

i-rehab: Πιλοτικό διαδικτυακό πρόγραμμα του ΑΠΘ με στόχο τη σωματική άσκηση/δραστηριοποίηση ασθενών με διάμεσες πνευμονοπάθειες στην πανδημία του COVID-19

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ (ΕΥ)

Κωνσταντίνα Δίπλα
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Σερρών,
Συντονίστρια Διαδικτυακού Προγράμματος και
Προγράμματος Άσκησης/Πνευμονικής Αποκατάστασης



ΜΕΛΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Αικατερίνη Μαρκοπούλου
Πνευμονολόγος, Διευθύντρια
ΕΣΥ, Συντονίστρια Προγράμματος
Αποκατάστασης/Πνευμονικής
Αποκατάστασης

Ανδρέας Ζαφειρίδης
Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ,
Συντονιστής Προγράμματος Άσκησης/
Πνευμονικής Αποκατάστασης

Στέλλα Κρητικού
PhD, Επιστημονική Συνεργάτιδα

Σταύρος Παπαδόπουλος
PhD, Επιστημονικός Συνεργάτης

ΓΝΩΣΤΙΚΗ / ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

Επιστήμες Υγείας και Άσκησης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Για τους ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες (ΔΠ) τα προγράμματα άσκησης και πνευμονικής αποκατάστασης αποτελούν συμπληρωματικό μέρος της θεραπείας τους. Στο Γ. Ν. Παπανικολάου λειτουργούσε πιλοτικό πρόγραμμα άσκησης/πνευμονικής αποκατάστασης σε συνεργασία της πνευμονολογικής κλινικής του ΕΣΥ με εργοφυσιολόγους Καθηγητές του ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ. Δυστυχώς, λόγω της πανδημίας του COVID-19, οι ασθενείς με ΔΠ αναγκάστηκαν να διακόψουν τις διά ζώσης συνεδρίες. Στη διάρκεια του lockdown («Μένουμε Σπίτι»), πραγματοποιήθηκε δωρεάν διαδικτυακό πρόγραμμα (i-rehab) στο σπίτι για τους ασθενείς με ΔΠ. Το πρόγραμμα έγινε σε μικρές ομάδες μέσω τηλεδιασκέψεων, δύο φορές/εβδομάδα. Περιλάμβανε χαμηλής έντασης ασκήσεις και ατομικές οδηγίες για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στο σπίτι. Το πρόγραμμα ήταν δωρεάν για τους συμμετέχοντες. Πραγματοποιήθηκε αρχικά για 6 μήνες κι είχε μεγάλη αποδοχή από τους συμμετέχοντες, καθώς συνέβαλε τόσο στη διατήρηση της σωματικής/λειτουργικής τους κατάστασης αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με ΔΠ, εν μέσω πανδημίας του COVID-19.

ΠΗΓΗ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ

Μερική χρηματοδότηση από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία και από το Πρόγραμμα 71867 ΕΛΚΕ «i-Ασκούμαι (i-exercise): Πρόγραμμα βελτίωσης φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής σε άτομα με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες εν μέσω COVID-19

ΑΥΤΗ

RC 19

Research

Covid-19

Εισαγωγή

Για τα άτομα με χρόνιες παθήσεις, η άσκηση αποτελεί συμπληρωματικό μέσο θεραπείας. Ασθενείς με διάμεσες πνευμονοπάθειες παρακολουθούσαν πιλοτικό πρόγραμμα άσκησης στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης στο νοσοκομείο Γ. Ν. Παπανικολάου, το οποίο αναγκάστηκαν να διακόψουν λόγω της πανδημίας του COVID-19. Οι ασθενείς εφάρμοσαν πιστά τις οδηγίες του «Μένουμε Σπίτι». Ο φόβος, όμως, για τον COVID-19, σε συνδυασμό με την πάθησή τους, αύξησε τα επίπεδα του στρες τους. Καθώς η σωματική άσκηση είναι μορφή θεραπείας για τα άτομα αυτά, ο φόβος για επιδείνωση της ασθένειάς τους, λόγω της διακοπής της άσκησης / φυσικής δραστηριότητας, ήταν κι αυτός αυξημένος.

Μεθοδολογία

Οι συντονιστές του προγράμματος άσκησης (Κ. Δίπλα & Α. Ζαφειρίδης, Καθηγητές του ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ) σε συνεργασία με την συντονίστρια του προγράμματος πνευμονικής αποκατάστασης (Αικ. Μαρκοπούλου, Διευθ. ΕΣΥ, Υπεύθυνη εξωτ. ιατρείου Διάμεσων Πνευμονοπαθειών) προσέφεραν διαδικτυακό πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι (i-rehab) για τους ασθενείς με ΔΠ, που διέκοψαν το πρόγραμμα άσκησης τους στην περίοδο της κοινωνικής αποστασιοποίησης / καραντίνας. Το διαδικτυακό πρόγραμμα γινόταν σε μικρές ομάδες (ανάλογα με το επίπεδο λειτουργικής κατάστασης του ατόμου) μέσω τηλεδιασκέψεων. Στις συνεδρίες συμμετείχαν οι συντονιστές του προγράμματος άσκησης και δύο μέλη της ερευνητικής ομάδας (Σ. Κρητικού, Σ. Παπαδόπουλος). Το πρόγραμμα περιλάμβανε χαμηλής έντασης άσκηση, και ασκήσεις χαλάρωσης στο σπίτι. Επίσης, δίνονταν ατομικές οδηγίες για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μέσα στο σπίτι. Παράλληλα, το πρόγραμμα στόχευε και στην κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων, καθώς ανά τακτά χρονικά διαστήματα γίνονταν συνεδρίες με όλη την ομάδα και δινόταν η ευκαιρία για διαδικτυακή επικοινωνία μεταξύ όλων των συμμετεχόντων. Το πρόγραμμα προσφέρθηκε δωρεάν στους συμμετέχοντες.

Αποτελέσματα

Το διαδικτυακό πρόγραμμα άσκησης λειτούργησε αρχικά για 5 μήνες δύο φορές / εβδομάδα, 3/2020-7/2020). Οι ασθενείς συμμετείχαν ανελλιπώς στις συνεδρίες. Το πρόγραμμα συνέβαλε στη διατήρηση της λειτουργικής κατάστασης των ασθενών. Όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν απόλυτα ικανοποιημένοι από το πρόγραμμα και εκδήλωσαν επιθυμία συνέχισης, με αποτέλεσμα το πρόγραμμα να συνεχιστεί και το επόμενο έτος (2020-2021).

Συμπεράσματα

Στην περίοδο της καραντίνας του COVID-19, το διαδικτυακό πρόγραμμα σωματικής δραστηριοποίησης / άσκησης για ασθενείς με ΔΠ, που εφαρμόστηκε σε συνεργασία της Πνευμονολογικής Κλινικής του ΕΣΥ και καθηγητών του ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ, είχε μεγάλη αποδοχή από τους συμμετέχοντες και συνέβαλε σημαντικά στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης αλλά και της ποιότητας ζωής των ασθενών με διάμεσες πνευμονοπάθειες.