



Nr. .... / .....

## Recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață al acestuia ca elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

### Recuperarea activă a pacientului

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 gândesc programe de exerciții 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, recuperarea se realizează cu **ajutorul** unor programe sintetizate de specialiștii mai sus menționați din care fac parte și următoarele procedee:

- Kinetoterapia
- Fizioterapia.

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori, precum:

- afecțiunea de care a suferit;
- vârsta pacientului și bolile asociate.

De asemenea, recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea personalului sanitar precum și a familiei.

Reabilitarea este un proces îndelungat care poate să devină frustrant și care poate să declanșeze episoade recurente de depresie. În acest caz se recomandă consilierea psihologică și tratamentul medicamentos de specialitate. Tulburările de limbaj și comunicare pot încetini recuperarea pacientului, astfel că reintegrarea socială poate fi mai grea.

### Mobilizarea precoce

Datorită funcțiilor motorii care se recuperează într-un interval scurt de timp este foarte bine ca pacientul să înceapă activitatea fizică cât mai curând posibil. Procesul de mobilizare poate dura o vreme până când pacientul își reface forța musculară și începe să se miște (să meargă) din nou.

Recuperarea se face în timp, cu multă răbdare și perseverență. În sprijinul pacientului, pe lângă specialiști este util să fie familia și prietenii.

### Stilul sănătos de viață

Alt element care contribuie la combaterea durerii este stilul de viață sănătos.

Sunt câteva activități care pot ajuta la menținerea acestui stil:

- **Odihnă:** 7-8 ore pe zi. Odihnă prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea începând cu orele 22:00 - 23:00 până la orele 6:00 - 07:00 dimineața. Odihnă poate să fie și activă. Odihnă activă sau să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează: înot, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii etc.
- **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, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scării și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.
- **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. Din cauza stresului, 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.

Metode de a ne detașa de stresul zilnic:

- audiții muzicale;
- lectură;
- sport.

Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine, să fim mai rezistenți la stres.

**Educația** este un alt factor important care intră în componența 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 trăi și de gândire sănătoasă constructivă, pozitivă prin informare și educare continuă

### Durerea și combaterea acesteia

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.

Ameliorarea durerii se poate realiza cu acordul pacientului în spitale sau centre medicale, iar pentru aceasta pacientul trebuie:

- să fie deschis să adopte metode de gestionare și combatere a durerii prescrise de specialiști;
- să aibă o relație bună de colaborare cu medicul său și cu specialiștii spre care medicul îl îndrumă pentru diferite strategii medicale în scopul combaterii durerii
- să fie pozitiv și înclinat spre vindecare.

**Abordarea non-farmacologică a durerii cronice** poate cuprinde măsuri terapeutice non-invazive (electroterapie, termoterapie, hidroterapie, masaj, crioterapie, terapie cognitiv-comportamentală, tehnici de biofeedback) sau invazive (acupunctură, stimularea electrică a măduvei spinării). Abordarea non-farmacologică este utilă ca adjuvant al terapiei farmacologice, fie adăugându-și efectul analgetic la cel al medicației, fie permițând folosirea unor doze mai mici de tratament, limitând astfel efectele adverse ale analgeticilor.

**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. Discutați cu medicul pentru a afla cel mai bun mod de a vă controla durerea.**

**Recomandările și sugestiile enunțate mai sus pot ajuta la reducerea semnificativă a durerii, alături de tratamentele medicamentoase și intervenții. De asemenea, medicul dvs. vă poate ajuta în formularea unei scheme optime prin care să vă controlați durerea.**

**Fiecare zi poate fi :O ZI FARA DURERE!!**