



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



«ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΕΤΩΝ Ν.Π.Δ.Δ

Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – Ηπιόνη» 2017: **«Πρόληψη της άνοιας και έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της».**

Ταχ. Δ/νση: Λ. Αλεξάνδρας 34-
Αθήνα, Ταχ. Κώδικας: 11473
Τηλέφωνο: 210-8213905/210-
8213334, FAX: 210-8213760
E-mail: ppta@otenet.gr
Website: www.psf.org.gr

Άνοια, μπορεί η φυσικοθεραπεία να βοηθήσει;

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης της άνοιας και είναι **αποτελεσματική** τόσο κλινικά όσο και οικονομικά. Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου αξιολογώντας τους τυχόν περιορισμούς δραστηριοτήτων μέχρι και την εκπόνηση & υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Εκτίμηση κίνδυνου πτώσεων

Οι φυσικοθεραπευτές έχουν ειδική εκπαίδευση στην αξιολόγηση και θεραπεία των πτώσεων. Οι ασθενείς με άνοια διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο πτώσης. Σε μια πολυπαραγοντική αξιολόγηση πτώσεων για τη διαχείριση και τη θεραπεία ενός ασθενούς με άνοια, οι φυσικοθεραπευτές εξετάζουν τα παρακάτω βασικά στοιχεία:

- Στατική & δυναμική ισορροπία
- Δύναμη μυών
- Διαταραχές αισθητικότητας
- Βάδιση
- Αρτηριακή πίεση σε ύπτια και όρθια θέση

Αξιολόγηση βάδισης

Οι φυσικοθεραπευτές είναι ειδικευμένοι σε θέματα σχετικά με την βάδιση και μπορούν να αναγνωρίσουν τυχόν διαταραχές από τα αρχικά στάδια της νόσου. Οι ασθενείς με άνοια έχουν συγκεκριμένα προβλήματα στη βάδιση.

Ενδεικτικά:

- Βαδίζουν σαν να είναι το κέντρο βάρους τους μπροστά ή πίσω από τα πόδια, προκαλώντας επιτάχυνση προς τα εμπρός ή προς τα πίσω
- Περπατούν σαν να «κυνηγούν» το κέντρο βάρους τους, μειώνοντας την ισορροπία ιδιαίτερα στις στροφές.

Αυτές οι δυσλειτουργίες θέτουν τον ασθενή με άνοια σε υψηλό κίνδυνο πτώσης. *Ο Φυσικοθεραπευτής μπορεί να αξιολογήσει αυτόν τον κίνδυνο και να συστήσει εξειδικευμένα βοηθήματα βάδισης.*

Σχεδιασμός, οργάνωση, υλοποίηση θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης

Οι φυσικοθεραπευτές από το **2011** σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας αναγνωρίζονται ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπειριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Θεωρούνται οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης. Τα θεραπευτικά προγράμματα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με άνοια, γιατί:

- Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
- Συντηρούν το σωστό βάρος
- Μειώνουν τα καρδιαγγειακά προβλήματα
- Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο & εντός των ορίων ασφάλειας
- Ελαχιστοποιούν τα συμπτώματα της αρθρίτιδας, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συννοσηρότητα.

Βελτίωση ψυχολογικών συμπτωμάτων

Η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία έχει τεκμηριώσει ότι η φυσικοθεραπεία στους ασθενείς με άνοια μπορεί να καλυτερεύσει την:

- Προσαρμογή τους στη θεραπεία
- Επικοινωνία τους με το περιβάλλον
- Ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Εκπαίδευση και Υποστήριξη Φροντιστών

Κατά την αρχική αξιολόγηση οι φροντιστές συμμετέχουν συχνά στην από κοινού ρύθμιση στόχων με τον ασθενή. Οι στόχοι είναι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι, συνήθως σχετίζονται με τη βελτίωση της κινητικότητας & την συμμετοχή του ασθενούς στις καθημερινές δραστηριότητες. Οι φυσικοθεραπευτές εκπαιδεύουν τους φροντιστές:

- Στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να μεταφέρουν με ασφάλεια τους ασθενείς με άνοια από το κρεβάτι στην καρέκλα
- Σε μεθοδολογίες τήρησης θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης στο σπίτι
- Στη χρήση βοηθημάτων κινητικότητας.

Οι υπηρεσίες φυσικοθεραπείας για τους ανθρώπους με άνοια έχουν αναγνωρισθεί παγκοσμίως ως το «κλειδί» για την εξοικονόμηση εθνικών πόρων που είναι αναγκαίοι για τη διαχείριση της ασθένειας.

Απευθυνθείτε μόνον στους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές μέλη του Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών», για την αποτελεσματική φυσικοθεραπευτική παρέμβαση στην άνοια.

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο εκπονήθηκε από την συνεργασία των Επιστημονικών Τμημάτων του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ: «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», «Νευρολογική Φυσικοθεραπεία», «Γηριατρική Φυσικοθεραπεία»

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ ενθαρρύνει την ελεύθερη επαναχρησιμοποίηση των στοιχείων του χωρίς καμία πληρωμή ή γραπτή άδεια, υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Σαφή αναφορά ότι η πηγή τους είναι το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ.
2. Όταν η επαναχρησιμοποίηση περιλαμβάνει οποιαδήποτε τροποποίηση στοιχείων ή κειμένου, συμπεριλαμβανομένης της μετάφρασης κειμένου, αυτό αναφέρεται σαφώς στον τελικό χρήστη της πληροφορίας, καθώς και ότι δεν υπάρχει ευθύνη του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ για το αποτέλεσμα της τροποποίησης.