



Ελληνική
Εταιρεία
Περιγεννητικής
Ιατρικής

18^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ



16 - 18 Οκτωβρίου 2015

ΜΕΓΑΡΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η κάτωθι εργασία παρουσιάστηκε και βραβεύτηκε στα πλαίσια του
18ου Πανελληνίου Συνεδρίου Περιγεννητικής Ιατρικής,
16-18 Οκτωβρίου 2015, Μέγαρο Μουσικής Αθήνα.

ΕΑ-12. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ, ΛΕΧΩΙΔΑΣ ΚΑΙ ΝΕΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Δάγλα Μ.^{1,2}, Μουχτάρη Ι.¹, Αντωνίου Ε.^{1,2}, Ρηγούτσου Ε.¹, Γιαμαλίδου Α.¹, Παπαδέα Κ.¹

¹Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας της εγκύου, λεχωίδας και νέας μητέρας, ΑμΚΕ «Φαιναρέτη»,

²Τμήμα Μαιευτικής, ΤΕΙ Αθήνας

Σκοπός: Η παρουσίαση του Προγράμματος «Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας της εγκύου, λεχωίδας και νέας μητέρας» που υλοποιείται από την Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Φαιναρέτη». Η υλοποίηση του προγράμματος διαρθρώνεται: α) στην παροχή ψυχολογικής και μαιευτικής υποστήριξης των γυναικών κατά την περιγεννητική περίοδο μέσω της λειτουργίας της τηλεφωνικής γραμμής πανελληνίας εμβέλειας και β) στην ενημερωτική εκστρατεία σε όλη την Ελλάδα, που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας και του κοινού στα ζητήματα που σχετίζονται με τη ψυχική υγεία κατά την περιγεννητική περίοδο.

Αποτελέσματα: Η τηλεφωνική γραμμή (210 9319 054) λειτουργεί από το Μάιο του 2014 σε πανελλήνια εμβέλεια και υποστηρίζεται από επαγγελματίες υγείας (μαίες και ψυχολόγους) εξειδικευμένους σε θέματα ψυχικής υγείας κατά την περιγεννητική περίοδο. Στα πλαίσια της ενημερωτικής εκστρατείας εθνικής εμβέλειας υλοποιούνται οι ακόλουθες δράσεις: δημιουργία ενημερωτικών εντύπων, δημοσίευση άρθρων, δημιουργία και μετάδοση τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών μηνυμάτων, σχεδιασμός και εκπόνηση οδηγού για επαγγελματίες υγείας με στόχο την ενημέρωση για την έγκαιρη ανίχνευση των ψυχικών διαταραχών κατά την περιγεννητική περίοδο και διοργάνωση ενημερωτικών εκδηλώσεων σε όλη την Ελλάδα.

Συμπεράσματα: Η υλοποίηση των παραπάνω δράσεων εκτιμάται ότι θα συντελέσει στην ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών υγείας και του κοινού για τα θέματα που σχετίζονται με τη ψυχική υγεία σε μια ευαίσθητη χρονική περίοδο στη ζωή της γυναίκας, καθώς επίσης και στην έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση των περιγεννητικών ψυχικών διαταραχών. Η εγκυμοσύνη συνιστά μια μεταβατική περίοδο, κατά την οποία η γυναίκα καθίσταται ευάλωτη, στον βαθμό που καλείται να αντιμετωπίσει μια σειρά πρωτόγνωρες εμπειρίες και κομβικές αλλαγές, στη σωματική εικόνα, την καθημερινή ζωή, στις σχέσεις, καθώς και προϋπάρχοντα ψυχικά ζητήματα. Οι επιπτώσεις του τρόπου που θα απαντήσει η κάθε γυναίκα στην αναπτυξιακή αυτή φάση, αφορούν όχι μόνο την ψυχική υγεία, αλλά σε αρκετές περιπτώσεις τη σωματική ακεραιότητα, τη δική της και του παιδιού, τη σχέση με τους άλλους, τη λειτουργικότητα και την ικανοποίησή της από τη ζωή. Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών την τελευταία δεκαετία αποκάλυψε ότι παρατηρείται αυξημένη ψυχική νοσηρότητα στην κύηση και τη λοχεία^{1,2}. Επιπλέον, οι σύγχρονες έρευνες παρουσιάζουν στοιχεία που συνηγορούν υπέρ της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων στην πρωτοβάθμια υγεία και στοχεύουν στην πρόληψη των επιλόχειων διαταραχών και την προαγωγή της ψυχικής υγείας της νέας μητέρας και της οικογένειάς της.

Στόχος του προγράμματος: Το Πρόγραμμα «Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας της εγκύου, λεχωίδας και νέας μητέρας» υλοποιείται από την Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Φαιναρέτη». Η υλοποίηση του προγράμματος διαρθρώνεται: α) στην παροχή ψυχολογικής και μαιευτικής υποστήριξης των γυναικών κατά την περιγεννητική περίοδο μέσω της λειτουργίας της τηλεφωνικής γραμμής πανελληνίας εμβέλειας και β) στην ενημερωτική εκστρατεία σε όλη την Ελλάδα, που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας και του κοινού στα ζητήματα που σχετίζονται με τη ψυχική υγεία κατά την περιγεννητική περίοδο.

Οι δράσεις στοχεύουν στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση:

Α) των γυναικών,

Β) των συντρόφων και των μελών της οικογένειας γυναικών που υποφέρουν από κάποια διαταραχή,

Γ) των επαγγελματιών υγείας,

Δ) της ευρύτερης κοινότητας,

για την αναγνώριση των συμπτωμάτων της διαταραχής, που οδηγεί σε αποτελεσματικότερη πρόληψη και έγκαιρη ανίχνευση των επιλόχειων διαταραχών.

Στα πλαίσια του προγράμματος παρέχονται:

• Λειτουργία Τηλεφωνικής Γραμμής

Η τηλεφωνική γραμμή (210 9319 054) λειτουργεί από το Μάιο του 2014 σε πανελλήνια εμβέλεια και υποστηρίζεται από επαγγελματίες υγείας (μαίες και ψυχολόγους) εξειδικευμένους σε θέματα ψυχικής υγείας κατά την περιγεννητική περίοδο. Λειτουργεί σε 12ωρη βάση, από τις 9πμ έως τις 9μμ.

• Ψυχολογική Υποστήριξη

• Άμεση υποστήριξη και συμβουλευτική σε γυναίκες που εμφανίζουν συμπτώματα ψυχικών διαταραχών ή αναφέρουν ψυχική δυσφορία.

• Αξιολόγηση – εκτίμηση του προβλήματος (ένταση συμπτωμάτων και εκτίμηση επικινδυνότητας) μέσω:

- Λήψης σύντομου ιστορικού για την έναρξη παρόντων συμπτωμάτων, αλλά και προϋπαρχουσών ψυχικών διαταραχών.
- Ψυχομετρικών εργαλείων ανίχνευσης, κατάλληλων και προσαρμοσμένων για τηλεφωνική χορήγηση.
- Δίκτυο
- παραπομπών, όταν αυτό κρίνεται αναγκαίο (Ψυχιατρικά Τμήματα Γενικών Νοσοκομείων, Ψυχιατρικά Νοσοκομεία και άλλες δομές ψυχικής υγείας, για την ολοκληρωμένη φροντίδα και παρακολούθηση).
- Άμεση συνεργασία με τους επαγγελματίες υγείας του Κέντρου Ημέρας και παραπομπή σε αυτό.
- Υποστήριξη στα άτομα που δε δύνανται να μετακινηθούν.
- Μεταπαρακολούθηση των εξυπηρετούμενων του Κέντρου Ημέρας, όσον αφορά την ψυχική τους υγεία.
- Μαιευτική Υποστήριξη
- Ενημέρωση για την κύηση, τον τοκετό, τη λοχεία, την προσαρμογή και φροντίδα του νεογνού, τη διατροφή εγκύου/νεογνού/βρέφους.
- Εβδομαδιαίες τηλεφωνικές συνεδρίες προετοιμασίας για τον τοκετό και την γονεϊκότητα σε έγκυες που, είτε είναι κληήρεις είτε δε δύνανται να παρακολουθήσουν ένα ανάλογο πρόγραμμα.
- Ενημέρωση για τον θηλασμό - υποστήριξη γαλουχίας.
- Υποστήριξη μητέρων, ζευγαριών στην αρχή της μητρότητας.
- Ανίχνευση παραγόντων κινδύνου και παραπομπή σε ειδικούς ψυχικής υγείας.
- Δράσεις Ενημερωτικής Εκστρατείας

Στα πλαίσια της ενημερωτικής εκστρατείας εθνικής εμβέλειας υλοποιούνται οι ακόλουθες δράσεις: δημιουργία ενημερωτικών εντύπων, δημοσίευση άρθρων, δημιουργία και μετάδοση τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών μηνυμάτων, σχεδιασμός και εκπόνηση οδηγού για επαγγελματίες υγείας με στόχο την ενημέρωση για την έγκαιρη ανίχνευση των ψυχικών διαταραχών κατά την περιγεννητική περίοδο και διοργάνωση ενημερωτικών εκδηλώσεων σε όλη την Ελλάδα. Η υλοποίηση των παραπάνω δράσεων εκτιμάται ότι συντελεί στην ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών υγείας και του κοινού για τα θέματα που σχετίζονται με τη ψυχική υγεία σε μια ευαίσθητη χρονική περίοδο στη ζωή της γυναίκας, καθώς επίσης και στην έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση των περιγεννητικών ψυχικών διαταραχών. Στατιστικά αποτελέσματα για την περίοδο Μάιος 2014-Δεκέμβριος 2014

- Οι τηλεφωνικές κλήσεις (εισερχόμενες-εξερχόμενες) ανέρχονται στις 8.182
- Οι κλήσεις για μαιευτικά θέματα ανέρχονται στις 4.205 (51, 39%)
- Οι κλήσεις για ψυχολογικά θέματα ανέρχονται στις 3.977 (48,60 %)
- Έχουν καλέσει κυρίως γυναίκες εξυπηρετούμενες (8.016) σε σχέση με τους άνδρες (166).
- Ο μέσος όρος ηλικίας των ατόμων που έχουν καλέσει ανέρχεται στα 35 έτη
- Οι κλήσεις που έχουν γίνει από το Νομό Αττικής ανέρχονται στο 91% ενώ 9% των κλήσεων έχουν γίνει από την περιφέρεια

Βιβλιογραφία:

1. National Health and Medical Research Council (NHMRC) (2000). Postnatal Depression: Not Just the Baby Blues. Commonwealth of Australia.
2. BC Reproductive Mental Health Program (2014). Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in the Perinatal Period. BC Ministry of Health. Perinatal Services BC. Vancouver, Canada.