



# Διαδικτυακή Παρέμβαση με Βάση το Mindfulness για τη Διαχείριση του Χρόνιου Πόνου και τη Βελτίωση της Ποιότητας της Ζωής σε Ασθενείς σε Ελλάδα και Κύπρο

Δέσποινα Γιαννούλη, Ντόνικα Ζαΐμη, Γιώργος Φρατζέσκος, Μαρία Κοκολάκη  
ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α., Γ.Ν.Θ."Ιπποκράτειο", Παν/κό Γενικό Νοσ/μείο Ηρακλείου (ΠΑΓΝΗ), Γ.Ν.Αττικής "Σισμανόγλειο-Αμαλία Φλέμινγκ"

## Εισαγωγή

Ο χρόνιος πόνος είναι μία αίσθηση, και η φύση του κάνει δύσκολη την αντικειμενική εκτίμηση και διαχείρισή του. Ως προσωπική εμπειρία, επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως συναισθήματα, πιστεύω, κουλτούρα, κοινωνικές συνθήκες, προηγούμενες εμπειρίες, τον τρόπο που έχει μεγαλώσει κάποιος κ.ά. Οι ασθενείς αναζητούν βοήθεια όχι μόνο για την ανακούφιση των συμπτωμάτων, αλλά κι επειδή ο πόνος αυτός έχει αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής τους. Ο χρόνιος πόνος κοστίζει στο σύστημα υγείας της Ευρώπης πάνω από €300δισ (επισκέψεις σε γιατρούς, θεραπείες, εργασιακό κόστος, επιδόματα και πρόωγη συνταξιοδότηση). Παρεμβάσεις με βάση το Mindfulness φαίνεται να έχουν θετικά αποτελέσματα στη διαχείριση αυτών των ασθενών, με χαμηλότερο κόστος.

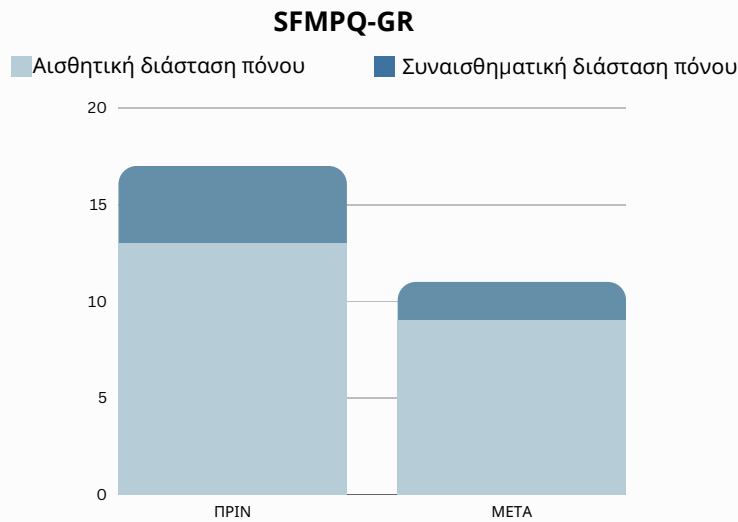
## Σκοπός

Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος 8 εβδομάδων "Mindfulness for Health" (MfH) της Breathworks, που υλοποιήθηκε διαδικτυακά, για τη διαχείριση του χρόνιου πόνου σε ασθενείς από Ελλάδα και Κύπρο.

## Μέθοδος

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από τον Ιαν.'22- Μάρ.'23 σε δείγμα 41 ασθενών (N=41) από Ελλάδα και Κύπρο, οι οποίοι συμμετείχαν διαδικτυακά 2 ώρες κάθε βδομάδα για 8 εβδ. στο πρόγραμμα MfH της Breathworks, το οποίο υλοποίησε στα Ελληνικά Πιστοποιημένη Δασκάλα. Ενδιάμεσα των συναντήσεων οι συμμετέχοντες αναμένονταν να κάνουν σύντομες πρακτικές και λίγο διάβασμα, σύμφωνα με τις οδηγίες της δασκάλας. Καθένας συμπλήρωσε διαδικτυακά το ερωτηματολόγιο McGill Pain Questionnaire-short form (SFMPQ GR) και την Οπτική Αναλογική Κλίμακα (VAS) -όπως έχουν σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα-, πριν την έναρξη του προγράμματος, και στο τέλος του. Το εύρος των παθήσεων του δείγματος περιλαμβάνει: ινομυαλγία, καρκίνο, νευροπάθειες, ρευματοπάθειες, οστεοαρθρίτιδα, κεφαλαλγίες, αρθραλγίες, σκλήρυνση κατά πλάκας, δρεπανοκυτταρική αναιμία, κατάθλιψη, ευερέθιστο έντερο κ.ά.

## Αποτελέσματα



Ο συνολικός δείκτης πόνου με βάση το ερωτηματολόγιο SFMPQ-GR παρουσιάζει μείωση 30% στο τέλος του προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα, 31 άτομα δήλωσαν μείωση πόνου από 1-18 μονάδες, σε 3 άτομα ο συνολικός δείκτης πόνου έμεινε ο ίδιος, και 7 άτομα σημείωσαν αύξηση από 1-9 μονάδες. Από τα 31 άτομα που δήλωσαν μείωση του πόνου στο τέλος του προγράμματος, τα 10 είχαν μείωση >10 μονάδες, και τα 19 > από 5 μονάδες. Οι παθήσεις με τη μεγαλύτερη μείωση ήταν: ινομυαλγία, καρκινικός πόνος, αρθραλγίες, πόνος στη ΣΣ, ψωρίαση, ευερέθιστο έντερο, κατάθλιψη. Παρατηρείται μείωση της αισθητικής διάστασης του δείκτη πόνου (ερωτήσεις 1-11) κατά 29%, και μείωση της συναισθηματικής διάστασης του πόνου (ερωτήσεις 12-15) κατά 31%.



Με βάση την Οπτική Αναλογική Κλίμακα (VAS) παρατηρήθηκε μείωση της έντασης του πόνου που δήλωσαν για την προηγούμενη εβδομάδα, κατά 33%.



Η Ένταση του Παρόντος Πόνου (PPI) που δήλωσαν οι συμμετέχοντες τη στιγμή που συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο ήταν μειωμένη κατά 30% στο τέλος του προγράμματος. 8 άτομα στο τέλος του προγράμματος δήλωσαν ότι δεν έχουν καθόλου πόνο, και 21 άτομα δήλωσαν ένταση πόνου ίση με 1.

## Συζήτηση - Συμπεράσματα

Το πρόγραμμα 8εβδ. "Mindfulness for Health" της Breathworks, έτσι όπως πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά, φαίνεται ότι μπορεί να μειώσει την ένταση του χρόνιου πόνου και να οδηγήσει στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ασθενών. Οι συμμετέχοντες άλλαξαν καθημερινές συνήθειες, έμαθαν να χρησιμοποιούν την αναπνοή για την χαλάρωση του πόνου τους, κι άρχισαν να κινούν το σώμα τους μέσα σε ασφαλή όρια, ενώ εστίασαν στη φροντίδα του εαυτού τους. Η παρέμβαση αυτή σε ομαδικό επίπεδο, σε συνδυασμό με την καθημερινή εφαρμογή των πρακτικών που διδάσκονται, θα μπορούσε εναλλακτικά, σε συνέχεια ή συμπληρωματικά άλλης θεραπευτικής αντιμετώπισης σε κλινικό επίπεδο, να φέρει θετικό αποτέλεσμα και να μειώσει το κόστος θεραπείας στο σύστημα υγείας.