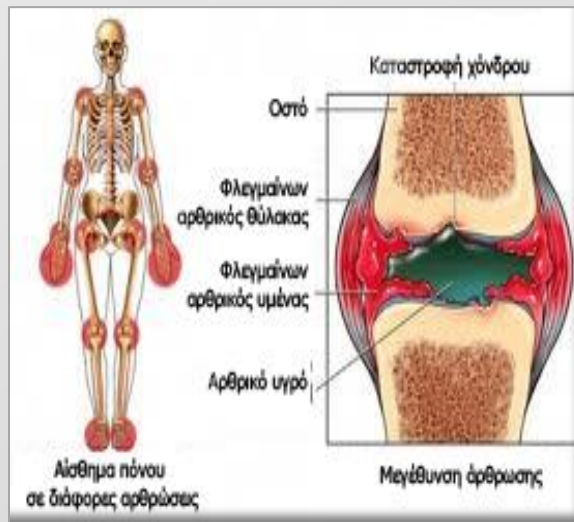


Εισαγωγή

Η αρθρίτιδα είναι πολύ συχνή και μετρά πάνω από 100 διαφορετικούς τύπους. Περιγράφει τον πόνο, το πρήξιμο και την ακαμψία στις αρθρώσεις. Επηρεάζει περισσότερους από έναν στους τέσσερις ενήλικες. Δεν υπάρχει ίαση ακόμη, αλλά οι τελευταίες βελτιωμένες θεραπείες, συμβάλλουν στη διαχείριση των συμπτωμάτων, ειδικά στη φλεγμονώδη αρθρίτιδα. Η εξάπλωση της πανδημίας COVID-19, απέκλεισε συν τοις άλλοις και αυτές τις ομάδες ασθενών από τις υπηρεσίες υγείας, διακυβεύοντας την ασφαλή φροντίδα και ποιότητα ζωής τους.



Σκοπός

Να αναδειχθεί η συμβολή της e-health στη συμβουλευτική προσέγγιση ανοσοκατεσταλμένων ασθενών σε περιόδους πανδημίας με στόχο να θωρακιστούν από τις λοιμώξεις και να διασώσουν την ευημερία τους. Επίσης διερευνάται η ανάπτυξη των e-health υπηρεσιών στην Ελλάδα, καθώς η σύγχρονη άσκηση της ιατρικής απαιτεί πλήθος πληροφοριών και η χρήση των πλέον εξελιγμένων Τεχνολογιών σε Πληροφορίες και Επικοινωνίες γίνεται επιτακτική ανάγκη.

Υλικό και Μέθοδος

Πραγματοποιήθηκε κριτική επισκόπηση στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, αναζητήθηκε και συλλέχθηκε υλικό στις διαδικτυακές βάσεις δεδομένων Pubmed και Google. Συμπεριλήφθηκαν δημοσιευμένες ερευνητικές μελέτες και άρθρα αξιόπιστων περιοδικών. Χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις-κλειδιά: «Arthritis», «Covid-19», «Health system», «E-health», «Greece».





Αποτελέσματα

Ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία για αυτοάνοση πάθηση ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο νόσησης από COVID-19, διότι καταστέλλεται το ανοσοποιητικό τους σύστημα. Οι επικαιροποιημένες συμβουλές για άτομα με αρθρίτιδα συνιστούν τακτικό πλύσιμο των χεριών, τήρηση κοινωνικών αποστάσεων σύμφωνα με τις οδηγίες των 2 μέτρων και διαμονή στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο (Πίνακας 1).

Είναι επιτακτική η φροντίδα της ψυχικής υγείας (Πίνακας 2).

Είναι σημαντικό αυτοί οι ασθενείς να προσπαθούν να παραμένουν δραστήριοι, να διαχειρίζονται τον πόνο τους στο σπίτι, να υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να φροντίζουν για την ευημερία τους. Τα μειονεκτήματα της ελλιπούς προσβασιμότητας στο σύστημα υγείας και το χάσμα μεταξύ των αναγκών και των ωφελειών για τους ασθενείς, δύναται να μειωθούν σημαντικά από τη χρήση των προϊόντων και υπηρεσιών της e-health οι οποίες βασίζονται σε ψηφιακές τεχνολογίες (Πίνακας 3).

Γενικές συμβουλές για κλινικά ευάλωτα άτομα σε όλα τα τοπικά επίπεδα συναγερμού COVID-19

Κοινωνικοποίηση εντός και εκτός σπιτιού

- Διατήρηση αυστηρής κοινωνικής απόστασης 2μέτρων από άτομα που δεν ανήκουν στο οικογενειακό περιβάλλον
- Τακτικό πλύσιμο χεριών
- Χρήση απολυμαντικού διαλύματος, τουλάχιστον με περιεκτικότητα 70° αλκοόλης
- Χρήση μάσκας σε κάθε κοινωνική επαφή ή δραστηριότητα
- Αποφεύγεται το άγγιγμα του προσώπου
- Αποφυγή της πρόσωπο με πρόσωπο επαφής
- Περιορισμός του αριθμού κοινωνικών αλληλεπιδράσεων
- Αποφυγή συγχρωτισμού

Εργασία

- Συνιστάται η τηλε-εργασία
- Όπου δεν είναι εφικτό, μπορεί να συνεχιστεί η εργασία
- Η ασφάλεια στον χώρο εργασίας πρέπει να διασφαλιστεί από τον εργοδότη

Μέσα μαζικής μεταφοράς

Χρήση εκτός των ωρών αιχμής για να μειωθεί ο αριθμός των επαφών

Ταξίδια

- Ελαχιστοποίηση του αριθμού των στενών επαφών
- Το ταξίδι με αυτοκίνητο είναι πιο ασφαλές

Ψώνια

Συστήνεται η χρήση των πιο ήσυχων ωρών της ημέρας

Λήψη αγωγής

- Δεν πρέπει να σταματά λήψη των θεραπειών για την αρθρίτιδα. Μπορεί να αυξήσει ελαφρώς τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών, αλλά η μη λήψη του φαρμάκου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης φλεγμονής
- Συστήνεται πλήρης εμβολιαστική κάλυψη

Φροντίδα της ψυχικής υγείας – Δραστηριοποίηση και διαχείριση του πόνου στο σπίτι	
Για όποιον αισθάνεται ανήσυχος	<p>Σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες για διατήρηση της ευημερίας κάθε κράτος παρέχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτές οδηγίες Ψυχολογικής Υποστήριξης των Πολιτών - Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον SARS-CoV-2
Ξεκούραση / ύπνος	<p>Αν και είναι δύσκολο όταν υπάρχει πόνος, η έλλειψη ύπνου μειώνει την ικανότητα του σώματος να αντιμετωπίσει τον πόνο. Για ποιοτικό ύπνο συστήνονται:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τεχνικές διαλογισμού - Τεχνικές αναπνοής
Διατροφή	<p>Ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή με άφθονα φρούτα και λαχανικά</p>
Ευεξία	<ul style="list-style-type: none"> - Συστήνεται βόλτα σε κήπο όταν υπάρχει καθαρός αέρας και ηλιοφάνεια - Εάν δεν μπορεί ο ασθενής να βγει έξω, συστήνεται το άνοιγμα των παραθύρων και η παραμονή σε ένα ηλιόλουστο σημείο, ειδικά εάν κάποιος εργάζεται στο σπίτι
Άσκηση	<p>Λίγη τακτική άσκηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Βελτιώνει τη σωματική και την ψυχική υγεία και ευεξία - Ενισχύει τη διάθεσή και βοηθά στη χαλάρωση - Μειώνει τη δυσκαμψία των αρθρώσεων, τον πόνο, ενισχύει τα οστά και τις αρθρώσεις <p>Συστήνονται ασκήσεις Γιόγκα, Pilates, Tai-chi</p> <p>Υπάρχουν εξειδικευμένα apps με ασκήσεις στο Google Play και στο Apple store τα οποία μπορούν να υποστηρίξουν τις παραπάνω δραστηριότητες</p>
Κοινωνικές επαφές	<ul style="list-style-type: none"> - Συστήνεται η διατήρηση των κοινωνικών επαφών έστω και μέσω τηλεφώνου - Το γέλιο, ο χορός και το τραγούδι βοηθούν στην ατομική ευεξία



Πίνακας 2. Συμβουλές για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας – Διαχείριση του πόνου στο σπίτι



ΑΑ3. ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΕΝ ΜΕΣΩ COVID-19. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ E- HEALTH



E- Health: «...χρήση ηλεκτρονικών μέσων για την παροχή πληροφοριών, πόρων και υπηρεσιών που σχετίζονται με την υγεία...»

Ελλάδα και E-health

- Ελάχιστες έως ανύπαρκτες υπηρεσίες με ανεπαρκείς υποδομές
- Δεν υπάρχει ρυθμιστικό πλαίσιο για έγκριση, ενσωμάτωση και αποζημίωση των υπηρεσιών τηλεϊατρικής
- Τίθενται δισεπίλυτα νομικά και ηθικά θέματα ως προς την τήρηση και διαχείριση αρχείων ευαίσθητων σε προσωπικά δεδομένα καθώς και για και την πιστοποίηση του επαγγελματία υγείας ως προς τη χρήση αυτών των υπηρεσιών

Εφαρμογές

Οφέλη των εφαρμογών εν μέσω πανδημίας

Ηλεκτρονικός φάκελος ασθενούς

- Παρέχει στοιχεία για:
- Δεδομένα Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης
 - Νοσηλείες σε Μονάδες δευτεροβάθμιας /τρίτοβάθμιας περίθαλψης
 - Επισκέψεις σε ιδιώτες και οικογενειακό γιατρό
 - Διευκολύνει την εφαρμογή της τηλεϊατρικής

Τηλεϊατρική μέσω smartphones ή υπολογιστών με κάμερα

Με ασύγχρονη (διαφορετικές χρονικές στιγμές π.χ. αποστολή e-mail) και σύγχρονη μορφή (ταυτόχρονη συμμετοχή)

- Άμεση πρόσβαση του καταναλωτή σε υπηρεσίες φροντίδας υγείας
- Οι ασθενείς μπορούν να παρακολουθούνται και ταυτόχρονα ευνοείται η «καραντίνα» (μη «στενή» επαφή)
- Δυνατότητα της 24ωρης καθημερινής επικοινωνίας και αξιολόγησης των συμπτωμάτων των ασθενών με τους γιατρούς για τους οποίους δεν προβλέπεται νοσηλεία βάσει συμπτωμάτων
- Οι θεράποντες μπορούν να έχουν οπτική επαφή με τη φαρμακευτική αγωγή των ασθενών
- Σε έκτακτες περιπτώσεις, δύναται να προταθεί παραπομπή κατόπιν διαβούλευσης με τους θεράποντες ιατρούς
- Όταν υπάρχει ένας γιατρός για εξυπηρέτηση των ασθενών, το λογισμικό πρέπει να διαθέτει λειτουργία αναμονής
- Περιορίζεται η έκθεση από τη μετακίνηση του ασθενούς με ασθενοφόρο ή με τον ιατροτεχνολογικό και ξενοδοχειακό εξοπλισμό του νοσοκομείου

Σύνοψη εφαρμογών τηλεϊατρικής

- τηλε-συμβουλευτική από εμπειρογνώμονες
- τηλε-παρακολούθηση θεραπευτικών περιπτώσεων επαφής
- τηλεσυμβουλευτική για διαλογή περιστατικών για το αν χρήζουν ή όχι υπηρεσίες υγείας

Συμπεράσματα

Τα κύρια ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι, ανεξάρτητα από την κατάσταση υγείας που έχουν οι ασθενείς με αρθρίτιδα, το να παραμένουν σωματικά ενεργοί και ψυχικά υγιείς βοηθά ώστε να διατηρούνται λειτουργικοί και αποβαίνει τελικά καλό για τη γενική υγεία τους. Η προσφορά υπηρεσιών e-health αποδεικνύεται απαραίτητη, με πολλαπλά οφέλη για την υγεία και την οικονομία, ιδιαίτερα σε περιόδους πανδημίας και ειδικά για ασθενείς με αρθρίτιδα.

Πίνακας 3. Οφέλη των προϊόντων και Υπηρεσιών e-Health εν μέσω πανδημίας