



Οι φυσικοθεραπευτές / τριες μέλη του Ν.Π.Δ.Δ
Πανελληνίου Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών
έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες και την εμπειρία για να
βοηθήσουν & να διευκολύνουν την προώθηση ενός
ενεργού τρόπου ζωής με αποτέλεσμα την υγεία και την
ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια

**Πανελληνίος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών**
Λ. Αλεξάνδρας 34 1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905
E-mail: ppta@otenet.gr
www.psf.org.gr

**Επιστημονικό Τμήμα
Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία**
Λ. Αλεξάνδρας 34
1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905
<http://psf.org.gr/physiopsy>

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας



Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ

**Η φυσικοθεραπεία
στην
Ψυχική υγεία**



**Πανελληνίος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών**
www.psf.org.gr



Η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία (ΙΟΡΤΜΗ) αναπτύχθηκε το 2011 σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας (W.C.P.T) από ένα διεθνές δίκτυο φυσικοθεραπευτών που εργάζονται στον τομέα της ψυχικής υγείας & απαρτίζεται από 20 χώρες μέλη.

Από τότε αρκετές χώρες οργάνωσαν τμήματα φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία και στην Ελλάδα ιδρύθηκε το 2014 και το 2016 έγινε ισότιμο μέλος της μέλος της.

Ψυχική υγεία

Επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν ότι η κατάθλιψη, οι καταστάσεις που σχετίζονται με το άγχος, οι μακροχρόνιες μυοσκελετικές διαταραχές και η ανησυχία (anxiety) πλήττουν εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και έχουν συχνά αρνητικές συνέπειες όχι μόνον στην εργασιακή τους ικανότητα αλλά και στην ποιότητα ζωής τους (WHO 2010). Οι διαταραχές ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων και των αμιγών ψυχιατρικών, περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων με διαφορετικά συμπτώματα. Τα άτομα που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν συχνά σωματικά συμπτώματα, που αντιπροσωπεύουν μια μεγάλη ομάδα ασθενών που αναζητούν βοήθεια από φυσικοθεραπευτές σε όλο τον κόσμο.

Ορισμός της φυσικοθεραπείας στην ψυχική υγεία

Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία είναι μια ειδικότητα της φυσικοθεραπείας. Εφαρμόζεται σε διαφορετικούς τομείς υγείας και ψυχικής υγείας, στην ψυχιατρική και στην ψυχοσωματική ιατρική. Είναι ανθρωποκεντρική, παρέχεται σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους με ήπια, μέτρια και σοβαρά προβλήματα οξείας και χρόνιας ψυχικής υγείας, τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στην δεύτερο / τρίτο / τεταρτοβάθμια φροντίδα υγείας. Οι φυσικοθεραπευτές στον τομέα της ψυχικής υγείας παρέχουν προαγωγή υγείας, προληπτικά προγράμματα, ατομική & ομαδική θεραπεία και αποκατάσταση και συμμετέχουν σε θεραπευτικές ομάδες.

Οι φυσικοθεραπευτές στην ψυχική υγεία δημιουργούν μια θεραπευτική σχέση για να παρέχουν αξιολόγηση και υπηρεσίες που σχετίζονται ειδικά με την πολυπλοκότητα της ψυχικής υγείας μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον εφαρμόζοντας ένα μοντέλο που περιλαμβάνει βιολογικές και ψυχοκοινωνικές πτυχές. Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία έχει ως στόχο να βελτιστοποιήσει την ευημερία και την ενδυνάμωση του ατόμου μέσω της προώθησης της λειτουργικής κίνησης, της κινητικής ενσυναίσθησης, της σωματικής δραστηριότητας και της άσκησης, συνδυάζοντας σωματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά. Οι φυσικοθεραπευτές στην ψυχική υγεία συμβάλλουν στην διεπιστημονική ομάδα και στην διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων. Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία βασίζεται στις διαθέσιμες επιστημονικές και βέλτιστες κλινικές αποδείξεις Probst, Skjaerven, Parker, Gyllensten, Jntema, Catalan Matamoros, (2016). Fisioterapia 38, 49.

Στόχοι Επιστημονικού τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία»

Οι στόχοι σύμφωνα με το καταστατικό είναι:

1. Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των φυσικοθεραπευτών που εργάζονται στην ψυχική υγεία σε όλο τον κόσμο
2. Ενθάρρυνση βελτίωσης πρότυπων και συνέπειας των πρακτικών στη φροντίδα ψυχικής υγείας από φυσικοθεραπευτές
3. Προηγμένη πρακτική μέσω επικοινωνίας και ανταλλαγής πληροφοριών
4. Ενθάρρυνση επιστημονικής έρευνας και προώθηση ευκαιριών για τη διάδοση γνώσεων σχετικά με τις νέες εξελίξεις στον τομέα της ψυχικής υγείας
5. Βοήθεια στους οργανισμούς-μέλη της WCPT για την ανάπτυξη αναγνωρισμένων τμημάτων στην ψυχική υγεία

Η Ελληνική πολιτεία κατανοώντας τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών και σ' αυτό το επιστημονικό αντικείμενο τους συμπεριέλαβε στους **επαγγελματίες, που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας** (άρθρο 4 και 6 του Νόμου 4461 / ΦΕΚ. 38, τ. Α / 28-3-2017).

Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας & βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και κλινικές αποδείξεις.

Έχει ουσιαστικό ρόλο στην αντιμετώπιση μια πληθώρας ψυχικών διαταραχών τόσο στους ενήλικες, ενδεικτικά: **κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, ψυχώσεις, διαταραχές προσωπικότητας, άνοια**, κλπ., όσο και στα παιδιά και εφήβους που πάσχουν από διαταραχές στο **φάσμα του αυτισμού, ελλειμματική προσοχή και υπερκινητικότητα, προβλήματα συμπεριφοράς, νοητική στέρωση, μαθησιακές δυσκολίες, αναπτυξιακές διαταραχές**, κλπ.

Επιπρόσθετα η πλειοψηφία των ανθρώπων με ψυχικά προβλήματα έχουν και συχνά **συνοδά νοσήματα**, τα όποια οι φυσικοθεραπευτές αντιμετωπίζουν με επιτυχία συμβάλλοντας στη **πρόληψη & μείωση των περισσότερων παραγόντων θνησιμότητας** τους.

Τα μέσα που έχει στη θεραπευτική του φαρέτρα ο φυσικοθεραπευτής στη ψυχική υγεία είναι πολλά. Ενδεικτικά:

- **«Εργαλεία» αξιολόγησης**
- **Μάλαξη**
- **Κινησιοθεραπεία**
- **Βιοανάδραση (biofeedback)**
- **Πλειάδα τεχνικών χαλάρωσης, κλπ.**

Τα ψυχικώς πάσχοντα άτομα στην Ελλάδα τώρα μπορούν να απολαμβάνουν υψηλού επιπέδου φυσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις.

Το Επιστημονικό τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του Πανελληνίου

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του επιστημονικού τμήματος Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας
<http://psf.org.gr/physiopsy>