



**Gabinet Medycyny Funkcjonalnej**

ul. Śląska 4, 60-614 Poznań

tel.: +48 514 033 727

rejestracja@medycyna-funkcjonalna.org.pl

www.medycyna-funkcjonalna.org

## **Znaczenie czynników psychologicznych w procesie prehabilitacji**

**Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz**

**Zofia Kątowska**

**Weronika Kawecka**

**Prehabilitacja jest obecnie najszybciej rozwijającym się obszarem kompleksowej opieki okołoperacyjnej. Choć płynące z niej korzyści są nieocenione, wciąż jeszcze konieczne jest jej propagowanie. W poprzednim artykule podejmowaliśmy wątek opieki żywieniowej w kontekście prehabilitacji. W niniejszym omówimy wpływ wsparcia psychologicznego na proces kompleksowego przygotowania Pacjentów do operacji czy innej procedury medycznej.**

Wsparcie psychologiczne to jeden z elementów efektywnej prehabilitacji, na którą składają się także: opieka żywieniowa, fizjoterapeutyczna oraz medyczna. Takie interdyscyplinarne podejście do Pacjenta, spójne z założeniami medycyny funkcjonalnej, zapewnia ogromne korzyści.

Jaką rolę w procesie prehabilitacji pełni opieka psychologiczna? Czy z jej pomocą jesteśmy w stanie zminimalizować ryzyko powikłań i szybciej powrócić do możliwie najlepszej formy sprzed zabiegu? Na te pytania odpowiadamy w dzisiejszym artykule.

### **Praca z lękiem**

Złe wyniki badań, stres związany z operacją czy leczeniem, poczucie braku kontroli nad stanem zdrowia i ciałem, a także obawa przed śmiercią czy pogorszeniem jakości życia, bardzo silnie oddziałują na Pacjentów. Dlatego warto zwrócić uwagę na czynniki stresogenne, które w niektórych, przypadkach mogą skutecznie odwieść chorego od poddania się procedurze operacyjnej.

Badania dowodzą też, że strach powoduje gorsze funkcjonowanie Pacjentów po zabiegu. Dzięki odpowiedniemu informowaniu o operacji, możliwych powikłaniach oraz kwestiach związanych z późniejszą opieką, można jednak optymalizować występujący poziom lęku, by działał on na Pacjenta motywująco.

Sama procedura informacyjna to jednak o wiele za mało. Aby odpowiednio przygotować Pacjenta do zabiegu czy leczenia stosuje się m.in. techniki terapii behawioralno-poznawczej, terapii zaangażowania oraz akceptacji. Niezwykle ważnym aspektem jest też zdiagnozowanie ewentualnej depresji, zaburzeń lękowych, psychozy czy zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, które mogą mieć negatywny wpływ na decyzje dotyczące leczenia oraz współpracę i zaangażowanie Pacjenta po zabiegu.



### **Korzyści z opieki psychologicznej**

Badania wykazały, że Pacjenci korzystający ze wsparcia psychologicznego doświadczają zmniejszenia objawów leku i depresji. Oba te czynniki wpływają na percepcję bólu, co może łączyć się z koniecznością stosowania leków opiodowych i zwiększyć ryzyko ponownej hospitalizacji.

U Pacjentów onkologicznych, u których lęk czy depresja występują dość powszechnie, zaburzenia o podłożu psychicznym powiązane są z negatywnymi konsekwencjami, takimi jak upośledzone gojenie się ran, przedłużony pobyt w szpitalu, osłabiona odpowiedź immunologiczna, a nawet podwyższone ryzyko śmiertelności.

Zastosowanie takich technik jak głębokie oddychanie, relaksacja i medytacja, wykazało w badaniach pozytywne efekty na nasilenie bólu, zmęczenie i ogólną jakość życia.

### **Naczynia połączone**

Wpływ opieki psychologicznej na wsparcie prehabilitacyjne jest niebagatelny. Dzięki zwiększonemu zaangażowaniu Pacjenta, cały proces przygotowania do zabiegu staje się dużo bardziej efektywny. U Osób, które aktywnie uczestniczą w pre i postrehabilitacji uzyskuje się lepsze efekty w minimalizowaniu ryzyka powikłań i szybszego powrotu do możliwie najlepszej formy.

### **Nałogi i ich wpływ na terapię**

Kolejną ważną kwestią jest wsparcie psychologiczne w zakresie eliminacji nałogów, szczególnie palenia produktów nikotynowych oraz picia alkoholu. Pacjenci intensywnie palący, jak i spożywający alkohol w znacznych ilościach, często napotykać na trudności pooperacyjne, takie jak opóźnione gojenie ran, zwiększone ryzyko infekcji oraz komplikacje sercowe i płucne. Może to prowadzić do wyższej śmiertelności po operacji.

Przyjmuje się, że już cztery tygodnie abstynencji może prowadzić do zauważalnej poprawy zdrowia. Istotne jest, aby zapewnić Pacjentom niezbędne wsparcie w pokonaniu czy choćby ograniczeniu ich uzależnień. Edukacja na temat szkodliwych skutków nałogów i przemyślane wsparcie mogą posłużyć jako katalizator prowadzący do zmian.

**Dziękujemy, za przeczytanie artykułu do końca. W kolejnej publikacji podejmiemy temat znaczenia fizjoterapii w kontekście skutecznej prehabilitacji.**

### *Bibliografia:*

1. <https://associationofanaesthetists-publications.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/anae.14507>
2. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0284186X.2016.1266081>



**Gabinet Medycyny Funkcjonalnej**

ul. Śląska 4, 60-614 Poznań

tel.: +48 514 033 727

rejestracja@medycyna-funkcjonalna.org.pl

www.medycyna-funkcjonalna.org

3. <https://associationofanaesthetists-publications.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/anae.14505>
4. <https://ppch.pl/api/files/view/1919163.pdf>
5. Polski Przegląd Chirurgiczny, wydawca: Fundacja Polski Przegląd Chirurgiczny, 2023,.