

Recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață al acestuia

Recuperarea activă a pacientului

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedurilor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care au suferit de diferite afecțiuni.

Reabilitarea trebuie instituită cât mai curând posibil, pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale.

Metodele de reabilitare diferă de la o persoană la alta, însă au același scop și anume:

- dobândirea unui status funcțional care să ofere independență și ajutor minim din partea celorlalte persoane

- acomodarea fizică și psihică a persoanei cu schimbările determinate de boală

- integrarea corespunzătoare în familie și comunitate.

Funcțiile motorii (folosirea membrilor, mersul) se recuperează după un interval relativ scurt de timp de aceea este foarte important ca reabilitarea și recuperarea fizică să se înceapă cât mai curând posibil. Pacientul este încurajat să se ridice din pat și să încerce să facă câțiva pași. În unele cazuri acest proces poate să dureze până ce pacientul își reface forța musculară și învață să meargă din nou (învață să meargă a doua oară).

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori, precum: afecțiunea de care a suferit, vârsta pacientului și bolile asociate.

De asemenea, recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea personalului sanitar precum și a familiei și prietenilor.

Reabilitarea inițială continuă și după externarea sau transferul pacientului într-o altă secție medicală (de recuperare medicală).

Program de reabilitare include:

- o serie de exerciții fizice

- tratament medicamentos (dacă este necesar)

- consiliere psihologică

- încurajarea activităților sociale (plimbările, cititul, privitul televizorului, etc)

- participarea în diferite programe educaționale

- stil de viață sănătos

- încurajarea unor activități care îi pot oferi independența necesară desfășurării unei vieți normale.

Reabilitarea este un proces îndelungat care poate să devină frustrant și care poate să declanșeze episoade recurente de depresie. În acest caz se recomandă consilierea psihologică și tratamentul medicamentos de specialitate. Tulburările de limbaj și comunicare pot încetini recuperarea pacientului, astfel ca reintegrarea socială poate fi de asemenea mai grea. Este bine ca pacientul să discute cu familia despre frustrările pe care le are, pentru a trece mai ușor peste acestea.

Stilul sănătos de viață

Este compus din:

- Odihna (somnul), odihna activă și managementul stresului (managementul energiei)

- Alimentatia sanatoasa si hidratare
- Munca si miscarea
- Educatia
- Natura - Factorii naturali

Odihna: 7-9 ore pe zi - cine doarme mai putin sau mai mult isi scurteaza viata.

Odihna prin somn, cel mai sanatos somn este noaptea intre ora 22:00 - 23:00 pana la 6:00 - 07:00 dimineata

Odihna poate sa fie si activa. Odihna activa sau sa faci ceva ce te destinde, ce te relaxeaza, sa faci ce-ti place in viata: dans, inot, munca placuta intensa, miscare, exercitiu fizic sau sport intens, cititul unei carti, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natura), etc.

Alimentatia sanatoasa: mai putina mancare animala, proteina, grasime animala (lapte, branza, carne, oua si derivate din acestea) si mai multa mancare vegetala cum recomanda din ce in ce mai multi doctori nutritionisti .

Hidratarea: 6-10 pahare de apa pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apa pe zi (apa si NU: cafea, bauturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piata, de preferat apa plata sau chair de la robinet - cine isi permite poate pune un filtru pe baza de carbune).

Munca si miscarea: Munca (de preferat intensa) 8 ore pe zi. Miscarea intensa in urma careia sa se transpire (mai ales pentru cei care au munca sedentara, munca de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul in gospodarie, exercitii fizice, sportul, chiar urcatul scarilor si mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sanatos.

Activitati fizice si controlul greutatii. Managementul stresului (managementul energiei): Sa luam viata asa cum este cu bune si mai putin bune sa nu lasam necazurile, stresul sa ne doboare altfel sistemul imunitar va scadea, si la un om cu sistemul imunitar scazut vor aparea iminent boli, afectiuni grave si chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

Sa gasim metode de a ne relaxa, de a ne detasa de stresul zilnic care ne poate aduce boli in viata astfel: ascultand muzica care ne relaxeaza, sau citind o carte, iesind cu prietenii sau animalele de companie in zone cu verdeata in care ne putem oxigena creierul si sa ne simtim mai bine, sa facem miscare, exercitii fizice.

Sportul face ca sistemul imunitar sa fie mai rezistent si sa ne simtim mai bine sa fim mai rezistenti la stres si sa prevenim si chiar sa vindecam bolile care au fost declansate de un stil de viata nesanos.

Educatia (care include si autoeducatia, dezvoltarea personala): Educatia este un alt factor important care intra in componenta stilului de viata sanatos. Stilul de viata sanatos inseamna sa ne schimbam modul de a trai dar si modul de gandire (nesanos) cu un mod de trai si de gandire sanatoasa constructiva, pozitiva.

Sa renuntam prin informare, educare, autoeducare la obiceiurile proaste, nesanoase si sa le inlocuim prin obiceiuri bune, sanoase pentru noi si cei din jurul nostru.

Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Durerea cronică este larg privită ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Durerea cronică persistă o perioadă de timp mai lungă decât durerea acută și este rezistentă la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate și adesea chiar cauza probleme grave pentru pacient. Simptomele dureroase rămân active în sistemul nervos timp de săptămâni, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculară, mobilitatea limitată, lipsa de energie și schimbări în pofta de mâncare. Efectele emotionale includ depresie, supărare, anxietate și teama de reabilitare. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obișnuită sau la distracțiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronică includ :

- Durerea de cap
- Durerea dorso-lombară (de sale)
- Durerea legată de cancer
- Durerea artritică
- Durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor)
- Durerea psihogenă (durere datorată nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară).

Tratamentul durerii cronice de regulă implică medicamente și terapie. **Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ analgezice, antidepresive și anticonvulsivante.** Diferite tipuri de medicamente ajută persoanele cu diferite tipuri de durere. De obicei folosite medicamente cu acțiune de lungă durată pentru durerile constante. Medicamentele cu acțiune de scurtă durată tratează durerile trecătoare.

Unele tipuri de terapie ajută la reducerea durerii dvs. Fizioterapia (cum este stretching-ul), precum și **sporturile cu impact redus** (cum sunt mersul pe jos, inotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dauna pacienților cu durere cronică. **Terapia ocupatională** vă învață cum să vă adaptați ritmul și cum să vă realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu vă dauneze. **Terapia comportamentală** vă poate reduce durerea prin metode (cum este meditația sau yoga) care vă ajută să vă relaxați. Poate ajuta și la scăderea stresului. Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice. Somnul adecvat noaptea și nu motaitul ziua trebuie să ajute. Renunțarea la fumat de asemenea, deoarece nicotina din țigări poate face ca anumite medicamente să fie mai puțin eficiente. Fumătorii au mai multe dureri decât nefumătorii. Majoritatea tratamentelor pentru durere nu vă vor anula complet durerea. În schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care îl aveți și de câte ori apare. Vorbiți cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a vă controla durerea.