



Οκτώβριος 2020

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ: ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Πανευρωπαϊκή έρευνα: "Εμπεριστατωμένη έκθεση των αποτελεσμάτων των ομάδων εστιασμένης συζήτησης": Εμπόδια και ευκαιρίες στις πρακτικές προαγωγής υγείας όπως είναι ο έλεγχος του καρκίνου του μαστού.

Η φροντίδα ενός ατόμου με χρόνια ασθένεια μπορεί να αποτελεί έναν επιβαρυντικό παράγοντα που να συμβάλλει στην φτωχή ανταπόκριση σε προσυμπτωματικούς ελέγχους. Οι γυναίκες που αναλαμβάνουν το ρόλο του οικογενειακού φροντιστή, αντιμετωπίζουν πρόσθετες προκλήσεις για συμμετοχή σε προληπτικές εξετάσεις υγείας, όπως είναι ο έλεγχος του καρκίνου του μαστού. Οι μελέτες σχετικά με τις συμπεριφορές υγείας των φροντιστών τονίζουν την μη υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας, όπως η παραμέληση ραντεβού για υγειονομική περίθαλψη και η κατανάλωση χαμηλής ποιότητας διατροφή. Ενώ το αποτέλεσμα της θεραπείας του καρκίνου του μαστού εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το χρόνο ανίχνευσής του και τα εθνικά συστήματα υγείας σε όλη την Ευρώπη ακολουθούν τις συστάσεις της ΕΕ για την παροχή μαστογραφικού ελέγχου για την ανίχνευση του καρκίνου του μαστού σε πρώιμο στάδιο (<https://ecibc.jrc.ec.europa.eu/recommendations>), η ανταπόκριση των γυναικών στα προγράμματα πρόληψης είναι σχετικά χαμηλή. Η μέση συμμετοχή σε προσυμπτωματικούς ελέγχους στην ΕΕ ήταν κάτω από το τυπικά αποδεκτό επίπεδο που είναι το 70% (Perry et al. 2016).

Το πρόγραμμα 'Prolepsis', βασισμένο στην πεποίθηση ότι η εκπαίδευση καθώς και μια εξατομικευμένη μεθοδολογία μπορούν να αποτελέσουν μια θετική εμπειρία που θα βοηθήσει τους οικογενειακούς φροντιστές στην αλλαγή του τρόπου ζωής και των πρακτικών διαβίωσης (όπως επίσης και την διατήρηση αυτών των πρακτικών), έχει ολοκληρώσει την πρώτη φάση του έργου της και έχει προχωρήσει στην εκπόνηση της έκθεσης των αποτελεσμάτων των ομάδων εστίασης, που θα αποτελέσουν τη βάση για την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και εκπαιδευτικών εργαλείων που θα απευθύνονται στις γυναίκες φροντιστές.

Κάθε συνεργάτης/εταίρος ανέλαβε την διοργάνωση ομάδων εστίασης τόσο με γυναίκες φροντιστές όσο και με επαγγελματίες υγείας όπως: εκπαιδευτικούς / ακαδημαϊκούς, προηγμένους νοσηλευτές ογκολογίας, γιατρούς ογκολόγους, επαγγελματίες προαγωγής υγείας και εκπροσώπους επαγγελματικών συνδέσμων και κοινοτήτων (πχ. μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ) που δραστηριοποιούνται σε θέματα καρκίνου του μαστού).

Οι ανάγκες, οι στάσεις, η γνώση, τα πιστεύω και οι αντιλήψεις των οικογενειακών φροντιστών σχετικά με τις πρακτικές ελέγχου του καρκίνου του μαστού θα καθοδηγήσουν τη δεύτερη φάση του έργου: αυτή η έκθεση αντιπροσωπεύει την πρώτη μας προσπάθεια να δημιουργήσουμε μια βάση τεκμηρίωσης προτού προχωρήσουμε στο σχεδιασμό και την πιλοτική εφαρμογή των εργαλείων που θα ενδυναμώσουν το κοινό-στόχο μας.

Οι φροντιστές που συμμετείχαν στις ομάδες εστίασης ήταν 9 από Κύπρο, 5 από την Ιταλία και 12 από την Πορτογαλία. Όλοι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν την αξία των διαγνωστικών εξετάσεων όπως τη μαστογραφία, αλλά δεν ακολουθούν όλα τα ενδεδειγμένα προγράμματα πρόληψης και συχνά το αίσθημα ευθύνης συνδέεται στενά με το ρόλο, την έλλειψη χρόνου που αποτελούν αναμφισβήτητα ζητήματα.

«Όσο νωρίτερα γίνει η διάγνωση, τόσο το καλύτερο. Πιστεύω ότι οι άνθρωποι σήμερα γνωρίζουν περισσότερα για αυτή την ασθένεια και στην πραγματικότητα ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) μας προειδοποιεί. Δεν υπάρχει κάποιος που να μην φοβάται την ασθένεια αυτή ή που να μην έχει ακούσει για αυτή την ασθένεια» (Σ4 ΠΟΡΤ)

«Ειλικρινά, δεν κάνω συχνά Αυτοεξέταση μαστού, νιώθω ασφαλής γιατί κάνω τη μαστογραφία μου και υπερήχους. Με αυτά νιώθω ασφαλής »

«Κάνω συχνά τις κατάλληλες διαγνωστικές εξετάσεις γιατί φοβάμαι αυτήν την ασθένεια. Ανησυχώ ότι πρέπει να το παρακολουθώ συνεχώς. " (Σ 3 ΚΥ)

«Δεν έχω αρκετό χρόνο για να κάνω ντους και... θα κάνω αυτοεξέταση μαστού!» (Σ 2 ΚΥ)

«Είμαι φροντιστής και δεν μπορώ να αρρωστήσω, ακόμα κι αν είναι ακούγεται ανόητη η σκέψη μου, προτιμώ αν αρρωστήσω να μην το γνωρίζω»

Βάσει των ευρημάτων και την ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων, το πρόγραμμα 'Prolepsis' ευελπιστεί να ευαισθητοποιήσει για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί Φροντιστές και οι επαγγελματίες που εργάζονται σε αυτόν τον τομέα. Αναμένεται ότι το εργαλείο που θα δημιουργηθεί θα συμβάλει στη βελτίωση της προσέγγισης τους σε θέματα πρόληψης και υγιεινής διαβίωσης., αφού η εξατομικευμένη εφαρμογή για κινητά, θα υποστηρίζει τους οικογενειακούς φροντιστές στην καλύτερη διαχείριση της αυτοφροντίδας τους και στην υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς. Τέλος, θα αποτελεί μια ευκαιρία για συμμετοχή σε προγράμματα εκπαίδευσης και ενίσχυσης της υγείας. Σε σχέση με τους επαγγελματίες υγείας που αναλαμβάνουν την εκπαίδευση των οικογενειακών φροντιστών, θα έχουν στην διάθεση τους ένα εξειδικευμένο εργαλείο εκπαίδευσης που θα τους παρέχει την δυνατότητα εκπαίδευσης σε θέματα πρόληψης και προαγωγής της υγείας σε σχέση με τον μαστό.

Το πρόγραμμα έχει την δική του ιστοσελίδα <https://prolepsis.eu/> και η τελική έκθεση 'ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ" είναι διαθέσιμη εδώ <https://prolepsis.eu/documents>

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ

Το πρόγραμμα 'PROLEPSIS' συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, με την ακόλουθη συμφωνία: n° 2019 – 1 – CY01-KA204-058266

Ενημερωτικά φυλλάδια για το πρόγραμμα είναι διαθέσιμα στην Αγγλική, Ιταλική, Ελληνική και Πορτογαλική γλώσσα. (<https://prolepsis.eu/the-project/>)

Ακολουθήστε μας και ενημερωθείτε για όλες τις νέες ενημερώσεις στο Facebook and Twitter #PROLEPSIS_PROJECT (to get news and updates on Facebook and Twitter #PROLEPSIS_PROJECT)



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

Το έργο στοχεύει στην ανάπτυξη μιας παρέμβασης υγείας μέσω κινητού τηλεφώνου, που θα ενισχύει την προληπτική συμπεριφορά μεταξύ του πληθυσμού των οικογενειακών φροντιστών μέσω εξατομικευμένων μηνυμάτων, καλύπτοντας ευρείες περιοχές περιεχομένου, ξεπερνώντας χρονικούς και τοπικούς περιορισμούς.

Οι συγκεκριμένοι στόχοι του έργου είναι:

- 1 η δημιουργία μιας μεθοδολογίας με σχετικό περιεχόμενο που να επεκτείνει τις γνώσεις των οικογενειακών φροντιστών σχετικά με τον αντίκτυπο της συμπεριφοράς αποφυγής πρόληψης στην εμφάνιση καρκίνου του μαστού
- 2 να εκπαιδεύσει και να ενισχύσει τους οικογενειακούς φροντιστές να αναλάβουν τον έλεγχο της ασθένειας υιοθετώντας και διατηρώντας αλλαγές στον τρόπο ζωής τους. Οι αλλαγές αφορούν στις συνήθειες, στο τρόπο ζωής, στην αυτοπαρακολούθηση, στην αυτοαξιολόγηση και στην ενίσχυση θετικών συμπεριφορών καθώς και στην ενθάρρυνση της χρήσης προληπτικών υπηρεσιών για τον καρκίνο του μαστού.
- 3 Να αναπτύξει μια εξατομικευμένη εφαρμογή για κινητά (δηλ. προσωπικά χαρακτηριστικά, ανάγκες και προτιμήσεις), η οποία θα υποστηρίζει τους οικογενειακούς φροντιστές στην καλύτερη διαχείριση της αυτοεξυπηρέτησης τους και στην αλλαγή συμπεριφοράς στην πρόληψη ασθενειών.

Η χρηματοδότηση, από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, της παραγωγής αυτού του εντύπου, δεν προϋποθέτει την έγκριση του περιεχομένου, καθώς αποτελεί έκφραση μόνο των απόψεων των δημιουργών της και η Επιτροπή αποποιείται της ευθύνης για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.