

Nasza troska, Nasza pasja – Twoje zdrowie Fundacja Zdrowego Życia

O fundacji i prowadzonym w jej ramach programie opowiadają jej założycielki: dr n. med.
Agnieszka Witkowska i dr n. hum. Ewa Wojtyna

RAMKA

FUNDACJA ZDROWEGO ŻYCIA W KATOWICACH

Organizacja od trzech lat prowadzi programy profilaktyki i leczenia chorób metabolicznych oraz psychosomatycznych (zajmuje się głównie kompleksową terapią otyłości, cukrzycy typu 2 i zaburzeń lipidowych). Fundacyjny zespół specjalistów – lekarzy, psychologów, dietetyków, fizjoterapeutów – to ludzie z ogromną pasją, którzy wspólnie realizują projekty psychoedukacyjno-terapeutyczne, prowadząc długoterminowe i zindywidualizowane wsparcie dla pacjenta. Fundacja została założona przez dwie lekarki: internistkę i psychiatrę w odpowiedzi na ogromne zapotrzebowanie współczesnej, coraz bardziej stechnologizowanej medycyny na połączenie obu obszarów *soma* i *psyche* oraz osadzenie ich w kontekście codziennego życia i potrzeb człowieka.

KONIEC RAMKI

Skąd ten pomysł?

Ewa Wojtyna: Z problemem niedostatecznego stosowania się do zaleceń lekarskich przez chorych na cukrzycę spotkałam się podczas prowadzenia badań do pracy doktorskiej. Próbowałam wówczas określić czynniki psychologiczne, które sprzyjałyby *compliance*. To, co mnie wtedy uderzyło, to fakt, że poziom wypełniania zaleceń diabetologa okazał się być znikomy, a rozmowy z pacjentami wskazywały na ogromny problem z wprowadzeniem zmian stylu życia w dotychczasowy zakres obowiązków i obciążeń życiowych. Ponadto, wśród ważnych predyktorów *compliance* udało mi się zidentyfikować trzy czynniki natury psychologicznej – tym, co przeszkadzało w stosowaniu się do wytycznych lekarza, była depresja, negatywne przekonania na temat samej cukrzycy (tzw. obraz własnej choroby) oraz brak wsparcia. Pomyślałam sobie wtedy, że psychologia dysponuje metodami, które dałoby się wdrożyć w radzenie sobie z cukrzycą – elementami psychoterapii poznawczo-behawioralnej, które mogą pomóc w wewnętrznej walce z objawami depresji oraz w zmianie nastawienia do własnej choroby, a także metodami budowania relacji społecznych, sprzyjających modyfikacji nawyków zdrowotnych. Dałoby się to zrobić, jeżeli znaleźliby się lekarze otwarci na współpracę w zespole interdyscyplinarnym – lekarze, którzy chcieliby przeznaczyć trochę swojego czasu na inną niż dotąd formułę pracy. I w tym właśnie punkcie spotkałyśmy się z Agnieszką.

Program „Zdrowe Życie z Cukrzycą”

Agnieszka Witkowska: Tak się to zaczęło. Początkowo powstał program „Zdrowe Życie z Cukrzycą” (ZZC) – nasze główne przedsięwzięcie kompleksowego leczenia i długoterminowego wsparcia pacjentów na różnym etapie zaawansowania chorób metabolicznych, będące jednocześnie projektem naukowo-badawczym. Rozmawiając z chorymi, mówimy, że uczestnictwo w nim pozwoli: *zadbać o zdrowie fizyczne i nastrój, dowiedzieć się, jak bezpiecznie i trwale zmniejszyć masę ciała, nauczyć się prawidłowo komponować posiłki, stworzyć swój indywidualny plan zmian nawyków żywieniowych, wypróbować bezpiecznych i odpowiednich dla siebie aktywności fizycznych, nauczyć się radzenia sobie z objawami choroby, poznać metody walki ze stresem i bezsennością czy nawiązać kontakty z innymi osobami zmagającymi się z podobnymi problemami*. Jest to dla chorych bardzo atrakcyjne, ponieważ już na wczesnym etapie w dużej mierze wiedzą, „co zrobić”. Dowiadują się tego z ulotek, zaleceń lekarzy czy informacji medialnej. W ofercie i realiach współczesnej medycyny brakuje jednak tej drugiej części – „jak to zrobić”.

EW: Odpowiedź na pytanie „jak to zrobić?” wcale nie jest łatwa, wymaga bowiem znajomości indywidualnych możliwości i zasobów pacjenta. Skuteczne będzie dopasowanie sposobu

wprowadzania i utrzymywania zaleceń do cech chorego, jego sytuacji społeczno-ekonomicznej, dostępnego wsparcia, dotychczasowych doświadczeń, ale także jego preferencji. W standardowej opiece diabetologicznej brakuje miejsca i czasu na takie rozpoznanie.

AW: W ZZC uczestnik objęty jest półroczną opieką całego zespołu specjalistów – lekarza, psychologa, dietetyka, fizjoterapeuty – po to, aby dowiedział się, „co zrobić” i „jak” tę wiedzę wdrożyć w codzienne życie. Program rozpoczyna się wywiadem i badaniem lekarskim, wywiadem dietetycznym oraz fizjoterapeutycznym, a także badaniem psychologicznym. Wykonywane są również testy laboratoryjne i obrazowe. Wszystko po to, aby specjaliści dobrze poznali pacjenta, jego sposób funkcjonowania, ograniczenia czy oczekiwania. W pierwszym etapie odbywa się pięć bloków spotkań grupowych, w których przeprowadzamy wykłady medyczne i dietetyczne, zajęcia kinezyterapeutyczne w sali gimnastycznej czy w terenie, z kijami, oraz kluczowe w tej części programu warsztaty psychologiczne.

EW: Na wstępnym etapie staramy się zapoznać uczestników z podstawowymi procesami psychicznymi, które mogą mieć dla nich znaczenie. Skoro dane empiryczne wskazują depresję i zaburzenia lękowe jako poważne problemy w przebiegu cukrzycy, to zaczynamy od warsztatu pozwalającego nauczyć się rozpoznawać u siebie objawy tych zaburzeń oraz wprowadzamy podstawowe techniki poznawczo-behawioralne, dające możliwość dbania o lepszy nastrój i motywację do działania. Podejście poznawczo-behawioralne zakłada, że nasz sposób myślenia reguluje emocje i determinuje zachowania. Psychologiczne metody pracy polegają więc na wspólnym przyglądaniu się myślom na dany temat i poszukiwaniu nowych perspektyw, które – opierając się na zdrowym rozsądku – pozwolą zobaczyć rzeczywistość chorego z takiej strony, by mógł on czuć się lepiej i żeby bardziej chciał mu się robić to, co sprzyja zdrowiu. Najważniejsze jest tutaj zbudowanie przekonania, że wykorzystując własny umysł, można regulować emocje i zachowania, w tym te, które m.in. związane były z zajadaniem stresu czy odpuszczaniem sobie zaleceń lekarza. Bardzo ważne jest także utwierdzenie w przekonaniu, że zmiana w pożądanym kierunku jest możliwa.

AW: Drugi etap projektu to indywidualne konsultacje z lekarzami, dietetykami oraz regularna ośmiotygodniowa praca z opiekunami (facylitatorami). Pacjenci otrzymują też narzędzia: krokomierze z pulsometrami, kije do marszów, glukometry, albumy dietetyczne, materiały edukacyjne i motywujące gadżety (w tej edycji były to planery), które pomagają im w dostosowaniu się do zaleceń specjalistów.

EW: Etap facylitacji to nic innego, jak współpraca uczestnika z psychologiem, którego rolą jest nauczyć chorego metod takiego wprowadzenia zaleceń, by był to proces łagodny i dopasowany do jego możliwości. Jest więc miejsce na racjonalne planowanie czasu, poszukiwanie najwygodniejszego i najprzyjemniejszego sposobu na realizowanie trudnych zaleceń. Jest przestrzeń na identyfikowanie i modyfikację niezdrowych przekonań pacjentów na temat ich sytuacji czy wysiłków. Można też nabyć potrzebnych kompetencji, np. umiejętności rozmawiania z rodziną na temat konieczności zmian w jadłospisie czy w zakresie obowiązków domowych. Facylitator jest także pomostem między uczestnikami a specjalistami – jego rolą jest pomoc w uzyskiwaniu odpowiedzi na nurtujące chorych pytania czy wątpliwości.

AW: W trzecim etapie z kolei pacjenci próbują swoich sił, używając wspomnianych narzędzi, wspierając się nawzajem w stworzonej grupie, razem ćwicząc (podczas marszów czy w sali gimnastycznej), a w razie wątpliwości zawsze mogą liczyć na konsultację specjalisty. Po sukcesie warsztatów kulinarnych, organizowanych w dwóch pierwszych edycjach ZZC, zdecydowaliśmy o rozszerzeniu tej formuły, by bardziej integrować uczestników. Z naszych doświadczeń wynika, że wzajemne wsparcie członków grupy jest jednym z kluczowych elementów motywujących. Organizujemy więc piknik wyjazdowy, gdzie łączymy zajęcia kulinarne z aktywnością fizyczną, warsztatami psychologicznymi i dobrą zabawą. Program kończymy badaniami najczęściej po sześciu i osiemnastu miesiącach od jego rozpoczęcia. Nie oznacza to, że nie można „wrócić” do fundacji. Do dziś mamy zaprzyjaźnionych pacjentów z poprzednich edycji, którzy w razie potrzeby konsultują się z naszym zespołem.

Z cukrzycą można normalnie żyć

EW: Przez cały ten czas chcemy zmienić przekonania uczestników programu o tym, że choroba i jej leczenie uprzykrzają życie, na myślenie, że życie z cukrzycą może być ciekawe i pełniejsze. I że jest to szansa na lepsze zdrowie, nie tylko w znaczeniu lepszego wyrównania metabolicznego, ale po prostu lepszego funkcjonowania psychofizycznego i społecznego.

AW: Pierwsze edycje kierowane były głównie do pacjentów z cukrzycą typu 2. W obecnie trwającej czwartej odsłonie programu część uczestników jest na wcześniejszym etapie rozwoju zaburzeń metabolicznych. Borykają się głównie z otyłością i zdiagnozowanym stanem przedcukrzycowym. ZCC coraz bardziej zmierza więc w stronę profilaktyki chorób metabolicznych, chcąc odpowiadać rosnącemu zapotrzebowaniu również w tym obszarze. Muszę jeszcze podkreślić, że program jest całkowicie bezpłatny. Równocześnie jest to projekt naukowo-badawczy o dwóch ramionach: molekularnym i psychologicznym. Udaje nam się go prowadzić dzięki współpracy Fundacji Zdrowego Życia z Kliniką Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Nefrologii oraz Katedrą Biologii Molekularnej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, a także Instytutem Psychologii Uniwersytetu Śląskiego. W części medycznej programu badamy wpływ interwencji nefarmakologicznych na szeroko rozumianą równowagę metaboliczną pacjentów. Jednocześnie wchodzimy w obszar medycyny regeneracyjnej, będącej w ostatnim czasie dużą nadzieją w terapii otyłości i chorób metabolicznych. Oceniamy potencjał regeneracyjny i zdolności do różnicowania komórek macierzystych pochodzących z tkanki tłuszczowej.

EW: W części psychologicznej natomiast analizujemy procesy sprzyjające lub blokujące wprowadzenie, a następnie utrzymanie nowych zachowań zdrowotnych. Mamy też okazję przyrzeć się powiązaniom pomiędzy funkcjonowaniem psychicznym i różnymi parametrami biochemicznymi. Możliwość bardzo intensywnej podłużnej obserwacji tych czynników pozwala lepiej zrozumieć charakter wspomnianych zależności, a tym samym pozyskać wiedzę, która pozwoli jeszcze skuteczniej planować dalsze interwencje.

AW: Program trwa już ponad trzy lata i wstępnie możemy się podzielić naszymi wynikami, częściowo prezentowanymi na zjazdach Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego w Poznaniu czy Europejskiego Stowarzyszenia Badań nad Cukrzycą EASD w Lizbonie w 2017 roku.

Co jeszcze robimy, czyli warsztaty dla chorych i zdrowych, szkolenia dla specjalistów, marsze z kijami

AW: Gdy o tym pomyślę, to sama jestem zaskoczona, jak dużo udało się nam już zrobić. A było to możliwe dzięki fantastycznym ludziom działającym w naszej fundacji, ich zaangażowaniu i pomysłom. Przede wszystkim cyklicznie organizujemy warsztaty otyłościowe „RównowAGA”. To kilkudniowe spotkania edukacyjne dla osób z problemem nadwagi i otyłości, podczas których prowadzimy miniwykłady medyczne, warsztaty dietetyczne, zajęcia aktywizujące fizycznie, najczęściej marsze z kijami, ale co najważniejsze – warsztaty psychologiczne z elementami psychodietetyki, wzmacnianiem motywacji, nauką asertywności i praktycznymi aspektami zmian nawyków czy stylu życia. Pierwszą edycję „RównowAGI” przeprowadziliśmy w Uzdrowisku Wysowa (Beskid Niski), z którym współpracujemy i bardzo mile te spotkania wspominamy. Projekty wyjazdowe, takie jak w Wysowej, mają szczególny charakter, ponieważ pacjent „wyjęty” ze swojej codzienności patrzy na otaczający świat z całkiem innej perspektywy...

EW: W czasie wyjazdu można się na chwilę wyłączyć z codziennych problemów i mieć przestrzeń na doświadczenie czegoś nowego. Nie trzeba się nigdzie spieszyć ani myśleć, co zrobić na obiad, jak ogarnąć zakupy i co zastanie się w domu. Jest czas na zajęcie się wyłącznie sobą, dzięki czemu wzrasta prawdopodobieństwo, że uczestnik takich warsztatów naprawdę przekona się, czy proponowane metody rzeczywiście mu pasują i pomagają. Jest wówczas szansa, że po powrocie z większą świadomością swoich potrzeb zadba o kontynuację tego, co zaczął na wyjeździe. Ponadto, na spotkaniach tego typu jest okazja, aby przećwiczyć nowe umiejętności w grupie osób do siebie podobnych – w końcu wszyscy uczestnicy jadą na tym samym wózku. Można podzielić się doświadczeniami i wątpliwościami, można się też więcej nauczyć, gdyż ludzie zmagający się z tym samym problemem, ale mający inne doświadczenia, zadają więcej pytań i w efekcie warsztaty mogą dać dużo więcej niż indywidualna praca ze specjalistą.

AW: W Wysowej, gdzie funkcjonuje jedyny w Polsce szpital uzdrowiskowy ze stacją dializ, przeprowadzaliśmy też warsztaty edukacyjne dla chorych hemodializowanych – to szczególna grupa pacjentów z ogromnymi obostrzeniami dietetycznymi i ograniczeniami ruchowymi. Mając jednak doświadczenie zawodowe w tym obszarze, zmierzaliśmy się z tematem.

W ramach działań fundacji proponujemy również szkolenia dla samych specjalistów.

Przeprowadziliśmy warsztaty medyczne dla pielęgniarek w zakresie opieki nad pacjentem diabetologicznym, warsztaty dotyczące Racjonalnej Terapii Zachowania i Dialogu Motywującego dla psychoterapeutów oraz psychologów i szykujemy się do zaplanowanych na wiosnę 2018 roku warsztatów psychologicznych dla personelu medycznego w obszarze pozytywnego kontaktu z chorym, radzenia sobie ze stresem i problemów wypalenia zawodowego.

W okresach sprzyjającej aury działa również fundacyjny Klub Zdrowego Życia. Wiosną i jesienią pod okiem naszych fizjoterapeutów wszyscy chętni spotykają się na wspólnych wyprawach z kijami: czy to po pobliskim skwerze i między blokami, w parku, czy w pozamiejskich lasach. Może uda się nam w przyszłości organizować nieco dalsze wyprawy. To takie nasze małe marzenie.

EW: W tych aktywnościach, w miarę swoich możliwości, uczestniczą także lekarze, psychologzy i zaprzyjaźnieni studenci kierunków związanych z profilem naszej fundacji. Dzięki temu osoby korzystające z zajęć oferowanych w Klubie Zdrowego Życia mają okazję porozmawiać ze specjalistami w mniej formalnych okolicznościach, co może być szczególnie przydatne dla tych, którzy z różnych względów mają trudność z poruszeniem pewnych tematów podczas klasycznych zajęć w gabinecie, poradni czy szpitalu.

Czy można po prostu przyjść do fundacji ze swoimi problemami zdrowotnymi?

AW: Jak najbardziej, zapraszamy. Dla wszystkich, którzy chcieliby skorzystać z konsultacji specjalistów, nie będąc uczestnikiem naszych programów czy warsztatów, stworzyliśmy DIABSOM – Poradnię Chorób Metabolicznych i Psychosomatycznych, funkcjonującą na zasadach podmiotu leczniczego. Przyjmujący w niej lekarz, dietetyk czy psycholog ma możliwość rozmowy, zbadania, zlecenia badań dodatkowych czy wypisania recepty. Poradnię stworzyliśmy właśnie na potrzeby rzetelnej i prawnie umocowanej obsługi chorych. Z drugiej strony jest to przestrzeń, gdzie proponujemy system kompleksowej opieki nad pacjentem, w której zespół specjalistów komunikuje się ze sobą i wspólnie ustala najlepsze opcje terapeutyczne. Póki co, konsultacje w ramach DIABSOM-u są odpłatne, ale mam nadzieję, że w przyszłości uda się nam znaleźć alternatywne źródło finansowania, aby jak najszerzej udostępnić nasze propozycje chorym. Do fundacji zapraszamy jednak nie tylko ze swoimi problemami, ale również z pomysłami. Czekamy!

Wracając do pierwszego pytania – skąd ten pomysł?

AW: Z życia. Pomysł na fundację był wynikiem moich różnych zawodowych doświadczeń i budowanych na ich podstawie przekonań: że każdy człowiek ma prawo do wzięcia odpowiedzialności za swoje zdrowie – jednak aby to się zadziało, należy go potraktować poważnie, poświęcić mu uwagę, przestrzeń i czas oraz wskazać narzędzia; że nie można łatwo godzić się z sytuacją, iż w obecnym systemie ochrony zdrowia nie odnajdujemy miejsca na podmiotowość pacjenta – należy szukać alternatyw!; że dobrze jest działać w zespole, bo każdy wnosi inne zdolności i kompetencje; że jest tak wielu fantastycznych ludzi dookoła i że w życiu warto próbować!

I wtedy właśnie zadzwoniłam do Ewy...

Ogromnie dziękujemy firmie Ascencia Diabetes Care (wtedy Bayer) za wsparcie finansowe naszych pierwszych edycji programu Zdrowe Życie z Cukrzycą. To pozwoliło nam na dobry start!

dr n. med. Agnieszka Witkowska

specjalistka chorób wewnętrznych, związana z Kliniką Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Nefrologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

dr n. hum. Ewa Wojtyna

specjalista psychiatra, psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach