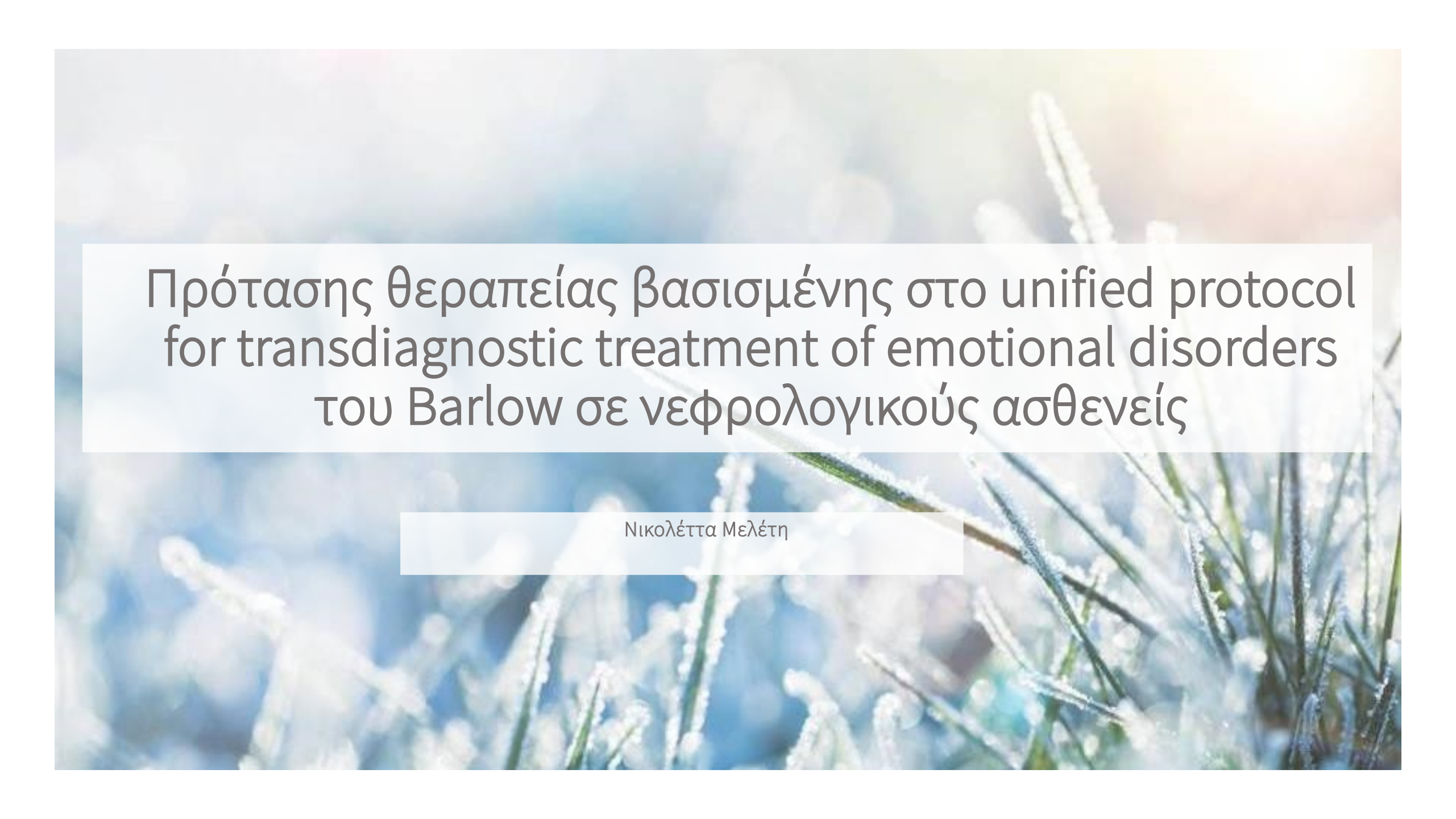




Πρότασης θεραπείας βασισμένης στο unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders του Barlow σε νεφρολογικούς ασθενείς

Νικολέττα Μελέτη

AGENDA



- Βασικά χαρακτηριστικά νεφρολογικών αθενών
- Αποτελεσματικότητα CBT σε νεφρολογικούς ασθενείς
- Συνοπτική παρουσίαση unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders
- Πρόταση θεραπείας
- Συζήτηση

Τι είναι η χρόνια νεφρική ανεπάρκεια



Η χρόνια νεφρική ανεπάρκεια (ΧΝΑ), είναι η προοδευτική και μη αναστρέψιμη έκπτωση της νεφρικής λειτουργίας ποικίλης αιτιολογίας που επηρεάζει σφαιρικά την ζωή του πάσχοντα, την ποιότητα ζωής, τον σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό εαυτό. Οι θεραπείες υποκατάστασης της νεφρικής λειτουργίας είναι η αιμοκάθαρση και η περιτοναϊκή κάθαρση. Η θεραπεία εκλογής αποτελεί η μεταμόσχευση νεφρού είτε από ζώντα είτε από πτωματικό δότη.

Ψυχολογικά Χαρακτηριστικά Νεφρολογικών Ασθενών

- Η χρόνια ασθένεια πρέπει να αντιμετωπίζεται μέρα τη μέρα, χρόνο το χρόνο, χωρίς ωστόσο να υπάρχει η πιθανότητα ολοκληρωτικής ίασης.
- Το χρόνια άρρωστο άτομο, όπως και οι οικείοι του, πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή εγρήγορση και επαγρύπνηση έτσι ώστε να εντοπίζουν άμεσα τυχόν ενδείξεις μιας επικείμενης ιατρικά κρίσιμης κατάστασης, που ως γεγονός είναι ιδιαιτέρως επιβαρυντικό.
- Ταυτόχρονα, επιβάλλει την απόκτηση αρκετών δεξιοτήτων αυτοφροντίδας και αυτοεξυπηρέτησης προκειμένου να ζήσει το άτομο μια σχετικά ανεξάρτητη ζωή
- Κάθε σοβαρή απειλή εναντίον της ευεξίας του ατόμου προκαλεί αναπόφευκτα διάφορες σκέψεις και συναισθήματα, που μεταβάλλονται ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται η κατάσταση της υγείας αλλά και με την υποστήριξη την οποία δέχεται. Αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο στις περιπτώσεις που η επιβίωση εξαρτάται από μηχανικές συσκευές, καθώς αυτές υπενθυμίζουν διαρκώς στο άτομο ότι πλέον δεν είναι εντελώς ανεξάρτητο.
- Οι μεταμοσχευμένοι ασθενείς καλούνται να αντιμετωπίσουν το στρες της μεταμόσχευσης, να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση και να αντιμετωπίσουν τις ψυχολογικές και σωματικές συνέπειες της απαραίτητης ανοσοκατασταλτικής θεραπείας, που επηρεάζουν την εικόνα σώματος, τις διαπροσωπικές σχέσεις και άλλα πεδία της αυτοαντίληψης.

Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια και Ψυχική Συννοσηρότητα

Αιμοκαθαιρόμενοι Ασθενείς

- **Κατάθλιψη:** το 20-30% των ασθενών με ΧΝΑ τελικού σταδίου, που υπόκειται σε αιμοκάθαρση, πάσχει από κατάθλιψη, ενώ η κατάθλιψη με τη σειρά της έχει συνδεθεί με αυξημένη θνησιμότητα και πτωχή ποιότητα ζωής
- **Άγχος:** Ο επιπολασμός των αγχωδών διαταραχών μεταξύ των ασθενών με ΧΝΝ μελέτες ήταν 19% ενώ αυτός των αυξημένων συμπτωμάτων άγχους ήταν 43%

Μεταμοσχευμένοι Ασθενείς

- **Κατάθλιψη:** Στους μεταμοσχευμένους ασθενείς, η επίπτωση της κατάθλιψης φαίνεται να κυμαίνεται σε χαμηλότερα επίπεδα, παραμένει ωστόσο υψηλότερη από αυτή του γενικού πληθυσμού, ενώ συσχετίστηκε με έλλειψη επαρκούς παρακολούθησης της θεραπείας
- **Άγχος:** Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μεταμοσχευμένους ασθενείς φάνηκε ότι όσοι είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους εμφάνιζαν καλύτερη γενική υγεία, προσαρμογή σε γάμο και λιγότερες διαταραχές του ύπνου.

Παρεμβάσεις σε ΧΝΑ ασθενείς για την αντιμετώπιση άγχους και κατάθλιψης

Φαρμακοθεραπεία: υπάρχουν περιορισμοί που σχετίζονται με την ίδια την νόσο καθώς απαιτείται μείωση της φαρμακευτικής δόσης για πολλές δραστικές ουσίες, ενώ χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για την συνολική αποτελεσματικότητά τους καθώς τα ευρήματα είναι ασαφή, καθιστώντας αναγκαίες τις ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις

Ψυχοθεραπευτικές Παρεμβάσεις:

- Η CBT αποτελεί μία αποτελεσματική μέθοδος μείωσης των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.
- Ψυχοεκπαίδευση όπου φαίνεται να είναι αποτελεσματικές ως προς τη βελτίωση του άγχους, της κατάθλιψης και της ποιότητας ζωής.
- Η ψυχοεκαπίδευση να έχει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα συγκριτικά με CBT

Αποτελεσματικότητα CBT σε νεφρολογικούς ασθενείς

Σε έρευνα των Lerma A et al. (2017)

Η κλινική χρησιμότητα της παρέμβασης ήταν 33% για την κατάθλιψη και 43% για το άγχος.

Σε Έρευνα των Cukor D. et al. (2014)

Σε σύγκριση με την ομάδα της λίστας αναμονής, η ομάδα CBT παρέμβασης είχε σημαντική μείωση στις βαθμολογίες της κατάθλιψης και παρουσίασε μεγαλύτερες βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής .

Ομαδική παρέμβαση των Lii YC et al. (2007)

η αυτο-αποτελεσματικότητα, η κατάθλιψη και η ποιότητα ζωής βελτιώθηκαν σημαντικά στατιστικά για τους ασθενείς στην ομάδα θεραπείας

Σε έρευνα των Valsaraj BP, Bhat SM, Latha (2016)

η CBT μπορεί να είναι αποτελεσματική χρησιμοποιείται για άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση προκειμένου να αποκτήσουν ελέγχουν τις αρνητικές του σκέψεις μειώνοντας έτσι το άγχος και κατάθλιψη

Αποτελεσματικότητα CBT σε νεφρολογικούς ασθενείς

Σε έρευνα των González-Flores, et al.(2023)

φάνηκε ότι το μοντέλο ανθεκτικότητας ενισχύει την αποτελεσματικότητα της γνωσιακής συμπεριφορικής προσέγγισης για τη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και άγχος σε ασθενείς σε αιμοκάθαρση

Σε έρευνα των Sohn BK et al. (2018)

Ομαδική γνωσιακή συμπεριφορική παρέμβαση με mindfulness μετά από 12 εβδομάδες παρέμβασης υπήρξε σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ζωής, τη διάθεση, το άγχος και το αντιλαμβανόμενο στρες

Σε έρευνα των Picariello F. et al. (2021)

αναδεικνύονται πολλά υποσχόμενα στοιχεία που υποστηρίζουν την ανάγκη και τα οφέλη μιας παρέμβασης βασισμένης στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία για της κόπωσης στον πληθυσμό αυτό.

Σε έρευνα Jennifer Hare et al. (2014)

φαίνεται να είναι η CBT και στην προσαρμογή των ασθενών στον περιορισμό υγρών που επιβάλλει η αιμοκάθαρση

Αποτελεσματικότητα CBT σε νεφρολογικούς ασθενείς

Σε έρευνα των Hou, Y. et al.
(2014)

η τροποποίηση της συμπεριφοράς που σχετίζεται με τον ύπνο σε συνδυασμό με την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση βελτίωσε αποτελεσματικά την ψυχική κατάσταση και την ποιότητα του ύπνου των ασθενών

Σε έρευνα των Chen H. et al.
(2011)

Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία είναι αποτελεσματική για τη διόρθωση των αποδιοργανωμένων προτύπων ύπνου και για τη μείωση της φλεγμονής και του οξειδωτικού στρες

Σε έρευνα των Daniel Cukor et al.
(2017)

Αποτελεσματικότητα CBT στην ενίσχυση της συμμόρφωσης στη φαρμακευτική αγωγή

Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders του Barlow

Η **πρώτη ενότητα** του πρωτοκόλλου εστιάζει στην στοχοθέτηση και στην ενίσχυση του κινήτρου για αλλαγή.

Η **δεύτερη ενότητα** εστιάζει στην κατανόηση των συναισθημάτων

Η **τρίτη ενότητα** του Πρωτοκόλλου Θεραπείας έχει ως κεντρικό στόχο να ενισχύσει την ενσυνείδητη επίγνωση των συναισθημάτων του θεραπευόμενου, να καθοδηγήσει τον θεραπευόμενο στην ανάπτυξη μιας μη κριτικής και εστιασμένης στο παρόν στάσης απέναντι στις συναισθηματικές τους εμπειρίες.

Η **τέταρτη ενότητα** επικεντρώνεται σε ένα πολύ σημαντικό στοιχείο των συναισθηματικών εμπειριών: τις σκέψεις.

Η **πέμπτη ενότητα** του Πρωτοκόλλου Θεραπείας εστιάζει στις συμπεριφορές που καθοδηγούνται από τα συναισθήματα και στις στρατηγικές αποφυγής που μπορεί να χρησιμοποιεί ο θεραπευόμενος για να αποφύγει δύσκολα συναισθήματα.

Η **έκτη ενότητα** του Πρωτοκόλλου Θεραπείας εστιάζει στην κατανόηση και διαχείριση των σωματικών αισθήσεων που προκύπτουν κατά τη βίωση συναισθημάτων.

Στην **έβδομη ενότητα** του Πρωτοκόλλου Θεραπείας, η έμφαση δίνεται στην έκθεση του θεραπευόμενου σε καταστάσεις που συνήθως αποφεύγει, με στόχο την αναθεώρηση των αντιλήψεών του σχετικά με τους κινδύνους που αυτές ενέχουν.

Πρόταση Θεραπείας

- **Γιατί; Αντιμετώπιση υψηλής συννοσηρότητας** με κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές και για το λόγο αυτό η προσαρμογή του Ενιαίου Πρωτοκόλλου του Barlow σε αυτό τον πληθυσμό μπορεί να λειτουργήσει θετικά καλύπτοντας ολιστικά τις ψυχικές τους ανάγκες
- Εισαγωγή **συνεδρίας ψυχοεκπαίδευσης** που να εστιάζει στην νεφρική νόσο, την αποδοχή της ασθένειας και εκπαίδευση γύρω από την κυκλικότητα που μπορεί να υπάρχει στις υπάρχουσες θεραπείες (επιστροφή στην αιμοκάθαρση μετά από μεταμόσχευση νεφρού). Η ενημέρωση των ασθενών σχετικά με τη φύση της νεφρικής νόσου, τη διαδικασία της αιμοκάθαρσης, τους κινδύνους του χειρουργείου μεταμόσχευσης, την ανοσοκατασταλτική θεραπεία και την αναγκαιότητα της προσήλωσης με τις θεραπευτικές αγωγές μπορεί να μειώσει την αβεβαιότητα και να ενισχύσει την αίσθηση ελέγχου.

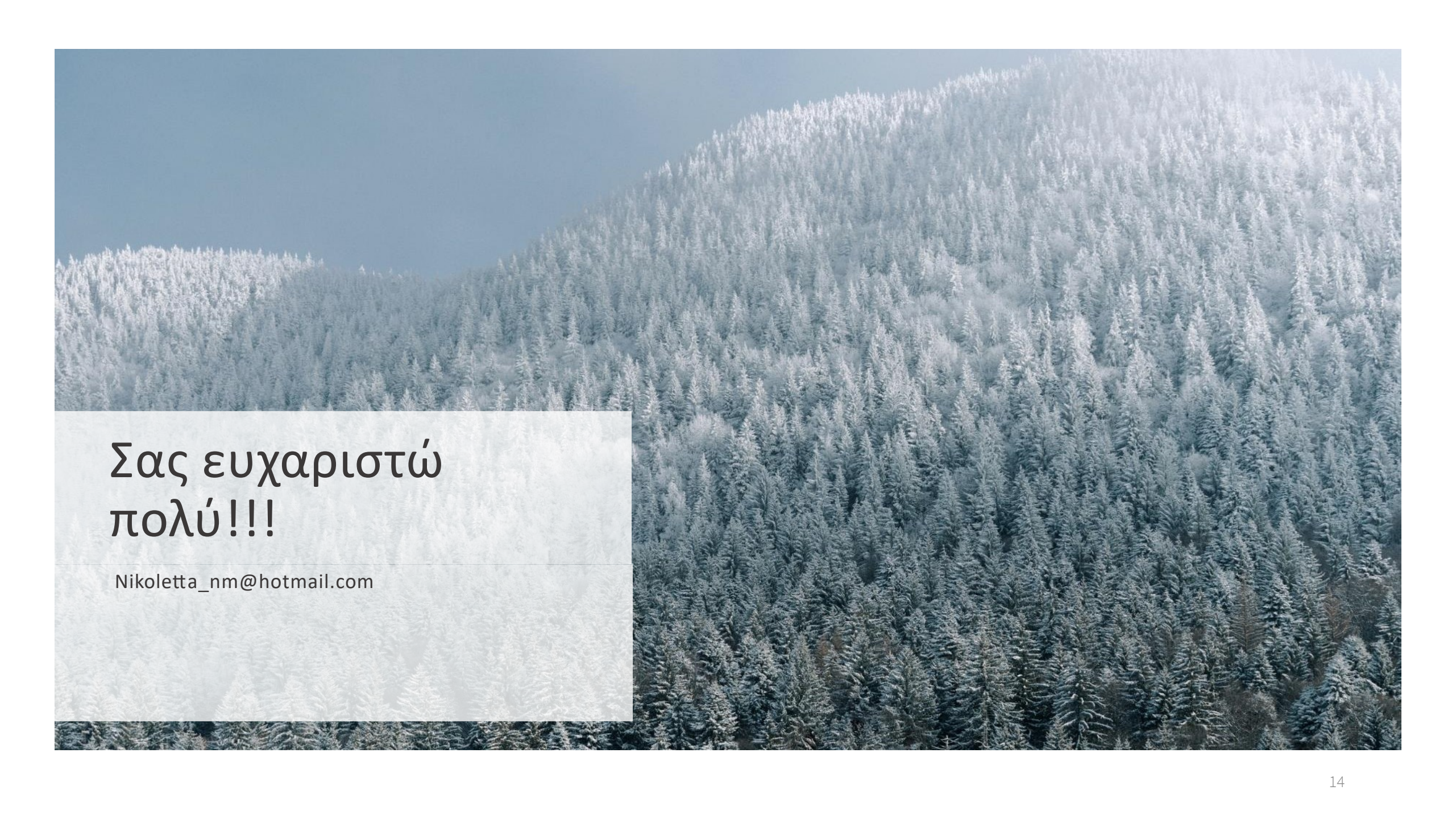
Πρόταση Θεραπείας

- Η αξιολόγηση της κατάθλιψης σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο (CKD) είναι αρκετά δύσκολη, λόγω της **επικαλυπτόμενης φυσικής συμπτωματολογίας της ουραιμίας και της κατάθλιψης**, όπως είναι η κόπωση, η απώλεια όρεξης και οι διαταραχές ύπνου. Επιπλέον, άλλες συνοδές ιατρικές παθήσεις, όπως η άπνοια ύπνου και οι αγγειακές επιπλοκές, οι οποίες είναι συχνές σε νεφρολογικούς ασθενείς, μπορεί να επιδεινώνουν αυτά τα συμπτώματα. Συνεπώς η συγκεκριμένη ομάδα ασθενών, **θα ωφεληθεί ιδιαίτερα από την εστίαση στα συναισθήματα αλλά και την αναγνώριση και διαφοροποίηση των σωματικών συμπτωμάτων που επάγονται των συναισθημάτων και διαφοροποιούνται από τις σωματικές εκφάνσεις της νόσου.**
- Η παρέμβαση θα πρέπει να περιλαμβάνει τη **διαχείριση του αυξημένου κινδύνου αυτοκτονίας** σε αυτή την πληθυσμιακή ομάδα. Μελέτες δείχνουν ότι οι ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση έχουν σημαντικά αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους, γεγονότα που συμβάλλουν στην αυξημένη πιθανότητα αυτοκτονικών σκέψεων

Συζήτηση

Απώτερος στόχος των ερευνητικών πρωτοκόλλων είναι να συμβάλλουν ουσιαστικά στη διαμόρφωση ειδικών προγραμμάτων προσαρμοσμένων στην καθημερινή κλινική πρακτική που θα περιλαμβάνουν εξειδικευμένες και προσαρμοσμένες στις ανάγκες του πληθυσμού ψυχολογικές παρεμβάσεις που θα στοχεύουν στους τομείς εκείνους που πλήττονται περισσότερο από την εμφάνιση της νόσου.

Στα προτερήματα της εφαρμογής του προσαρμοσμένου πρωτοκόλλου είναι η δυνατότητα εφαρμογής τόσο στα πλαίσια ατομικής ψυχοθεραπείας αλλά και ομαδικά, γεγονός που θα μπορούσε τόσο ερευνητικά όσο και κλινικά να εφαρμοσθεί σε νοσοκομειακά πλαίσια που παρέχουν αιμοκάθαρση αλλά και μεταμοσχευτικά κέντρα, πλαίσια τα οποία εξαιτίας της φύσης της νόσου οι ασθενείς βρίσκονται.



Σας ευχαριστώ
πολύ!!!

Nikoletta_nm@hotmail.com