

## **Recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață – elemente principale de luptă împotriva durerii cronice**

### **Recuperarea activă a pacientului**

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedeelelor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care suferă 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 ca reabilitarea și recuperarea fizică să 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 forța musculară și învață să meargă din nou.

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 și prietenilor.

Reabilitarea inițială continuă și după externarea sau transferul pacientului.

Programul de reabilitare include:

- o serie de exerciții fizice
- tratament medicamentos (dacă este necesar)
- consiliere psihologică
- încurajarea activităților sociale
- participarea în diferite programe educaționale
- stil de viață sănătos
- încurajarea unor activități care îi pot oferi 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 ca reintegrarea socială poate fi de asemenea mai grea. Este bine ca 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
- Mișcare
- Educația
- Factorii naturali

**Odihna:** 7-9 ore pe zi – 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.

***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, sucuri, de preferat apă plată sau chiar de la robinet.

***Mișcarea:*** Munca – în funcție de starea fizică a pacientului. Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) 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):** 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.

Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzica care 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 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 rezistența 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 obisnuită 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 (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 ajuta 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 vă realizați sarcinile obisnuite astfel încât să nu vă dăuneze. Terapia comportamentală vă poate reduce durerea prin metode (cum este meditația) 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. 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 amelora durerea.

- ✓ Așadar, în prim planul recuperării active din cadrul Centrului de Îngrijiri Paliative Sfântul Nectarie al Fundației Bucuria Ajutorului, va fi abordarea integrativă a bolnavului și grija pentru calitatea vieții lui, recuperare activă, oferindu-i-se asistență medicală, socială și spirituală.
- ✓ În spitalul nostru Centrul de Îngrijiri Paliative Sfântul Nectarie al Fundației Bucuria Ajutorului, specificul tipului de îngrijire medicală care se practică este îngrijirea paliativă. Îngrijirea paliativă este o modalitate holistică de abordare a pacienților oncologici și nononcologici:
  - ✓ Îngrijire simptomatică
  - ✓ Suport psihologic
  - ✓ Suport spiritual
  - ✓ Suport social.
  - ✓ Îngrijiri medicale

- ✓ Deși pacienții internați se găsesc în stadiul avansat al bolii oncologice în afara resurselor terapeutice specifice, recuperarea activă a bolnavului și mobilizarea precoce se face prin:
  - ✓ Mișcări active la nivelul capacității personale de mobilizare ce poate fi efectuată la pat.
  - ✓ Mișcări pasive ale pacientului imobilizat (ECOG=4) efectuate de către asistentul medical în vederea profilaxiei escarelor, reducerea intensității durerii prin poziționare antalgică până la administrarea tratamentului antialgic.
  - ✓ Suportul psihologic susține pacientul în stadiul avansat de boală oncologică în vederea asigurării unui stil sănătos de viață mentală. Consilierea bolnavului pentru a-l ajuta să depășească barierele sociale și psihologice care apar odată cu diagnosticul
  - ✓ Suportul spiritual asigurat în instituția noastră ajută pacientul să se împace cu sine și cu Dumnezeu și să-și accepte boala.
  - ✓ Suportul social asigură îndrumarea spre serviciile sociale de teritoriu în vederea drepturilor de boală.
  - ✓ Îngrijirea paliativă ajută pacientul în asigurarea unei calități a vieții, ameliorarea durerii cronice și a durerii totale.
  - ✓ Consilierea bolnavului privind eliminarea factorilor de stres și a factorilor ambientali agresivi care îl pot afecta în lupta cu boala;