

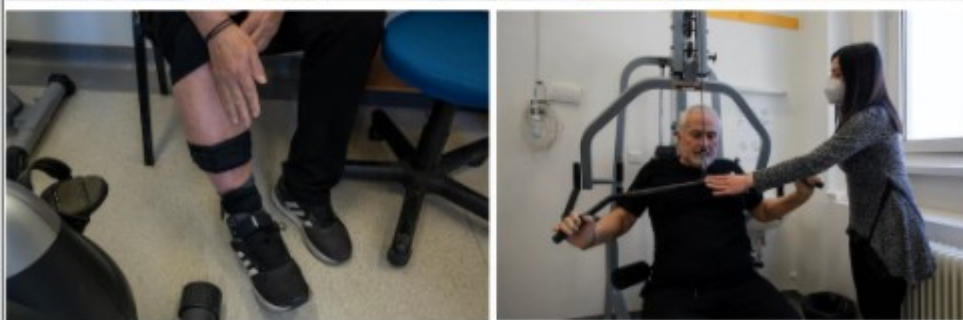
Ο μακρύς αγώνας της αποκατάστασης

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ο Στέφανος Λόης νόσησε τον Απρίλιο του 2020 και ταλαιπωρήθηκε πολύ από την COVID-19. Αυτή την περίοδο παρακολουθεί ένα ειδικό πρόγραμμα στο Εργαστήριο Αναπνευστικής Αποκατάστασης της Α΄ Κλινικής Εντατικής Θεραπείας στο νοσοκομείο «Ευαγγελισμός» για να ανακτήσει ακόμη περισσότερο τις δυνάμεις του.

Οι προσπάθειες πρώην ασθενών COVID-19 στον «Ευαγγελισμό» να επαναφέρουν την ποιότητα της ζωής τους.



Ο Στέφανος Λόης νόσπασε τον Απρίλιο του 2020 και ταλαιπωρήθηκε πολύ από την COVID-19. Αυτή την περίοδο παρακολουθεί ένα ειδικό πρόγραμμα στο Εργαστήριο Αναπνευστικής Αποκατάστασης της Α΄ Κλινικής Εντατικής Θεραπείας στο νοσοκομείο «Ευαγγελισμός» για να ανακτήσει ακόμη περισσότερο τις δυνάμεις του.

Προσηλωμένος στην οθόνη του ποδηλάτου, με ένα οξύμετρο περασμένο στον δείκτη του αριστερού χεριού, ο 63χρονος Στέφανος Λόης εκτελεί τις διαλειμματικές ασκήσεις παίρνοντας κάθε τόσο μικρές ανάσες. Έχει περάσει ένας χρόνος από τότε που αρρώστησε με COVID-19. «Οξεία πνευμονία, τα σηπτικά σοκ διαδέχονταν το ένα το άλλο, δεν υπήρχε επιστροφή, τουλάχιστον έτσι έλεγαν στη γυναίκα μου», λέει.

Κι όμως, σε μια αίθουσα του νοσοκομείου «Ευαγγελισμός», εξοπλισμένη με βάρη και όργανα γυμναστικής, υπό το βλέμμα και την καθοδήγηση εργοφυσιολόγου και φυσικοθεραπεύτριας, συνεχίζει την προσπάθειά του. Θέλει να αποτινάξει το πέπλο της ασθένειας. Έχοντας νικήσει τον ιό, θέλει να ξεπεράσει τις νευροπάθειες και μυοπάθειες που επέμειναν από τη μακρά νοσηλεία, να ανακτήσει την αυτονομία του.

«Το απόγευμα της 3ης Απριλίου 2020 με μετέφερε το ασθενοφόρο στον «Ευαγγελισμό». Από τη στιγμή που μπήκα μέσα, δεν θυμάμαι τίποτα», λέει.

Διασωληνώθηκε, έμεινε ενάμιση μήνα σε μονάδα εντατικής θεραπείας και άλλο τόσο σε μονάδα αυξημένης φροντίδας. Τον Ιούλιο μεταφέρθηκε σε ιδιωτικό κέντρο αποκατάστασης στη Λάρισα και τον Σεπτέμβριο επέστρεψε στο σπίτι του στην Αθήνα. Πήγαινε μέχρι την τουαλέτα υποβασταζόμενος, είχε προβλήματα στις αρθρώσεις και δεν μπορούσε να σηκώσει ψηλά τα χέρια του, ήταν δύσκολο και να ξεντυθεί. Στο δεξί πόδι φοράει ακόμη νάρθηκα λόγω πάρεσης περνιαίου, μιας νευρομυϊκής βλάβης που δεν επιτρέπει στο πέλμα να στραφεί προς τα πάνω.

«Ταλαιπωρήθηκα αρκετά», λέει. «Δεν το περίμενα».

Από τον περασμένο Ιανουάριο το Εργαστήριο Αναπνευστικής Αποκατάστασης του «Ευαγγελισμού» υποδέχεται πρώην ασθενείς COVID-19 που είχαν περάσει από τους θαλάμους του νοσοκομείου και τους βοηθάει να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους. Η βαρύτητα της νόσησης δεν ήταν σε όλους η ίδια, ορισμένοι όμως, ακόμη και μήνες μετά το εξιτήριο, ταλαιπωρούνται από δύσπνοια, αϋπνίες, ορθοπεδικά ή ψυχολογικά προβλήματα. Χρειάζεται μια ώθηση για να κερδίσουν ξανά την αυτοπεποίθησή τους.

Προ πανδημίας, το πρόγραμμα αναπνευστικής αποκατάστασης που λειτουργεί υπό την αιγίδα της Α΄ Πανεπιστημιακής Κλινικής Εντατικής Θεραπείας στον «Ευαγγελισμό» απευθυνόταν κυρίως σε ασθενείς με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ). Πρόκειται για ασθενείς με έντονη δύσπνοια η οποία τους περιορίζει σημαντικά. «Δεν μπορούν να περπατήσουν εύκολα, να κάνουν καθημερινές δραστηριότητες, να βγουν από το σπίτι. Μπαίνουν σε έναν φαύλο κύκλο, ένα σπιράλ που τους οδηγεί σε περισσότερο καθιστική ζωή», λέει στην «Κ» ο Ανδρέας Ασημάκος, πνευμονολόγος- εντατικολόγος και συντονιστής του προγράμματος αναπνευστικής αποκατάστασης.

ο πρόγραμμα αποκατάστασης απευθυνόταν προ πανδημίας κυρίως σε ασθενείς με ΧΑΠ ή καρδιακή ανεπάρκεια.

Όπως εξηγεί ο ίδιος, μέσω τις δουλειάς που γίνεται στο εργαστήριο, σπάει αυτός ο φαύλος κύκλος, ο ασθενής βγαίνει από το σπίτι, βελτιώνεται το καρδιαγγειακό του σύστημα. Μπορεί με μεγαλύτερη ευκολία να ανέβει σκαλοπάτια ή μια μικρή ανηφόρα. Ζει καλύτερα. Το πρόγραμμα αποκατάστασης περιλαμβάνει σωματικές και αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές εξοικονόμησης ενέργειας και αποφυγής δύσπνοιας, αναπνευστική φυσικοθεραπεία, διατροφική παρακολούθηση και ψυχολογική υποστήριξη.

Το ίδιο μοντέλο που ακολουθούσε το εργαστήριο στους ασθενείς με ΧΑΠ εφαρμόζεται τους τελευταίους μήνες και σε άτομα που είχαν νοσήσει με COVID-19. Λόγω της πανδημίας έπρεπε να γίνουν κάποιες προσαρμογές. Πλέον οι

συμμετέχοντες ασκούνται κατά μόνας, τα παράθυρα είναι πάντοτε ανοικτά για να αερίζεται επαρκώς ο χώρος, τα όργανα απολυμαίνονται και οι συνεδρίες έχουν περιοριστεί στις δύο φορές την εβδομάδα για δύο μήνες. Μέχρι στιγμής έχουν περάσει από το εργαστήριο 30 άτομα που είχαν αρρωστήσει από τον νέο κορωνοϊό. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν μεταξύ 50 και 70 ετών, υπήρχε πάντως και ένας ασθενής με άσθμα, 32 ετών.

«Οι περισσότεροι είτε είχαν διασωληνωθεί είτε είχαν παραμείνει στη ΜΕΘ χωρίς διασωλήνωση, αλλά είχαν πάρει υψηλά μείγματα οξυγόνου και είχαν παρατεταμένες νοσηλείες», λέει ο κ. Ασημάκος. «Αυτό δεν σημαίνει ότι μόνο εκείνοι έχουν ανάγκη αποκατάστασης. Υπάρχουν και άλλοι ασθενείς που νοσηλεύθηκαν στην κλινική COVID με λιγότερες ανάγκες οξυγόνου, οι οποίοι όμως είχαν έντονη αδυναμία και μυοπάθεια μετά τη νοσηλεία τους».

Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν και ειδικά ερωτηματολόγια για να διαπιστωθεί κατά πόσον έχει επηρεαστεί και η ψυχική τους υγεία. «Ενώ στην αρχή περιμέναμε να δούμε περισσότερο επηρεασμένες τις κλίμακες που αφορούν το άγχος και την κατάθλιψη, είδαμε ότι είχαν τραυματικό στρες. Ήταν κάτι καινούργιο που δεν είχαμε συναντήσει σε άλλες λοιμώξεις. Αξιοπρόσεκτο ήταν και το πόσο είχε διαταραχθεί ο ύπνος τους», λέει για ορισμένους από τους ασθενείς η Παρασκευή Κατσαούνου, αναπληρώτρια καθηγήτρια Πνευμονολογίας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Επισημαίνει ακόμη ότι μετά τη μακρά νοσηλεία κάποιοι ασθενείς μπορεί να φοβούνται ότι θα τους ακολουθεί μια μόνιμη αναπηρία, μόλις όμως επανέλθουν σταδιακά οι σωματικές τους δυνάμεις μέσω και της άσκησης, νιώθουν και μεγαλύτερη ευεξία. Ο κ. Ασημάκος τονίζει ότι είναι πολύ ενθαρρυντικά τα πρώτα αποτελέσματα από τους συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν ή πρόκειται να τελειώσουν το πρόγραμμα. Έχουν μεγάλες μεταβολές στη δύσπνοια και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η πρώτη ασθενής



Πόπη Σεριάτου: Η COVID-19 είναι μια σκληρή εμπειρία.

Πόπη Σεριάτου: Η COVID-19 είναι μια σκληρή εμπειρία.

Η 55χρονη Πόπη Σεριάτου ήταν η πρώτη ασθενής που πέρασε από το εργαστήριο αποκατάστασης. Νόσησε στις αρχές Νοεμβρίου και ενώ ταλαιπωρήθηκε απευθυνόμενη επί τρεις ημέρες σε άλλα νοσοκομεία χωρίς εισαγωγή, έγινε τελικά δεκτή για νοσηλεία στον «Ευαγγελισμό». Έμεινε 22 ημέρες στην εντατική, τις μισές διασωληνωμένη. Όταν ξύπνησε από την καταστολή, δεν μπορούσε να κινήσει τα χέρια της. Σταδιακά βελτιώθηκε η κατάστασή της, αλλά βγήκε από το νοσοκομείο με καρτσάκι. Έκανε φυσικοθεραπείες καθημερινά στο σπίτι της για να επανέλθει.

«Δεν περίμενα ποτέ ότι θα μου συμβεί αυτό, γιατί ήμουν άνθρωπος κινητικός. Τα τελευταία δέκα χρόνια κολυμπάω συστηματικά. Η COVID-19 είναι μια σκληρή εμπειρία», λέει και τονίζει πόσο σημαντική ήταν η υποστήριξη από το προσωπικό

του νοσοκομείου σε όλα τα στάδια της περίθαλψης. «Στην εντατική καθημερινά με καθυσύχαζαν και με βοηθούσαν, έρχονταν φυσικοθεραπευτές για να με βοηθήσουν να βελτιώσω τη στάση μου, έλεγαν ότι είναι συνηθισμένη η ακινησία της διασωλήνωσης, αλλά δεν ήξερα πόσο καιρό θα κρατήσει».

Δεν υπάρχει πλέον κάποιο σημάδι στη βάδιση της που να παραπέμπει σε όλα όσα πέρασε. Επανήλθε σχεδόν στη φυσική κατάσταση που είχε και προ πανδημίας. Κολυμπάει ξανά, έχει ξεκινήσει να δουλεύει και πάλι με τηλεργασία, έχει μόνο κάποια δυσκολία σε μεγάλα περπατήματα, κυρίως αν πρέπει να ανέβει μια ανηφόρα.

«Βοηθάει πολύ η αποκατάσταση», λέει. «Όχι μόνο γιατί ασκείσαι. Οι άνθρωποι που δουλεύουν εδώ κάνουν τη διαφορά. Έχεις μια συνολική βοήθεια. Βλέπουν την εικόνα σου, πώς βγαίνεις από όλη αυτή την περιπέτεια και έχεις και την ασφάλεια ότι κάποιος σε παρακολουθεί. Γιατί όταν τελειώνει όλο αυτό και παίρνεις το εξιτήριο από το νοσοκομείο, είσαι πολύ ανασφαλής έχοντας έρθει τόσο κοντά στον θάνατο».

Βήμα- βήμα προς την αυτονομία

Στο Εργαστήριο Αναπνευστικής Αποκατάστασης η εργοφυσιολόγος Ρούλα Σπετσιώτη και η φυσικοθεραπεύτρια Ασπασία Μαυρονάσου παρατηρούν προσεκτικά τους ασθενείς κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και σε μια ατομική καρτέλα καταγράφουν την πρόοδό τους. Σημειώνουν τον χρόνο και την ένταση της εκγύμνασης στο ποδήλατο, τον κορεσμό οξυγόνου και τους παλμούς, τον βαθμό δύσπνοιας και κόπωσης.

Η 56χρονη Ελένη Καλκίμη κάνει έλξεις σε ένα όργανο γυμναστικής. Νόσησε τον περασμένο Νοέμβριο και διασωληνώθηκε για 18 ημέρες στον «Ευαγγελισμό». Μιλάει με τα καλύτερα λόγια για το προσωπικό, τους νοσηλευτές και τους γιατρούς που την περιέθαλψαν. Μετά το εξιτήριο είχε ακόμη δύσπνοια, αδυνατούσε να κάνει δουλειές στο σπίτι, είχε μυϊκούς πόνους και δεν μπορούσε να σηκωθεί από μια καρέκλα χωρίς κάποιος να τη στηρίξει.

Η κ. Κατσαούνου εξηγεί ότι, προτού ξεκινήσει κάποιος ασθενής τις ασκήσεις, γίνονται ενδεδειγμένοι έλεγχοι για την κατάσταση της υγείας του. Εξετάζονται αναπνευστικά, καρδιαγγειακά και ενδοκρινολογικά. Η προσέγγιση είναι ολιστική, για να αποκλειστούν οποιεσδήποτε επιπλοκές ή άλλα προβλήματα τα οποία ήταν αδιάγνωστα.

Ακολουθεί και άλλη αξιολόγηση. Γίνεται δοκιμασία βάδισης, μετριέται η μυϊκή τους ισχύ με δυναμόμετρο και συμπληρώνονται σερβιερωματολογίων για την ποιότητα ζωής και ψυχολογικής κατάστασης. «Προσέχουμε τον αποκορεσμό που

μπορεί να κάνουν στην κόπωση», λέει ο κ. Ασημάκος και εξηγεί ότι κάποιιο ασθενείς μπορεί να χρειάζεται να περιμένουν παραπάνω χρόνο προτού ξεκινήσουν τις ασκήσεις ή τους συμβουλεύουν ότι δεν πρέπει να αθλούνται μόνοι τους σε περίπτωση που πέσει πολύ το οξυγόνο τους.

Τα ορθοπεδικά προβλήματα που έχουν αρκετοί ασθενείς δεν προκύπτουν μόνο από την ακινησία. «Τους γυρίζουμε μπρούμυτα στην εντατική γιατί με αυτή την τεχνική βελτιώνεται η οξυγόνωση και η ανταλλαγή αερίων στον πνεύμονα, αλλά μπορεί να δημιουργηθούν μετά ζητήματα στον ώμο», λέει ο συντονιστής του προγράμματος αποκατάστασης. Πέρα από αυτά τα ζητήματα, επειδή κάποιιο ασθενείς μπορεί να ταλαιπωρούνται ακόμη από το ενοχλητικό σύμπτωμα της αγευσίας, το εργαστήριο τους δίνει και διαιτολογικές συμβουλές. «Είναι διεπιστημονική και εξατομικευμένη η προσέγγιση της αποκατάστασης», τονίζει ο κ. Ασημάκος.



Στέφανος Λόης: Όσοι δεν πιστεύουν στην COVID-19 κάνουν μεγάλο λάθος.

Ο κ. Λόης έχει συμπληρώσει 11 συνεδρίες την ημέρα που τον συναντάμε στο εργαστήριο. Του απομένουν άλλες πέντε για να ολοκληρώσει το πρόγραμμα. Έχει

αφήσει πλέον το «π» και περπατάει στηριζόμενος σε ένα μπαστούνι. Μπορεί να βγει σιγά σιγά μόνος του στη γειτονιά, να καθίσει σε μια πλατεία, να κάνει και κάποιες δουλειές στο σπίτι.

Η νευροπάθεια στο πόδι όμως δεν του επιτρέπει να οδηγήσει και εξακολουθεί να χρειάζεται βοήθεια και ανθρώπους γύρω του για βασικές ασχολίες. «Είμαι εγκλωβισμένος στο σπίτι. Δεν ήμουν έτσι. Όσοι δεν πιστεύουν στην COVID-19 κάνουν μεγάλο λάθος», λέει. Περιμένει τώρα να έλθει το καλοκαίρι, να πάει στη θάλασσα. Το κολύμπι μπορεί να τον βοηθήσει κι άλλο.

Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Οι προσπάθειες ασθενών COVID-19 να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους μετά το εξιτήριο

Πηγή: kathimerini.gr