

# **Η ποιότητα ζωής στον αντίποδα της ψυχικής νόσου**

**Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών**

**16-2-2010**

**Μ. Τζινιέρη – Κοκκώση, Ph.D**

**Επικ. Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας**

**Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου**

**Αθηνών-Αιγινήτειο Νοσοκομείο**



## Ο ορισμός της Ποιότητας Ζωής (ΠΖ)

- Πως θα ορίζατε την «Ποιότητα Ζωής»;
- Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, τα βασικά στοιχεία που καθορίζουν την ποιότητα ζωής του ατόμου;

# Η ΠΖ ως γενική έννοια

- Η ΠΖ είναι δύσκολο να καθορισθεί με ακρίβεια καθώς υπάρχουν ποικίλες απόψεις για τη σημασία του όρου
- Η ΠΖ στο χώρο των κοινωνικών επιστημών, ορίζεται και αξιολογείται με τη χρήση κατάλληλων **δεικτών**
- Οι **δείκτες** αυτοί έχουν προκύψει από συστηματική και επιστημονική μελέτη και θεωρούνται έγκυροι

## Δείκτες ΠΖ

- Η υγεία
- Το φυσικό περιβάλλον
- Η κατοικία
- Οι συνθήκες διαβίωσης
- Η χρήση του χρόνου
- Η κοινωνική ένταξη
- Η οικονομική δυνατότητα κάλυψης των αναγκών
- Η ασφάλεια από εξωτερικούς κινδύνους
- Το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή

## Αντικειμενικοί και υποκειμενικοί δείκτες ΠΖ

### **Αντικειμενικοί:**

- Η υγεία, το φυσικό περιβάλλον, ο χώρος και οι συνθήκες διαβίωσης, η διαθεσιμότητα του χρόνου, η κοινωνική δραστηριοποίηση, η οικονομική ικανότητα κάλυψης βασικών αναγκών, η ασφάλεια του περιβάλλοντος

### **Υποκειμενικοί:**

Η αναφερόμενη ικανοποίηση από τη ζωή, το αίσθημα επάρκειας και ικανοποίησης από τη λειτουργικότητα του ατόμου σε διάφορους τομείς της ζωής, η ικανοποίηση από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και τη δυνατότητα συμμετοχής σε ποικίλες δραστηριότητες ( ψυχαγωγικές, εκπαιδευτικές κλπ)

# ΠΖ και ορισμός της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (ΠΟΥ)

«Η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, η οποία διαμορφώνεται στο πλαίσιο των αξιών και των πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, και είναι σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια, τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες του»

*(WHO, 1995).*

## Η ΠΖ ως έννοια που συναρτάται με την κατάσταση της υγείας του ατόμου (ΠΖσΥ)

- Η έννοια της ΠΖ εξειδικεύεται και χρησιμοποιείται με ένα συγκεκριμένο τρόπο στο χώρο της υγείας, όπου ορίζεται ως ΠΖ σχετιζόμενη με την Υγεία (Health-Related Quality of Life) δηλ. ΠΖσΥ
- Εξετάζεται στο πλαίσιο της νόσου, δηλ. πώς η νόσος και η θεραπεία επιδρούν στην ΠΖ του πάσχοντος ατόμου και πώς αισθάνεται ο πάσχων σε επίπεδο σωματικής λειτουργικότητας, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, και απαραίτητα πόσο ικανοποιημένος είναι με τις προσφερόμενες υπηρεσίες υγείας



# Ποιότητα Ζωής ή Ευ Ζην: Εννοιολογική προσέγγιση μέσω της αριστοτελικής διδασκαλίας

- Το ερώτημα του «ευ ζην» απασχολεί διαχρονικά τον άνθρωπο
- Αριστοτέλης (384-322 π.χ.): Προτείνει στα Ηθικά Νικομάχεια την «ευδαιμονία» ως το σπουδαιότερο αγαθό και ως τον τελικό σκοπό της ζωής του ανθρώπου, η οποία ισοδυναμεί με το «ευ ζην» και το «ευ πράττειν»
- Η άσκηση της αρετής οδηγεί στην ευδαιμονία, η οποία είναι τέχνη και επιτυγχάνεται με μια συμπεριφορά, που τη χαρακτηρίζει η τάξη και η αρμονία, η σταθερότητα, η συνέπεια και ο συντονισμός, δηλ *το κατά φύσιν και το κατ'αρετήν ζην*

# Ποιότητα Ζωής και βιοτικό επίπεδο: Σύγχρονες Εννοιολογικές Προσεγγίσεις

- Ο όρος ΠΖ εμφανίστηκε τις δεκαετίες 1960-70 στην Β. Αμερική, καθώς η κοινωνία και η επιστημονική κοινότητα άρχισαν να εκδηλώνουν ευαισθησία και ενδιαφέρον για το «**βιοτικό επίπεδο**» των πληθυσμών και την προαγωγή του κράτους-πρόνοιας
- Αναπτύχθηκαν σταδιακά πρωτοβουλίες συνεργασίας ανάμεσα σε επαγγελματίες από τις κοινωνικές επιστήμες, με στόχο την ανάπτυξη **διεπιστημονικής δράσης**, ώστε να γίνει εφικτή η μέτρηση του βιοτικού επιπέδου των ευπαθών ομάδων του πληθυσμού και να διανεμηθούν ανάλογα οι κρατικοί πόροι
- Στο πλαίσιο αυτό, διαμορφώθηκαν οι πρώτοι **κοινωνικοί δείκτες ποιότητας ζωής**, με βασικές συνιστώσες τις **εργασιακές συνθήκες**, την **οικογενειακή ζωή**, το **οικονομικό επίπεδο**, την **κατοικία**, τη **δυνατότητα να έχει κανείς ελεύθερο χρόνο**, την **προσβασιμότητα σε υπηρεσίες υγείας**.

# Η ΠΖ ως στόχος για την ψυχιατρική φροντίδα των χρονίως ψυχικά πασχόντων

- Αυτό που έφερε όμως την ΠΖ στο επίκεντρο της επιστημονικής κοινότητας και της έρευνας, ήταν η είσοδος νέων και βελτιωμένων φαρμάκων που οδήγησαν στη δραστική μείωση των κρεβατιών στα ψυχιατρεία της Δ. Ευρώπης και Β. Αμερικής στις δεκαετίες του '60 και '70.
- Το κλείσιμο των ψυχιατείων έφερε πολλές εκατοντάδες ψυχικά πασχόντων στην κοινότητα και στις οικογένειές τους, και ως εκ τούτου, ήταν αναγκαίο να αναπτυχθούν νέα πλαίσια ψυχικής φροντίδας, δηλ τα κοινοτικά κέντρα ψυχικής υγείας και γενικότερα οι εξωνοσοκομειακές μονάδες ψυχιατρικής περίθαλψης.
- Η νέα τάξη πραγμάτων ταυτίστηκε με τη στροφή της Ψυχιατρικής προς την Κοινωνική-Κοινοτική Ψυχιατρική, στο πλαίσιο της οποίας η ΠΖ των ψυχικά πασχόντων απέκτησε σταδιακά πολύ σημαντική θέση.

## Ποιότητα Ζωής: Η «φωνή» του αρρώστου

Η ΠΖ ως έννοια που απορρέει από την ανθρωποκεντρική ψυχιατρική φροντίδα, αναφέρεται στη δυνατότητα που δίδεται στο πάσχον άτομο να καταγράψει με έναν έγκυρο και συστηματοποιημένο τρόπο την **προσωπική του άποψη και την υποκειμενική του εκτίμηση** σχετικά με ό,τι αφορά τη ζωή του, το βίωμα της νόσου από την οποία πάσχει και τη θεραπεία στην οποία υποβάλλεται.

Η έμφαση δηλ. είναι στο *υποκειμενικό πλαίσιο* του ατόμου, το οποίο είναι σε αλληλεπίδραση με *το κοινωνικό και το πολιτισμικό* πλαίσιο στο οποίο ζει .

## ΠΖ στο χώρο της υγείας

- Αποτελεί αντιστάθμισμα στην κλινική εκτίμηση του πάσχοντος, η οποία διενεργείται κατά κύριο λόγο αποκλειστικά από τους κλινικούς και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, και επικεντρώνεται στα κλινικά δεδομένα, τα συμπτώματα και τη συμπτωματολογία, τους αριθμούς εισαγωγών

# ΠΖ ως γενική έννοια (QoL) και ΠΖ σχετιζόμενη με την Υγεία (Health- Related Quality of Life, HRQOL)

- ΠΖ ως γενική έννοια (generic)
- ΠΖ ως έννοια που εξετάζεται **σε συνάρτηση με την Υγεία** (Health-Related Quality of Life, HRQOL), στο πλαίσιο της οποίας εξετάζεται το πώς αισθάνεται ο πάσχων σχετικά με τις :
  - επιπτώσεις της ασθένειας και της θεραπείας και πόσο ικανοποιημένος είναι με την ψυχική του ευεξία και την καθημερινή λειτουργικότητά του
  - αν έχει σωματικά συμπτώματα και πόσο επηρεάζεται από αυτά
  - πόσο ικανοποιημένος είναι από τη συναισθηματική, ψυχική, γνωστική, κοινωνική και σεξουαλική λειτουργικότητά του και τη γενική κατάσταση της υγείας του, καθώς και από τις παρεχόμενες υπηρεσίες Υγείας

# Πως εξετάζεται η ΠΖ από το σύστημα WHOQOL της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας

Εξετάζονται 4 θεματικές ενότητες

1. Σωματική Υγεία
  2. Ψυχολογική Ευεξία
  3. Κοινωνικές Σχέσεις
  4. Περιβάλλον, και
- Σφαιρική Ποιότητα Ζωής και Γενική Κατάσταση της Υγείας

# Σωματική Υγεία

- Πόνοι και σωματικά ενοχλήματα
- Ενεργητικότητα και κόπωση
- Ύπνος και ανάπαυση
- Κινητικότητα
- Δραστηριότητες καθημερινής ζωής
- Εξάρτηση από φάρμακα ή θεραπείες
- Ικανότητα για εργασία



# Ψυχολογική Ευεξία

- **Θετικά συναισθήματα**
- **Σκέψη, μάθηση, μνήμη και συγκέντρωση**
- **Αυτοεκτίμηση**
- **Σωματική εικόνα και εμφάνιση**
- **Αρνητικά αισθήματα**
- **Πνευματικά ενδιαφέροντα, προσωπικές περποιθήσεις**

# Κοινωνικές σχέσεις

- Προσωπικές σχέσεις
- Υποστήριξη από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον
- Σεξουαλική δραστηριότητα

# Περιβάλλον

- Ασφάλεια από εξωτερικούς κινδύνους και αίσθημα ασφάλειας
- Περιβάλλον κατοικίας
- Οικονομικοί πόροι
- Διαθεσιμότητα και ποιότητα υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας
- Δυνατότητες απόκτησης πληροφοριών και νέων δεξιοτήτων
- Δυνατότητες και συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες και ελεύθερος χρόνος
- Φυσικό περιβάλλον
- Μέσα μεταφοράς

# Παράγοντες που προστέθηκαν στην ελληνική εκδοχή των ερωτηματολογίων WHOQOL

- Διατροφή
- Ικανοποίηση με την εργασία
- Ικανοποίηση με τη κοινωνική ζωή και
- Οικογενειακή-οικιακή ζωή

## Γιατί και πότε διενεργείται η αξιολόγηση της ΠΖ

- Αρχική εκτίμηση της σοβαρότητας της ψυχικής νόσου
- Εκτίμηση του θεραπευτικού αποτελέσματος
- Καθημερινή κλινική πράξη στο πλαίσιο της σχέσης του ασθενούς με τον κλινικό
- Εντοπισμός ομάδων χαμηλής ΠΖ και υψηλού κινδύνου εμφάνισης νόσου
- Διαμόρφωση στόχων για την ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων στην επανένταξη των ασθενών
- Πρόληψη ψυχικών και οργανικών νόσων
- Ανάπτυξη εθνικών και τοπικών στρατηγικών για τη ψυχική υγεία (policy making)

## Η ΠΖ στην Ψυχιατρική Φροντίδα και Αποκατάσταση

Στόχοι της ψυχιατρικής φροντίδας είναι:

*‘Η σφαιρική φροντίδα των χρονίως ψυχικά πασχόντων και των οικογενειών τους, η αντιμετώπιση του στίγματος, καθώς και η **βελτίωση της ποιότητας ζωής** και της συνολικής κατάστασης της υγείας του πάσχοντος (σωματική και ψυχική υγεία)’.*

***Katschnig et all 1998***

## ΠΖ και Νόσος: Ασθενείς-Οικογένεια-Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας

- Η ποιότητα ζωής είναι έννοια που αφορά σε όλες τις νοσολογικές κατηγορίες ασθενών, καθώς και σε όλους όσους επωμίζονται την φροντίδα των πασχόντων, δηλ. των μελών των οικογενειών, των επαγγελματιών φροντιστών, καθώς και των επαγγελματιών υγείας.



Σας Ευχαριστώ