

Η αναμονή για ραντεβού στον δημόσιο τομέα υγείας αποτελεί μια από τις βασικές προκλήσεις στην αντιμετώπιση χρόνιου πόνου και διαταραχών ύπνου στην Ελλάδα. Ο φαύλος κύκλος που δημιουργείται μεταξύ πόνου και κακού ύπνου επιδεινώνεται λόγω της καθυστέρησης στην πρόσβαση σε ειδικούς, κάτι που επιβεβαιώνει και [πώς αντιμετωπίζεται χρόνιος πόνος](#) η νευροεπιστήμη αλλά και σύγχρονες πρακτικές τηλεϊατρικής.



Ο φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου: Τι λέει η επιστήμη

Ο χρόνιος πόνος και οι διαταραχές ύπνου συνδέονται αμφίδρομα. Η έλλειψη ποιοτικού βαθιού ύπνου επιδεινώνει το αίσθημα του πόνου, ενώ η εντονότερη εμπειρία του πόνου δυσκολεύει τον ύπνο. Αυτός ο φαύλος κύκλος επιβεβαιώνεται από έρευνες στη νευροεπιστήμη που δείχνουν πώς ο βαθύς ύπνος ρυθμίζει τον πόνο μέσω μηχανισμών αποκατάστασης του νευρικού συστήματος.

- **Βαθύς ύπνος:** Κρίσιμος για την αναγέννηση νευρικών κυττάρων και την ανακούφιση πόνου.
- **Χρόνιος πόνος:** Αναστέλλει τον κύκλο ύπνου μειώνοντας τα στάδια του βαθιού ύπνου.
- **Διαταραχές ύπνου:** Αυξάνουν την ευαισθησία σε πόνο, δημιουργώντας ακόμα μεγαλύτερη δυσφορία.

Αν σκεφτούμε την καθημερινότητα, φανταστείτε έναν εργαζόμενο που πάσχει από ινομυαλγία και παραμένει χωρίς ιατρική παρέμβαση λόγω αναμονής ραντεβού. Το πρωί ξυπνά κουρασμένος και με έντονο πόνο, δυσκολεύεται στην συγκέντρωση της δουλειάς και η μειωμένη ποιότητα ύπνου συνεχίζει να επιδεινώνει την κατάστασή του.

Η δημόσια υγεία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η σημασία της πρόσβασης

Τα χρονίζοντα προβλήματα πόνου και ύπνου αποτελούν μέρος του ευρύτερου προβλήματος δημόσιας υγείας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει αναγνωρίσει πως η ποιοτική πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, ειδικά σε χρόνιες παθήσεις, είναι καίρια για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την ελάττωση του οικονομικού και κοινωνικού κόστους.

- Η αναμονή για ραντεβού συχνά οδηγεί σε καθυστερημένη διάγνωση και θεραπεία.
- Η έλλειψη άμεσης παρέμβασης επιδεινώνει τη νοσηρότητα και αυξάνει τις επισκέψεις στα επείγοντα.
- Η πρόληψη και η πρόωπη αντιμετώπιση κρίνονται απαραίτητες για τη διαχείριση του χρόνιου πόνου.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με δημοσιεύματα και επίσημες αναφορές, μεγάλες αναμονές παρατηρούνται σε ρευματολογικά, νευρολογικά και κέντρα ύπνου, όπου μεταφέρονται τα προβλήματα κυρίως των χρόνιων ασθενών. Αυτό σημαίνει πως πολλοί ασθενείς ζουν καθημερινά με αδικαιολόγητη καθυστέρηση στην εξέτασή τους, ενώ παράλληλα η ποιότητα ύπνου τους επιδεινώνεται και ο πόνος οξύνεται.

Πρόσβαση στην Ελλάδα και γεωγραφικές ανισότητες

Η πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας για χρόνιο πόνο και διαταραχές ύπνου είναι άνισα κατανομημένη γεωγραφικά στην Ελλάδα. Οι μεγάλες πόλεις έχουν περισσότερους ειδικούς και εξειδικευμένα κέντρα, ενώ οι περιφερειακές και νησιωτικές περιοχές αντιμετωπίζουν σοβαρές ελλείψεις.

Περιοχή Μέση αναμονή για ραντεβού (μήνες) Ειδικοί για χρόνιο πόνο/ύπνο (ανά 100.000 κατοίκους) Αθήνα 3-4 5 Θεσσαλονίκη 4-5 3.5 Περιφέρεια (νησιά, ορεινές περιοχές) 6-12 και πάνω 1-1.5

Έτσι, ένας ασθενής από ένα απομακρυσμένο νησί συχνά πρέπει να ταξιδεύει χιλιόμετρα και εβδομάδες αναμονής για να δει ειδικό, γεγονός που επιδεινώνει το πρόβλημα και αυξάνει το στρες, παράγοντα που επίσης επιδεινώνει τόσο τον πόνο όσο και τον ύπνο.

Τηλεϊατρική και καινοτομίες: Μια λύση στην αναμονή;

Η τηλεϊατρική έχει μπει δυναμικά στον χώρο της διαχείρισης του χρόνιου πόνου και των διαταραχών ύπνου. Εφαρμογές όπως η Releaf προσφέρουν στους ασθενείς άμεση πρόσβαση σε έμπειρους ιατρούς, χωρίς τη φυσική παρουσία σε ραντεβού. Με αυτή τη μέθοδο:

- Μειώνεται ο χρόνος αναμονής για διάγνωση και θεραπευτική καθοδήγηση.
- Γίνεται έγκαιρη παρέμβαση πριν επιδεινωθούν τα συμπτώματα.
- Οι ασθενείς μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τον πόνο και τον ύπνο τους μέσα από διαδικτυακές συνεδρίες.

Για παράδειγμα, ένας εργαζόμενος με χρόνιο πόνο στην περιφέρεια μπορεί να κλείσει άμεσα ραντεβού τηλεϊατρικής μέσω της Releaf και να λάβει εξατομικευμένες συμβουλές για τη βελτίωση του ύπνου του, χωρίς να χρειαστεί να περιμένει μήνες ή να ταξιδεύει.

Τι να ρωτήσετε τον γιατρό σας αν περιμένετε ραντεβού;

- Πώς μπορώ να διαχειριστώ τον πόνο μου προσωρινά μέχρι το ραντεβού;
- Υπάρχουν ασκήσεις ή προσαρμογές στον ύπνο που μπορώ να εφαρμόσω άμεσα;
- Ποια είναι τα κρίσιμα σημάδια που πρέπει να με οδηγήσουν σε επείγουσα εξέταση;
- Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις μέσω τηλεϊατρικής που μπορώ να εκμεταλλευτώ;
- Πώς επηρεάζει η καθυστέρηση στη θεραπεία την πορεία της πάθησής μου;

Συμπεράσματα

Η αναμονή για ραντεβού στον δημόσιο τομέα επιδεινώνει τον φαύλο κύκλο χρόνιου πόνου και διαταραχών ύπνου. Η πρόσβαση σε ποιοτική φροντίδα επηρεάζει καθοριστικά την ποιότητα ζωής ασθενών που

αντιμετωπίζουν χρόνιες παθήσεις, ενώ οι γεωγραφικές ανισότητες δημιουργούν επιπλέον εμπόδια. Η σύγχρονη τηλεϊατρική, με εργαλεία όπως το Releaf, δίνει λύσεις για γρήγορη πρόσβαση και βελτίωση της καθημερινότητας αυτών των ασθενών.



Αν εργάζεστε με χρόνιο πόνο και βλέπετε την ποιότητα του ύπνου σας να χειροτερεύει, η προσέγγιση δεν είναι απλή «κοιμηθείτε καλύτερα». Χρειάζεται στρατηγική, έγκαιρη ιατρική υποστήριξη και πρακτικά βήματα. Χρησιμοποιήστε τις διαθέσιμες υπηρεσίες και δείτε τη διαχείρισή σας με βασικά ερωτήματα που θα διευκολύνουν τη θεραπεία σας.