

RECUPERAREA ACTIVA A PACIENTULUI, MOBILIZAREA PRECOCE SI STILUL SANATOS DE VIATA – ELEMENTE DE LUPTA IMPOTRIVA DURERII CRONICE

Durerea este o senzație ce apare în cazul persoanelor aflate în suferințe fizice cauzate de boli, răni sau lovituri. Acest simptom influențează calitatea vieții pacienților atingând atât partea fizică (corporală) cât și pe cea psihică.

În momentul în care se instalează durerea cronică (de durată), pacientul se află de cele mai multe ori în etape avansate ale bolilor, iar măsurile se impun de urgență pentru a păstra calitatea vieții fizice și psihice ale acestuia.

Unul dintre elementele principale care contribuie, în special, la ameliorarea durerii este procesul de recuperare a pacientului.

Întregul proces se realizează cu ajutorul a două componente: specialiștii în domeniu și procesele din programul de reabilitare.

Recuperarea pacientului se realizează cu ajutorul specialiștilor:

- Medicul curant al pacientului – acesta orientează pacientul către un tratament medicamentos în conformitate cu suferința avută;
- Kinetoterapeutul unității – specialiști care gând programe de exercitii fizice pentru pacienți;
- Nutriționistul unității – este cel care ajustează alimentația necesară pe perioada spitalizării, dar și pe cea pe care pacientul este bine să o urmeze și post spitalizare pentru a conserva stilul de viață sănătos;
- Psihologul unității. Așa cum am menționat și anterior nu doar fizicul trebuie îngrijit și alimentat. Inclusiv psihicul are nevoie de consiliere în lupta pentru combaterea durerii, iar psihologul este cel care oferă acest tip de suport pentru pacientul în cauză.

De asemenea, încă din perioada spitalizării se pune accent pe:

- încurajarea activităților sociale (plimbări, citit, urmărirea programelor TV, etc.)
- încurajarea unor activități ulterioare ce îi pot oferi o anumită independență necesară desfășurării unei vieți normale.

Mobilizarea precoce este parte importantă a procesului de recuperare.

Astfel, pacientul este încurajat să se ridice din pat și să încerce să facă câțiva pași. Acest proces poate dura în unele cazuri până ce pacientul își reface forța musculară și învață să pășească din nou (învață să meargă a doua oară).

Stilul sănătos de viață este compus din:

- Odihnă (somnul), managementul stresului (managementul energiei);

- Alimentația sănătoasă și hidratare;
- Munca și mișcarea;
- Educația.

Odihnă: 7-8 ore pe zi. Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea începând cu orele 22:00 - 23:00 până la orele 6:00 - 07:00 dimineața.

Alimentația: dieta echilibrată (o dietă sănătoasă și echilibrată conține fructe, legume, cereale integrale, surse slabe de proteine, grăsimi sănătoase și surse de calciu degresate complet sau parțial.)

Hidratarea: minimum 2 litri de apă pe zi (apă și NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piață, de preferat apa plată, de izvor sau chiar de la robinet.

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

Activități fizice și controlul greutateii. Managementul stresului: 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, AVC etc.

Recuperarea inițială variază de la pacient la pacient în funcție factori precum vârsta, afecțiunea de care suferă cât și de bolile asociate pe care le are.

Recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea tuturor persoanelor implicate: personal sanitar, familie, prieteni și nu în ultimul rând de dorința de recuperare a persoanei în cauză.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu pot anula în mod complet durerea. În schimb, aplicarea recomandărilor de mai sus inclusiv a tratamentului necesar, va reduce semnificativ gradul de durere pe care îl aveți ori de câte ori apare.

Manager,
Ec. Radu Marian

