

Η Θεραπεία Χρόνιου Πόνου και ο ρόλος της στην Ποιότητα Ζωής

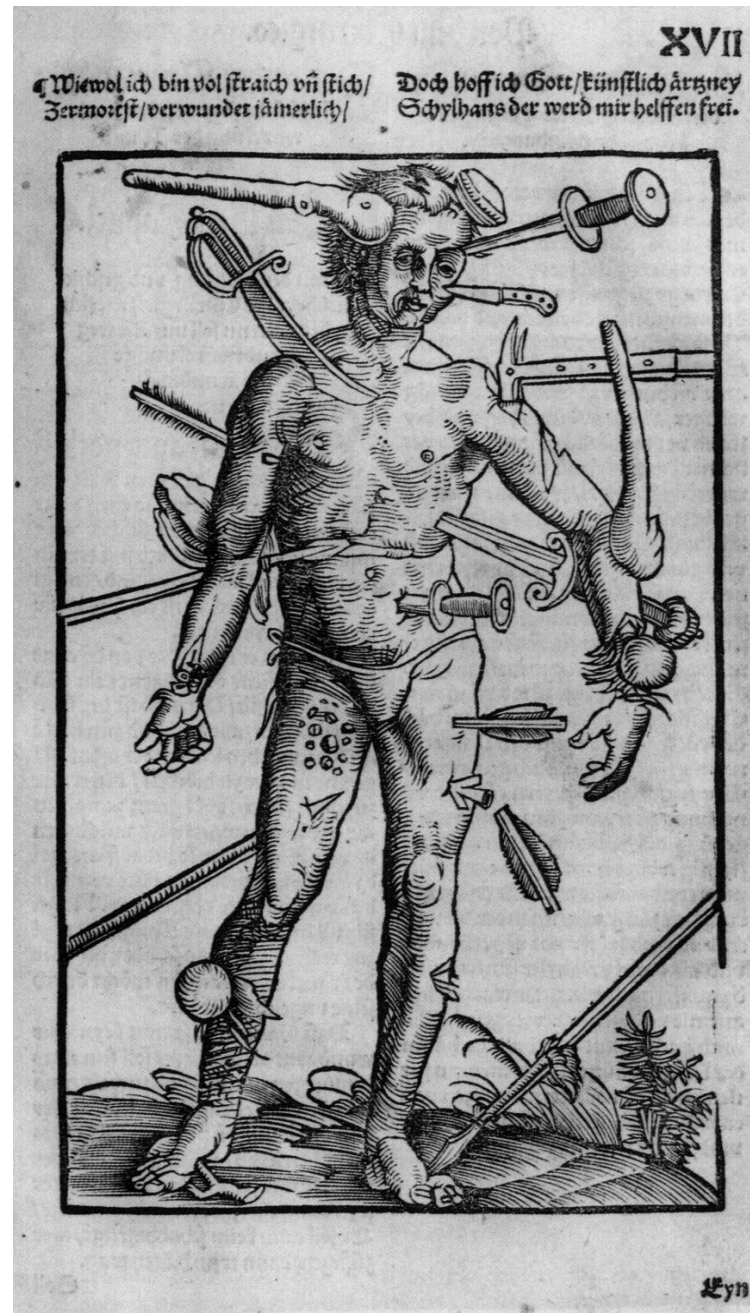
Κρεμαστινού Φανή MD-PHD

Διευθύντρια Αναισθησιολογικού Τμήματος
και Ιατρείου Πόνου ΙΓΝΑ

Μέλος ΔΣ ΠΑΡΗΣΥΑ –Υπεύθυνη έκδοσης
περιοδικού ΠΑΡΗΣΥΑ

«Πόνος είναι η δυσάρεστη
συναισθηματική και
αισθητηριακή **εμπειρία** που
συνδέεται με πραγματική ή
πιθανή ιστική βλάβη»

(IASP)



Πόνος είναι ότι λέει ο ασθενής ότι υπάρχει



Ο χρόνιος πόνος δεν είναι εύκολα αναγνωρίσιμος...

- Το κύριο χαρακτηριστικό του είναι η **κατάθλιψη** που βιώνει ο ασθενής...
- Έτσι πολλές φορές νομίζουμε ότι ο ασθενής υπερβάλλει ή υποκρίνεται..

Ποιος είναι ο καλός άρρωστος;

- ❑ Ποτέ δεν διαμαρτύρεται για τον πόνο του
- ❑ Ποτέ δεν ζητάει παυσίπονα πριν την προκαθορισμένη ώρα.



Η ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΕΊΝΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ
ΔΙΚΑΙΩΜΑ

World Health Organization WHO

ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

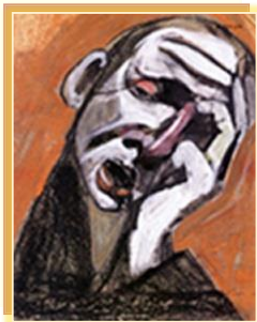
WHO: Ο ΠΟΝΟΣ ΕΊΝΑΙ ΤΟ 5^ο ΖΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ





3418 αρθρο 29/25.11.05

«..Ο ιατρός οφείλει να φροντίζει για την ανακούφιση των σωματικών & ψυχικών πόνων του ασθενή. Του προσφέρει παρηγορική αγωγή και συμπαρίσταται μέχρι το τέλος της ζωής του φροντίζοντας να διατηρεί την αξιοπρέπειά του...»





Επείγουσα κατάσταση που πρέπει να αντιμετωπιστεί αμέσως!

- Για να μην υποφέρει ο ασθενής (ηθικοί λόγοι)
- Για πρόληψη της υπερδιέγερσης του Νευρικού Συστήματος(**WIND UP- Long Term Potentiation**)



- Υπεραλγησία –Αλλοδυνία
- Αύξηση αναγκαίας δόσεως για αναλγησία

Το πρώτο βήμα για τη σωστή εκτίμηση του πόνου είναι....

- Να πιστέψουμε τον ασθενή ότι πονάει!
- Σπάνια ο καρκινικός πόνος μπορεί να αποδοθεί σε ψυχολογικά αίτια



Οξύς Πόνος

- Διάρκεια <3 μήνες
- Εμφανίζεται περιστασιακά
- Έχει χρησιμότητα

Χρόνιος Πόνος

- Διάρκεια >3 μήνες
- Διαρκώς παρών
- Απουσία χρησιμότητας

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

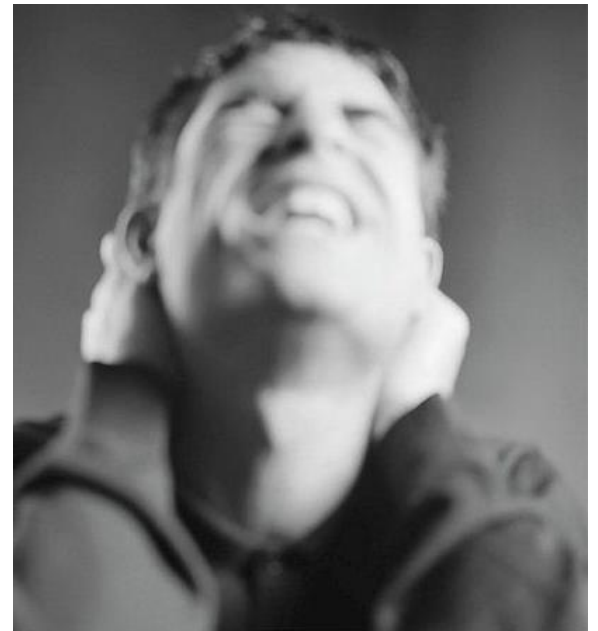
Καρκινικός

Καλοήθης



- Είναι ασθένεια !!
- Επιδρά στη ποιότητα ζωής των ασθενών
- Επηρεάζει τη
 - Λειτουργικότητα
 - Κοινωνική δραστηριότητα
 - Ψυχοσύνθεσή τους
- Αποτελεί μείζον υγειονομικό πρόβλημα
 - Μείωση παραγωγικότητας
 - Αύξηση κόστους περίθαλψης

Να δοθεί τόση προσοχή στον πόνο όσο και σε άλλα βαριά νοσήματα όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτης, νεφρική ανεπάρκεια.



Ο πόνος στην Ευρώπη: Χώρες που συμμετείχαν



Country	Phone Screen	Structured Phone Interviews
UK	3,800	300
France	3,846	300
Germany	3,832	302
Italy	3,849	300
Spain	3,801	301
Poland	3,812	300
Sweden	2,563	300
Norway	2,018	304
Denmark	2,169	303



Country	Phone Screen	Structured Phone Interviews
Netherlands	3,197	300
Belgium	2,451	301
Finland	2,004	303
Ireland	2,722	300
Switzerland	2,083	300
Austria	2,004	303
Israel	2,244	322
Total	46,394	4,839

Πόνος – Ένα πρόβλημα μεγάλων διαστάσεων

 Strikes almost one in five adults across Europe = 19% (75 million people)

- Prevalence highest in Norway, Poland and Italy (>one in four)

- Prevalence lowest in Spain, but still more than one in ten (11%)

 One-third of all European households are affected by chronic pain

🌐 40% είχαν ανεπαρκή αντιμετώπιση του πόνου τους

🌐 19% έχασαν τη δουλειά τους και 13% άλλαξαν εργασία.

🌐 21% διαγνώστηκαν με κατάθλιψη εξαιτίας του πόνου τους

🌐 Μόνο το 2% αντιμετώπίστηκαν από γιατρό ειδικό στη θεραπεία πόνου.

Eur J Pain.2006 May;10(4):287-333. Epub 2005 Aug 10.

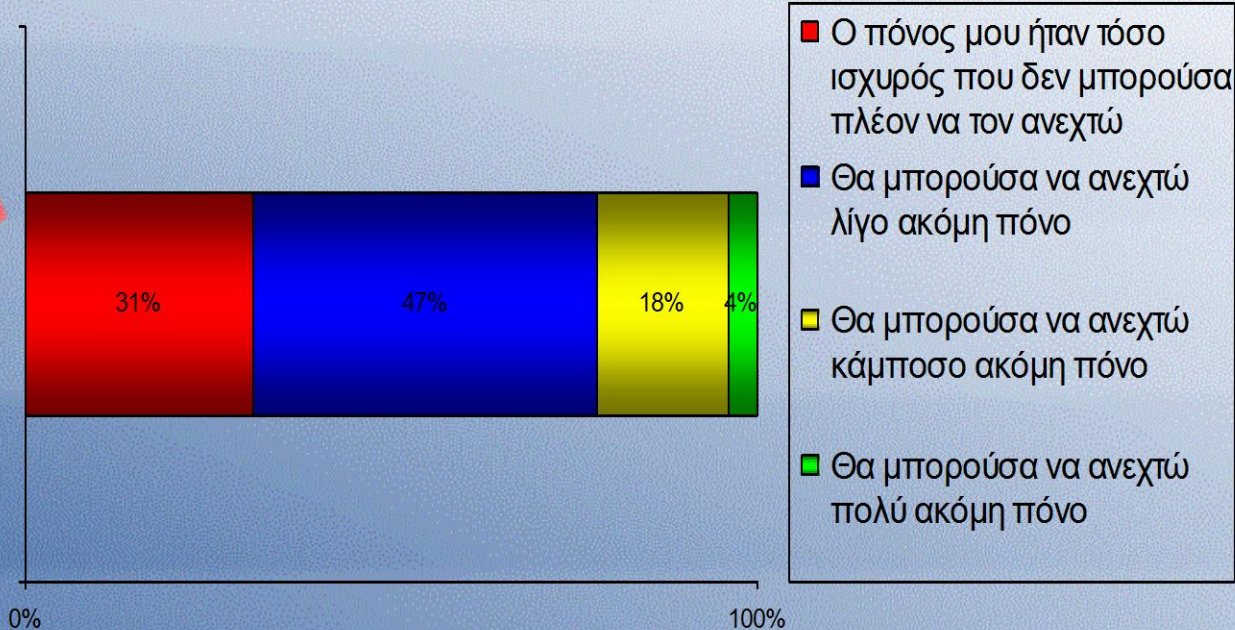
Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment.

Breivik H, Collett B, Ventafriidda V, Cohen R, Gallacher D

Και πόσο πονάει;

 Το ένα τρίτο ανέφερε ότι ο πόνος του ήταν τόσο ισχυρός που δεν μπορούσε πλέον να τον ανεχτεί

Επίπεδο ανοχής για περισσότερο πόνο
(n=4.785)



Επίπτωση σοβαρού Χρόνιου Πόνου

Σημαντικό Σωματικό και Ψυχολογικό φορτίο

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΑΓΧΟΣ

ΑΥΠΝΙΑ

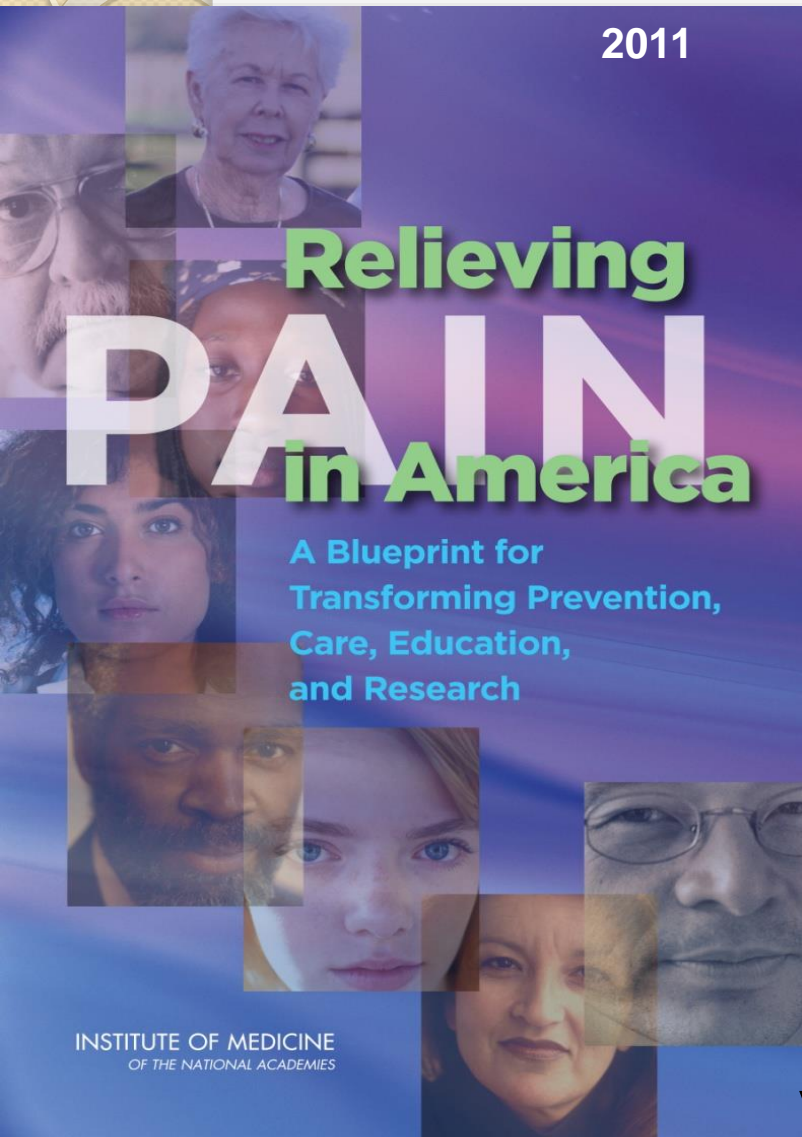
ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΩΡΙΣΜΕΝΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΛΑΤΤΩΜΕΝΗ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΖΩΗΣ



Ο Χρόνιος Πόνος αποτελεί πρόβλημα Δημόσιας Υγείας



Επηρεάζει

116 εκατ.

Αμερικανούς/έτος(30%)

Ελαττώνει

την ποιότητα ζωής

Κοστίζει στην κοινωνία

560-630

δισεκατομ.δολλάρια

V.J.Dzau, P.A.Pizzo.JAMA , 2014

83% του παγκόσμιου πληθυσμού έχουν:
ανεπαρκή πρόσβαση σε φάρμακα για την
αντιμετώπιση του μέτριου ή σοβαρού πόνου.

Lancet Onc.WHO 2014

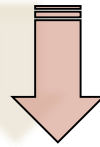
5.5 δις ασθενείς ,

**Όχι επαρκή αντιμετώπιση
πόνου.**

Seya MJ, Gelders SFAM, Achara OU, Milani B, Scholten WK.. A First Comparison between the Consumption of and the Need for Opioid Analgesics at Country, Regional and Global Level. J Pain & Palliative Care Pharmacother, 2011; 25:6-18



**50% των νοσηλευόμενων
ασθενών βιώνουν ..**



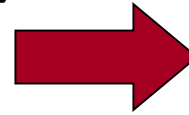
**σοβαρό πόνο χωρίς ειδική
θεραπεία τις 3 τελευταίες
μέρες της ζωής τους**

12,7 εκ. εκδηλώνουν κάθε χρόνο
καρκίνο σε όλο τον κόσμο.
1,5 εκ. πάσχουν από οστικές
μεταστάσεις



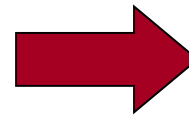
5,9 εκ. καρκινοπαθείς

1 εκ. AIDS



**Όχι
θεραπεία**

8 - 40 εκ.



**Μετεγχειρητικός
αθεράπευτος πόνος**

24 εκ. άνθρωποι
66% > 60 ετών



Ανάγκη
Παρηγορικής
φροντίδας

42% των χωρών **δεν έχει δομές**
παρηγορικής φροντίδας.

80 % ασθενών 

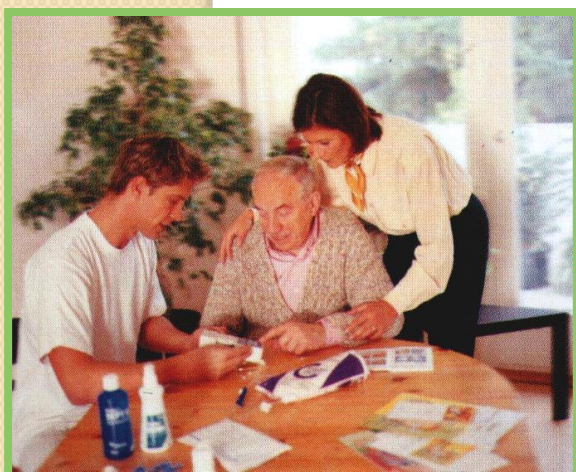
Βιώνουν αθεράπευτο
πόνο χωρίς πρόσβαση στα
απαιτούμενα φάρμακα



ΠΟΥ

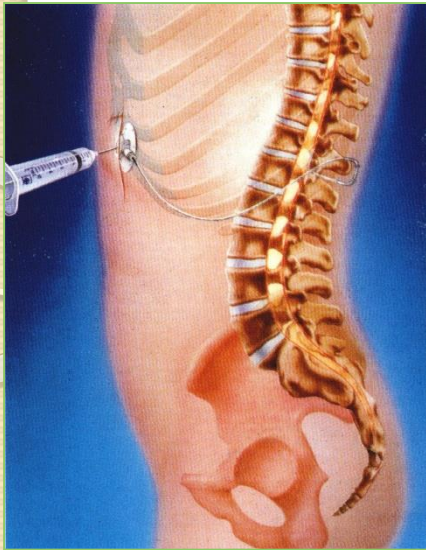


1986

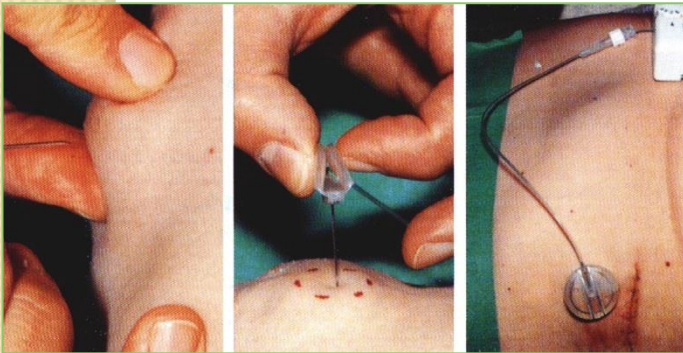
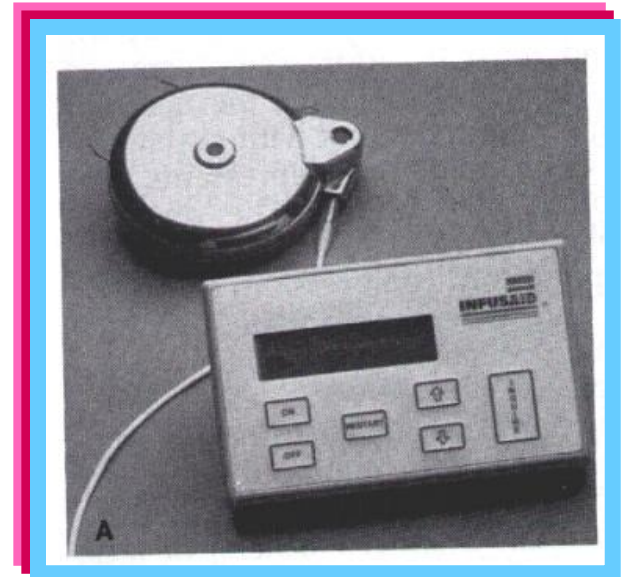


Ειδικά Κέντρα Αντιμετώπισης Πόνου

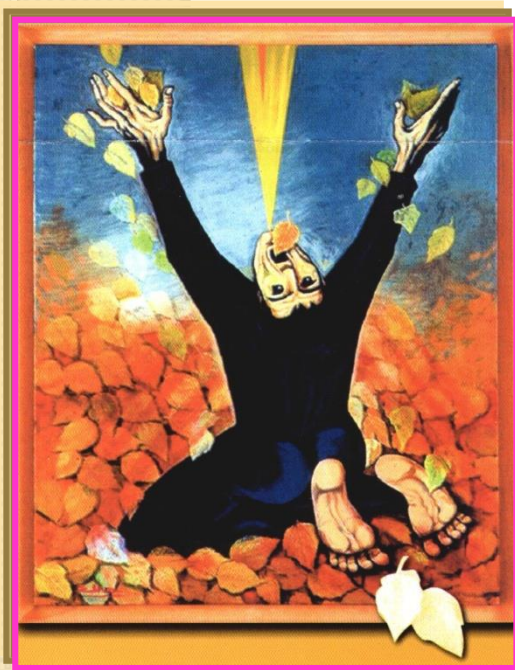
The Integrated Approach to the Management of Pain. NIH Consensus Statement: National Institutes of Health; 1986.



1989



***Ανεξάρτητη Ειδικότητα η
Αντιμετώπιση του Πόνου***



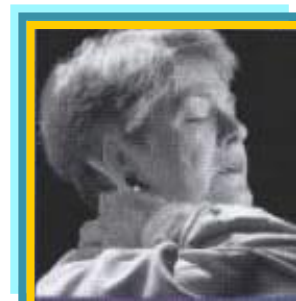
Διακήρυξη της EFIC, 2001

“... Ο πόνος είναι νόσος & έχει τα δικά της δικαιώματα...”

Ομάδα Κέντρων Πόνου & Παρηγορικής αγωγής

- Αναισθησιολόγος
- Ογκολόγος
- Ακτινοθεραπευτής
- Χειρουργός
- Νευροχειρουργός
- Νοσηλεύτης
- Ψυχίατρος
- Ψυχολόγος
- Κοινωνική Λειτουργός
- Εναλλακτικοί Θεραπευτές

- Ιερέας
- Εθελοντές



ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

21% ...δεν μπορούν να εργαστούν καθόλου

28% ...χάνουν το $\frac{1}{4}$ του χρόνου εργασίας

61% ...επηρεάζονται στην επαγγελματική τους
ικανότητα

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Στη Βρετανία, η σωστή αντιμετώπιση σε πρωτόπορα κλινική πόνου,

35% *Μείωση κόστους /ασθενή*

(επισκέψεις σε γιατρούς , φυσιοθεραπείες)

75% *αύξηση ικανοποίησης ασθενούς*

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

€300 δισ. Κόστος περίπου

πχ. Οσφυαλγία

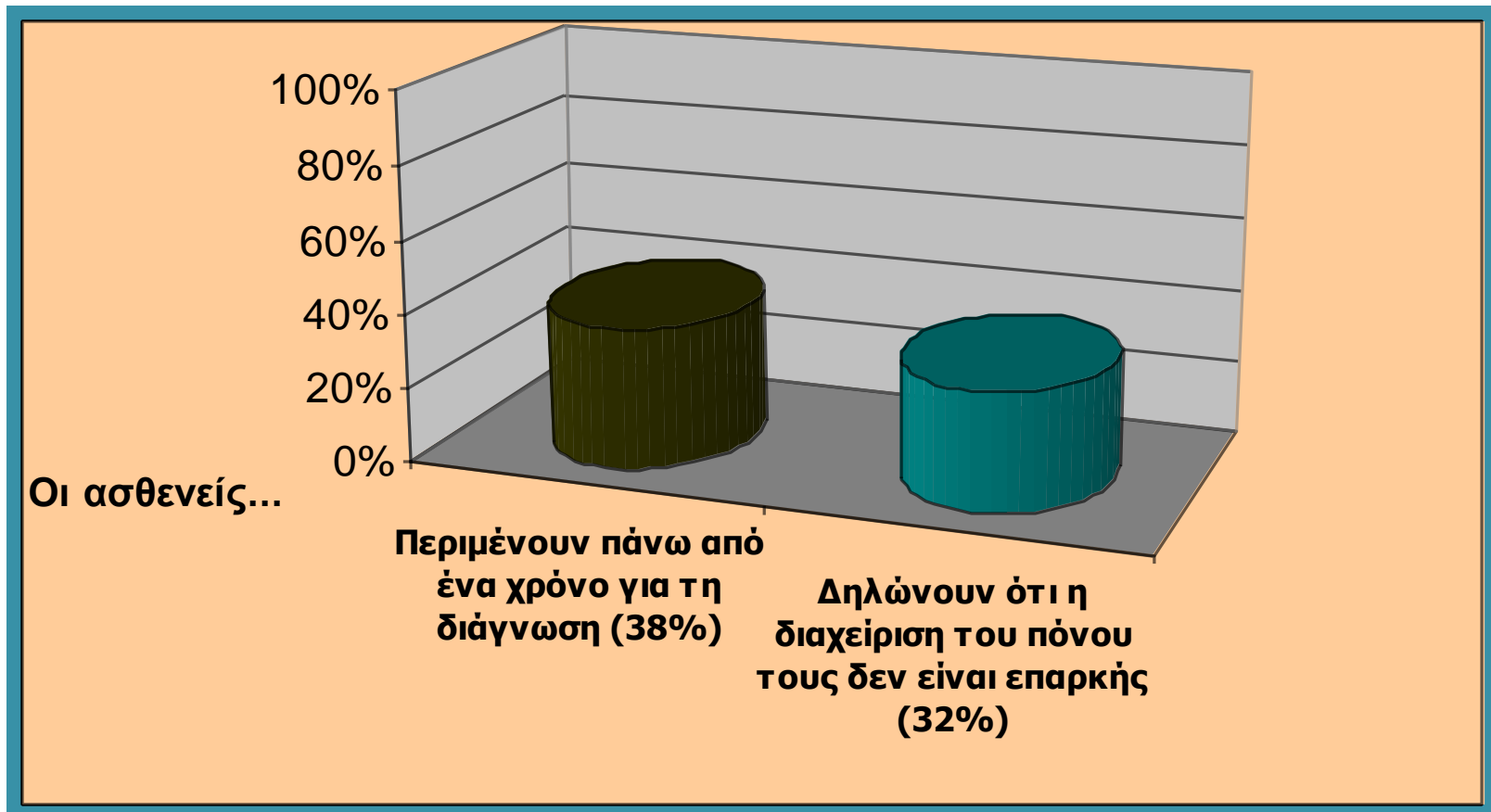
€187 εκ Βέλγιο

€368 εκ για Ολλανδία

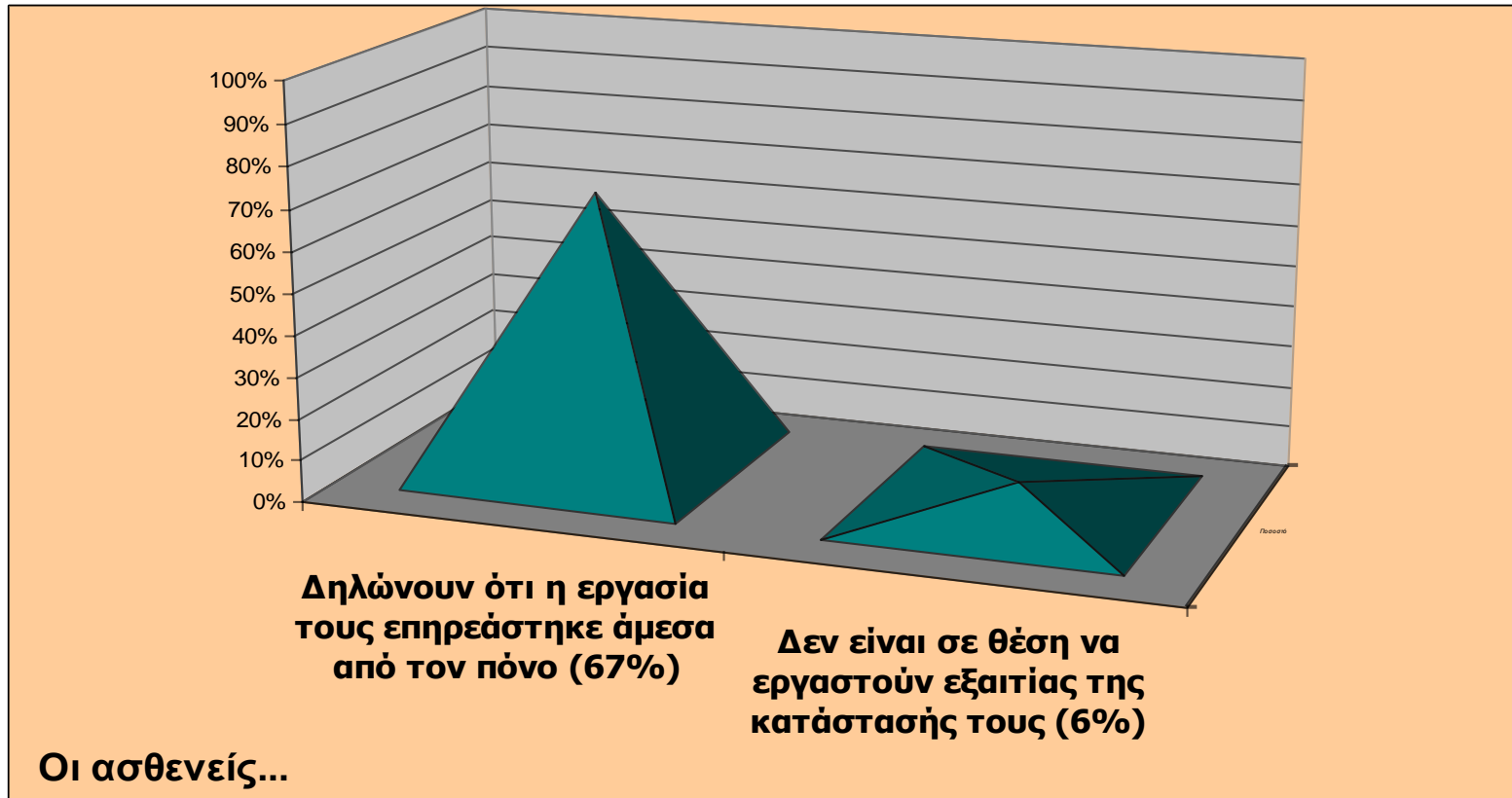
€1,6 δισ. για Βρετανία

Ο Χρόνιος Πόνος στην ελληνική πραγματικότητα

**Τα άτομα με χρόνια πόνο χρειάζεται να
περιμένουν χρόνια ως τη διάγνωση**

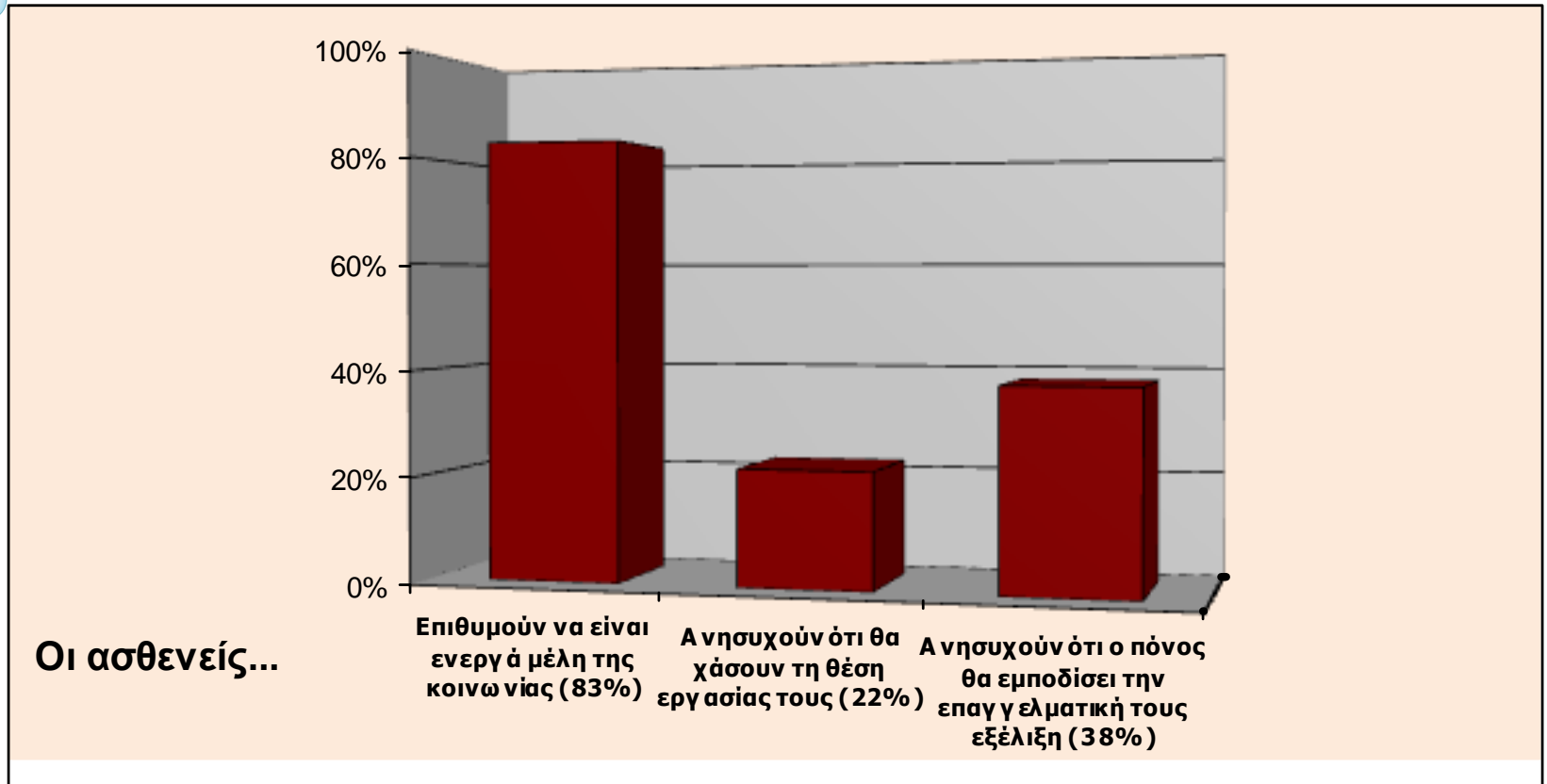


Ο Χρόνιος Πόνος στην ελληνική πραγματικότητα



Η ανεπαρκής διαχείριση του χρόνιου πόνου μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα των ατόμων για εργασία

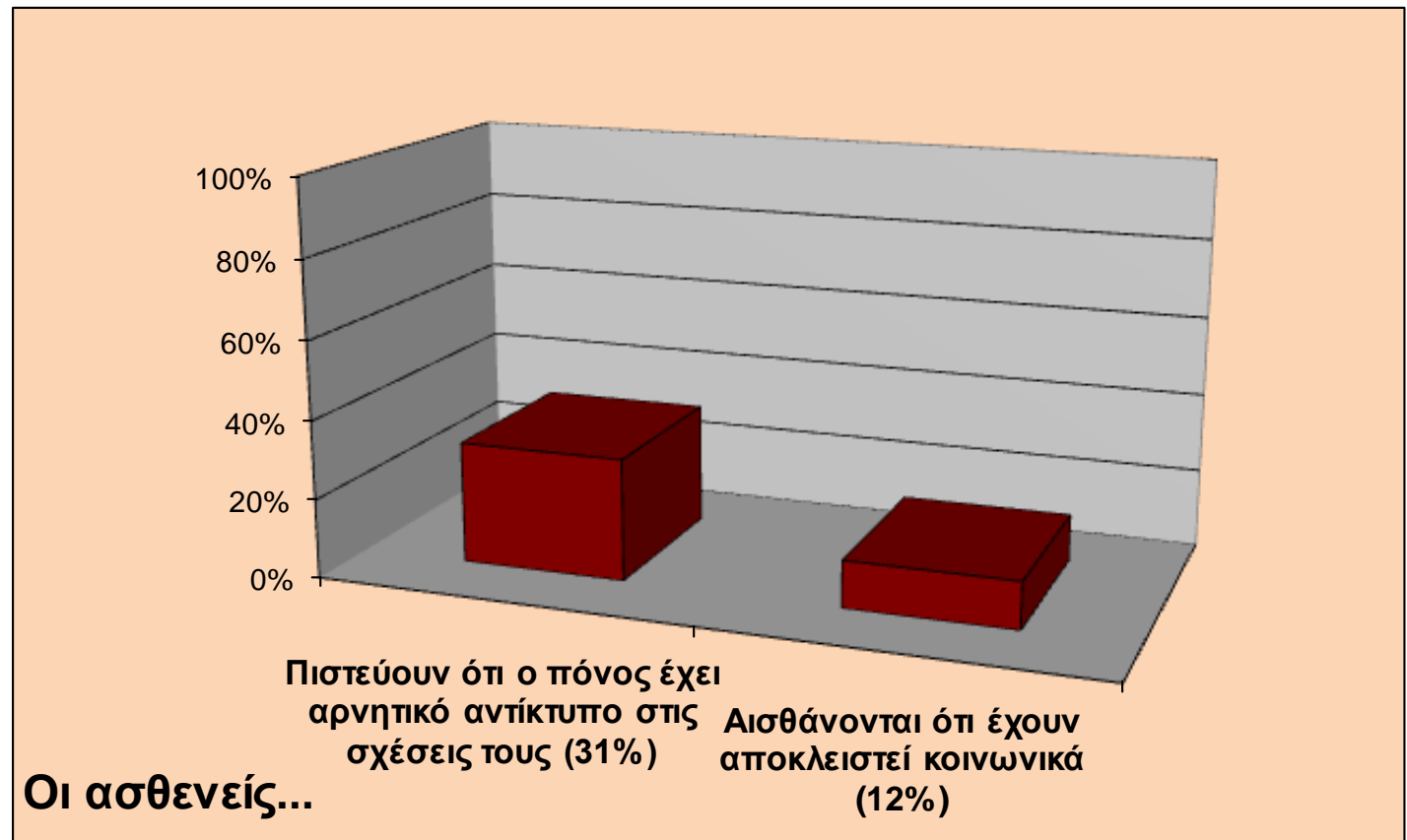
Ο Χρόνιος Πόνος στην ελληνική πραγματικότητα



Παρά την κατάστασή τους, οι ασθενείς επιθυμούν να εργάζονται και να συνεισφέρουν στην κοινωνία

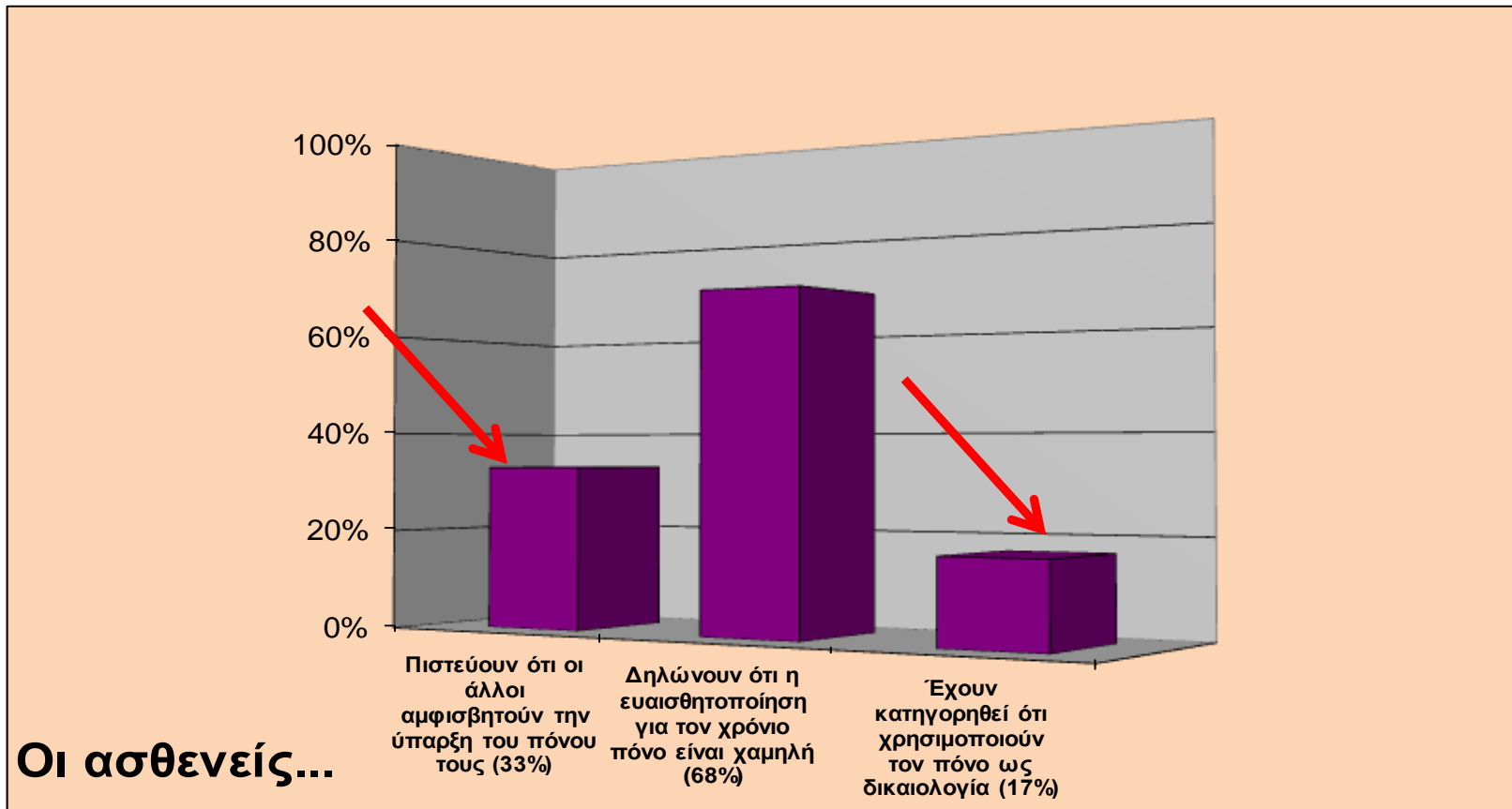
Ο Χρόνιος Πόνος στην ελληνική πραγματικότητα

Ο χρόνιος πόνος επηρεάζει τις σχέσεις των
ανθρώπων και την προσωπική τους ζωή



Ο Χρόνιος Πόνος στην ελληνική πραγματικότητα

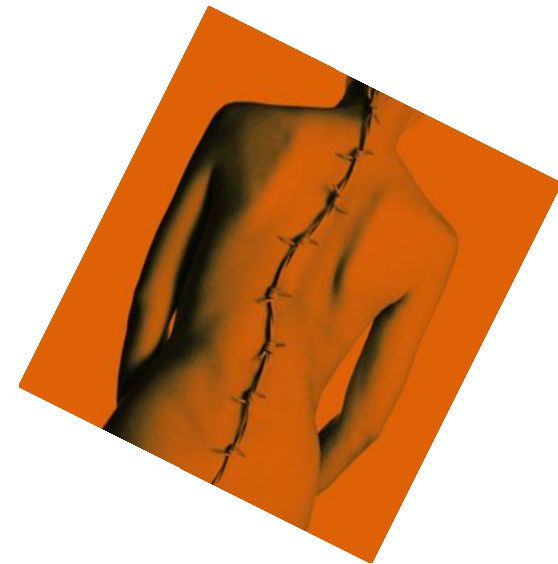
Οι άνθρωποι έχουν αρνητικές αντιλήψεις για τον χρόνια πόνο τους



Τα άτομα με χρόνια πόνο δεν επισκέπτονται σε ικανοποιητικό βαθμό τα ιατρεία πόνου.

Αυτό οφείλεται σε:

**ελλιπή ενημέρωση των πολιτών
ελλιπή ενημέρωση των ιατρών
στο γεγονός ότι δεν υπάρχουν
ιατρεία πόνου σε όλη τη χώρα**



ποιότητα ζωής ως ιατρική έννοια
health-related quality of life
(HRQOL)



Ορισμός

- Το λειτουργικό αποτέλεσμα της νόσου και της εφαρμοζόμενης θεραπείας στον ασθενή **όπως αυτό γίνεται αντιληπτό από τον ίδιο**
- Ο πόνος ευρέως αναγνωρίζεται ως καθοριστικός παράγοντας ποιότητας ζωής.

Ποιότητα ζωής σχετική με την υγεία: HRQOL

- Έχει διαφορετικό περιεχόμενο για κάθε άτομο
- Σχετίζεται με
 - συμπτώματα της νόσου
 - λειτουργικότητα του ατόμου
 - ψυχολογική κατάσταση
 - υπαρξιακά και πνευματικά ζητήματα

Ποιότητα ζωής στην παρηγορική ιατρική

- Βελτίωση των συμπτωμάτων της νόσου και
- έμφαση σε πνευματικά ζητήματα που γεννά ο επερχόμενος θάνατος στο ίδιο το άτομο και στα προσφιλή πρόσωπα
- ιδιαίτεροι στόχοι:
ποιότητα ζωής πριν το θάνατο
στήριξη της οικογένειας

παράμετροι ποιότητας

- συμπτώματα νόσου
- ικανοποίηση από τη θεραπεία
- λειτουργική ικανότητα
- ικανότητα για εργασία
- συναισθηματική ισορροπία
- συνύπαρξη μέσα στην οικογένεια
- μελλοντικά σχέδια
- σεξουαλική ζωή
- κοινωνική ζωή



Σωματικά και Πνευματικά υγιής

Healthy Days = days in the past 30 days when both physical and mental health were good



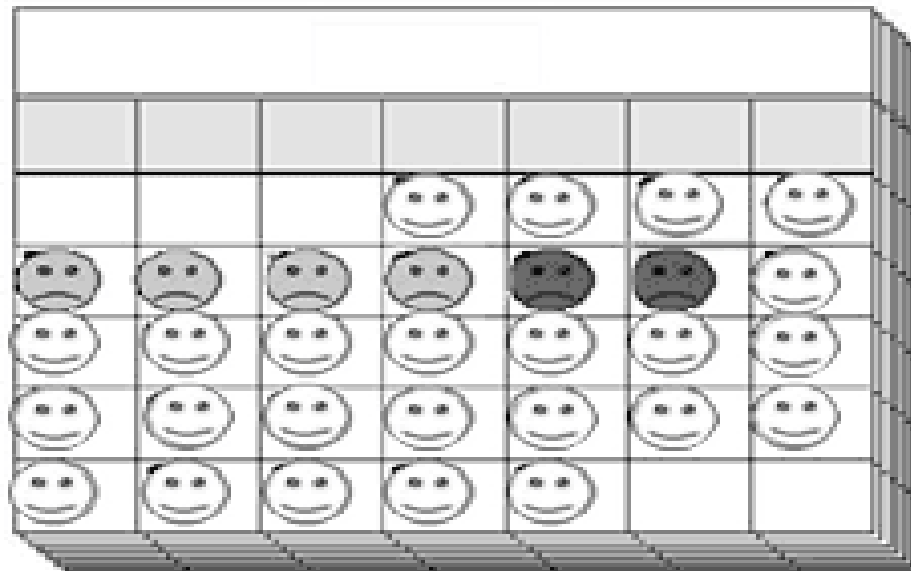
= Unhealthy day-physical



= Unhealthy day-mental



= Healthy day





**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΗΓΟΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α.**

HELLENIC SOCIETY OF PAIN MANAGEMENT AND PALLIATIVE CARE

www.grpalliative.gr

- Τμήμα Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Παρηγορητικής Φροντίδας (EAPC)**
- Μελος της Ευρωπαϊκης Εταιριας Κατά του Πονου(EULAP)**
- Μελος Παγκοσμιου Ινστιτουτου Πονου(WIP)**
- Μέλος Ομάδας Εργασίας Παρηγορικής Φροντίδας Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης (ECEPT)**

Ελλην. Εταιρία Θεραπείας Πόνου & Παρηγορικής Φροντίδας

Ίδρυση 24/11/97



450

Μέλη

Γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων

Νοσηλεύτες

Ψυχολόγοι

Κοινων. Λειτουργοί

Φυσιοθεραπευτές

Εθελοντές

Κληρικοί

ΕΑΡC

WIP

ΕCΕΡΤ

ΕΕΑ

ΕΑΕ

Συνεργασίες

02210034

Πιστοποίηση

TÜV
AUSTRIA

Επιστημονικό έργο



Εκπαίδευση ιατρών, νοσηλευτών, ψυχολόγων,
εναλλακτικών θεραπευτών

Οργάνωση Πανελληνίων και Διεθνών Συνεδρίων

Οργάνωση Ιατροκοινωνικών εκδηλώσεων

Συνεργασία με άλλες επιστημονικές εταιρίες και συλλόγους
ασθενών για ενημέρωση και εκπαίδευση

Συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Κατά του Πόνου
(EULAP) για ουσιαστική διεκδίκηση των δικαιωμάτων των
ασθενών.

Επιστημονικό έργο



**Ηλεκτρονικό Μητρώο Καταγραφής Ασθενών με
Χρόνιο Νευροπαθητικό Πόνο (Registry)**

Κοινωνική αλληλεγγύη



- **Κατ' οίκον νοσηλεία**, υποστήριξη των Κέντρων Πόνου
- Ομάδες **ψυχολογικής υποστήριξης**
- **Συμβουλευτικός Σταθμός Θεραπείας Πόνου** και Παρηγορικής Φροντίδας (Μαρούσι)
- **Συμβουλευτικός Σταθμός Θεραπείας Πόνου** και Παρηγορικής Φροντίδας (Ν.Ιωνία)
- **Συνεργασία με Άσυλο Ανιάτων** για Θεραπεία Πόνου

Ο πληθυσμός μας γερνάει!

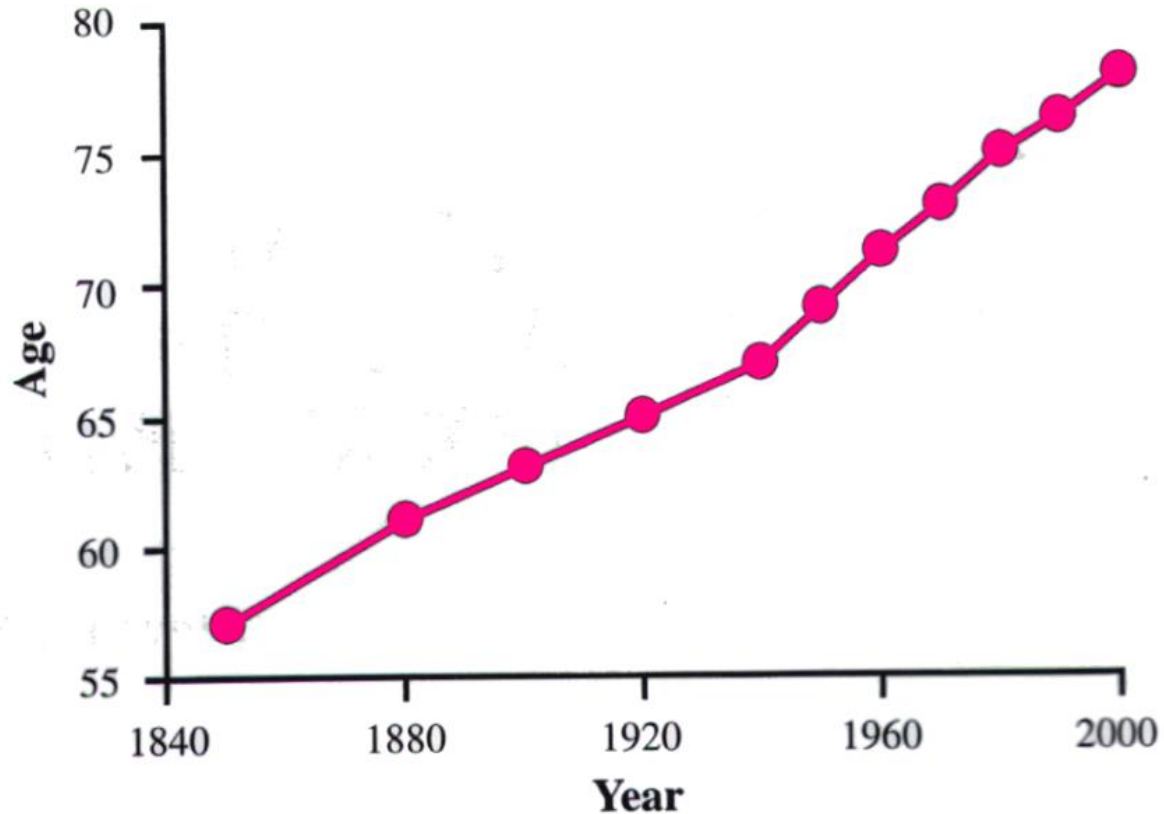


Figure 1. Threshold age for oldest 5% of Americans over the past 160 years.

Άλλες ομάδες πληθυσμού με ανάγκες παρηγορικής αγωγής

- Νευρολογικά νοσήματα (stroke dementia)
- AIDS/HIV
- Τελικά στάδια νεφρικής, αναπνευστικής, καρδιακής ανεπάρκειας
- Νόσοι παιδικής ηλικίας

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ...

- «Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, Ινομυαλγία, Νευραλγία Τριδύμου. Πόνοι αφόρητοι. Στις αρθρώσεις, στους μύες, στο πρόσωπο. Σε κάθε κίνηση. Σε ακινησία. Πόνος. πόνος. πόνος. Συνεχής, θορυβώδης. Μεγάλος δόσος φαρμάκων. Απώλεια σέβομαι, α

Γιατί ξέρω ότι μπορώ να βοηθηθώ, έμαθα επίσης ότι υπάρχει βοήθεια. Ότι δεν υπάρχει λόγος να υποφέρω σιωπηλά. Έμαθα να ζητάω βοήθεια και απευθυνόμενη σε ιατρείο πόνου βρήκα ανακούφιση από τον πόνο μου.»

μετά από έρπητα ζωστήρα και ο δερματολόγος μου δεν με παρέπεμψε ποτέ σε Ιατρείο Πόνου...»

τική νευραλγία



Κλινικό Έργο



ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΝΟΥ
ΚΑΙ ΠΑΡΗΓΟΡΙΚΗΣ

Φυσιοθεραπεία
α
Βελονισμός,
Ρεφλεξολογία,
Shiatsu,



Κοιν.
Λειτουργός
Ψυχολόγος



Επεμβατικές
Τεχνικές



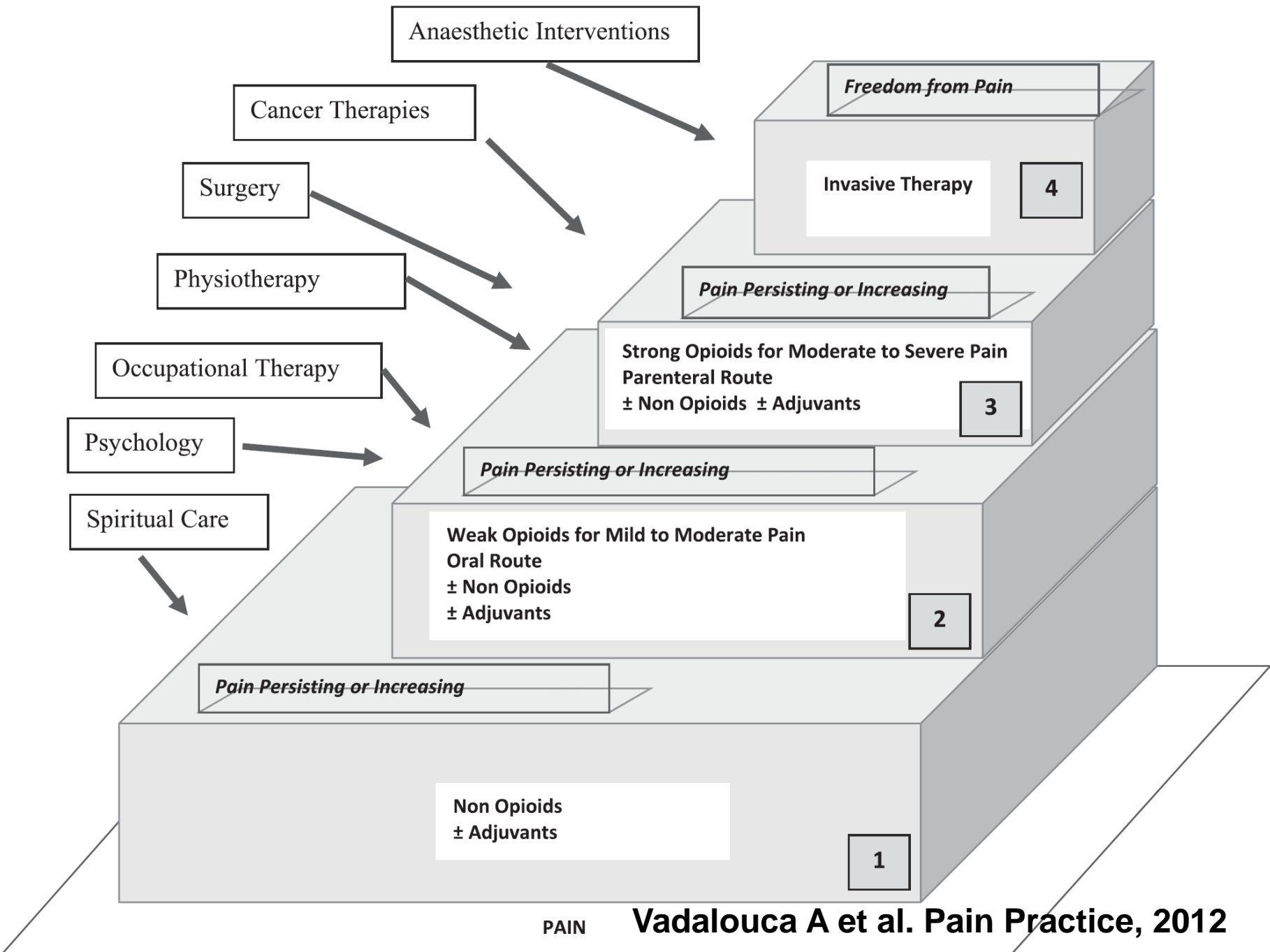
Πολυδιάστατη
αντιμετώπιση του πόνου

Φάρμακα



Οικογενειακή
Υποστήριξη





Παρεμβατικές Τεχνικές Πόνου

420

Εμφυτευμένοι Επισκληρίδιοι Καθετήρες
με εξωτερική αντλία PCA



3

Πλήρως εμφυτευμένες αντλίες

Κατ' Οίκον Νοσηλεία

680

Ασθενείς τελικού σταδίου

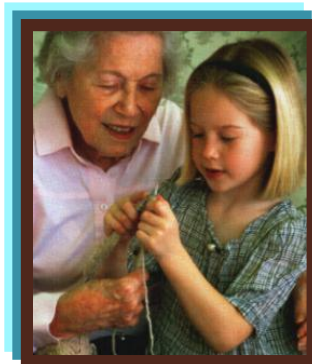
(ιατρός, νοσηλευτής, ψυχολόγος)





*Η Θεραπεία Πόνου
και η Παρηγορική
φροντίδα είναι
δείκτης πολιτισμού
ενός λαού*

K. Vissers, WIP, 2013



www.grpalliative.gr



Μόνο για θεραπευτικούς
λόγους σε επιλεγμένους
ασθενείς!!!!



<<Ωφελέειν ή μη βλάπτειν >>

Σας ευχαριστώ!