

RECUPERAREA ACTIVĂ A PACIENTULUI, MOBILIZAREA PRECOCE ȘI STILUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ AL ACESTUIA

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

Ce este reabilitarea respiratorie?

Reabilitarea respiratorie este o metodă terapeutică bazată pe dovezi, realizată de o echipă multidisciplinară, care se adresează pacienților cu greutate în respirație și scăderea toleranței la efort de cauză respiratorie. Aceasta ajută, alături de medicamente, la scăderea senzației de lipsă de aer și la creșterea capacității de exercițiu. Indicații: pacienți cu BPOC (bronhopneumopatie obstructivă cronică), astm bronșic, bronșiectazii, fibroză pulmonară, pre și post chirurgie toracică, deformări toracice, sechele de tuberculoză, etc.

În ce constă programul de reabilitare respiratorie:

- Antrenament membre superioare, mușchi respiratori;
- Tehnici de drenaj a secrețiilor bronșice, exerciții de respirație;
- Educație terapeutică (discuții cu echipa medicală al caror scop este să îmbunătățească cunoștințele despre boală și tratament);
- Consiliere psihologică, nutrițională.

Care sunt beneficiile reabilitării respiratorii?

- Reducerea simptomelor;
- Creșterea autonomiei pacienților cu boli respiratorii cronice;
- Creșterea calității vieții;
- Reducerea frecvenței exacerbărilor BPOC;
- Reducerea numărului de zile de spitalizare.

Stilul de viață sănătos

Este compus din:

- Odihna (somnul), odihna activă și managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentația sănătoasă 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.

Alimentația sănătoasă: mai puțină mâncare animală, proteină, grăsime 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 piața, de preferat apă plată sau chiar de la robinet – cine își permite poate pune un filtru pe bază de cărbune).

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, muncă de birou etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scârilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Activități fizice și controlul greutateii: managementul stresului (managementul energiei). Să luăm viața așa cum este, cu bune și mai puțin bune, să nu lăsăm 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 viață, astfel: ascultând muzică relaxantă sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdețură 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 sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi, dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trai și de gândire sănătoasă și pozitivă.

Să renunțăm prin informare, educare, autoeducare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și 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 cauzează 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 emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teama de reîmbolnăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obișnuită sau la distracțiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronică includ:

- Durerea de cap
- Durerea dorso-lombară (de șale)
- 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, înotul sau ciclismul) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu dureri cronice. Terapia ocupațională va învăța cum să vă adaptați ritmul și cum să vă realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu vă dăuneze. 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 moșăitul 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 va 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.