

## **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 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 refacă 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 și hidratare
- Munca și mișcarea
- Educația
- Natura - Factorii naturali

Odihna: 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, munca plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natură), etc.

Alimentatia sanatoasa: mai puțină mâncare animală, proteina, grăsimi animale (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 (apa și NU: cafea, bauturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piață, de preferat apa plată sau chair de la robinet - cine își permite poate pune un filtru pe baza de carbune).

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

Activități fizice și controlul greutății.

**Managementul stresului** (managementul energiei): Să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune să nu lăsam 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 viața astfel: ascultând muzică

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 cronică** este larg privita ca reprezentand boala insasi. Ea poate fi mult inrautata de catre factorii de mediu si cei psihologici. Durerea cronică persista o perioada de timp mai lunga decat durerea acuta si este rezistentă 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 reimpolnăvire. O asemenea teama poate impiedica persoana sa revina la munca sa obisnuita sau la distractiile sale. Acuzele frecvente de durere cronică 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 cronică includ analgezice, antidepressive 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.