

Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους η σωματική δραστηριότητα ωφελεί το σώμα, για παράδειγμα διατηρεί την καρδιά υγιή, βελτιώνει την αντοχή των οστών και την λειτουργικότητα των αρθρώσεων. Ξέρετε όμως ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ωφελήσει την ψυχική μας υγεία και ευεξία;

Είναι αναγκαίο να αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε την φυσική δραστηριότητα και να αρχίσουμε να τη βλέπουμε σαν κάτι που κάνουμε επειδή εκτιμούμε τις θετικές αλλαγές που φέρνει στην σωματική και ψυχική μας υγεία καθώς και στη γενικότερη ευεξία μας.

Σύμφωνα με τις στατιστικές:

- 1 στους 4 ανθρώπους θα αντιμετωπίσει κάποιο ζήτημα ψυχικής υγείας τουλάχιστον μια φορά στη διάρκεια της ζωής του.□
- 1 στους 6 άνθρωποι πιθανών να έχουν αντιμετωπίσει κάποιο σύνηθες πρόβλημα ψυχικής υγείας τις τελευταίες επτά μέρες.□
- Άνθρωποι που έχουν ζητήματα ψυχικής υγείας διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο επιδείνωσης της σωματικής τους υγείας; το 70% των πρόωρων θανάτων των ψυχικώς πασχόντων οφείλεται στην κακή φυσική υγεία.□
- Τα προβλήματα της ψυχικής υγείας είναι από τις βασικές αιτίες επιβάρυνσης του συνόλου της υγείας, σε παγκόσμιο επίπεδο.□



Η θεραπευτική άσκηση είναι αποδεδειγμένη μέθοδος θεραπείας ανθρώπων με κατάθλιψη και οι φυσικοθεραπευτές εργάζονται με ασθενείς που έχουν κατάθλιψη σε συνδυασμό με άλλα μακροχρόνια προβλήματα σωματικής υγείας. Το να είσαι και να παραμένεις σωματικά δραστήριος θα βοηθήσει στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής σου υγείας. Απευθυνθείτε σε έναν Φυσικοθεραπευτή και ανακαλύψτε την θεραπευτική άσκηση ή την δραστηριότητα που θα σας διασκεδάσει και θα βελτιώσει την ψυχική

και σωματική υγεία.

Σύμφωνα με την Διεθνή Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία (M. Probst, et al 2015), η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία είναι:

- μια ειδικότητα της φυσικοθεραπείας, που εφαρμόζεται σε διαφορετικούς τομείς υγείας και ψυχικής υγείας, στην ψυχιατρική και στην ψυχοσωματική ιατρική.□
- ανθρωποκεντρική & παρέχεται σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους με ήπια, μέτρια και σοβαρά ψυχικά προβλήματα (οξεία και χρόνια), τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στην δεύτερο / τρίτο / τεταρτοβάθμια φροντίδα υγείας.□

Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία έχει ως στόχο να βελτιστοποιήσει την ευημερία και την ενδυνάμωση του ατόμου μέσω της προώθησης της λειτουργικής κίνησης, κινητικής ενσυναίσθησης, σωματικής δραστηριότητας, άσκησης, συνδυάζοντας σωματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά.

Οι φυσικοθεραπευτές στον τομέα της ψυχικής υγείας παρέχουν:

- προαγωγή υγείας,□
- προληπτικά προγράμματα,□
- ατομική & ομαδική θεραπεία,□
- 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.

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. Συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας και έχει ουσιαστικό ρόλο στην αντιμετώπιση μια πληθώρας ψυχικών διαταραχών τόσο στους ενήλικες, (κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, ψυχώσεις, διαταραχές προσωπικότητας, άνοια, κλπ), όσο και στα παιδιά που πάσχουν από διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού, ελλειμματική προσοχή και υπερκινητικότητα, προβλήματα συμπεριφοράς, νοητική στέρηση, μαθησιακές δυσκολίες, αναπτυξιακές διαταραχές, κλπ.

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

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

- Εργαλεία Παρατήρησης & Αξιολόγησης□
- Μάλαξη□
- Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης.□
- Βιοανάδραση (biofeedback)□
- Πλειάδα τεχνικών χαλάρωσης□
- Επαναληπτικός Διακρανιακός Μαγνητικός Ερεθισμός (rTMS), αποδεκτοί οι Έλληνες Φυσικοθεραπευτές μέλη του Επιστημονικού τμήματος.□

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες, την εμπειρία και την υποστήριξη της Ελληνικής πολιτείας (άρθρο 4 και 6 του Νόμου 4461 / ΦΕΚ. 38, τ. Α / 28-3-2017) για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν ισότιμα με τους άλλους επαγγελματίες, που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια.

Συνέντευξη τύπου για την μυοσκελετική και ψυχική υγεία

Την απόλυτη δικαίωση του σοφού ρητού των αρχαίων προγόνων μας «Νους υγιής εν σώματι υγιή» επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα των μελετών σχετικά με τη συμβολή της μυοσκελετικής υγείας μέσω της θεραπευτικής άσκησης στην ψυχική υγεία, ειδικά στους ηλικιωμένους ανθρώπους.

Αυτό ήταν το κεντρικό μήνυμα της συνέντευξης τύπου που έδωσε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών στην Αίγλη Ζαπείου, στις 27 Σεπτεμβρίου 2018, με αφορμή τον εορτασμό της Ημέρας Μυοσκελετικής Υγείας στις 30 Σεπτεμβρίου.

Τη συνέντευξη τύπου άνοιξε με την ομιλία του ο Αναπληρωτής καθηγητής Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και επικεφαλής της Ψυχογηριατρικής μονάδας του Αιγινήτειου Νοσοκομείου κ. Αντώνης Πολίτης. Σύμφωνα με τον κ. Πολίτη, η άνοια - που αποτελεί το σημαντικότερο πεδίο της Ψυχογηριατρικής - αποτελεί ένα μείζον ιατρικό αλλά και κοινωνικό πρόβλημα, καθώς υπολογίζεται ότι στην Ευρώπη οι ασθενείς με άνοια είναι σήμερα 6,4 εκατομμύρια, στις ΗΠΑ είναι 5,2 εκατομμύρια, ενώ στην Ελλάδα υπολογίζονται σε περίπου 200.000. Παγκοσμίως ο αριθμός τους υπολογίζεται σε 44 εκατομμύρια και αναμένεται να αγγίξει τα 66 εκατομμύρια μέχρι το 2030 και τα 116 εκατομμύρια μέχρι το 2050.

Όπως διευκρίνισε ο κ. Πολίτης, η νόσος Αλτσχάιμερ αποτελεί έως και το 80% των περιστατικών με άνοια. Υπογράμμισε δε ότι, η άνοια δεν αφορά μόνο τους

ηλικιωμένους, καθώς υπάρχει και η προγεροντική άνοια που μπορεί να εμφανιστεί και σε ηλικίες κάτω των 65 ετών. Σύμφωνα με τον κ. Πολίτη, η υγιής λειτουργία του εγκεφάλου συνδέεται με την υγιή λειτουργία της καρδιάς, συνεπώς, όταν αρχίζουμε να φροντίζουμε την καρδιά μας, φροντίζουμε και τον εγκέφαλό μας. Γι' αυτό το λόγο άλλωστε, η άσκηση μαζί διαδραματίζει τον πιο σημαντικό ρόλο στην πρόληψη, συμβάλλοντας στην εύρυθμη λειτουργία των εγκεφαλικών νευρικών κυττάρων.

Στη συνέχεια, το λόγο πήρε ο φυσικοθεραπευτής του Νοσοκομείου Ευαγγελισμός και συντονιστής του επιστημονικού τμήματος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών κ. Σταύρος Σταθόπουλος, ως αρμόδιος για τη σύνδεση της θεραπευτικής άσκησης με την ψυχική υγεία, καθώς αποτελεί τον εκπρόσωπο της Ελλάδας στη Διεθνή Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH). Όπως υπογράμμισε ο κ. Σταθόπουλος, η θεραπευτική άσκηση είναι από τις πιο ελπιδοφόρες στρατηγικές βελτίωσης της γνωστικής λειτουργίας, της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής ανεξαρτησίας του ασθενή. Επιβραδύνει την πρόοδο της νόσου Αλτςχάιμερ, στην οποία οφείλεται η πλειονότητα των περιστατικών άνοιας.

Σύμφωνα με τον κ. Σταθόπουλο, πληθώρα μελετών έχουν αναδείξει ότι η συστηματική άσκηση μέσω μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρώντας και βελτιώνοντας τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής. Η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την συχνότητα εμφάνισης νευροεκφυλιστικών ασθενειών και ειδικότερα της νόσου Αλτςχάιμερ. Τα αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας προστατεύουν σημαντικά (38%) από τη μείωση της γνωστικής ικανότητας, ενώ η χαμηλού έως μέτριου επιπέδου άσκηση, παρουσιάζει επίσης σημαντική προστασία (35%) έναντι των γνωστικών ελλειμμάτων. Ο κ. Σταθόπουλος τόνισε ότι οι εξατομικευμένες συστάσεις για την πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου Αλτςχάιμερ μέσα από ένα θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές.

Κλείνοντας τη συνέντευξη, ο Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών κ. Πέτρος Λυμπερίδης, αναφέρθηκε στη σύνδεση Φυσικοθεραπείας και Μυοσκελετικής Υγείας, με αφορμή την Ημέρα Μυοσκελετικής Υγείας στις 30 Σεπτεμβρίου. Όπως τόνισε ο κ. Λυμπερίδης, η φυσικοθεραπεία δίνει ξανά ζωή στους ανθρώπους μετά από τραυματισμό ή ασθένεια, ενώ σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, αποτελεί μια εξαιρετική επένδυση, καθώς επανεκπαιδεύει την ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης.

Σύμφωνα με τον κ. Λυμπερίδη, οι συμπολίτες μας που υποβάλλονται άμεσα σε προγράμματα φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης έχουν εμφανώς καλύτερα αποτελέσματα, γίνονται λειτουργικοί, συνεχίζουν να ασκούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, ζουν κοντά στα αγαπημένα τους πρόσωπα και χαίρονται τη ζωή, ενώ αντίθετα, οι άνθρωποι που για οποιοδήποτε λόγο δεν δέχονται τη βοήθεια του

φυσικοθεραπευτή, πιθανόν να νιώσουν στην υπόλοιπη ζωή τους απομονωμένοι.

URL:

<http://portal.clipnews.gr/site/shorturl?clipid=148043816>

Keyword: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Date: 2018-09-28, 11:50:55

Source: healthyliving.gr