

Recuperarea activă a pacientului și mobilizarea precoce

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 independență 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 membrilor, mersul) se recuperează după un interval relativ scurt de timp de aceea este foarte important ca 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 refacă forța musculară și învață să meargă din nou (învață să meargă a doua oară). 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.

Recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea personalului sanitar precum și a familiei.

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
- 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.

Stil de viață sănătos

Stilul de Viata Sanatos este compus in principal din:

- Somnul, odihna activa si managementul stresului
- Alimentatia sanatoasa si hidratare
- Munca si miscarea
- Educatia
- Natura

Odihna: 7-9 ore pe zi

- Odihna prin somn, cel mai sanatos somn este noaptea intre ora 22:00 – 23:00 pana la 6:00 – 7:00 dimineata
- Odihna activa sau sa faci ceva ce te destinde, ce te relaxeaza, sa faci ce-ti place in viata: dans, inot, munca placuta intensa, miscare, exercitiu fizic sau sport intens, cititul unei carti, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc, etc.

Alimentatia sanatoasa: mai putina mancare animala, proteina, grasime animala (lapte, branza, carne, oua si derivate din acestea) si mai multa mancare vegetala .

Hidratarea: 6-10 pahare de apa pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apa pe zi.

Munca si miscarea:

Munca-8 ore pe zi. Miscarea intensa , sportul, mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sanatos.

Activitati fizice si controlul greutatii.