



Δελτίο τύπου για την Παγκόσμια Ημέρα Ανακουφιστικής Φροντίδας

Η ανακουφιστική φροντίδα είναι μία φιλοσοφία. Στοχεύει στη βελτίωση ποιότητας ζωής του ασθενή και της οικογένειάς του, αντιμετωπίζοντας τα προβλήματα που συνδέονται με σοβαρές ή απειλητικές για τη ζωή νόσους. Το βασικό της μέλημα είναι η πρόληψη και η ανακούφιση του πόνου καθώς και κάθε άλλου φυσικού – ψυχοκοινωνικού και πνευματικού προβλήματος.

Για να γίνει αυτή η ολιστική προσέγγιση του ασθενούς και της οικογένειάς του είναι απαραίτητη μία εκπαιδευμένη ομάδα επαγγελματιών υγείας, που συνήθως περιλαμβάνει ιατρό, νοσηλεύτη, φυσικοθεραπευτή, κοινωνικό λειτουργό, ψυχολόγο, διατροφολόγο, ιερέα και εθελοντές. Τα μέλη της πρέπει να συνεργάζονται, να έρχονται σε επαφή με τις δομές που θα εξυπηρετήσουν τον ασθενή και να θέτουν στόχους μαζί του. Ο επικεφαλής ορίζεται από την πρωταρχική ανάγκη του ασθενή και αλλάζει με την εξέλιξη της νόσου.

Όταν ο φυσικοθεραπευτής χρειάζεται να βοηθήσει τον ασθενή ξεκινά με την αξιολόγησή του και τη θέσπιση κοινών στόχων για να συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του. Ανάλογα το πρόβλημα του ασθενή χρησιμοποιεί διαφορετικές τεχνικές για να τον ανακουφίσει. Για παράδειγμα:

- A) η κινησιοθεραπεία συμβάλλει στη μείωση του πόνου, της κόπωσης, της μυϊκής αδυναμίας, του λεμφοιδήματος, της κατάθλιψης και της δυσκοιλιότητας,
- B) οι τεχνικές χαλάρωσης συμβάλλουν στη μείωση του πόνου, του άγχους και της δύσπνοιας,
- Γ) η εκπαίδευση λειτουργικών δραστηριοτήτων συμβάλλει στη μείωση του πόνου και της κόπωσης, ενώ καθιστά τον ίδιο λειτουργικά ανεξάρτητο,
- Δ) η μάλαξη συμβάλλει στη μείωση του άγχους, της ναυτίας και της δυσκοιλιότητας,
- E) οι αναπνευστικές ασκήσεις συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και της δύσπνοιας,
- Z) η εφαρμογή φυσικών μέσων συμβάλλει στην μείωση του πόνου, της μυϊκής αδυναμίας και της ναυτίας.

Μία σημαντική αρχή της ανακουφιστικής φροντίδας είναι η συνοδεία του ασθενή ως το θάνατο σε συνδυασμό με τη στήριξη της οικογένειάς του στο πένθος. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι όσοι ακολουθούν την ανακουφιστική φροντίδα πεθαίνουν. Πολλοί ασθενείς θεραπεύονται και δε τη χρειάζονται πλέον.

Ο χρόνος και ο χώρος παροχής της ανακουφιστικής φροντίδας είναι επιλογή του κάθε ασθενή. Όσο γρηγορότερα εφαρμοστεί στην πορεία της νόσου, σε συνδυασμό με τις



υπόλοιπες θεραπείες του θεράποντα ιατρού, τόσο καλύτερη θα είναι η αντιμετώπιση των προβλημάτων από τη νόσο ή τη θεραπεία. Όσον αφορά το χώρο παροχής της ανακουφιστικής φροντίδας μπορεί να είναι το σπίτι του ασθενή, το νοσοκομείο, ένα κέντρο φιλοξενίας ή ένα κέντρο ημερήσιας νοσηλείας με εκπαιδευμένο προσωπικό στην ανακουφιστική φροντίδα.

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας – Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών αναγνωρίζει και ενημερώνει το ευρύ κοινό για τη σημασία της ανακουφιστικής φροντίδας και το ρόλο του φυσικοθεραπευτή στη διεπιστημονική ομάδα που την απαρτίζει.