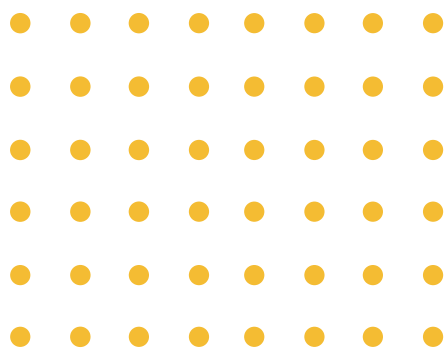




15-18 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022

ΒΟΛΟΣ



ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

www.regionalpainpalliativecongress2022.gr

22^ο

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΠΕΡΙΟΧΙΚΗΣ ΑΝΑΙΣΘΗΣΙΑΣ
ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ
ΠΑΡΗΓΟΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ERGON SHOWGROUND, ΒΟΛΟΣ

Εφαρμογή & Αποτελεσματικότητα
της παρέμβασης mindfulness
μέσω του προγράμματος
"Mindfulness για την Υγεία" της Breathworks
σε ασθενείς με χρόνια πόνο στην Ελλάδα

Δέσποινα Γιαννούλη, ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α.

Ντόνικα Ζαϊμη, Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης "Ιπποκράτειο"

Γιώργος Φρατζέσκος, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου-ΠΑΓΝΗ

Μαρία Κοκολάκη, Γενικό Νοσοκομείο Αττικής «Σισμανόγλειο-Αμαλία Φλέμιγκ»





Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας



Ο Χρόνιος Πόνος

Είναι μία απόλυτα υποκειμενική
εμπειρία

Διαρκεί > 3 μήνες

Η αιτία του μπορεί να είναι
προφανής ή και όχι

Χρειάζεται διαχείριση -όχι
θεραπεία



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Παράγοντες που επιδεινώνουν τον πόνο

(Murphy et al 2014)

Ψυχολογικοί

- Αρνητικές σκέψεις
- Καταστροφολογία
- Αρνητικά συναισθήματα
- Αδυναμία απέναντι στον πόνο

Συμπεριφορά

- Προστατευτική
- Υπερ/Υπο-δραστηριότητα

Κοινωνικοί

- Σύντροφος που φροντίζει υπερβολικά ή αδιαφορεί





Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Επίδραση στην Ποιότητα της Ζωής

- Ύπνος
- Καθημερινές δραστηριότητες
- Εργασία



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας



Τι είναι το Mindfulness (Ενσυνειδητότητα);

Η ικανότητα να ζούμε στο
παρόν, χωρίς να
παρασυρόμαστε από τις
σκέψεις μας, και
Η πρόθεση να βλέπουμε τα
πράγματα όπως είναι, με
περιέργεια και δεκτικότητα



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Πώς επηρεάζει το Mindfulness την εμπειρία του πόνου

Μαθαίνουμε να **ξεχωρίζουμε** τον
Πρωτογενή Πόνο από τη
Δευτερογενή Δυσφορία που
επιβαρύνει την κατάσταση

Παρατηρούμε την **αναπνοή** μας και
τη χρησιμοποιούμε για να διαλύσει
τη δευτερογενή δυσφορία και το
στρες

Επίγνωση του **Σώματος**

Αλλάζουμε τη **σχέση** μας με τον
πόνο - Αντίδραση vs. Αποδοχή με
Συμπόνια και Καλοσύνη

Φροντίζουμε τον **εαυτό** μας και
απολαμβάνουμε τις **χαρές** της
ζωής



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Δομή του προγράμματος

8 εβδομαδιαίες 2ωρες συναντήσεις (μέσω Zoom)

Πιστοποιημένη Δασκάλα Mindfulness

Ομάδα 8-12 άτομα

Παρουσίαση, συζήτηση, πρακτικές, διαλογισμός, κινήσεις

Πρακτικές & διαλογισμός ανάμεσα στις συναντήσεις (στο σπίτι)



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΝΟΥ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

1. Πώς θα περιγράφατε τον πόνο σας (βάλτε ένα Χ στο επίθετο που ταιριάζει καλύτερα):

	Καθόλου Πόνος	Ήπιος	Μέτριος	Έντονος
παλμικός-ρυθμικός	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
σαν να 'περπατάει'	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
σαν 'μαχαιριά'	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
οξύς	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
σαν 'κράμπα'	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
σαν να 'δαγκώνει'	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
καυστικός - ζεστός	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
γενικός - διαρκής	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
αίσθημα βάρους	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
ευαίσθητος	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
διαμελιστικός-σαν να σε 'σκίζει'	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
κουραστικός	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
αηδιαστικός - νοσηρός	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
τρομακτικός	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____
βασανιστικός - σκληρός	0) _____	1) _____	2) _____	3) _____

2. Τοποθετήστε στην παρακάτω κλίμακα την μέση ένταση του πόνου σας την προηγούμενη εβδομάδα

ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΟΝΟΣ _____ Ο ΧΕΙΡΟΤΕΡΟΣ ΠΟΝΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΝΙΩΣΕΙ ΠΟΤΕ

3. Αυτή τη στιγμή που συμπληρώνετε το ερωτηματολόγιο, ποια από τις παρακάτω λέξεις περιγράφει καλύτερα την αίσθηση του πόνου σας (βάλτε ένα Χ)

Ε.Π.Π.

- | | |
|------------------|-------|
| 0. Καθόλου Πόνος | _____ |
| 1. Ήπιος | _____ |
| 2. Ενοχλητικός | _____ |
| 3. Οδυνηρός | _____ |
| 4. Φρικτός | _____ |
| 5. Αφόρητος | _____ |

Ερωτηματολόγιο SFMPQ (GR)

Στην έναρξη και το
κλείσιμο του
προγράμματος



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Ερωτηματολόγιο SFMPQ (GR)

Σκοπός

Αξιολόγηση του πόνου πριν και μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα

Υλικό

- 28 γυναίκες και 4 άνδρες
- 39-73 ετών (μέση ηλικία 51 έτη)
- Πανελλαδικά
- 3 ομάδες
- 19/1-30/5
- Εύρος παθήσεων: ινομυαλγία, καρκίνος, οστεοαρθρίτιδα, κεφαλαλγίες, νευροπάθειες, ρευματοπάθειες, κατάθλιψη, ευερέθιστο έντερο κ.ά.



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

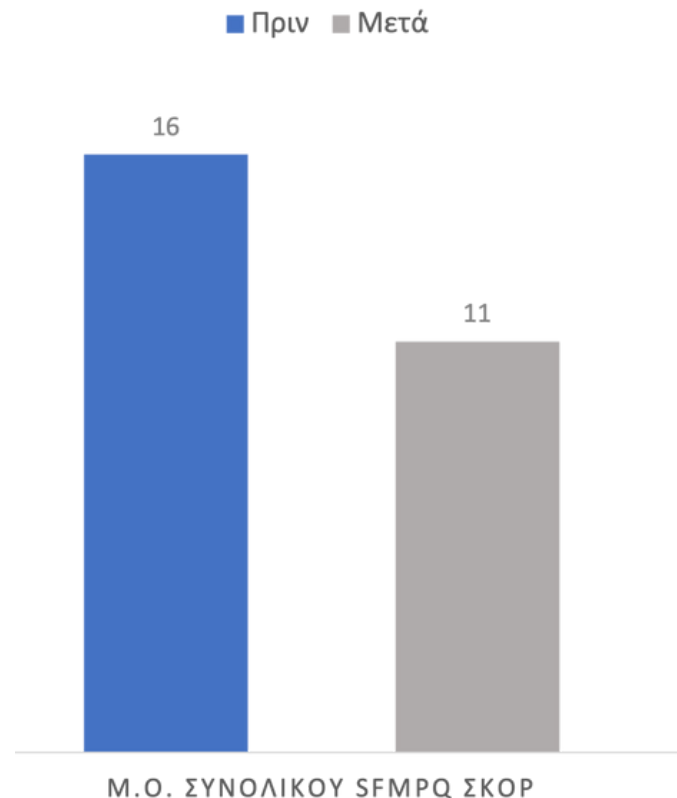
Ερωτηματολόγιο SFMPQ (GR)

Αποτελέσματα

Ολικός Δείκτης Πόνου:

- Στο **σύνολο των 32** συμμετεχόντων, παρατηρείται μείωση του πόνου μετά το τέλος του προγράμματος (-31%)

N: ↓23, ↑6, = 3



- 14 άτομα - **βελτίωση >5** μονάδες
Υπέφεραν από ινομυαλγία, καρκίνο, πόνους στη ΣΣ, αρθραλγία, ευερέθιστο έντερο, κατάθλιψη
- 8 άτομα - **βελτίωση >10** μονάδες
Υπέφεραν κυρίως από ινομυαλγία, καρκίνο και πόνους στη ΣΣ



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

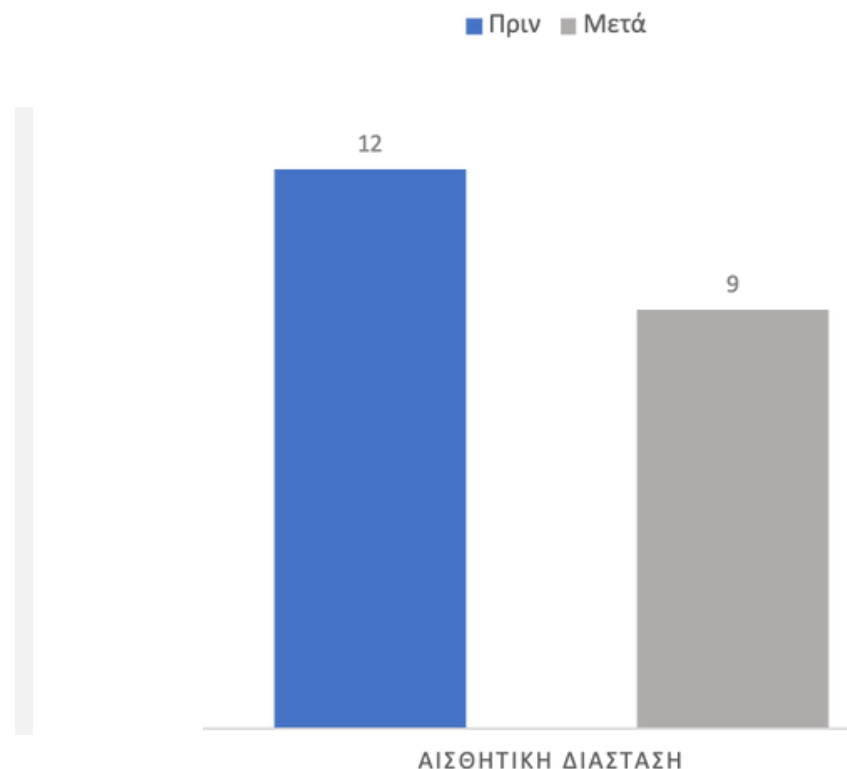
Ερωτηματολόγιο SFMPQ (GR)

Αποτελέσματα

Αισθητική συνιστώσα:

Στις ερωτήσεις 1-11
αξιολογείται η **αισθητική
διάσταση του πόνου**, όπου και
παρατηρείται μείωση 25%

N: ↓ 22, ↑ 7, = 3





Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Ερωτηματολόγιο SFMPQ (GR)

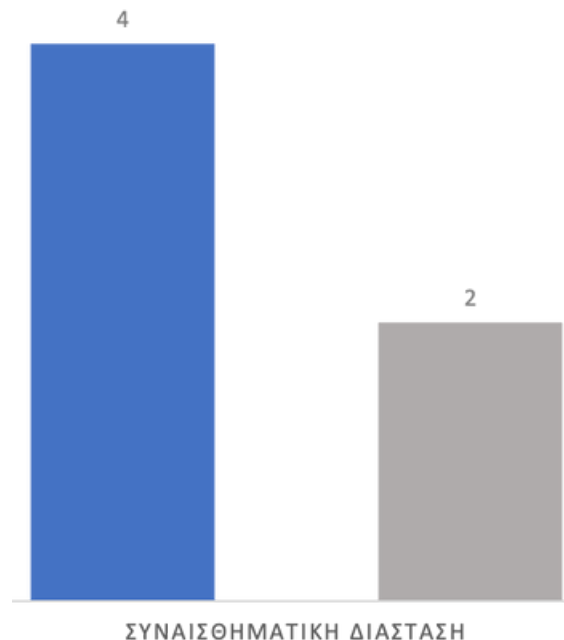
Αποτελέσματα

Συναισθηματική συνιστώσα:

Στις ερωτήσεις 12-15
αξιολογείται η
**συναισθηματική διάσταση του
πόνου**, όπου και παρατηρείται
μείωση 50%

N: ↓20, ↑6, =6

■ Πριν ■ Μετά





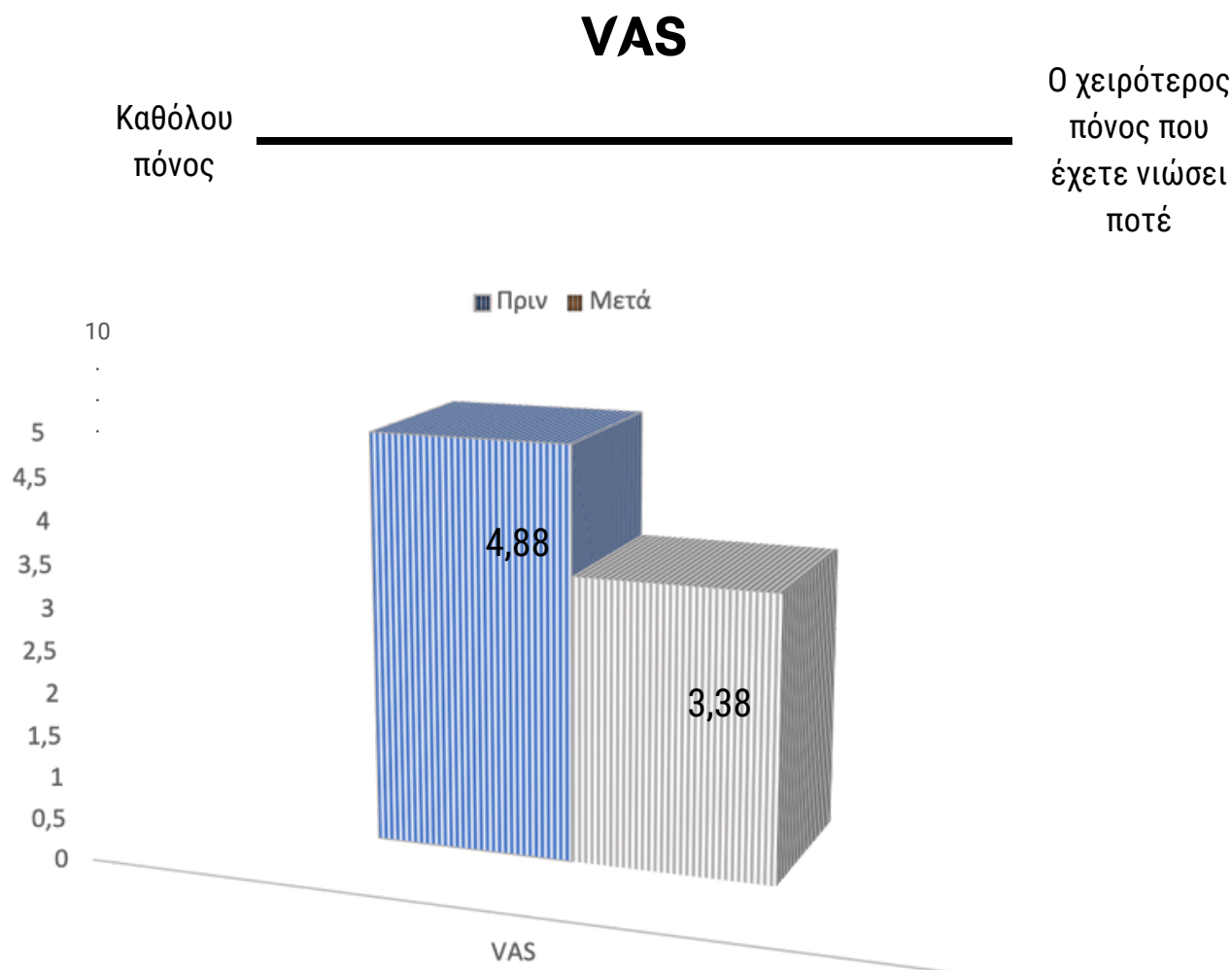
Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Ερωτηματολόγιο SFMPQ (GR)

Αποτελέσματα

Οπτική Αναλογική Κλίμακα (VAS):

Η ένταση του πόνου, στο
τέλος του προγράμματος,
παρουσίασε σημαντική
μείωση (-31%)





Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Ερωτηματολόγιο SFMPQ (GR)

Αποτελέσματα

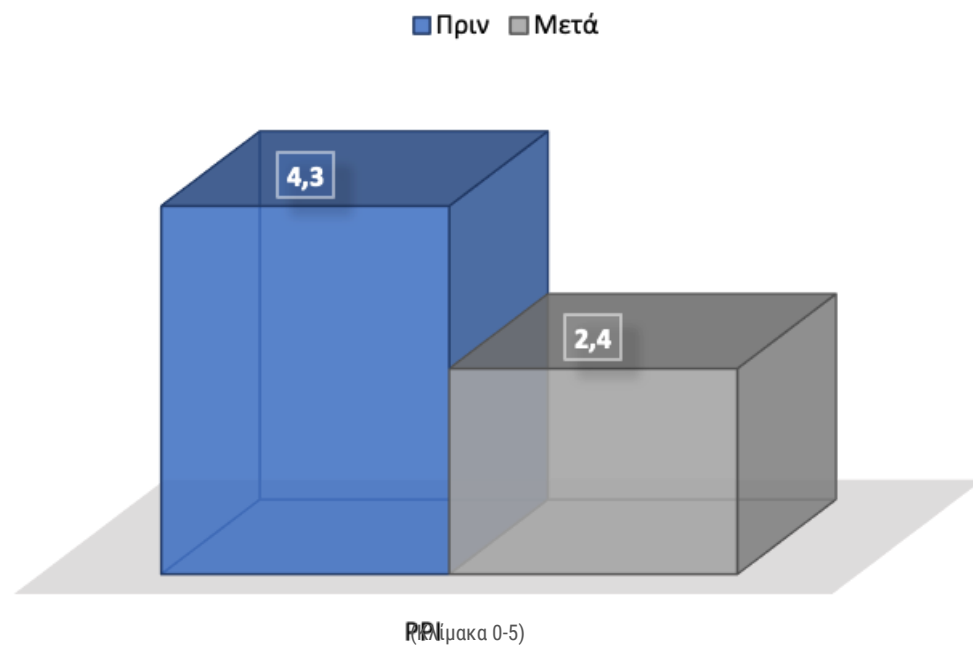
Ένταση Παρόντος Πόνου (PRI)

Στο τέλος του προγράμματος:

- ο δείκτης παρουσίασε
μείωση 37%



- 17 άτομα -> ένταση πόνου 1*



- 8 άτομα -> ένταση πόνου 0*

*Κλίμακα 0-5



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας



"Πονάω λιγότερο, και δεν φοβάμαι τον πόνο μου πια. Σταμάτησα να φτιάχνω ιστορίες και τώρα χαίρομαι τη ζωή"

"Είχα απομονωθεί. Περίμενα το χειρότερο πάντα. Τώρα άνοιξα τα φτερά μου. Νιώθω σα σταυραετός που μπορώ ν' αγκαλιάσω κι άλλους και να τους φροντίσω"

"Το πιο σημαντικό για μένα ήταν ότι έμαθα να χρησιμοποιώ την αναπνοή μου για να χαλαρώνω, να καταλαגיάζω τον πόνο και να ζω στο παρόν"



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου
και Παρηγορικής Φροντίδας

Συμπέρασμα

Η παρέμβαση με το πρόγραμμα των 8 εβδομάδων "Mindfulness για την Υγεία" μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία του πόνου και την ποιότητα ζωής σημαντικά

Για τις ομάδες mindfulness της κ. Γιαννούλη

Πληροφορίες: 6978112683

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: despina@unboxhappiness.gr

Ευχαριστούμε!

