

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 membrelor, 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).

Programul 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 indelungat care poate sa devina frustrant si care poate sa declanseze episoade recurente de depresie. In acest caz se recomanda consilierea psihologica si tratamentul medicamentos de specialitate. Tulburarile de limbaj si comunicare pot incetini recuperarea pacientului, astfel ca reintegrarea sociala poate fi de asemenea mai grea. Este bine ca pacientul sa discute cu familia despre frustrarile pe care le are, pentru a trece mai usor peste acestea.

Stilul sănătos de viață

Este compus din:

- Odihna (somnul), odihna activa si managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentatia sanatoasa si hidratare
- Munca si miscarea
- Educatia

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

Odihna prin somn. Se stie ca cel mai sanatos somn este noaptea de la orele 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: Activitatea fizica ne ajuta sa tinem sub control greutatea prin consumul caloriilor in exces, care, in lipsa miscarii s-ar depune sub forma de tesut adipos. Cele mai multe alimente contin calorii insa pe de alta parte tot ceea ce facem consuma calorii inclusiv somnul, respiratia, digestia. Mentinand un echilibru intre kaloriile pe care le asimilam din alimente si cele pe care le consumam in timpul activitatii fizice o sa avem o greutate normala.

Mai multa activitate fizica!

Expertii recomanda cel putin 30 de minute de activitate fizica moderata zilnic. Pentru a avea si a ne mentine o greutate normala, si in mod particular pentru persoanele care au pierdut multe kilograme, se recomanda 60 de minute de activitate fizica moderata in fiecare zi.

Activitatea fizica poate include mersul pe jos, alergatul, baschetul si multe alte sporturi. Pot fi incluse de asemenea si activitatile zilnice cum ar fi treburile casnice, gradinaritul, plimbatul cainelui. Alegeti activitatile care se potrivesc cel mai bine cu programul dumneavoastra.

Daca ati fost inactivi o perioada mai lunga incepeti cu exercitii usoare timp de 30 de minute in locatiile unde va simtiti cel mai confortabil. Daca efortul este prea mare incercati sa lucrati in reprize de 10 minute pe parcursul zilei.

Beneficii pentru sanatate

Activitatea fizica ne ajuta atat pentru a ne mentine greutatea normala dar mai poate avea si alte beneficii:

- Poate reduce sau poate preveni riscul aparitiei unor boli precum : diabetul, hipertensiunea arteriala si colesterolul, afectiunile cardiace, osteoporoza, artritele si unele tipuri de cancer
- Tonifica musculatura, intareste oasele (iar inchiaturile devin mai flexibile)
- Imbunatateste echilibrul si flexibilitatea
- Inlatura depresia
- Imbunatateste starea de buna dispozitie

Managementul stresului (managementul energiei): Sa luam viata asa cum este cu bune si mai putin bune sa nu lasam neazurile, 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, auto educare la obiceiurile proaste, nesanoase si sa le inlocuim prin obiceiuri bune, sanatoase pentru noi si cei din jurul nostru.

Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Durerea cronica este larg privita ca reprezentand boala insasi. Ea poate fi mult inrautatita de catre factorii de mediu si cei psihologici. Durerea cronica persista o perioada de timp mai lunga decat durerea acuta si este rezistenta la majoritatea tratamentelor medicale.

Ea poate si adesea chiar cauzeaza probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase raman active in sistemul nervos timp de saptamani, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculara, mobilitatea limitata, lipsa de energie si schimbari in pofta de mancare. Efectele emotionale includ depresie, suparare, anxietate si teama de reimpolnare.

O asemenea teama poate impiedica persoana sa revina la munca sa obisnuita sau la distractiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronica includ :

- Durerea de cap
- Durerea dorso-lombara (de sale)
- Durerea legata de cancer
- Durerea artritica

- Durerea neurogena (durerea rezultata din lezarea nervilor)
- Durerea psihogena (durere datorata nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioara).

Tratamentul durerii cronice de regula implica medicamente si terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronica includ analgezice, antidepresive si anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajuta persoanele cu diferite tipuri de durere. De obicei folositi medicamente cu actiune de lunga durata pentru durerile constante. Medicamentele cu actiune de scurta durata trateaza durerile trecatoare.

Unele tipuri de terapie ajuta la reducerea durerii dvs. Fizioterapia (cum este stretching-ul) precum si sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, inotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totusi, prea mult sport sau deloc poate dauna pacientilor cu dureri cronice. Terapia ocupationala va invata cum sa va adaptati ritmul si cum sa va realizati sarcinile obisnuite astfel incat sa nu va dauneze .Terapia comportamentala va poate reduce durerea prin metode (cum este meditatie sau yoga) care va ajuta sa va relaxati. Poate ajuta si la scaderea stresului.

Schimbarile de stil de viata sunt o parte importanta din tratamentul durerii cronice. Somnul adecvat noaptea si nu motaitul ziua trebuie sa ajute. Renuntarea la fumat de asemenea, deoarece nicotina din tigari poate face ca anumite medicamente sa fie mai putin eficiente. Fumatorii au mai multe dureri decat nefumatorii.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu va vor anula complet durerea. In schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care il aveti si de cate ori apare. Vorbiti cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a va controla durerea.