

RECUPERARE ACTIVĂ, MOBILIZARE PRECOCE ȘI STIL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Informații privind recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață al acestuia și elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

➤ 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 independența 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 membrelor, mersul) se recuperează după un interval relativ scurt de timp, de aceea este foarte importantă 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 pășească din nou (învață să meargă a două 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).

Programul de reabilitare include:

- ✚ o serie de exerciții fizice,
- ✚ tratament medicamentos (dacă este necesar),
- ✚ consiliere psihologică,
- ✚ încurajarea activităților sociale (plimbările, cititul 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 că reintegrarea socială poate fi, de asemenea, mai grea. Este bine că 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:

- odihnă (somnul), odihnă activă și managementul stresului (managementul energiei),
- alimentația sănătoasă și hidratare,
- munca și mișcarea,
- educația,
- natura – factorii naturali.

Odihnă: 7-9 ore pe zi – cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viața.

Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea între ora 22:00 – 23:00 până la 6:00 – 07:00 dimineața.

Odihna poate să fie și activă. Odihna activă sau să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează, să faci ce-ți place în viață: dans, înot, muncă plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natură), etc.

Alimentația sănătoasă: mai puțină mâncare animală, proteină, grăsime animală (lapte, brânză, carne, ouă și derivate din acestea) și mai multă mâncare vegetală cum recomandă din ce în ce mai mulți doctori nutriționiști.

Hidratarea: 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi (apă și NU cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piață, de preferat apă plată sau chiar de la robinet – cine își permite poate pune un filtru pe bază de cărbune).

Munca și mișcarea: muncă (de preferat intensă) 8 ore pe zi. Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scării și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Activități fizice și controlul greutateii.

Managementul stresului (managementul energiei): să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune, să nu lăsăm necazurile, stresul să ne doboare altfel sistemul imunitar va scădea și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc. Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzică ce ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdețură în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice. Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

Educația (care include și autoeducația, dezvoltarea personală): Educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzică ce ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdețură în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice. Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

Să renunțăm prin informare, educare, auto educare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Durerea cronică este larg privită că 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 cauzează probleme grave pentru pacient. Semnalele 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 poftă de mâncare. Efectele emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teamă de reîmbolnăvire. 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,
- durerea legată de cancer,
- durerea artritică,
- durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor),
- durerea psihogenă (durerea datorată nu unei boli trecute leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară).

Tratamentul durerii cronice de regulă implică medicamente și terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ analgezice, antidepressiv și anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajută persoanele cu diferite tipuri de durere. De obicei, folosiți 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, înotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu dureri cronice. Terapia ocupațională vă învață cum să vă adaptați ritmul și cum să va realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu va dăuneze. 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 moșăitul 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.