

Καρδιακή αποκατάσταση και ομάδα καρδιακής αποκατάστασης

Η καρδιακή αποκατάσταση είναι μια μερικώς διαδεδομένη διαδικασία που υλοποιείται σε μεγάλο βαθμό από το νοσηλευτικό προσωπικό και εθελοντές. Οι Υπηρεσίες Υγείας για την Στεφανιαία Νόσο (Department of Health) έφεραν την καρδιακή αποκατάσταση στην προσοχή του ευρύτερου ιατρικού πληθυσμού. Ο στόχος είναι, οι υπηρεσίες υγείας να μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς που έχουν υποστεί καρδιακή προσβολή ή άλλα καρδιακά επεισόδια, έτσι ώστε να μεγιστοποιήσουν τις πιθανότητές τους να ζήσουν μια γεμάτη ζωή και να επανέλθουν στην πρότερη κοινωνική και επαγγελματική τους κατάσταση.

Η καρδιακή αποκατάσταση ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως η δραστηριότητα που επηρεάζει θετικά την υποκείμενη αιτία της νόσου και την παροχή καλύτερων δυνατών, σωματικών, πνευματικών και κοινωνικών συνθηκών, έτσι ώστε οι ασθενείς να μπορούν, με δικές τους προσπάθειες, να συνεχίσουν την επανένταξη στην κοινωνία.

Οι ψυχο-κοινωνικοί παράγοντες κινδύνου όπως η χαμηλή κοινωνικό-οικονομική κατάσταση, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, το άγχος στην εργασία και στην οικογενειακή ζωή, συμβάλλουν στον κίνδυνο εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να λειτουργήσουν ως εμπόδια για την τήρηση της θεραπείας και την προσπάθεια για τη βελτίωση της ζωής των ασθενών και των γύρω τους. Επιπλέον, έχουν εντοπισθεί διαφορετικοί ψυχοβιολογικοί μηχανισμοί οι οποίοι εμπλέκονται άμεσα με την παθογένεια της στεφανιαίας νόσου.

Στην κλινική πράξη, οι ψυχο-κοινωνικοί παράγοντες κινδύνου θα πρέπει να αξιολογηθούν με κλινική συνέντευξη ή τυποποιημένα ερωτηματολόγια.

Τα συχνά προβλήματα των ασθενών που παρουσιάζουν καρδιαγγειακά προβλήματα, είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η αλλαγή στην σεξουαλική του συμπεριφορά, η απώλεια της αυτοπεποίθησης και μερικές φορές, η δυσκολία επιστροφής στην εργασία.

Παρόλα αυτά υπάρχει μια στενή συνεργασία του (επεμβατικού) καρδιολόγου και του ψυχολόγου για την αντιμετώπιση και τη θεραπεία των προβλημάτων αυτών.

- Με κατάλληλη ιατρική και ψυχολογική φροντίδα
- Με μοντέρνα φαρμακευτική και χειρουργική θεραπεία
- Με την αλλαγή τρόπου ζωής
- Η ψυχολογική βοήθεια του καρδιοπαθούς μπορεί να βελτιώσει την συναισθηματική του κατάσταση, την οικογενειακή του ζωή και να μειώσει το άγχος του.
- Η κατάσταση της υγείας των αισιόδοξων καρδιοπαθών είναι πολύ καλύτερη από τους καρδιοπαθείς που έχουν μελαγχολική διάθεση. Η έγκαιρη ψυχολογική παρέμβαση βοηθάει τον ασθενή με καρδιαγγειακό πρόβλημα

στην προσαρμογή του και στην πρόληψη ώστε να μην επαναληφθεί παρόμοιο επεισόδιο.

Η αποκατάσταση των ασθενών με καρδιαγγειακή νόσο περιλαμβάνει τέσσερα στάδια ιατρικής θεραπείας και φροντίδας:

- Πρώτο στάδιο- την άμεση σωματική, ψυχολογική και κοινωνική φροντίδα μετά το καρδιακό επεισόδιο ή και πριν την έξοδο τους από το νοσοκομείο.
- Δεύτερο στάδιο- την επέκταση της υποστήριξης στην πρώιμη φάση πριν το εξιτήριο από το νοσοκομείο, επεκτείνοντας τις συμβουλές και στα μέλη της οικογένειας του ασθενούς.
- Τρίτο στάδιο- την υποστήριξη και την περαιτέρω αξιολόγηση, ανάλογα με την περίπτωση. Περιλαμβάνετε δομημένη άσκηση και χαλάρωση, ψυχολογική υποστήριξη, προαγωγή της υγείας, και επαγγελματική συμβουλή.
- Τέταρτο στάδιο- την μακροπρόθεσμη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Αυτό περιλαμβάνει την ενθάρρυνση του ασθενούς να αναλάβει την απαιτούμενη δράση για να διατηρηθεί η καλή καρδιακή του υγεία, όπως η αυξημένη σωματική άσκηση, η απώλεια βάρους, η βελτίωση της διατροφής και η διαχείριση του στρες.
Η καρδιακή νόσος έχει τις ρίζες της στην συμπεριφορά και είναι σαφές ότι η βελτίωση των τρόπων ζωής που αφορούν τη διατροφή, την άσκηση, την αποφυγή ή διακοπή του καπνίσματος, θα μειώσει τους κινδύνους για καρδιαγγειακά συμβλήματα.

Ομάδα καρδιακής αποκατάστασης

Την ομάδα καρδιακής αποκατάστασης αποτελούν: Ένας κλινικός ψυχολόγος και ένας υπεύθυνος ομάδας ψυχικής υγείας, ως διαμεσολαβητές σε στενή συνεργασία με την ιατρική ομάδα. Η στενή συνεργασία των μελών της ομάδας είναι απαραίτητη για να αντιμετωπισθούν θεμελιώδη ζητήματα.

Ο ρόλος των δύο διαμεσολαβητών είναι η στενή συνεργασία με τους ασθενείς αναλύοντας τις εμπειρίες τους από τις ιατρικές και ψυχολογικές πτυχές της καρδιακής τους νόσου.

Ο ρόλος του ψυχολόγου είναι επίσης η ψυχολογική υποστήριξη, βοηθώντας τους να κατανοήσουν τις εμπειρίες τους από το καρδιαγγειακό επεισόδιο καθώς και τις συνέπειες του στην ζωή τους.

Η επίλυση των προβλημάτων αυτών στηρίζεται κυρίως χρησιμοποιώντας την γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία.

Πλωμαρίτης Ελευθέριος

Κλινικός Ψυχολόγος

Τηλ. Επικοινωνίας: 2310 949430 κιν: 6970299294

e-mail: lefterisplomaritis@yahoo.gr