Διερευνηση Σχεσης Μεταξυ Κοινωνικη Στηριξης Και Ασκησης Ατομων Με Καρδιακη Ανεπαρκεια.

Παρασκευη Μαλεκκιδου, Στελλα Αχιλλεως, Φωτεινη Καλογηρου, Αικατερινη Λαμπρινου

Υπόβαθρο: Οι Ευρωπαϊκές και Αμερικάνικες κατευθυντήριες οδηγίες συνιστούν την τακτική άσκηση στα άτομα με ΚΑ, τονίζοντας το γεγονός ότι τα οφέλη, υπερτερούν των κινδύνων. Παρόλα αυτά, οι ασθενείς με ΚΑ δε φαίνεται να συμμορφώνονται στις οδηγίες που αφορούν την άσκηση. Η κοινωνική στήριξη (ΚΣ) φαίνεται να συνδέεται με τη συμμόρφωση στις οδηγίες για την άσκηση στα πλαίσια της αυτοφροντίδας.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η συστηματική ανασκόπηση των επιδημιολογικών μελετών αναφορικά με το ρόλο της ΚΣ στην άσκηση σε άτομα με ΚΑ.

Μεθοδολογία: Η συστηματική ανασκόπηση των μελετών πραγματοποιήθηκε στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed και CINAHL, χρησιμοποιώντας ως λέξεις κλειδιά τους όρους (social support) AND (exercises) AND (heart failure). Για τον εντοπισμό των μελετών χρησιμοποιήθηκαν κριτήρια εισδοχής και αποκλεισμού. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε από τις 9 Απριλίου μέχρι τις 2 Μαΐου 2015.

Αποτελέσματα: Η συστηματική αναζήτηση της βιβλιογραφίας, ανέδειξε πέντε μελέτες οι οποίες διερευνούσαν το ρόλο της ΚΣ και της άσκησης σε άτομα με ΚΑ. Δυο μελέτες ήταν ποιοτικές και τρείς μελέτες ήταν ποσοτικές με συγχρονικό σχεδιασμό.

Και στις δυο ποιοτικές μελέτες παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της ΚΣ και της άσκησης σε άτομα με ΚΑ. Η ΚΣ από την οικογένεια, το σύντροφο και τους φίλους φαίνεται να αποτελεί μεσολαβητικό παράγοντα για άσκηση. Αντίθετα, ο ρόλος του επαγγελματία υγείας είχε αντικρουόμενα αποτελέσματα. Δυο από τις ποσοτικές μελέτες βρήκαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση, ενώ μια μελέτη δεν βρέθηκε να συσχετίζει την ΚΣ και την άσκηση σε άτομα με ΚΑ.

Συμπεράσματα: Τα τρέχοντα αποτελέσματα παρέχουν ενδείξεις ότι δεν υπάρχει σύγκλιση στα αποτελέσματα των ερευνών, αν και διαφαίνεται κάποια σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών.

Λέξεις κλειδιά: κοινωνική στήριξη, άσκηση, καρδιακή ανεπάρκεια, συστηματική ανασκόπηση.