



SPITALUL MUNICIPAL BRAD

strada Spitalului, nr. 3, municipiul Brad, județul Hunedoara

e-mail: contact@spitalbrad.ro; telefon: 0254.611.600

www.spitalbrad.ro; C.I.F. 4944672



Recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață al acestuia

Recuperarea medicală reprezintă o specialitate medicală clinică, independentă, responsabilă de prevenirea, diagnosticarea, tratarea și managementul reabilitării persoanelor cu afecțiuni dizabilitante și comorbidități, indiferent de vârstă, în vederea promovării capacităților și performanțelor fizice și cognitive, precum și pentru creșterea calității vieții acestora.

Tratamentul de recuperare este un proces centrat pe pacient, care necesită optimizarea activității, dar și a participării. Programul de recuperare este întocmit de către medicul specialist de Recuperare Medicală. Este individualizat, adaptat vârstei și resurselor pacientului, bolilor asociate, ține cont de prognosticul afecțiunii generatoare de dizabilitate, de natura deteriorărilor fizice cognitive și de capacitatea acestuia de a dobândi noi cunoștințe și abilități care i-ar permite să-și îmbunătățească gradul de activitate și participare.

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 într-o altă secție medicală (de recuperare medicală).

Recuperarea este necesară pentru a preveni instalarea sau permanentizarea deficitului funcțional, dar și pentru a minimaliza consecințele acestuia asupra calității vieții și a independenței funcționale.

Pentru optimizarea rezultatelor reeducării funcționale este necesară implicarea activă a pacientului și a aparținătorilor acestuia în vederea desfășurării activității de recuperare.

Recuperarea are ca obiectiv reducerea deficitului funcțional pentru a permite pacientului recâștigarea independenței.

Un mijloc terapeutic de bază al recuperării post-operatorii îl reprezintă terapia prin mișcare.

Kinetoterapia se adresează atât leziunilor minore cât și celor majore, care pot fi soldate cu infirmități.



SPITALUL MUNICIPAL BRAD

strada Spitalului, nr. 3, municipiul Brad, județul Hunedoara

e-mail: contact@spitalbrad.ro; telefon: 0254.611.600

www.spitalbrad.ro; C.I.F. 4944672



- Igiena (corpului, mâinilor și cavității bucale);
- Verificarea regulată a stării de sănătate și gestionarea corectă a afecțiunilor prezente;
- Menținerea relațiilor sociale și de familie.

Beneficiile unui stil sănătos de viață

- Stare de bine fizică și psihică – un aport optim de nutrienți prin dietă, mișcarea, hidratarea, odihna optimă este asociată cu bunăstarea fizică și psihoemoțională, vitalitatea și un nivel ridicat de energie pe parcursul zilei;
- Creștere și dezvoltare armonioasă – în copilărie și adolescență, stilul de viață influențează procesele de creștere și dezvoltare. Copiii au nevoie de un aport ridicat de substanțe nutritive, iar sportul și odihna sunt aspecte esențiale pentru creștere;
- Menținerea unei greutate optime – stilul de viață sănătos ajută la menținerea greutății sub control. Menținerea unei greutate normale pe termen lung este o metodă eficientă de a preveni o serie de afecțiuni, cum ar fi cele cardiovasculare ();
- Fortificarea imunității – un aport corespunzător de nutrienți (cum ar fi vitamine și minerale), mișcarea și odihna sunt instrumente eficiente pentru menținerea unui sistem imunitar puternic;

Principii ale unui stil de viață sănătos

Stilul de viață sănătos poate fi definit de următoarele aspecte:

- Alimentație echilibrată, variată și nutritivă;
- Hidratare adecvată – în general, este recomandat minim 8 pahare de apă/zi, însă aportul este personalizat în funcție de numeroase caracteristici individuale;
- Odihnă suficientă – 7-9 ore de somn/noapte sunt recomandate în cazul adultului;
- Limitarea obiceiurilor sedentare și timpului petrecut în fața ecranelor;
- Mișcare regulată în aer liber – minim 30 de minute de activitate fizică zilnic (cel puțin 150 de minute de mișcare moderată sau 75 de minute mișcare viguroasă pe săptămână);