



## **RECUPERAREA ACTIVĂ A PACIENTULUI**

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedeelelor 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 in functie de fiecare persoana, inasa au aceleasi 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.

Programul de reabilitare include urmatoarele:

- 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 vietii normale.

Reabilitarea este un proces indelungat care poate sa necesita rabdare si timp 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 corespunzatoare;
- 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: cu moderatie alimentele cu apot mare de grasime saturate/trans (slanina, untura, unt, produse de patiserie, carne grasa, alimnete prajite in baie de ulei, branzeturi si alte lactate integrale etc ) si din plin cele de origine vegetala (legume, leguminoase, fructe, seminte, fructe oleaginoase, etc)

**Hidratarea:** 6-10 pahare de apa pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apa pe zi (apa plata si NU: cafea in exces, bauturi dulci sau acidulate, sucurile din comert, de preferat apa plata sau chair de la robinet – cu conditia sa se achizitioneze un filtru pe baza de carbune).

**Munca si miscarea:** Munca (de preferat intensa) 8 ore pe zi. Miscarea intensa (in special 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 indicat.

**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 fizic. 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, nesansatoase 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 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. 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 pofta de mâncare. Efectele emotionale includ depresie, supărare, anxietate și teama de reimpobăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obișnuită sau la distracțiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronică include:

- Durerea de cap;
- Durerea dorso-lombară;
- 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 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, inotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dauna pacienților cu dureri cronice. Terapia ocupațională 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 "siesta" 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 vă 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.