

Η τηλεϊατρική (teleiatriki) αποτελεί ένα από τα πιο καινοτόμα βήματα στην πρόσβαση στην υγεία παγκοσμίως. Στην Ελλάδα, όμως, η υποδομή για την τηλεϊατρική παραμένει σε στάδιο ανάπτυξης. Τι σημαίνει αυτό για τον ασθενή με χρόνια προβλήματα πόνου, για τον υπνοπαθή που παλεύει με τον φαύλο κύκλο μεταξύ πόνου και κακού ύπνου, αλλά και για όποιον ζει σε νησί ή απομακρυσμένη περιοχή; Ας δούμε αναλυτικά την εικόνα, βασιζόμενοι και σε αξιόπιστες πηγές όπως το [theopinion Releaf](https://theopinion.releaf.com/gr) (releaf.com/gr).

Φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου: Το πρώτο κομμάτι του προβλήματος

Ο χρόνιος πόνος και η διαταραγμένη ποιότητα ύπνου αλληλεπιδρούν σε έναν φαύλο κύκλο δύσκολα διαχειρίσιμο. Ο ανεπαρκής βαθύς ύπνος, σημαντικός για την αποκατάσταση του νευρικού συστήματος, οδηγεί σε αυξήσεις της αίσθησης του πόνου. Αντίστροφα, ο πόνος διαταράσσει τον ύπνο. Η νευροεπιστήμη επιβεβαιώνει τον ρόλο του βαθιού ύπνου στην ανακούφιση πόνου, καθώς εκεί ενεργοποιούνται μηχανισμοί αποκατάστασης του εγκεφάλου.

Σε καθημερινό επίπεδο, σκεφτείτε έναν εργαζόμενο που πάσχει από χρόνια αυχενική δυσλειτουργία. Κοιμάται επιφανειακά, ξυπνάει κατά τη διάρκεια της νύχτας, και όταν πηγαίνει στη δουλειά αντιμετωπίζει αυξημένο πόνο. Αυτό τον κάνει λιγότερο αποδοτικό και πιο επιρρεπή σε στρες. Η έλλειψη επιτυχημένης αντιμετώπισης μπορεί να καταλήξει σε επίμονη και σοβαρή επιβάρυνση της ποιότητας ζωής του.

Τηλεϊατρική στην Ελλάδα: Το παρόν και οι προκλήσεις

Η Ελλάδα έχει προχωρήσει στην ανάπτυξη ψηφιακών εργαλείων όπως το Releaf, που προσφέρει ψηφιακή υποστήριξη σε ασθενείς με χρόνιο πόνο. Η πλατφόρμα αυτή βάζει στο επίκεντρο την καταγραφή συμπτωμάτων σε πραγματικό χρόνο και την παρακολούθηση από ειδικούς. Παρά την πρόοδο, η ευρύτερη ένταξη της τηλεϊατρικής στο Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις.



- **Υποδομή:** Αραιά εγκατεστημένες ψηφιακές πλατφόρμες, ανεπαρκείς τεχνικές υποδομές σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας.
- **Εκπαίδευση:** Γιατροί και ασθενείς συχνά δεν έχουν τη γνώση ή την εμπειρία για να αξιοποιήσουν πλήρως την τηλεϊατρική.

- **Νομοθεσία:** Ακόμα εξελίσσεται το νομικό πλαίσιο για την τηλε-διαγνωστική και την προστασία προσωπικών δεδομένων.

Αυτές οι προκλήσεις δημιουργούν εμπόδια στην καθολική χρήση της τηλεϊατρικής και επιτείνουν το πρόβλημα των περιφερειακών ανισοτήτων.

Γεωγραφικές ανισότητες (geografikes anisotites) και πρόσβαση στην περίθαλψη

Η γεωγραφική κατανομή των υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα είναι άνιση. Σε νησιά, ορεινές ή απομακρυσμένες περιοχές, η πρόσβαση σε ειδικούς όπως νευρολόγους ή ρευματολόγους είναι περιορισμένη. Αυτές οι περιοχές επωφελούνται καταρχήν από την τηλεϊατρική, γιατί ακυρώνει την ανάγκη μετακίνησης. Όμως, η ανάλογη υποδομή συνδέσεων, η έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων και η περιορισμένη παρουσία ειδικών καθιστούν δυσχερή την πλήρη αξιοποίησή της.

Για παράδειγμα, ένας κάτοικος της Άνδρου με χρόνιο πόνο στο γόνατο δύσκολα θα βρει άμεσα φυσικοθεραπευτή ή γιατρό ειδικό στην περιοχή του. Η τηλεϊατρική θα μπορούσε να προσφέρει συνεδρίες φυσικοθεραπείας και παρακολούθησης εξ αποστάσεως, όμως η έλλειψη αξιόπιστου internet ή μη γνώση των ψηφιακών εργαλείων συχνά μπλοκάρει την υλοποίηση.

Ο ρόλος του ΠΟΥ και της δημόσιας υγείας στην προώθηση της τηλεϊατρικής

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ/WHO) υπογραμμίζει τη σημασία της ψηφιακής υγείας στην επίτευξη καθολικής πρόσβασης. Οι στρατηγικές του επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση των συστημάτων υγείας, την εκπαίδευση του ανθρώπινου δυναμικού και την παροχή οικονομικής υποστήριξης για ψηφιακές υποδομές.

Η Ελλάδα οφείλει να ακολουθήσει αυτές τις κατευθύνσεις, ειδικά μέσα από το ΕΣΥ, ώστε η τηλεϊατρική να αποτελέσει εργαλείο ισότητας και βελτίωσης ποιότητας ζωής. Η πανδημία έδειξε ότι η ψηφιακή υγεία είναι αναγκαία για την συνέχεια της φροντίδας όταν οι φυσικές επισκέψεις περιορίζονται.

Τι να ρωτήσεις τον γιατρό σου για τηλεϊατρική και χρόνιο πόνο

- Ποιες υπηρεσίες τηλεϊατρικής διατίθενται στον ΕΣΥ και πώς μπορώ να αποκτήσω πρόσβαση;
- Πώς μπορώ να καταγράψω σωστά τα συμπτώματα ύπνου και πόνου για να τα στείλω ψηφιακά;
- Υπάρχουν ειδικά πρωτόκολλα για παρακολούθηση διάρκειας ύπνου και ανακούφισης πόνου μέσω τηλεϊατρικής;
- Ποια είναι τα πιο αξιόπιστα ψηφιακά εργαλεία για την παρακολούθηση του προβλήματός μου;
- Πώς αντιμετωπίζεται η προστασία των προσωπικών δεδομένων σε αυτές τις υπηρεσίες;

Συμπέρασμα

Η τηλεϊατρική στην Ελλάδα είναι στα σπάργανα, αλλά έχει τεράστιες δυνατότητες για να προσφέρει λύση σε χρόνια προβλήματα πόνου, βελτίωση του ύπνου και παράλληλη αντιμετώπιση γεωγραφικών ανισοτήτων. Η ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων όπως το Releaf σε συνδυασμό με βελτιωμένες υποδομές στο ΕΣΥ μπορεί να ανατρέψει το σημερινό τοπίο.



Για να κλείσει ο φαύλος κύκλος πόνου και κακού ύπνου, απαιτείται συνδυασμένη προσέγγιση: τεχνολογία, εκπαίδευση, και δομημένη δημόσια πολιτική που θα σέβεται τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενή και τον γεωγραφικό τόπο κατοικίας του.