ROMÂNIA - CONSILIUL JUDEŢEAN CLUJ
SPITALUL CLINIC DE PNEUMOFTIZIOLOGIE „LEON DANIELLO” CLUJ-NAPOCA
Adresa: Str. B.P. Haşdeu, nr 6, Cluj-Napoca, cod 400371, Cluj
Telefon/fax: 0264 597 453, 0264 591 263, cod fiscal 4354540
E-mail: spital_pneumo@yahoo.com, web: http://www.pneumocluj.ro
Cod operator de date cu caracter personal: 17343

Certificat nr: 9974/A/0001/UK/Ro

unitate aflată în PROCES DE ACREDITARE

Informații privind recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață al acestuia și elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Recuperarea activă a pacientului

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedeelor 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.

Funcțiile motorii (folosirea membrelor, mersul) se recuperează după un interval relativ scurt de timp, de aceea este foarte important că reabilitarea și recuperarea fizică să se înceapă cât mai curând posibil. Pacientul este încurajat să se ridice din pat și să încerce să facă câțiva pași. În unele cazuri acest proces poate să dureze până ce pacientul își reface forță musculară și învață să păşească din nou (învață să meargă a două oară).

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori, precum: afecțiunea de care a suferit, vârstă pacientului și bolile asociate.

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

Reabilitarea inițială continuă și după externarea sau transferul pacientului într-o altă secție medicală (de recuperare medicală).

Programul de reabilitare include:

– o serie de exerciții fizice,

– tratament medicamentos (dacă este necesar),

– consiliere psihologică,

– încurajarea activităților sociale (plimbările, cititul etc),

– participarea în diferite programe educaționale,

– stil de viață sănătos,

– încurajarea unor activități care îi pot oferii independența necesară desfășurării unei vieți normale.

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, de asemenea, mai grea. Este bine că pacientul să discute cu familia despre frustrările pe care le are, pentru a trece mai ușor peste acestea.

Stilul sănătos de viață este compus din:

– odihnă (somnul), odihnă activă și managementul stresului (managementul energiei),

– alimentația sănătoasă și hidratare,

– munca și mișcarea,

– educația,

– natura – factorii naturali.

Odihnă: 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, muncă 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 piață, de preferat apă plată sau chiar de la robinet – cine își permite poate pune un filtru pe bază de cărbune).

Munca și mișcarea: muncă (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 scărilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Activități fizice și controlul greutății.

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 ce ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdeață 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 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. Să renunțăm prin informare, educare, auto educare 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 că reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Durerea cronică persistă o perioada 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 poftă de mâncare. Efectele emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teamă 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,
- durerea legată de cancer,
- durerea artritică,
- durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor),
- durerea psihogenă (durerea datorată nu unei boli trecute 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 bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu dureri cronice.
- Terapia ocupațională vă învață cum să vă adaptați ritmul și cum să va realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu va 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 moțăitul ziua trebuie să ajute.
- Renuntarea 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.

ALTE FORME DE A CONTROLA DUREREA

Echipa medicală vă poate propune să încercați alte metode pentru a controla durerea, în asociere cu medicamentele antialgice. Spre deosebire de medicamente, unele metode nu au fost testate la pacienții cu cancer. Totuși, anumite tehnici vă pot ajuta la îmbunătățirea calității vieții prin ameliorarea durerii, a stressului, anxietății și în lupta cu cancerul. Aceste metode se numesc complementare sau integrate și includ diverse tehnici: împachetări reci, masaj, acupunctură, hipnoză, imagerie dirijată, biofeedback, meditație, etc.

Distragerea atenției este o metodă prin care se schimbă pur și simplu atenția pe altceva decât durerea. Această metodă poate fi folosită ca abordare unică a durerii ușoare sau poate fi folosită în asociere cu medicamentele pentru a calma o durere acută, așa cum este durerea provocată de proceduri sau examinări medicale. De asemenea, puteți încerca această metodă în timp ce așteptați ca medicamentele să își facă efectul. Cel mai probabil, ați aplicat deja această metodă fără să realizați. De exemplu, privitul la televizor și ascultarea muzicii sunt modalități bune de a vă distrage atenția. De fapt, orice activitate care vă solicită atenția poate fi folosită pentru distragere. Puteți să numărați, să cântați sau să vă rugați. Ați putea încerca să respirați mai lent sau să repetați anumite fraze, cum ar fi "Eu pot face față." Ați putea face anumite activități care vă iau gândul de la durere. Unele dintre acestea pot să fie obiceiuri sau hobby-uri: să citiți, să mergeți la un film sau să vă vizitați prietenii.

Căldura și frigul

Căldura poate ameliora durerea musculară, în timp ce frigul poate amorți durerea. Cu toate acestea, întrebați medicul dacă aceste metode sunt sigure în timpul tratamentului. Nu vă expuneți mai mult de 10 minute o dată. Nu puneți ceva cald sau rece peste zonele în care circulația este slabă. Pentru frig, încercați pachetele cu gel care rămân moi chiar și atunci când sunt înghețate. Le puteți găsi în farmacii. Desigur, puteți folosi și cuburi de gheață înfășurate într-un prosop. Pentru căldură, puteți utiliza un pătură electrică. De asemenea, puteți încerca pachete de gel încălzite în apă fierbinte, sticle cu apă caldă, un prosop fierbinte, umed și băi calde sau dușuri. Pentru a evita arsurile aveți grijă să nu fie prea fierbinți sau să le utilizați prea mult timp.

Hipnoza

Hipnoza este o stare de transă, de atenție relaxată și concentrată în același timp. Oamenii o descriu ca și trezitul dimineața. Ochii lor sunt închiși, dar sunt conștienți de ce se întâmplă în jurul lor. În această stare de relaxare, mințile oamenilor sunt, de obicei, mai receptive sau deschise sugestiei. Ca rezultat, hipnoza poate fi folosită pentru a bloca conștientizarea durerii sau pentru a vă ajuta să schimbați senzația de durere cu una mai plăcută. Va fi nevoie să consultați o persoană care este pregătită pentru a face hipnoză, mai exact un psiholog.

Imageria

Este o forma de reverie. Închideți ochii și puteți crea în minte imagini vizuale care vă pot ajuta să vă relaxați, să vă simțiți mai puțin anxios/anxioasă și somnoros/somnoroasă. Se realizează folosind toate simțurile: vederea, atingerea, auzul, mirosul sau gustul. De exemplu, ați vrea să vă gândiți la un loc sau o activitate care v-a făcut fericit(ă) în trecut. Ați putea explora această amintire, care ar putea să reducă durerea în timpul și după ce ați încercat acest lucru. Imaginația vă poate ajuta dacă trebuie să stați în pat sau nu puteți părăsi casa,. Poate să reducă sentimentele de singurătate cauzate de statul prea mult închis între patru pereți.

Meditația

Meditația este o formă de medicină minte-corp utilizată pentru a ajuta la relaxarea corpului și a liniști partea emoțională. Poate ajuta la ameliorarea durerii precum și a îngrijorării, stresului sau depresiei. Persoanele care meditează utilizează anumite tehnici, cum ar fi focalizarea atenției pe un cuvânt sau o frază, un obiect sau pe respirație. Ei pot să stea întinși, să se plimbe sau să adopte orice altă poziție care îi face să se simtă confortabil. Un obiectiv al meditației este încercarea de a avea o atitudine deschisă față de gândurile sau emoțiile care distrag atenția. Când acestea apar, atenția este adusă ușor la respirație sau la repetarea frazelor.

Relaxarea

Relaxarea reduce durerea sau îi împiedică dezvoltarea prin scăderea tensiunii musculare. Vă poate ajuta să dormiți sau să aveți mai multă energie. Relaxarea poate, de asemenea să reducă anxietatea și vă ajută să faceți față stresului. Uneori, poate fi dificil să vă relaxați dacă suferiți de durere severă. Puteți încerca să utilizați o parte din metodele care sunt rapide și ușoare. Acestea

pot fi masajul sau respirația ritmică și relaxarea musculară. Unii oameni folosesc muzică sau alte tipuri de terapie artistică pentru a-i ajuta să se relaxeze. Uneori, respirația prea profundă poate cauza scurtarea respirației. Dacă se întâmplă acest lucru, respirați superficial sau respirați mai lent. De asemenea, pe măsură ce începeți să vă relaxați, puteți adormi. Dacă nu doriți să dormiți, stați pe un scaun tare sau setați un cronometru sau o alarmă înainte de începerea exercițiului.

Exercițiul fizic

Exercițiile sau metodele folosite pentru a ajuta la restabilirea puterii, pun mușchii în mișcare și pot reduce durerea.

BIBLIOGRAFIE: Ghidul Institutului Național de Cancer din Maryland, U.S.A/National Cancer Institute.