονται στο νοσοκομείο. Είναι επίσης δύο τομείς όπου η φυσικοθεραπεία πρωτοβάθμιας φροντίδας μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο. Οι συνεδρίες πνευμονικής αποκατάστασης που παρασχέθηκαν από φυσικοθεραπευτές σε ασθενείς με ΧΑΠ στο Ηνωμένο Βασίλειο είχαν ως αποτέλεσμα αυτοί οι ασθενείς να είναι λιγότερο πιθανό να εισαχθούν στο νοσοκομείο, ενώ όσοι εισήχθησαν χρειάζονταν λιγότερο χρόνο νοσηλείας και είχαν 26% λιγότερες πιθανότητες να εισαχθούν ξανά μετά την έξοδό τους. Συμπερασματικά, θα πρέπει και στη χώρα μας να προωθηθεί η αυτοπαραπομπή και να αυξηθεί ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή στην ΠΦΥ. Η επένδυση στη φυσικοθεραπεία ωφελεί τα συστήματα Υγείας και οι χώρες που επένδυσαν στη φυσικοθεραπεία απολαμβάνουν μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη για τους πολίτες και τα συστήματα Υγείας.