

Αυτός ο οδηγός εργασίας έχει ως στόχο να βοηθήσει τους ιατρούς που εργάζονται στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας να παρέχουν εξατομικευμένη φροντίδα σε ενήλικες ασθενείς με άσθμα. Παρέχει πρακτική καθοδήγηση σχετικά με τις ερωτήσεις που πρέπει να τίθενται, τις συμβουλές που πρέπει να δίνονται και τις ενέργειες που πρέπει να αναλαμβάνονται στα ραντεβού με τους ασθενείς. Επικεντρώνεται στη διάγνωση, τον προγραμματισμό της θεραπείας και τις αναθεωρήσεις της θεραπείας ως βασικά στάδια της διαχείρισης του άσθματος. Αναπτύχθηκε με τη συμβολή ασθενών, ερευνητών και κλινικών ιατρών.

Τι είναι η εξατομικευμένη φροντίδα;

Η εξατομικευμένη φροντίδα υποστηρίζει τους ασθενείς να αναπτύξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα την νόσο τους και να παίρνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την υγεία και τη φροντίδα υγείας τους.¹ Προσδιορίζει τι είναι πιο σημαντικό για κάθε άτομο και διασφαλίζει ότι η φροντίδα που λαμβάνει είναι σχεδιασμένη σύμφωνα με τις ατομικές του ανάγκες. Μερικές φορές αποκαλείται ανθρωποκεντρική ή εξατομικευμένη φροντίδα. Πρόσφατα έχει αυξηθεί το ενδιαφέρον για τον ρόλο της ιατρικής ακριβείας και της εξατομικευμένης συνταγογράφησης με βάση τους φαινότυπους του άσθματος. Η εξατομικευμένη φροντίδα εκτός από τα προαναφερθέντα περιλαμβάνει επίσης την από κοινού λήψη αποφάσεων, τον εξατομικευμένο σχεδιασμό φροντίδας και την υποστήριξη της αυτοδιαχείρισης.

Γιατί είναι σημαντική η εξατομικευμένη φροντίδα για τους ασθενείς με άσθμα;

Η ικανότητα των ασθενών να αυτοδιαχειρίζονται το άσθμα τους έχει σημαντικό αντίκτυπο σε εκβάσεις όπως: έλεγχο του άσθματος, παροξύνσεις, εισαγωγές στο νοσοκομείο και ποιότητα ζωής.² Οι ιατροί μπορούν να υποστηρίξουν τους ασθενείς να αναπτύξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση για την αυτοδιαχείριση, ακούγοντας τις απόψεις και τις προτιμήσεις τους, κατανοώντας τις προσωπικές τους προτεραιότητες και ανάγκες και λαμβάνοντας τις υπόψιν κατά τη συνταγογράφηση φαρμάκων και την παροχή πληροφοριών. Εάν η φροντίδα είναι εξατομικευμένη και η λήψη αποφάσεων γίνεται από κοινού, οι ασθενείς είναι πιθανότερο να αποδεχθούν την αναγκαιότητα της φαρμακευτικής αγωγής, να έχουν λιγότερες ανησυχίες για τις ανεπιθύμητες ενέργειες, να κατανοήσουν τους εκλυτικούς παράγοντες και να αισθάνονται ότι έχουν την ικανότητα να ελέγχουν το άσθμα τους. Το γεγονός αυτό βελτιώνει τις εκβάσεις καθώς και την αποτελεσματική χρήση των πόρων υγειονομικής περίθαλψης.

Παροχή εξατομικευμένης φροντίδας για ενήλικες με άσθμα κατά τη διάρκεια:

Διάγνωσης

Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται και ανακοινώνεται η διάγνωση είναι πολύ σημαντικός, καθώς επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι ασθενείς αντιλαμβάνονται το άσθμα και θα επηρεάσει την αυτοδιαχείρισή τους. Για παράδειγμα, εάν ένας ασθενής δεν αποδέχεται τη διάγνωση, είναι πιθανότερο να μην συμμορφωθεί. Η διάγνωση για πολλούς ασθενείς είναι μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια πολλαπλών επισκεψέων και όχι ένα μεμονωμένο γεγονός, οπότε απαιτεί συνεχή διάλογο μεταξύ ιατρού και ασθενούς.

ΡΩΤΗΣΤΕ (ASK)

- Γιατί βρίσκεστε εδώ σήμερα;
- Τι νομίζετε ότι θα μπορούσε να είναι;
- Τι γνωρίζετε για το άσθμα;
- Πώς αισθάνεστε σχετικά με τη διάγνωση του άσθματος;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ (ADVISE)

- Το άσθμα είναι διαχειρίσιμο με τη σωστή θεραπεία και δεν χρειάζεται να περιορίζει τη ζωή σας και αυτά που αγαπάτε να κάνετε. Στην πραγματικότητα, πολλοί διάσημοι αθλητές και δημόσια πρόσωπα έχουν άσθμα.
- Η αυτοδιαχείριση από τους ασθενείς είναι ζωτικής σημασίας. Σημαίνει κατανόηση του άσθματος και των παραγόντων που το προκαλούν, ευαισθητοποίηση για τον αυτό-έλεγχο του άσθματός και την σωστή λήψη της φαρμακευτικής αγωγής.
- Όταν η διάγνωση είναι σωστή-σαφής στον ασθενή, υπάρχουν οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της αποτελεσματικότερης θεραπείας, του να νοιώθει ο ασθενής καλύτερα, των λιγότερων περιορισμών στις δραστηριότητες και της μη συνταγογράφησης λανθασμένης θεραπείας, όπως αντιβιοτικά για μια λοίμωξη του αναπνευστικού.

ΔΡΑΣΤΕ (ACT)

- Παρακολουθήστε αντικειμενικά μια δοκιμή θεραπείας (εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή, όχι β-αγωνιστές βραχείας δράσης) ως τρόπο για να βοηθήσετε τους ασθενείς να συμμετέχουν στην απόφαση της δικής τους διάγνωσης.
- Δείτε τι είναι το άσθμα χρησιμοποιώντας πχ μοντέλα, εικόνες, παραλληλισμούς και βίντεο.
- Παρέχετε διαδικτυακούς συνδέσμους αξιόπιστων πηγών πληροφοριών, όπως ιστοσελίδες ενώσεων ασθενών.
- Να είστε συμπονετικοί και να χρησιμοποιείτε φράσεις που υποδηλώνουν ενσυναίσθηση και φροντίδα για τον ασθενή, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης.

Τι συμβαίνει πραγματικά;

Ακούω καθαρά τον συριγμό. Ο έλεγχος του άσθματός δεν είναι καλός. Πώς μπορώ να κάνω τους ασθενείς να κατανοήσουν ότι πρέπει πραγματικά να παίρνουν τα φάρμακά τους σύμφωνα με τις οδηγίες

Δεν μπορεί να έχω κανονικό άσθμα - δεν έχω σχεδόν ποτέ συμπτώματα. Δεν θα πω στον ιατρό την σκέψη μου γιατί μπορεί να προσβληθεί αν του πω ότι κάνει λάθος. Θα συμφωνήσω με ό,τι μου προτείνει και θα πάρω το ανακουφιστικό εισπνεόμενο φάρμακο όταν νοιώσω ότι το χρειάζομαι.

Πώς είστε σήμερα;

Είμαι καλά, ευχαριστώ γιατρέ.

Σχεδιασμού Θεραπείας

Η θεραπεία πρέπει να σχεδιάζεται μαζί με τον ασθενή και να λαμβάνει υπόψη τις προτεραιότητες και τις προτιμήσεις του. Ο ασθενής είναι πιο πιθανό να συμμορφωθεί στην θεραπεία όταν είναι βέβαιος ότι είναι απαραίτητη, ότι είναι πιθανό να είναι αποτελεσματική και ότι έχουν ληφθεί υπόψη οι προτιμήσεις του (στο μέτρο του δυνατού).

ΡΩΤΗΣΤΕ (ASK)

- Πώς επηρεάζει το άσθμα την καθημερινή σας ζωή και πώς θα θέλατε να το αλλάξετε αυτό;
- Πώς θα θέλατε να είστε αναφορικά με το άσθμα σας σε 6 μήνες;
- Τι είδους δραστηριότητες θα θέλατε να μπορείτε να κάνετε;
- Τι πιστεύετε ότι θα είναι σημαντικό για εσάς σε μια εισπνευστική συσκευή (π.χ. πόσο εύκολα την μεταφέρετε;)
- Ποιοι παράγοντες θα μπορούσαν να εμποδίσουν τη χρήση των φαρμάκων σας (π.χ. αν πρέπει να πληρώνετε για τις συνταγές, σας απασχολεί το κόστος;)
- Έχετε κάνει χρήση καπνού τους τελευταίους 12 μήνες, συμπεριλαμβανομένης της περιστασιακής χρήσης;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ (ADVISE)

- Εξηγήστε ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι εισπνευστικών συσκευών και συμβουλευτείτε ποιον θα ήταν κατάλληλος.
- Εξηγήστε για ποιο λόγο υπάρχουν αεροθάλαμοι, συζητήστε αν θέλουν ή χρειάζονται έναν και συνταγογραφήστε (αν έχουν ενδείξεις) μετά από συζήτηση.
- Προετοιμάστε τον ασθενή ότι η εισπνευστική τεχνική θα επανεξετάζεται κατά κανόνα λέγοντας "όλοι παρεκκλίνουμε στην τεχνική μας με την πάροδο του χρόνου, οπότε θα την ελέγχουμε κατά συχνά χρονικά διαστήματα".
- Δώστε παραδείγματα πιθανών εκλυτικών παραγόντων, πχ ακάρεα, άσκηση, περιβαλλοντικοί παράγοντες.

ΔΡΑΣΤΕ (ACT)

- Δείξτε στον ασθενή δείγματα εισπνευστικών συσκευών.
- Επίδειξη της εισπνευστικής τεχνικής, διανομή φυλλαδίων και βίντεο για

την υποβοήθηση της τεχνικής, π.χ. www.rightbreathe.com.

- Προσδιορίστε μαζί με τον ασθενή τους πιθανούς εκλυτικούς παράγοντες και σχεδιάστε πώς θα τους διαχειριστείτε από κοινού.
- Προσαρμόστε το σχέδιο θεραπείας ώστε να ληφθούν υπόψη οι προσωπικές συνθήκες-επιθυμίες του ασθενούς, η ικανότητα και η προθυμία του να αποφύγει τους εκλυτικούς παράγοντες του άσθματος.
- Αναπτύξτε μαζί με τον ασθενή ένα γραπτό σχέδιο δράσης για το άσθμα, το οποίο να επεξηγεί με σαφήνεια πώς να αναγνωρίζει ότι κάτι δεν πάει καλά, τι πρέπει να κάνει και πότε και πώς να ζητήσει βοήθεια.³
- Βοηθήστε τους ασθενείς που καπνίζουν να διακόψουν. Ανατρέξτε στο IPCRG Desktop Helper on helping patients quit smoking: brief interventions for healthcare professionals.⁴
- Στο τέλος της συνεδρίας, ζητήστε από τον ασθενή να συνοψίσει όλα συμφωνήσατε και ελέγξτε ότι τα κατανοεί και τα υποστηρίζει.

Επανεκτιμήσεων της Θεραπείας

Οι ανασκοπήσεις της θεραπείας είναι σημαντικές ευκαιρίες για να παρακολουθείτε πόσο αποτελεσματικά οι ασθενείς διαχειρίζονται τα συμπτώματά τους. Είναι πολύ σημαντικό οι ασθενείς να έχουν τη δυνατότητα να δώσουν τη δική τους άποψη και να περιγράψουν πώς χρησιμοποιούν τη φαρμακευτική τους αγωγή στην καθημερινή τους ζωή. Επίσης, είναι σημαντικό να μην αισθάνονται ότι κρίνονται.

ΡΩΤΗΣΤΕ (ASK)

- Πώς αισθάνεστε για το άσθμα σας αυτή τη στιγμή;
- Πετύχατε τους στόχους σας;
- Χρειάστηκε να προσαρμόσετε το σχέδιο θεραπείας σας;
- Χρησιμοποιείτε εναλλακτικές θεραπείες;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ

- Είναι σημαντικό ο ασθενής να αισθάνεται άνετα να αναφέρει ότι δεν παίρνει τα φάρμακά του όπως έχουν συνταγογραφηθεί, π.χ. εξηγήστε "πολλοί ασθενείς δεν παίρνουν τα φάρμακά τους

όπως περιγράφεται στο σχέδιο θεραπείας τους για διάφορους λόγους. Εσείς έχετε αλλάξει το σχέδιο θεραπείας σας".

- Παρέχετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στον ασθενή από τη σκοπιά ενός προπονητή που τον υποστηρίζει να επιτύχει τους στόχους του, αντί να τον κρίνει.

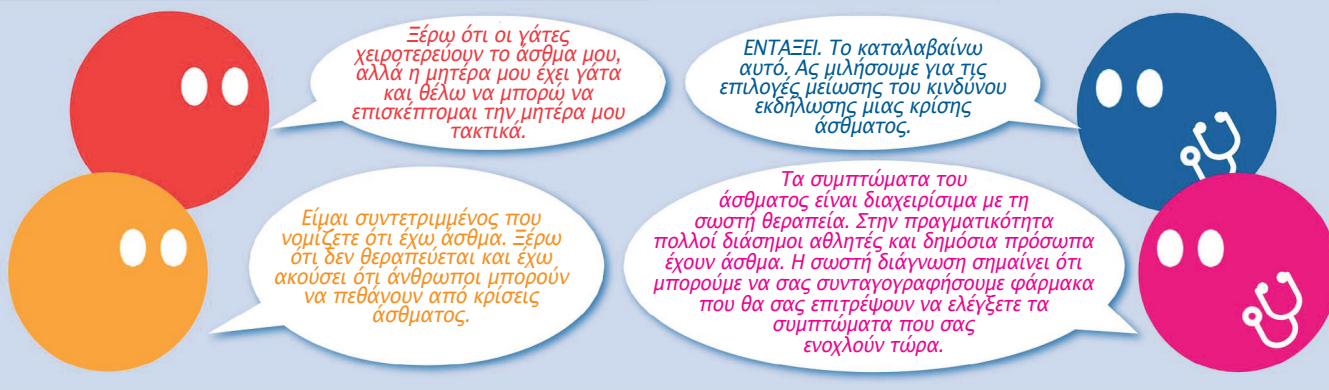
ΔΡΑΣΤΕ (ACT)

- Συμφωνήστε με τον ασθενή τη συχνότητα και τη μορφή των ανασκοπήσεων-επανεξετάσεων.
- Ζητήστε από τον ασθενή να φέρει τη δική του εισπνευστική συσκευή για να σας δείξει πως την χρησιμοποιεί και ελέγξτε την τεχνική.
- Χρησιμοποιήστε ένα αναγνωρισμένο εργατηματολόγιο ασθενούς για την αξιολόγηση των συμπτωμάτων, π.χ. CARAT⁵, ACT⁶, ACQ⁷.
- Παρακολουθήστε την αποτελεσματικότητα της θεραπείας, συμπεριλαμβανομένων των κλινικών εκβάσεων, των εκβάσεων που απασχολούν τον ασθενή και των οικονομικών επιπτώσεων.
- Χρησιμοποιήστε λίστες ελέγχου επανεξέτασης του άσθματος ως τρόπο προτροπής συζητήσεων και καταγραφής κοινών αποφάσεων, αλλά προσπαθήστε να αποφύγετε: να μοιάζουν σαν κουτάκια επιλογής.
- Εάν ο ασθενής έχει καθημερινά συμπτώματα και τακτικές παροξύνσεις παρόλο που προφανώς χρησιμοποιεί την καλύτερη δυνατή θεραπεία, ανατρέξτε στο IPCRG Desktop Helper σχετικά με τη βελτίωση της φροντίδας για το άσθμα που είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί.⁸

Βιβλιογραφία

1. TheHealth Foundation. Person-centred Care Made Simple. 2014.
2. Pinnock H. Supported self-management for asthma. *Breathe*. 2015;11(2):98-109. doi:10.1183/20734735.015614
3. Ένα παράδειγμα είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση www.asthma.org.uk/advice/manage-your-asthma/action-plan/.
4. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: www.ipcrg.org/desktophelpers
5. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: www.caratnetwork.org/
6. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: www.asthmacontroltest.com
7. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: www.qoltech.co.uk/acq.html
8. Διαθέσιμο στη διεύθυνση www.theipcrg.org/display/TreatP/Home+-+Δύσκολη+διαχείριση+άσθματος

Ακρόαση και ανταπόκριση στις απόψεις και τις προτιμήσεις των ασθενών



Αυτός ο οδηγός εργασίας έχει ως στόχο να είναι πρακτικός: βασίζεται στην εμπειρία του δικτύου IPCRG από την προσπάθεια εφαρμογής βέλτιστων πρακτικών. Δημιουργήθηκε από τα στοιχεία, τις κατευθυντήριες οδηγίες και την εμπειρία που μοιράστηκαν σε μια συνάντηση φροντίδας με βάση την εμπειρία τον Οκτώβριο του 2017. Αυτός ο οδηγός εργασίας είναι συμβουλευτικός- προορίζεται για γενική χρήση και δεν θα πρέπει να θεωρείται ότι μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε περίπτωση.

Το έγγραφο θέσεων του IPCRG Making the Case for Personalized Care for Adults with Asthma είναι επίσης διαθέσιμο στη διεύθυνση www.ipcrg.org/personalisation.

Συγγραφείς: **Sian Williams** και **Liza Cragg** εξ ονόματος της διεθνούς ομάδας εμπειρογνομώνων που παρατίθεται στη διεύθυνση www.ipcrg.org/personalisation
Κριτές: **Professor Amanda Barnard**, **Professor Niels Chavannes** Εκδόθηκε: **Professor Hilary Pinnock** Μετάφραση: **Ιωάννα Τσιλιγιάννη**

H GlaxoSmithKline χρηματοδότησε τη συνάντηση, τη συγγραφή και την παραγωγή. Δεν συμμετείχαν στη σύνταξη του παρόντος. Βλέπε www.ipcrg.org/disclaimer

Άδεια χρήσης Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike

Το IPCRG είναι εγγεγραμμένο φιλανθρωπικό ίδρυμα (SC No 035056) και εταιρεία περιορισμένης ευθύνης (Company No 256268). Διεύθυνση επικοινωνίας: 19 Armour Mews, Larbert, FK5 4FF, Σκωτία, Ηνωμένο Βασίλειο