

# ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Ποιότητα Ζωής και Χρόνια  
Νοσήματα: Ο Ρόλος της  
Άσκησης

Αντωνία Καλτσάτου, PhD

# ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ (ΠΖ)

- ▶ Ορισμός

«Η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, σε συνάρτηση με το πλαίσιο των αξιών και των πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας, στην οποία ζει, των προσωπικών στόχων, των προσδοκιών και των ενδιαφερόντων και ανησυχιών του» (WHO, 1995).

# ΠΖ: ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

- ▶ Αριστοτέλης (384-322 π.χ.): Ορίζει την «**ευδαιμονία**» ως το σπουδαιότερο αγαθό. Αποτυπώνεται στην έννοια «**ευ ζην**» και «**ευ πράττειν**».
- ▶ Σχετίζεται με την ψυχική ενέργεια και την αρετή.

## ΠΖ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

- ▶ 1960-70 στη Β. Αμερική: Ενδιαφέρον από ειδικούς στις κοινωνικές επιστήμες- ιατρική, ψυχολογία, κοινωνιολογία, οικονομικές επιστήμες για **διεπιστημονική δράση**.
- ▶ Ενδιαφέρον για το «**βιοτικό επίπεδο**» των πληθυσμών και την προαγωγή του κράτους πρόνοιας.
- ▶ Ορίζονται οι πρώτοι **κοινωνικοί δείκτες ποιότητας ζωής**, όπως οι εργασιακές συνθήκες, η οικογενειακή ζωή, το οικονομικό επίπεδο, η κατοικία, οι δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο, η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας.

# ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΖ (1)

- ▶ **Υποκειμενική διάσταση: Ικανοποίηση** ή δυσαρέσκεια που νιώθει το άτομο για τη ζωή του, η οποία προκύπτει από τη διαφορά ανάμεσα στους στόχους που έχει βάλει στη ζωή του και την εκτίμηση που έχει διαμορφώσει σχετικά με την «απόσταση» που χρειάζεται να διανύσει για να τους επιτύχει.
- ▶ **Αντικειμενική διάσταση: Εξωτερικές συνθήκες**, φυσικό περιβάλλον, ποιότητα του χώρου στέγασης, υλικές προϋποθέσεις, η κατάσταση της υγείας του ατόμου και **τι μπορεί να κάνει το άτομο αντικειμενικά**.



## ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΖ (2)

- ▶ Συνδυασμός υποκειμενικών και αντικειμενικών διαστάσεων (Zautra & Goodhard, 1979; Lehman, 1983):

Δηλαδή, ποια είναι η **‘αντικειμενική’ κατάσταση της ζωής** του ατόμου, η κατάσταση της υγείας του, τα συμπτώματα, οι ικανότητές του και παράλληλα, **πώς νιώθει για αυτά, πόσο ικανοποιημένος/η είναι.**

# ΠΖ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ (HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE, HRQOL)

- ▶ Ποιότητα Ζωής ως **γενική** έννοια (generic)
- ▶ Ποιότητα Ζωής ως έννοια που εξετάζεται **σε συνάρτηση με την Υγεία** (Health-Related Quality of Life, HRQOL). Περιλαμβάνει θέματα όπως (Theofilou, 2012):
  - οι επιπτώσεις της ασθένειας και της θεραπείας στην ψυχική ευεξία και καθημερινή λειτουργικότητα του πάσχοντος ατόμου
  - τα σωματικά συμπτώματα
  - η συναισθηματική, ψυχική, γνωστική, κοινωνική και σεξουαλική λειτουργικότητα
  - η γενική κατάσταση της υγείας του πάσχοντος
  - η ικανοποίηση από τις παρεχόμενες υπηρεσίες Υγείας

# ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΖ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΉ ΙΑΤΡΙΚΉ (1)

## ▶ Α. Ποιότητα ζωής σε συνάρτηση με τη γενική υγεία

(Generic Health-Related Quality of Life). Απευθύνεται σε κάθε άτομο που πάσχει από κάποια ασθένεια, αλλά και σε άτομα του υγιούς πληθυσμού (WHOQOL, SF-36 Health Survey, Missoula Vitas Quality of Life Index - MVQOLI)

## ▶ Β. Ποιότητα ζωής σε συνάρτηση με μία συγκεκριμένη

**ασθένεια** (Disease-Specific Quality of Life). Απευθύνεται σε άτομα που πάσχουν από μία **συγκεκριμένη νόσο** και εξετάζει τις επιπτώσεις της νόσου και της **θεραπείας** (Ερωτηματολόγιο Ποιότητας Ζωής για γυναίκες που πάσχουν από καρκίνο του μαστού).



## ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΖ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ (2)

- ▶ **Γ. Ποιότητα ζωής σε συνάρτηση με ένα συγκεκριμένο τομέα** (Domain-Specific Quality of Life). Εξετάζονται οι παράγοντες που επηρεάζουν μία συγκεκριμένη περιοχή της ζωής ή της λειτουργικότητας του ατόμου, π.χ. η σωματική λειτουργικότητα, ο ύπνος, η κινητικότητα κ.ά.

## ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΠΖ (1)

- ▶ **Ryff's psychological well-being scale** (Ryff & Keyes, 1995): αυτό-αποδοχή, καλές κοινωνικές σχέσεις, αυτονομία, έλεγχος εξωτερικού περιβάλλοντος, νόημα για τη ζωή, προσωπική πραγμάτωση
- ▶ **The Well-being scale** (McDowell and Newell, 1987): δραστηριότητα, έλεγχος συναισθημάτων, ηθικό, ενδιαφέρον για τη ζωή, στρες, γενική υγεία, ικανοποίηση από τις προσωπικές σχέσεις
- ▶ **Psychological well-being questionnaire** (Becker, 1984): γενική ψυχολογική ευεξία
- ▶ **Mental Physical and Spiritual Well-Being Scale** (Vella-Brodrick, 1995): διανοητική ικανότητα, σωματική υγεία, θρησκευτικές-υπαρξιακές πεποιθήσεις

## ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΠΖ (2)

- ▶ **The World Health Organization Quality of Life-Brief** (WHOQOL Group, 1998): σωματική υγεία, ψυχική υγεία, κοινωνικές σχέσεις, εξωτερικό περιβάλλον
- ▶ **The General Health Questionnaire (GHQ)** (Goldberg, 1978): σωματικά συμπτώματα, άγχος/αϋπνία, κοινωνική δυσλειτουργία, σοβαρή κατάθλιψη
- ▶ **The Satisfaction With Life Scale (SWLS)** (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985): καλύπτει το γνωσιακό κομμάτι της έννοιας του υποκειμενικού αισθήματος ευεξίας

## ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΠΖ (3)

- ▶ **The Missoula Vitas Quality of Life Index - MVQOLI** (Byock IR, Merriman MP, 1998, Theofilou et al., 2012)
- Ασθενείς τελικού σταδίου - ανακουφιστική φροντίδα
- Σφαιρική ΠΖ, συμπτώματα, λειτουργικότητα, διαπροσωπικές σχέσεις, ευεξία, πνευματικότητα
- [www.dyingwell.org/MVQOLI.htm](http://www.dyingwell.org/MVQOLI.htm)
- Greek version of MVQOLI - 15: Translation and cultural adaptation, International Journal of Caring Sciences 2012 September- December Vol 5 Issue 3, 289-294.

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- ▶ Εργασία
- ▶ Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο
- ▶ Πολιτισμικό Επίπεδο
- ▶ Κοινωνική Στήριξη

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (Δ)

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΖ

- ▶ Έννοια της Κοινότητας:

το αίσθημα του «ανήκειν» σε μία ομάδα, η γειτνίαση και η διατήρηση καλών σχέσεων έχουν θετική επίδραση στην ψυχολογική ευεξία των ατόμων (Farell et al., 2004)

- ▶ Η κοινωνική στήριξη αποτελεί ένα σημαντικό τομέα δραστηριότητας των ηλικιωμένων επιδρώντας στην ψυχολογική τους ευεξία, ενώ λειτουργεί και ως κριτήριο για την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία (Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006)

# ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- ▶ Φύλο
- ▶ Ηλικία
- ▶ Προσωπικότητα – Συναισθημα
- ▶ Πνευματικά ενδιαφέροντα – Πεποιθήσεις
- ▶ Δεξιότητες διαχείρισης άγχους
- ▶ Τρόπος ζωής
- ▶ Ψυχική υγεία
- ▶ Σωματική υγεία
- ▶ Συμμόρφωση

## ΠΖ & ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ (ΧΝΑ)





# ΧΝΑ - ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ (1)

- ▶ Οι περισσότεροι άρρωστοι παραπονούνται για ζάλη, ελαφρύ πονοκέφαλο, ναυτία όταν έχουν υπόταση.
- ▶ Μερικοί παρουσιάζουν κράμπες. Η ναυτία και οι έμετοι συμβαίνουν αρκετά συχνά στη διάρκεια της αιμοκάθαρσης.

## ΧΝΑ - ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ (2)

- ▶ Μελέτες σχετικές με την ψυχική υγεία και την ΠΖ υποστηρίζουν ότι οι αιμοκαθαιρόμενοι ασθενείς αναφέρουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης συγκριτικά με τους ασθενείς που υποβάλλονται σε περιτοναϊκή κάθαρση (Theofilou et al., 2011; Θεοφίλου & Παναγιωτάκη, 2010).
- ▶ Σε αυτό φαίνεται ότι συμβάλλει η ίδια η θεραπευτική διαδικασία της αιμοκάθαρσης, καθώς οι ασθενείς είναι υποχρεωμένοι να βρίσκονται στο νοσοκομείο για 4 ώρες στο μηχάνημα TN (Ginieri-Cocossis et al., 2008).
- ▶ Επιπλέον, το ποσοστό των αυτοκτονιών στους αιμοκαθαιρόμενους ασθενείς είναι υψηλότερο περιλαμβανομένου και του ποσοστού των θανάτων που προέρχονται από διαιτολογικές παραβιάσεις (Theofilou, 2012).

# ΠΖ & ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



# ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ (1)

- ▶ Τα δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι συναισθηματικές διαταραχές συσχετίζονται με σημαντική έκπτωση της ποιότητας ζωής και της λειτουργικότητας.
- ▶ Τα άτομα με οξεία καταθλιπτική διαταραχή έχουν σημαντικά φτωχότερη ποιότητα ζωής σε σχέση με τον υπόλοιπο κοινοτικό πληθυσμό (**Pyne et al, 1997**).
- ▶ Πολλές μελέτες αναφέρουν μεγαλύτερη έκπτωση της ποιότητας ζωής για την μείζονα καταθλιπτική διαταραχή ενώ άλλες αναφέρουν ίδια επίπεδα αδυναμίας στην ποιότητα ζωής τόσο για τις αγχώδεις όσο και για τη μείζονα καταθλιπτική διαταραχή (**Candilis et al, 1995**).

## ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ (2)

- ▶ Οι **Rapaport et al (2005)** βρήκαν ότι ενώ τα άτομα με ψυχικές διαταραχές είχαν μειωμένη ποιότητα ζωής σε όλους τους τομείς που μετρά το Quality of Life Employment και το Satisfaction Questionnaire, οι συναισθηματικές διαταραχές όπως και η μετατραυματική διαταραχή στρες συσχετίζονται με βαθύτερη και πιο γενικευμένη έκπτωση στην ποιότητα ζωής.
- ▶ Σύμφωνα επίσης με τα ευρήματά τους, τα ειδικά συμπτώματα της ασθένειας εξηγούσαν το 14% της διακύμανσης της ποιότητας ζωής για την χρόνια κατάθλιψη και η ηλικία προέβλεπε σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών με χρόνια κατάθλιψη (1,3%).

## ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ (3)

- ▶ Σε μία έρευνα των **Norberg et al (2008)**, εκτιμήθηκε η σχέση μεταξύ συνοσηρότητας αγχώδους και καταθλιπτικής διαταραχής με την ποιότητα ζωής πραγματοποιώντας μετρήσεις αυτοαναφοράς της ικανοποίησης από τη ζωή και της λειτουργικής ανικανότητας.
- ▶ Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι:
  - Τα άτομα που είχαν διαγνωσθεί με αγχώδεις διαταραχές ανέφεραν χαμηλότερη ποιότητα ζωής.
  - Η συνοσηρότητα με άλλες αγχώδεις διαταραχές δεν επηρέασε επιπρόσθετα την ποιότητα ζωής.
  - Η **παρουσία όμως καταθλιπτικής διαταραχής σε μια αγχώδη διαταραχή επηρέασε αρνητικά την ποιότητα ζωής** αφού τα άτομα αυτά ανέφεραν σημαντικά περισσότερη λειτουργική ανικανότητα και λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή σε σχέση με τα άτομα με αγχώδεις μόνο διαταραχές.

## ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ (4)

- ▶ Οι αναλύσεις αποκάλυψαν ότι τα άτομα με μία αγχώδη διαταραχή δε διέφεραν σημαντικά σε καμία μέτρηση της ποιότητας ζωής από τα άτομα με περισσότερες από μία αγχώδεις διαταραχές.
- ▶ Παρατηρήθηκε όμως στατιστικά σημαντική διαφορά των ομάδων όσον αφορά στη λειτουργικότητα στην εργασία, στην κοινωνική λειτουργικότητα, στην οικογενειακή λειτουργικότητα, στην ικανοποίηση από την αυτοαξία.
- ▶ Για κάθε έναν από αυτούς τους τομείς, η ομάδα με συνοσηρότητα αγχώδους και καταθλιπτικής διαταραχής επέδειξε τη μεγαλύτερη έκπτωση και τη λιγότερη ικανοποίηση ενώ ακολούθησε η ομάδα με τις αγχώδεις διαταραχές και η μη κλινική ομάδα.



## ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ (5)

- ▶ Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η ειδική προσοχή στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης στο θεραπευτικό σχεδιασμό μπορεί να είναι σημαντική για τη βελτίωση της ζωής των ασθενών με αγχώδεις διαταραχές.

*(Norberg et al., 2008)*