



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

σε συνεργασία με το
Κέντρο Ιατρικής Ψυχολογίας

Διεύθυνση

Μακεδόνων 8, Πλατεία Μαβίλη
11521, Αθήνα

Τηλέφωνο

(+30) 2106441945
(+30) 2107705008
(+30) 6936851393

Email

info@medicalpsychology.eu

Website

medicalpsychology.eu

κατ' οίκον

υποστήριξη
χρονίως νοσούντων

Η Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας πλαισιώνει την ανάγκη για κατ' οίκον υποστήριξη συνανθρώπων μας με χρόνια προβλήματα υγείας, προσφέροντας συντονισμένες και συνδυασμένες υπηρεσίες που ξεκινούν από την ψυχολογική υποστήριξη και ενδέχεται να προεκτείνονται σε προτάσεις ειδικευμένων πράξεων συνεργατών άλλης σχετιζόμενης ειδικότητας.

Οι χρόνιοι ασθενείς είναι συνήθως πολύ καλά ενημερωμένοι για την πρωτογενή πάθηση που αντιμετωπίζουν, ενώ συχνά, και δια μέσου αυτής της ιατρικής ενημέρωσης, γνωρίζουν να εκτιμούν την αξία της ψυχολογικής κατάστασης στην πρόγνωση της ασθένειας, ως ένας από τους σημαντικούς δευτερογενείς αιτιολογικούς παράγοντες, ο οποίος αν αμεληθεί, δύναται να αναδειχθεί κυρίαρχος. Πέραν του στοχευμένου και εξατομικευμένου θεραπευτικού πλάνου που η διεπιστημονική ομάδα της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής Ψυχολογίας καταρτίζει για τον κάθε ασθενή, οι βασικοί πυλώνες στόχευσης παραμένουν σταθεροί: α) Ψυχολογική ενδυνάμωση και συμβουλευτική θεραπεία του ασθενούς και της οικογένειας, β) Προαγωγή της αυτοφροντίδας, αυτοδιαχείρισης και κοινωνικοποίησης ή εκπαίδευση φροντιστή ή συγγενή στη φροντίδα ατομικής υγιεινής, γ) Διασφάλιση της συνέχειας στην φροντίδα. Συνηθέστεροι παράγοντες αποσταθεροποίησης της πορείας των χρόνιων ασθενών είναι: α) η αξιολόγηση και θεραπευτική αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου και συνοδών συμπτωμάτων, β) η διαχείριση τυχόν συναισθηματικού κενού, κατάθλιψης ή κρίσεων πανικού, γ) η διαχείριση υπάρχοντος ή επικείμενου μετεγχειρητικού ή άλλου ακρωτηριασμού, υπάρχουσας ή επικείμενης απώλειας εν γένει.

Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις δύναται να βελτιώσουν την ψυχολογική και

σωματική ευεξία των χρόνιων ασθενών μέσω της αναθεώρησης του τρόπου ζωής και του άγχους τους. Ενδεικτικά, σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, εκτός από τον αποτελεσματικό έλεγχο της γλυκόζης, η μείωση της κατάθλιψης και η αύξηση της καθημερινής δραστηριότητας είναι αυτά που βοηθούν στη θετική εξέλιξη της νόσου. Ανάλογα οφέλη βρέθηκαν και σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα και νεοπλασματικές νόσους (Fekete et al 2007), ενώ σε ασθενείς με άσθμα, η πρόληψη των παροξυσμικών επεισοδίων μέσω της αναγνώρισης και αποφυγής του αιτιολογικού παράγοντα της ψυχικής επιβάρυνσης ή άλλων έμμεσων επιβαρυντικών παραγόντων, συντελεί στη μείωση σχηματισμού του απευκταίου αιτιολογικού μηχανισμού και κατ' επεκταση, επεισοδίων υποτροπής



(Newman et al 2004). Όπως αναφέρουν οι Krokavcova et al (2008), οι ασθενείς που πάσχουν από πολλαπλή σκλήρυνση και ενθαρρύνονται από την οικογένεια, τον σύζυγο και τους φίλους, χαίρουν καλύτερης γενικής και ψυχικής υγείας και συνεπώς καλύτερης πρόγνωσης. Επιπλέον, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Benka et al (2012) σε 176 ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα, φάνηκε ότι η υψηλή συναισθηματική υποστήριξη σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα ψυχικής δυσφορίας.

Με οδηγό πάντα το εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας για τον κάθε ασθενή, ως αποτέλεσμα διεπιστημονικής διεργασίας, η Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας επιδιώκει να δημιουργεί σχέση εμπιστοσύνης, ενισχύοντας την

αυτοεκτίμηση και την πεποίθηση του ασθενή ότι μπορεί να διαχειριστεί τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνει. Επιπρόσθετα αυξάνει τα κίνητρα των ασθενών που θα τους οδηγήσουν στη θετική μεταβολή του τρόπου ζωής τους και των συνθηκών τους, υποστηρίζοντας τους να είναι ενεργοί και ανεξάρτητοι, προωθώντας την εκπαίδευση τους και σε τεχνικές διαχείρισης άγχους.

Οι υψηλές απαιτήσεις φροντίδας των χρόνιων νοσούντων, επιδρούν στην υγεία των φροντιστών, επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες, περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο τους και δύναται να επηρεάσουν την κοινωνική τους θέση. Η αναγνώριση, η ανακούφιση και η εκπαίδευση της διαχείρισης του φορτίου που φέρουν οι φροντιστές αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα των υπηρεσιών που εισπράττει ο κάθε ασθενής.

Οι φροντιστές των ασθενών με χρόνια νοσήματα διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο να υποπέσουν σε αυξημένη χρήση αλκοόλ ή ψυχοτρόπων φαρμάκων, να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης αλλά και σωματικά προβλήματα (υπέρταση, αρθρίτιδες, παθήσεις του ανοσοποιητικού συστήματος κ.α.). Σε κοινωνικό επίπεδο οι επιπτώσεις αφορούν στη χαλάρωση σχέσεων και δεσμών, αφού περιορίζονται οι ευκαιρίες ψυχαγωγίας λόγω έλλειψης χρόνου.

Η κατ' οίκον υπηρεσία χρονίως νοσούντων της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής Ψυχολογίας, αφορά κάθε πιθανή ανάγκη ψυχολογικής αξιολόγησης, υποστήριξης και θεραπειάς. Έρχεται να αμβλύνει το ψυχικό και οργανικό φορτίο που αφορά τη νόσο και να καλύψει πιθανές συνοδές ανάγκες με τις σχετιζόμενες ειδικότητες. Αποβλέπει ανά περίπτωση, να βελτιστοποιήσει κατά το δυνατόν την κοινωνική δραστηριοποίηση και την ψυχαγωγική ανατροφοδότηση.