

Ο χρόνιος πόνος δεν είναι απλώς μια δυσάρεστη αίσθηση. Είναι μια πολύπλοκη κατάσταση που επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής. Η **ποιότητα ζωής** επηρεάζεται βαθιά, και η **καθημερινή λειτουργία** μετατρέπεται σε μια πρόκληση που ξεπερνά την απλή σωματική δυσφορία. Σε αυτό το άρθρο εξερευνούμε τι σημαίνει να λειτουργείς καθημερινά με χρόνιο πόνο, πώς ο φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου επιδεινώνει την κατάσταση και ποια εργαλεία όπως η τηλεϊατρική και η εφαρμογή Releaf μπορούν να βοηθήσουν. Επιπλέον, θίγουμε τις γεωγραφικές ανισότητες στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας στην Ελλάδα, υπό το πρίσμα των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ/WHO) και της νευροεπιστήμης.

## Χρόνιος πόνος και καθημερινή λειτουργία: Πέρα από την αίσθηση του πόνου

Όταν λέμε "καθημερινή λειτουργία" για κάποιον με **χρόνιο πόνο**, δεν αναφερόμαστε μόνο στην ικανότητα να σηκώνεται το πρωί ή να πηγαίνει στη δουλειά. Αναφερόμαστε σε κάτι πολύ πιο σύνθετο:

- Διαχείριση του πόνου ώστε να αποφευχθούν κρίσεις που διαταράσσουν τα πάντα
- Ρύθμιση του ύπνου για να επιτραπεί αποκατάσταση
- Ρύθμιση της διάθεσης και αντιμετώπιση του στρες που πολλαπλασιάζουν την ένταση του πόνου
- Ισορροπία ανάμεσα στην κίνηση και στην ξεκούραση
- Πρόσβαση σε θεραπείες και υποστηρικτικές δομές μέσω ΕΣΥ και ψηφιακών εργαλείων

**Παράδειγμα καθημερινότητας:** Ένας εργαζόμενος με ινομυαλγία μπορεί να ξυπνήσει με έντονο πόνο στη μέση και τους μυς, κάτι που δυσκολεύει το ντύσιμο και την μετακίνηση με το λεωφορείο. Η παραμικρή κίνηση μπορεί να πυροδοτήσει μεγαλύτερη ενόχληση. Η μετάβαση στο γραφείο απαιτεί ενεργητική διαχείριση του πόνου, ενώ η συνεχής κούραση από τον κακό ύπνο επηρεάζει την παραγωγικότητα και τη διάθεση.

## Ο φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου: Η βασική πρόκληση

Η νευροεπιστήμη έχει δείξει ότι ο χρόνιος πόνος και ο κακός ύπνος βρίσκονται εγκλωβισμένοι σε έναν **φαύλο κύκλο**. Ο πόνος επηρεάζει ακόμα περισσότερο τον ύπνο, ενώ ο ανεπαρκής και διαταραγμένος ύπνος αυξάνει την αντίληψη του πόνου.

Ο ρόλος του **βαθιού ύπνου**, γι' αυτό, κρίνεται καίριος τόσο για την αποκατάσταση του νευρικού συστήματος όσο και για την ρύθμιση της αντίληψης του πόνου. Ερεθίσματα που συσσωρεύονται με την έλλειψη καλής ποιότητας ύπνου ενισχύουν τη νευροφλεγμονή, που με τη σειρά της αυξάνει την ένταση και τη χρονιότητα του πόνου.

### Τι συμβαίνει λοιπόν;

- Ο χρόνιος πόνος δυσκολεύει τον ύπνο – μειώνει τον βαθύ ύπνο και αυξάνει τις διακοπές
- Ο κακός ύπνος αυξάνει την ευαισθησία στον πόνο
- Ο αυξημένος πόνος μειώνει ακόμα περισσότερο την ενέργεια και τη διάθεση
- Η εκδήλωση άγχους και κατάθλιψης εντείνει τα συμπτώματα πόνου και αγχώνει το άτομο

Με άλλα λόγια, η **διαχείριση χρονίων παθήσεων** όπως ο χρόνιος πόνος απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που βοηθά τον ασθενή να σπάσει αυτόν τον κύκλο.

# Η δημόσια υγεία, ο ΠΟΥ και το πλαίσιο στην Ελλάδα

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ/WHO) αναγνωρίζει τον χρόνιο πόνο ως πρόβλημα δημόσιας υγείας με σοβαρή επίπτωση στην ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων. Στις παραδοχές του ξεχωρίζουν:

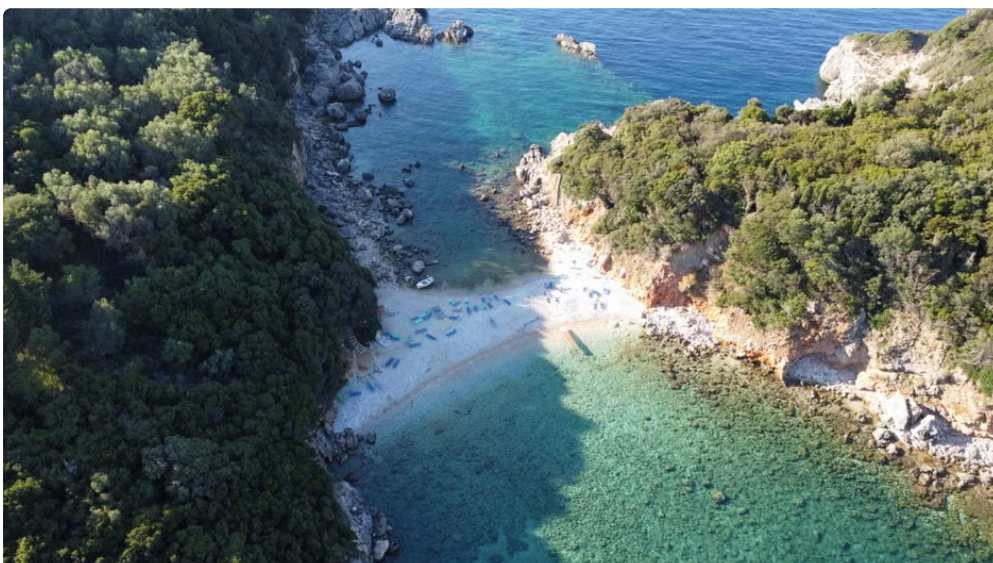
- Η ανάγκη για καλύτερη πρόσβαση σε υπηρεσίες διαχείρισης χρόνιου πόνου στις κοινότητες
- Η ενσωμάτωση της θεραπείας πόνου ως μέρος της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας
- Η κατάρτιση των επαγγελματιών υγείας για ολιστικές και εξατομικευμένες θεραπείες

Στην Ελλάδα, η δημόσια υγεία αντιμετωπίζει προκλήσεις, ειδικά σε περιφερειακές και νησιωτικές περιοχές όπου η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες είναι περιορισμένη. Οι γεωγραφικές ανισότητες είναι έντονες:



Περιοχή Πρόσβαση σε εξειδικευμένους γιατρούς Δυνατότητες τηλεϊατρικής Υπηρεσίες φυσιοθεραπείας & ψυχικής υποστήριξης Αττική & Θεσσαλονίκη Υψηλή Ναι Ευρεία Περιφέρεια & νησιά Μέτρια-Χαμηλή Ανάπτυξη με δυσκολίες Περιορισμένη

Η τηλεϊατρική έχει αναδειχθεί ως σημαντικό εργαλείο για τη γεφύρωση του χάσματος στην πρόσβαση. Επιτρέπει στους ασθενείς με χρόνιο πόνο να λαμβάνουν εξειδικευμένες συμβουλές, παρακολούθηση και καθοδήγηση απομακρυσμένα, χωρίς να χρειάζεται συνεχής μετακίνηση.



# Releaf: Ένα ψηφιακό εργαλείο για την καθημερινή διαχείριση

Η εφαρμογή Releaf αποτελεί ένα παράδειγμα [δεύτερη γνώμη για χρόνια πόνο](#) καινοτόμου τεχνολογίας που υποστηρίζει τους ανθρώπους με χρόνια πόνο:

- **Καταγραφή συμπτωμάτων:** Ο χρήστης καταγράφει την ένταση, τον τύπο και τις αλλαγές του πόνου σε καθημερινή βάση.
- **Παρακολούθηση ύπνου:** Ενσωματώνει δεδομένα για την ποιότητα του ύπνου και βοηθά στην αναγνώριση προβλημάτων.
- **Ατομικές συμβουλές:** Βασισμένες σε δεδομένα και κατευθύνσεις ειδικών, προτείνει προσαρμογές συμπεριφοράς και εποπτεία από εξειδικευμένους γιατρούς.
- **Τηλεϊατρική υποστήριξη:** Δυνατότητα επικοινωνίας με επαγγελματίες υγείας χωρίς φυσική επίσκεψη.

**Παράδειγμα:** Ο Νίκος, που ζει σε επαρχιακή πόλη, δυσκολεύεται να βρει νευρολόγο κοντά του. Χρησιμοποιεί την Releaf για να καταγράφει τις αλλαγές στον πόνο και να λαμβάνει συμβουλές μέσω τηλεϊατρικής. Η εφαρμογή του επιτρέπει να κάνει μικρά βήματα στην αυτοδιαχείρισή του και να προγραμματίζει ψηφιακές συνεδρίες με ειδικούς.

## Τι να ρωτήσεις τον γιατρό σου αν ζεις με χρόνια πόνο;

- Ποιες είναι οι διαθέσιμες θεραπείες για να βελτιώσω τον ύπνο μου;
- Πώς μπορώ να σπάσω τον φαύλο κύκλο πόνου και κακού ύπνου;
- Υπάρχουν τοπικές υπηρεσίες ή ψηφιακά εργαλεία που μπορούν να με υποστηρίξουν;
- Πώς διαχειρίζομαι το άγχος που αυξάνει τον πόνο μου;
- Ποιες φυσιοθεραπείες ή ψυχολογικές υποστηρίξεις μπορώ να δοκιμάσω;
- Πώς μπορώ να βελτιώσω την ποιότητα ζωής μου χωρίς υπερβολική φαρμακευτική χρήση;
- Ποια είναι η πρόβλεψη για τη νόσο μου και τι μπορώ να κάνω καθημερινά για να έχω καλύτερη λειτουργία;

## Συμπέρασμα

Η έννοια της **καθημερινής λειτουργίας** για κάποιον με χρόνια πόνο περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από τη βασική κίνηση ή την εργασία. Είναι η συνεχής μάχη για ισορροπία μεταξύ πόνου, ύπνου, ψυχικής υγείας και πρόσβασης σε κατάλληλη φροντίδα. Ο φαύλος κύκλος πόνου και διαταραγμένου ύπνου υπογραμμίζει την ανάγκη για ολοκληρωμένες λύσεις που σπάνε την παγίδα.

Στην Ελλάδα, η γεωγραφική ανισότητα και η περιορισμένη πρόσβαση στις εξειδικευμένες υπηρεσίες κάνουν ακόμα πιο απαιτητική την καθημερινότητα. Πλατφόρμες όπως η Releaf και η τηλεϊατρική είναι εργαλεία που ενισχύουν τον ασθενή στο να ανακτήσει τον έλεγχο της ζωής του.

Αν ζείτε με χρόνια πόνο, μην μένετε με γενικόλογες συμβουλές. Αναζητήστε εξατομικευμένη υποστήριξη. Ρωτήστε, ενημερωθείτε και αξιοποιήστε τους σύγχρονους πόρους που υπάρχουν για εσάς.