



S.C. BETHESDA S.R.L.

C.I.F.: 2693639 Nr. la Reg Com: J33 - 1 /1993
Capital social subscris si varsat: 3.500.200 lei
Adresa: Suceava, Calea Unirii, Nr. 25 bis
Telefon: 0230551566 Fax: 0230551567
Web: www.bethesda.ro
Banca: BANCA TRANSILVANIA SUCEAVA
Cont: RO46BTRL03401202382194XX Ron



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

Durerea constituie o cauză de morbiditate în populația generală cu consecințe invalidante, scăderea calității vieții și un impact economic major.

Managementul durerii cronice presupune existența unei echipe multidisciplinare care are ca scop diminuarea suferinței pacientului, evitarea complicațiilor, a prelungirii spitalizării și a costurilor.

Durerea se poate întâlni în formă acută (etiologie frecvent cunoscută) sau formă cronică (etiologie variată, cu durată de peste 3 luni).

Programul de recuperare medicală include diverse procedee care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care au suferit de diferite afecțiuni. Recuperarea trebuie instituită cât mai curând posibil.

Metodele de recuperare medicală au drept scop:

- dobândirea unui status funcțional care să ofere independență și ajutor minim din partea celorlalte persoane;
- acomodarea fizică și psihică a pacientului cu schimbările determinate de boală;
- integrarea în familie și comunitate.

Recuperarea medicală are ca rol prevenirea agravării, deteriorării fizice și cognitive, ameliorarea funcțiilor, prevenirea complicațiilor.

Este foarte important ca recuperarea medicală să fi începută cât mai curând posibil, așa cum funcțiile motorii se recuperează după un interval relativ scurt de timp. Astfel, pacientul este încurajat să se ridice din pat și să facă câțiva pași. Recuperarea variază de la un pacient la altul,

în funcție de factori precum afecțiunea de care a suferit pacientul, vârsta acestuia și afecțiunile asociate.

Un stil de viață sănătos este un cumul de aspecte, de la sănătatea corpului fizic, la cea psihică, emoțională, spiritual sau relațională. Printre cele mai "vizibile" beneficii ale unui stil de viață sănătos se numără faptul că te simți nemaipomenit, ai mai multă energie, te poți concentra mai bine, cu risc scăzut de îmbolnăvire.

Alimentația dezechilibrată, lipsa mișcării, nopțile nedormite și abuzul de cofeină îți dau peste cap metabolismul și măresc riscul îmbolnăvirii. În plus, viața urbană, unde gradul de poluare este mult mai ridicat decât în mediul rural, îți poate influența longevitatea, din cauza impactului nociv al radicalilor liberi asupra organismului.

Săritul peste micul dejun: Prima greșală pe care o faci când te trezești dimineața este să bei cafeaua și să ieși pe ușă fără a lua micul dejun. Ai nevoie de energie pentru a face față cu succes provocărilor din prima parte a zilei, iar această energie nu poți s-o iei decât din mâncare. Dacă nu oferim corpului nostru proteinele, glucidele și grăsimile de care acesta are nevoie la prima oră a dimineții, metabolismul va încetini, arderile vor scădea în intensitate, apar stări de oboseală și kilogramele în plus. Mai mult, săritul peste micul dejun dereglează hormonii și, implicit, afectează starea de spirit. Corpul tău va secreta mai mult cortizol, de unde sentimentul de stres și tensiune.

Sedentarismul: Comportamentul sedentar este în relație directă cu probleme de sănătate. Bolile de inimă, obezitatea, diabetul de tip 2 și osteoporoza sunt câteva dintre ele. Un stil de viață sedentar pare, de asemenea, să aibă un impact negativ asupra bunăstării mintale. Combinația dintre impactul fizic și mintal asupra sănătății face ca un stil de viață sedentar să fie deosebit de problematic. Lipsa mișcării duce nu numai la îngrășare, dar și la probleme cu coloana și articulațiile. Ultimele cercetări arată faptul că stilul de viață sedentar este mai periculos decât fumatul. Există mai multe decese provocate de sedentarism, în comparație cu cele provocate de tutun. Pe de altă parte, inactivitatea la adolescenți poate duce la apariția unor probleme comportamentale.

Consumul excesiv de băuturi răcoritoare: Organismul are nevoie de apă pentru a-și menține un nivel optim de hidratare și a elimina eficient toxinele. Dacă bei suc în loc de apă, nu ajuți organismul în niciun fel. Din contra, te expui unui risc mărit de obezitate, diabet zaharat, accident vascular cerebral, osteoporoza și hipertensiune arterială. În plus, sucurile din comerț cauzează leziuni renale și favorizează formarea pietrelor la rinichi.

Privarea de somn: Somnul este de asemenea, esențial în menținerea sănătății fizice și psihice. Un somn adânc și odihnitor te ajută să ai un sistem imunitar mai puternic, mai multă energie, să te concentrezi mai bine și să îți îmbunătățești memoria și să ai o stare generală mai bună. Privarea de somn pe termen lung are efecte negative asupra sănătății, putând duce la apariția unor boli cronice precum obezitatea și diabetul zaharat sau a bolilor cardiovasculare. Pe de

altă parte, somnul prelungit în weekend poate declanșa insomnii, iar prea mult somn poate ascunde afecțiuni grave. Privarea de somn duce la creșterea nivelului de stres, tulburări de memorie, probleme de concentrare, tensiune mărită, creșterea apetitului, probleme cardiace și slăbirea sistemului imunitar.

Experții de la Fundația Națională Americană pentru Somn (NFS) au identificat patru caracteristici ale unui somn de calitate:

- să-ți petreci 85% din timpul total de odihnă în pat;
- să adormi cât mai repede, de preferat, în primele 30 de minute din momentul în care te-ai culcat;
- să nu te trezești deloc peste noapte sau cel mult o singură dată;
- să adormi la loc în cel mult 20 de minute, dacă se întâmplă să te trezești peste noapte.

Un somn de calitate înseamnă și crearea unor condiții optime pentru odihnă. Evită consumul de alcool sau cafeină înainte de culcare, nu face sport cu cel puțin două ore înainte de somn, și nu te culca imediat ce ai mâncat ori sărind peste masa de seară. Apoi, asigură-te că în locuința ta nivelul umidității nu depășește 40-60%, conform indicațiilor National Institutes of Health, și că temperatura din dormitor se situează între 18 și 22°C. Lipsa de somn duce la epuizare fizică și nervoasă, precum și la îmbătrânire prematură.

Abuzul de alcool, tutun și cafea: Orice abuz are consecințe nefaste asupra sănătății. Un pahar de vin roșu sau un cocktail savurat ocazional nu face rău nimănui. La fel, o ceașcă de cafea dimineața este chiar indicată, mai ales dacă ai tensiunea mică. Abuzul de alcool este mult mai periculos decât excesul de tutun sau cafea pentru că poate declanșa boli psihice, cu tendințe de agresivitate.

Fumatul în exces, la fel ca și abuzul de cafeină, te face extrem de irascibil. Fumătorii sunt mai predispuși la depresie și la alte tulburări afective decât nefumătorii. Pe de altă parte, prea multă cafea poate declanșa atacuri de panică și tulburări de anxietate. Evită consumul de alcool, fumatul și renunță la orice alte astfel de vicii. Nu te păcăli singur spunându-ți că o alimentație sănătoasă compensează efectele nocive pe care acestea le au asupra corpului.