



ΑΣΚΗΣΗ ασθενών με ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Ειδικό πρόγραμμα στον δήμο μας από την Γ' Καρδιολογική Κλινική



Του
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Π. ΒΑΣΙΛΙΟΥ
MD, PhD, FACC, FESC
Καθηγητή Καρδιολογίας ΑΠΘ

Είναι κοινά αποδεκτό ότι η οι διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν θετικά στην υγεία μας. Κλινικές παρατηρήσεις έχουν δείξει ότι η φυσική δραστηριότητα και ιδιαίτερα αυτή που γίνεται συστηματικά στα πλαίσια οργανωμένων μορφών άσκησης, είναι από τους πλέον αποτελεσματικούς τρόπους πρόληψης νόσων φθοράς όπως είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, αλλά και νόσων όπως είναι το Alzheimer και η άνοια.

Ασθενείς με καρδιαγγειακές νόσους που υποβάλλονται συστηματικά σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση έχει δείχθει ότι παρουσιάζουν βελτίωση της νοσηρότητας και της θνητότητας, αλλά και της ψυχολογικής τους κατάστασης. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μην παραβλέπεται ότι οι ασθενείς αυτοί αποτελούν μια ευαίσθητη ομάδα που μπορεί να εμφανίσουν μεγαλύτερο κίνδυνων

επιπλοκών και αιφνιδίου θανάτου από την ίδια την άσκηση χωρίς πρόγραμμα και χωρίς έλεγχο.

Η καθημερινή μας επικοινωνία μας με καρδιολογικούς ασθενείς και τους οικείους τους στα πλαίσια λειτουργίας των ειδικών καρδιολογικών ιατρείων της Γ' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής κλινικής, μας έχει δείξει πως υπάρχει η ανάγκη για άσκηση. Οι ασθενείς αυτοί εμφανίζουν συχνά ανασφάλεια και έχουν ερωτήματα που αφορούν το είδος, την ένταση και τη συχνότητα της άσκησης που θα πρέπει να υποβληθούν, ώστε να απολαύσουν τα ευεργετικά της αποτελέσματα.

Αναγνωρίζοντας αυτήν την κοινωνική ανάγκη, αποφασίσθηκε να υλοποιηθεί από κοινού μία δράση της Γ' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής και του Δήμου Πυλαίας Χορτιάτη, με στόχο την οργάνωση και λειτουργία ενός κατάλληλου προγράμματος συστηματικής άσκησης καρδιοπαθών ασθενών.

Η πρώτη πιλοτική φάση θα απευθύνεται στους δημότες με καρδιακή ανεπάρκεια του Δήμου Πυλαίας

Χορτιάτη και προβλέπεται να αρχίσει το φθινόπωρο. Στόχος του προγράμματος θα είναι η υπό επίβλεψη και με βάση τα ισχύοντα ιατρικά πρωτόκολλα άσκηση των ασθενών στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου. Αρχικά η ομάδα των ασθενών θα αποτελείται από 10- 15 ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια. Οι ασθενείς θα ασκούνται για 1 ώρα την εβδομάδα υπό την επίβλεψη των γυμναστών του Δήμου και παρουσία Ιατρού συνεργαζόμενου της κλινικής. Τα πρωτόκολλα άσκησης (ασκησιολόγιο) θα σχεδιαστούν σε συνεργασία με τους γυμναστές του Δήμου. Πριν από την έναρξη του προγράμματος η ομάδα των ασθενών θα κάνει τον προβλεπόμενο προαθλητικό έλεγχο υπό την καθοδήγηση της Γ' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής κλινικής, ενώ οι ασθενείς θα ελέγχονται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας της άσκησης. Ακόμη οι ασθενείς θα ερωτώνται αναφορικά με την επίδραση του προγράμματος στη βελτίωση του επιπέδου ποιότητας της ζωής τους, που αποτελεί επίσης βασικό παράγοντα ελέγχου της νοσηρότητας και της θνητότητας. Ταυτόχρονα στα πλαίσια εξοικείωσης των ασθενών με την ψηφιακή τεχνολογία θα γίνεται ενημέρωση για τις δυνατότητες και την εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, αλλά και παρακολούθηση σχετικών παραμέτρων σε πραγματικό χρόνο με ψηφιακά βοηθήματα-έξυπνα ρολόγια. Επιπλέον θα παραχωρείται δωρεάν η ειδικά σχεδιασμένη εφαρμογή της Γ' Καρδιολογικής κλινικής για ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια ThessHF.

Θεωρούμε ότι ένα τέτοιο πρόγραμμα αποτελεί μια σημαντική κοινωνική δράση που μακροπρόθεσμα θα έχει σημαντικά οφέλη για τους καρδιαγγειακούς ασθενείς αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.