

Η τηλεϊατρική αποτελεί μια από τις σημαντικότερες καινοτομίες στη σύγχρονη δημόσια υγεία, ειδικά σε χώρες όπως η Ελλάδα όπου οι γεωγραφικές ανισότητες και η δυσκολία πρόσβασης σε ειδικούς γιατρούς στο ΕΣΥ περιορίζουν την έγκαιρη διάγνωση και παρακολούθηση χρόνιων παθήσεων. Ωστόσο, η υποδομή της τηλεϊατρικής στην Ελλάδα παραμένει ακόμα σε φάση ανάπτυξης, κάτι που έχει επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής πολλών ασθενών.

Φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου: μια πρόκληση για το ΕΣΥ

Πάρα πολλοί ασθενείς με χρόνια πόνο βιώνουν ταυτόχρονα διαταραχές ύπνου. Ο πόνος επηρεάζει αρνητικά τον ύπνο και η έλλειψη ποιοτικού ύπνου επιδεινώνει τον πόνο. Ο φαύλος αυτός κύκλος έχει τεκμηριωθεί σε νευροεπιστημονικές μελέτες, οι οποίες δείχνουν ότι ο βαθύς ύπνος παίζει κεντρικό ρόλο στην αναδόμηση των νευρικών κυκλωμάτων και στη διαχείριση του πόνου.

Η πρόσβαση σε εξειδικευμένη φροντίδα για τέτοια θέματα συχνά απαιτεί διαδοχικές επισκέψεις σε διαφόρους ειδικούς (νευρολόγους, ψυχιάτρους, γιατρούς ύπνου), που μπορεί να μην είναι εφικτές για όλους, ιδίως σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας.

Παράδειγμα καθημερινότητας

Σκεφτείτε έναν πολίτη που ζει σε ένα νησί των Κυκλάδων. Έχει χρόνια πόνο στη μέση και δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Για να βρει καθημερινή ανακούφιση και βοήθεια από ειδικούς, πρέπει να ταξιδεύει στην Αθήνα, κάτι που κοστίζει χρόνο και χρήμα. Αν υπήρχε ευρεία τηλεϊατρική υποδομή, θα μπορούσε να συμβουλευτεί τον γιατρό του απευθείας από το σπίτι του.

Τηλεϊατρική και δημόσια υγεία: τι λέει ο ΠΟΥ (WHO);

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) θεωρεί την τηλεϊατρική κομβικό εργαλείο για την ενίσχυση της πρόσβασης στην υγειονομική φροντίδα, ιδιαίτερα σε πληθυσμούς σε αποκλεισμό. Επισημαίνει ότι η τηλεϊατρική μπορεί να μειώσει τις ανισότητες και να βελτιώσει την αποδοτικότητα του συστήματος υγείας, εφόσον υπάρχει η κατάλληλη υποδομή και εκπαίδευση προσωπικού.

Στην Ελλάδα, το ΕΣΥ προσπαθεί σταδιακά να υιοθετήσει τεχνολογίες τηλεϊατρικής. Η πρόσβαση όμως παραμένει άνιση. Σε μεγάλες πόλεις η τηλεϊατρική αρχίζει να γίνεται μια εναλλακτική, ενώ σε νησιά, ορεινές ή απομακρυσμένες περιοχές το πρόβλημα παραμένει έντονο.

Η υποδομή τηλεϊατρικής στην Ελλάδα: τι λείπει;

- **Τεχνολογικός εξοπλισμός:** Δεν έχουν όλα τα νοσοκομεία και τα κέντρα υγείας τον αναγκαίο εξοπλισμό για συνεχή και αξιόπιστη τηλεϊατρική εξυπηρέτηση.
- **Εκπαίδευση και κατάρτιση:** Γιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό χρειάζεται να εκπαιδευτούν συστηματικά στη χρήση ψηφιακών εργαλείων.
- **Νομοθετικό πλαίσιο και χρηματοδότηση:** Υπάρχει ανάγκη καλύτερης νομοθετικής κάλυψης για την τηλεϊατρική και επαρκούς χρηματοδότησης από το κράτος.
- **Ψηφιακό χάσμα:** Πολλοί ασθενείς, ιδιαίτερα από μεγαλύτερες ηλικίες ή απομακρυσμένες περιοχές, δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε γρήγορο Internet ή δεν είναι εξοικειωμένοι με τα ψηφιακά μέσα.

Releaf: μια καινοτόμα λύση για την Ελλάδα

Η πλατφόρμα Releaf αποτελεί ένα παράδειγμα εργαλείου που ξεπερνάει εμπόδια, προσφέροντας τηλεϊατρικές υπηρεσίες ειδικά για τον χρόνιο πόνο και θέματα ύπνου. Περισσότερο από μια απλή εφαρμογή, η Releaf εστιάζει στην εξατομικευμένη υποστήριξη, συνδέοντας ασθενείς με ειδικούς νευρολόγους, ψυχιάτρους και φυσικοθεραπευτές, χωρίς την ανάγκη μετακίνησης.

Η πλατφόρμα βοηθά τους ασθενείς να κατανοήσουν καλύτερα τον φαύλο κύκλο του πόνου και του ύπνου μέσω ψηφιακών ερωτηματολογίων και παρακολούθησης, προσφέροντας παράλληλα εργαλεία βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Η χρήση της Releaf είναι ενδεικτική του πώς η τηλεϊατρική μπορεί να λειτουργήσει στην πράξη, μειώνοντας τις γεωγραφικές ανισότητες στην πρόσβαση.

Τι να ρωτήσεις τον γιατρό σου όταν χρησιμοποιείς τηλεϊατρική:

1. Ποια είναι η κατάλληλη συχνότητα των τηλεσυνεδριών για την περίπτωσή μου;
2. Πώς μπορώ να βελτιώσω τον ύπνο μου μέσα από καθημερινές συνήθειες;
3. Υπάρχουν συγκεκριμένα φάρμακα ή θεραπείες που θα πρέπει να προσαρμόσουμε μαζί με βάση τα δεδομένα που καταγράφουμε;
4. Μπορώ να λάβω εκπαιδευτικό υλικό ή ασκήσεις μέσω της πλατφόρμας για διαχείριση του πόνου;
5. Ποιες είναι οι δυνατότητες έκτακτης τηλεϊατρικής βοήθειας αν επιδεινωθεί η κατάσταση μου;

Γεωγραφικές ανισότητες και τηλεϊατρική: η ευκαιρία για το ΕΣΥ

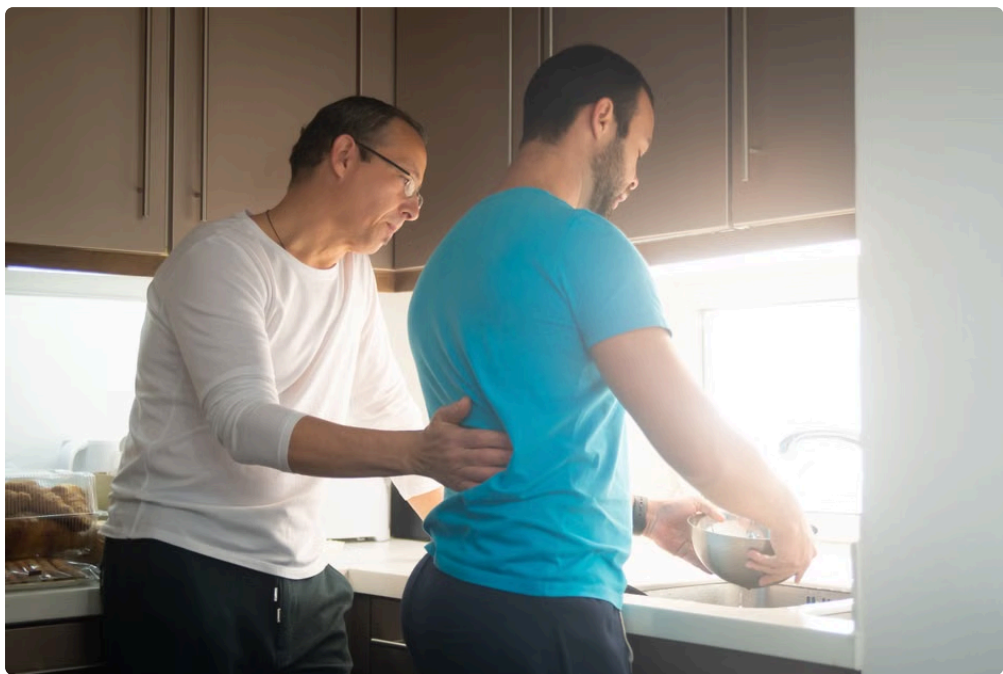
Η Ελλάδα έχει έντονες γεωγραφικές ανισότητες όσον αφορά την πρόσβαση στην υγεία. Οι περιφέρειες εκτός Αττικής και Θεσσαλονίκης συχνά στερούνται ειδικών γιατρών, με αποτέλεσμα καθυστερημένη διάγνωση και θεραπεία. Εδώ η τηλεϊατρική μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα:

- Απομακρυσμένοι ασθενείς λαμβάνουν εξειδικευμένη φροντίδα.
- Μειώνονται τα κόστη μετακίνησης και οι χρόνοι αναμονής.
- Ενισχύεται η παρακολούθηση χρόνιων ασθενειών όπως ο χρόνιος πόνος.
- Καλύτερος συντονισμός μεταξύ πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας φροντίδας.

Όμως, για να γίνει αυτό, χρειάζεται επένδυση και συντονισμένη πολιτική από το Υπουργείο Υγείας, συνεργασία με την κοινωνία <https://www.theopinion.gr/yeia/ypnos-ponos-kai-kathimerini-leitoyrgia-ti-prosferei-simera-to-elliniko-systima-ygeias/> των πολιτών και ευρύτερος εκσυγχρονισμός του ΕΣΥ. Μόνο έτσι η τηλεϊατρική θα αφήσει πίσω της τη φάση της ανάπτυξης και θα γίνει καθημερινότητα για τους Έλληνες ασθενείς.

Συμπέρασμα

Η τηλεϊατρική στην Ελλάδα βρίσκεται σε μετάβαση και αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Το γεγονός ότι η υποδομή είναι ακόμα σε ανάπτυξη σημαίνει ότι υπάρχουν προκλήσεις, ειδικά γύρω από την τεχνολογία, την εκπαίδευση και τις γεωγραφικές ανισότητες.



Με διαρκή προσπάθεια, καινοτομίες όπως η Releaf δείχνουν το δρόμο για την αξιοποίηση της τηλεϊατρικής στη διαχείριση του φάυλου κύκλου πόνου και ύπνου, στον οποίο υποφέρουν χιλιάδες Έλληνες. Το ΕΣΥ οφείλει να επενδύσει σε αυτή την υποδομή, ώστε να εξασφαλίσει ισότιμη πρόσβαση, μειώνοντας τις γεωγραφικές ανισότητες και αναβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής όλων μας.