

Η αναζήτηση εξειδικευμένης φροντίδας στο Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) συχνά μοιάζει με έναν λαβύρινθο γραφειοκρατίας. Ο πόνος γίνεται ακόμα πιο αβάσταχτος όταν το σύστημα που θα έπρεπε να παρέχει λύσεις, καθυστερεί ή μπλοκάρει, ειδικά σε περιπτώσεις χρόνιου πόνου εξαιτίας προβλημάτων νευροεπιστήμης, όπου ο βαθύς και ποιοτικός ύπνος αποτελεί βασικό συστατικό της θεραπείας. Σε αυτό το άρθρο, θα δούμε ποια σημεία της διαδικασίας καθυστερούν συνήθως τη χορήγηση εξειδικευμένης φροντίδας, με παραδείγματα από την καθημερινότητα και επισημάνσεις σχετικά με τις γεωγραφικές ανισότητες, την τηλεϊατρική και εργαλεία όπως το Releaf.

Η σημασία της εξειδικευμένης φροντίδας και ο φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου

Ο χρόνιος πόνος και οι διαταραχές ύπνου κυρίως σχετίζονται αμοιβαία σε έναν φαύλο κύκλο. Η κακή ποιότητα ύπνου επιδεινώνει τον πόνο και ο πόνος δυσκολεύει να κοιμηθείς ή να έχεις βαθύ ύπνο, κρίσιμο για τη νευροεπιστήμη και την αποκατάσταση του νευρικού συστήματος. Για παράδειγμα:

- Εργάζεστε όλη μέρα με έντονο πόνο στην πλάτη.
- Το βράδυ ο πόνος δεν σας αφήνει να κοιμηθείτε καλά.
- Η έλλειψη βαθύ ύπνου επιδεινώνει την αντίληψη του πόνου την επόμενη μέρα.
- Αναζητάτε εξειδικευμένη φροντίδα - όμως κολλάτε στη γραφειοκρατία του ΕΣΥ.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) τονίζει τη σημασία της δημόσιας υγείας που εστιάζει στο συνδυασμό της φροντίδας πόνου και ύπνου, ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής και η αποδοτικότητα των συστημάτων [theopinion](#) υγείας. Ωστόσο, η εφαρμογή αυτής της πολιτικής μετουσιώνεται σε εμπόδια.

Βασικά σημεία στα οποία "κολλάει" η γραφειοκρατία στο ΕΣΥ

Τα στάδια που καθυστερούν πολύ συχνά είναι τα ακόλουθα:

- 1. Παραπομπή σε εξειδικευμένα νοσοκομεία και κέντρα:** Το πρώτο εμπόδιο που συναντούν οι ασθενείς είναι η παραπομπή (pararompi se nosokomeio). Πολλές φορές, ο γενικός γιατρός ή ο παθολόγος διστάζουν να δώσουν άμεσα παραπομπή σε νευρολόγο ή ειδικούς για χρόνιο πόνο λόγω φόρτου ή άγνοιας της διαδικασίας.
- 2. Αναμονή ραντεβού (anamoni rantevou):** Ακόμα και αν δοθεί η παραπομπή, η αναμονή για ραντεβού σε εξειδικευμένες μονάδες είναι συχνά μήνες. Αυτό σημαίνει ότι ο πόνος και η κακή ποιότητα ύπνου παραμένουν χωρίς αντιμετώπιση.
- 3. Διαδικασίες έγκρισης και δικαιολογητικών:** Απαίτηση για πολλές ιατρικές γνωματεύσεις, εξετάσεις, συχνές επισκέψεις σε δημόσιες υπηρεσίες και ανανεώσεις παραπεμπτικών δημιουργούν επιπλέον γραφειοκρατικά εμπόδια.
- 4. Γεωγραφικές ανισότητες:** Σε πολλές περιοχές εκτός Αθήνας και Θεσσαλονίκης η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες είναι μικρότερη ή ανύπαρκτη, αναγκάζοντας τον ασθενή σε δαπανηρά ταξίδια ή την αναμονή σε τοπικά νοσοκομεία με περιορισμένη εξειδίκευση.

Παραδείγματα γραφειοκρατικών εμποδίων στην καθημερινότητα

- **Μετακίνηση:** Ασθενής με χρόνιο πόνο ζει σε επαρχιακή πόλη και πρέπει να μεταβεί σε νοσοκομείο στην Αθήνα, αλλά έχει αναμονή δύο μηνών για να κλείσει ραντεβού.

- **Ύπνος:** Χρειάζεται θεραπεία για ύπνο που υποστηρίζει την αποκατάσταση από νευρολογική βλάβη, αλλά χρειάζεται νέα ιατρική γνωμάτευση ανά τρίμηνο, που σημαίνει χαμένες ώρες ταξιδιού και ουρές στα ιατρεία.
- **Δουλειά:** Λόγω χρονοβόρων ραντεβού και νοσηλειών όλο το σύστημα προκαλεί επιπλέον άγχος που επιδεινώνει τον πόνο και την κούραση.

Τηλεϊατρική και ψηφιακά εργαλεία κατά της γραφειοκρατίας

Η τηλεϊατρική είναι μια πολλά υποσχόμενη λύση για να σπάσει ο φαύλος κύκλος της αναμονής και της μετακίνησης. Μέσω βιντεοκλήσεων ή ψηφιακών πλατφορμών, ο ασθενής μπορεί να λάβει συμβουλές και επανεξετάσεις από εξειδικευμένους γιατρούς χωρίς να μετακινηθεί.

Μία σύγχρονη πλατφόρμα που ξεχωρίζει είναι το Releaf. Παρέχει:

- Άμεση πρόσβαση σε εξειδικευμένους ιατρούς (νευρολόγους, γιατρούς ύπνου κτλ.) μέσω τηλεϊατρικής.
- Μείωση της ανάγκης για φυσική παραπομπή και πιο γρήγορη επανεκτίμηση της κατάστασης.
- Ψηφιακή διαχείριση ιατρικών εξετάσεων, συνταγών και παραπεμπτικών.

Η χρήση τέτοιων εργαλείων μπορεί να μειώσει σημαντικά την αναμονή και το κόστος μετακίνησης, ειδικά για τους κατοίκους της επαρχίας.

Πρακτικές συμβουλές – Τι να ρωτήσετε τον γιατρό σας πριν την παραπομπή

- Πόσος είναι ο χρόνος αναμονής για ραντεβού στο εξειδικευμένο τμήμα;
- Υπάρχει δυνατότητα τηλεϊατρικής αξιολόγησης;
- Ποια έγγραφα ή γνωματεύσεις χρειάζονται για την παραπομπή;
- Ποια είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσω για να μειώσω την αναμονή;
- Υπάρχουν βοηθητικά κέντρα ή πλατφόρμες που συνεργάζονται με το ΕΣΥ για τη διαδικασία;

Τελικές σκέψεις

Η γραφειοκρατία στο ΕΣΥ καθυστερεί συχνά την πρόσβαση σε εξειδικευμένη φροντίδα, ιδιαίτερα για ασθενείς με χρόνια πόνο και διαταραχές ύπνου. Αυτές οι καθυστερήσεις ενισχύουν τον φαύλο κύκλο πόνου και κακής ποιότητας ύπνου, επηρεάζοντας τη ζωή εκατοντάδων χιλιάδων πολιτών.



Εργαλεία όπως το Releaf και η τηλεϊατρική μπορούν να σπάσουν αυτόν τον κύκλο, να μειώσουν τις αναμονές και να φέρουν πιο γρήγορα τη θεραπεία στην καθημερινότητα του ασθενούς. Παράλληλα, η πολιτεία καλείται να αντιμετωπίσει τις γεωγραφικές ανισότητες στο ΕΣΥ και να απλοποιήσει τις γραφειοκρατικές διαδικασίες.

Για εσάς που βιώνετε αυτό το πρόβλημα, μην διστάζετε να ρωτήσετε συγκεκριμένα για το χρόνο αναμονής, τις δυνατότητες τηλεϊατρικής και τα βήματα που μπορείτε να κάνετε για να μην «κολλήσετε» στη γραφειοκρατία.

