

## **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 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 vieti normale. Metodele de reabilitare difera de la o persoana la alta, insa 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.

Functiile 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).

Program 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 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 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 chiar de la robinet - cine isi permite poate pune un filtru pe baza de carbune).

Munca si miscarea: Munca 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.

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 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, sanoase 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 inrautata 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 reimpolnavire. 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)

Tratamentul durerii cronice 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.