



CONSILIUL LOCAL VULCAN SPITALUL MUNICIPAL VULCAN

Vulcan, Str. N. Titulescu nr. 59, 336200, jud. Hunedoara
tel: 0254 570450, 0254 570451, 0254 571418, fax: 0254 571902, 0254 570101
email: spit_vulcan@yahoo.com, web: <http://spitalvulcan.ro>

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

Recuperarea activă a pacientului

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedurilor care ajuta la recuperarea fizica si psihica a pacientilor care au suferit de diferite afectiuni.

Reabilitarea trebuie instituita cat mai curand posibil, pentru a asigura desfasurarea unei vietii normale.

Metodele de reabilitare difera de la o persoana la alta, insa au aceelasi scop si anume:

- dobandirea unui status functional care sa ofere independenta si ajutor minim din partea celorlalte persoane
- acomodarea fizica si psihica a persoanei cu schimbarile determinate de boala
- integrarea corespunzatoare in familie si comunitate.

Funcțiile motorii (folosirea membrelor, mersul) se recupereaza dupa un interval relativ scurt de timp de aceea este foarte important ca reabilitarea si recuperarea fizica sa se inceapa cat mai curand posibil. Pacientul este incurajat sa se ridice din pat si sa incerce

sa faca cativa pasi. In unele cazuri acest proces poate sa dureze pana ce pacientul isi reface forta musculara si invata sa paseasca din nou (invata sa mearga a doua oara).

Recuperarea initiala variaza de la un pacient la altul, in functie de mai multi factori, precum: afectiunea de care a suferit, varsta pacientului si bolile asociate.

De asemenea, recuperarea necesita multa rabdare si sprijin din partea personalului sanitar precum si a familiei si prietenilor.

Reabilitarea initiala continua si dupa externarea sau transferul pacientului intr-o alta sectie medicala (de recuperare medicala).

Programul de reabilitare include:

- o serie de exercitii fizice
- tratament medicamentos (daca este necesar)
- consiliere psihologica
- incurajarea activitatilor sociale (plimbarile, cititul, privitul televizorului, etc)
- participarea in diferite programe educationale
- stil de viata sanatos
- incurajarea unor activitati care ii pot oferi independenta necesara desfasurarii

unei vieti 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
- 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, proteină, grăsimi 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 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), accident 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 muzica care ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdețuri 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 componenta stilului de viață sănătos. Stilul de viață

sanatos inseamna sa ne schimbam modul de a trai dar si modul de gandire (nesanatos) 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 reimbolnavire. O asemenea teama poate impiedica persoana sa revina la munca sa obisnuita sau la distractiile sale.

Acuzele fecvente 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, antiinflamatoare, 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.