

*"Fiecare om este autorul propriei sănătăți sau boli".*

(Buddha)

# **AUTOGESTIONAREA BOLILOR CRONICE**





*"Fiecare om este autorul propriei sănătăți sau boli".*

**(Buddha)**

# **AUTOGESTIONAREA BOLILOR CRONICE**

**Această broșură a fost elaborată în baza programului Evivo: un program Stanford de autogestionare bazat pe dovezi concrete. Diana Berari, coordonator comunitar (responsabil)**

## CUPRINS

Introducere .....	4
Definirea problemelor comune .....	5
Diferența dintre boala acută și boala cronică.....	6
Cercul de simptome.....	10
Instrumente pentru autogestionare.....	11
Ce este Autogestionarea?.....	12
Elaborarea unui plan de acțiune .....	12
Rezolvarea problemelor.....	18
Gestionarea emoțiilor negative.....	19
Îmbunătățirea respirației.....	20
Relaxare musculară.....	22
Activitatea și exercițiile fizice .....	24
Alimentația sănătoasă.....	25
Abilități de comunicare .....	29
Administrarea medicamentelor .....	35
Gestionarea episoadelor depresive.....	37
Gândirea pozitivă .....	39
Dumneavoastră, medicul și sistemul de sănătate.....	42

## Introducere

În Republica Moldova, bolile netransmisibile, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul și obezitatea, afecțiunile respiratorii cronice, artritele și cancerul reprezintă o cauză majoră în ceea ce privește invaliditatea, starea de sănătate precară, pensionarea pe caz de boală și chiar moartea prematură, acest lucru având consecințe sociale și economice considerabile.

Viața este adesea comparată cu un drum, un drum cu ocoluri, viraje, obstacole și surprize. O boală cronică va schimba natura acestui drum. Aceasta ne amintește de limitările, frustrările și incertitudinile legate de viitorul nostru; iar aceste ocoluri, viraje sau obstacole devin și mai mari și mai frecvente.

În viața de zi cu zi, persoanele cu afecțiuni cronice își administrează nu doar boala, ci și impactul bolii asupra vieții și emoțiile pe care le simt vizavi de aceasta. Acest lucru se explică prin faptul că bolile cronice cu care se confruntă persoana, paralel cauzează multiple alte probleme, care afectează calitatea vieții și a celor apropiați.

Sănătatea este foarte importantă și, atunci când suferim de o boală cronică, de multe ori simțim că pierdem controlul asupra sănătății și vieții noastre. Ne îngrijorăm pentru viitorul nostru și pentru relațiile noastre cu oamenii din jur.

*Prin urmare, Programul de "Autogestionare a Bolilor Cronice" își propune să ajute pacienții cu afecțiuni cronice să-și dezvolte aptitudini, să capete cunoștințe și să câștige încrederea în capacitățile proprii, pentru a-și controla simptomele bolilor cronice și a gestiona propria sănătate în fiecare zi.*

## **Ghidul de față prezintă, într-o formă simplă, tehnici și metode care te pot ajuta:**

- să faci față emoțiilor și trăirilor cu care te confrunți zi de zi
- să-ți controlezi simptomele cauzate de boala cronică pe care o ai
- să obții cunoștințe și sfaturi utile de la alte persoane cu aceeași afecțiune cronică
- să înțelegi mai bine ce trebuie să faci în fiecare zi, deoarece majoritatea timpului te afli în afara sistemului de sănătate
- să soliciți asistență în caz de necesitate și să discuți cu alții despre problemele tale și despre schimbările pe care le faci în viața cotidiană
- să stabilești obiective și să lucrezi pentru a le atinge

### Definirea problemelor comune

Persoana care suferă de o afecțiune cronică sau are o rudă apropiată care se confruntă cu o boală cronică, zi de zi este pusă în fața unui șir de probleme/simptome cauzate de această boală.

## Tabelul 1

### Probleme cauzate de bolile cronice

#### Destăinuiri ale pacienților:

”Sufăr de emfizem pulmonar, a trebuit să-mi încetinesc de-a binelea ritmul de viață și nu știu niciodată cum mă voi simți mâine sau poimâine”.

”Soțul meu este cardiac, aceasta mă îngrijorează și mă frustrează, pentru că nu mai putem face împreună atâtea lucruri ca înainte”.

”Sufăr de artrită, iar fiecare zi în care nu am durere este o binecuvântare. Imaginați-vă ca ați avea pioaneze în pantofi. Primele luni de la diagnosticarea bolii au fost crâncene din cauza durerilor. Astfel de lucruri te dăruimă psihic. Nimic din ceea ce făcusem până atunci nu mai era valabil”.

### Diferența dintre boala acută și boala cronică

Fiecare dintre noi, într-un moment sau altul, pe parcursul vieții s-a confruntat cu probleme acute de sănătate. Suntem obișnuiți cu răceala, gripa și chiar cu probleme mai grave, cum ar fi un picior fracturat sau o apendicită, și știm ce să facem în astfel de cazuri. Acum, însă, trebuie, de asemenea, să învățăm să ne gestionăm bolile pe termen lung. Pentru a o face mai bine, este important să înțelegem diferența dintre bolile acute și bolile cronice.



**Tabelul 2**

	<b>Boli acute</b> <b>Angină</b> <b>Apendicită</b> <b>Fractură</b>	<b>Boli cronice</b> <b>Diabet</b> <b>Cardiopatie</b> <b>Hipertensiune</b>
<b>Început</b>	<b>Rapid</b> <i>(în cazul unei angine, apendicite sau fracturi, știm imediat că avem o problemă)</i>	<b>Treptat, fluctuant</b> <i>(pot trece ani înainte de a afla că ești cardiac; uneori simptomele apar și dispar înainte de a-ți da seama că ai o boală cronică)</i>
<b>Cauză</b>	<b>De obicei una</b> <i>(în cazul unei angine sau apendicite, de obicei, este vorba de o bacterie sau un virus)</i>	<b>Mai multe</b> <i>(în cazul diabetului sau al cardiopatiei, nu cunoști întotdeauna cauza sau ar putea exista mai multe cauze, cum ar fi ereditatea sau modul de viață)</i>
<b>Durată</b>	<b>Scurtă</b> <i>(în cazul unei angine sau fracturi, recuperarea este relativ rapidă)</i>	<b>Nedefinită</b> <i>(o boală cronică este, de obicei, ceva cu ce trăiești tot restul vieții)</i>
<b>Diagnostic</b>	<b>În general, exact</b> <i>(în cazul unei angine, bacteriile pot fi identificate; o fractură este destul de evidentă)</i>	<b>Adesea nesigur, mai ales la început</b> <i>(uneori diagnosticarea unei boli cronice poate dura mult timp, mai ales la început, când simptomele pot fi cauzate de mai multe lucruri)</i>

<b>Teste</b>	<b>Adesea decisive</b> <i>(prelevarea unei mostre de secreție la nivel de gât va determina că este o angină; o radiografie va confirma o fractură)</i>	<b>Adesea cu valoare limitată</b> <i>(pentru multe boli cronice, niciun test nu este definitiv; multe teste elimină alte lucruri și specifică diagnosticul)</i>
<b>Tratament</b>	<b>Vindecare probabilă</b> <i>(un antibiotic vindecă o angină; o operație vindecă o apendicită; fractura se va vindeca mai bine odată cu trecerea timpului și odihnă)</i>	<b>Vindecare rară</b> <i>(De obicei, suferim de o boală cronică pentru tot restul vieții)</i>
<b>Rolul profesionistului</b>	<b>Alege și direcționează terapia</b> <i>(în cazul unei apendicite sau fracturi, specialistul din domeniul sănătății vă prescrie un antibiotic și Dvs. îl luați)</i>	<b>Vă învață și sfătuiește</b> <i>(specialistul din domeniul sănătății vă informează la ce să vă așteptați cu diagnosticul Dvs. și vă dă sfaturi cu privire la tratamentul și schimbarea modului de viață)</i>
<b>Rolul pacientului</b>	<b>Urmează ordinele sau sfaturile</b> <i>(nu veți dori să puneți în discuție opinia specialistului în ceea ce privește operarea apendicelui sau tratarea anginei, pur și simplu îi urmați ordinele)</i>	<b>Partener al specialistului din domeniul sănătății, responsabil de gestionarea zilnică</b> <i>(specialistul în domeniul sănătății lucrează cu Dvs. și vă dă sfaturi în funcție de nevoile și preferințele Dvs., dar Dvs. sunteți singura persoană care își poate gestiona zilnic bolile)</i>

Există mai multe modalități de a răspunde schimbărilor ce se produc odată cu apariția bolii, iar modul în care o facem ne dirijează viața. De exemplu, putem alege să nu facem nimic și pierdem treptat capacitatea

de a ne mai bucura de viață, sau putem face efortul de a ne îmbunătăți ori menține forma fizică și de a recupera o parte din plăcerile vechi sau de a ne crea plăceri noi. Indiferent ce facem, întrebarea este dacă dorim să gestionăm boala noastră cronică pasiv sau activ. Dacă alegem să o gestionăm în mod activ, atunci trebuie să fim gata să efectuăm trei seturi de sarcini de autogestionare (**Tabelul 3**):

### **Tabelul 3**

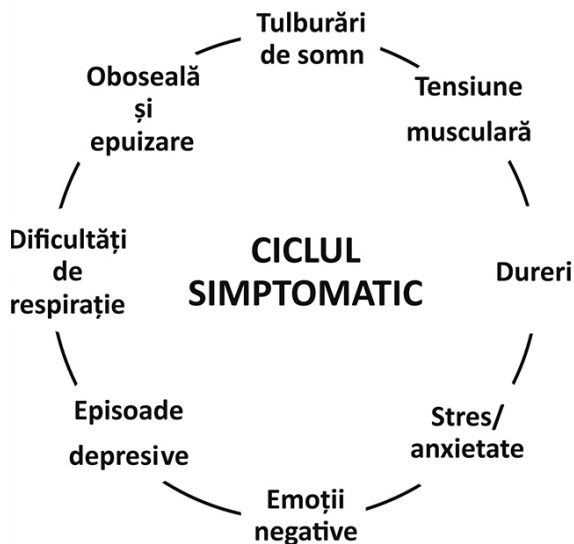
#### **Sarcini de autogestionare**

- 1. Să am grijă de problema mea de sănătate** (*să iau medicamente, să fac activitate fizică, să vizitez medicul, să-mi schimb modul de alimentare. Să mă informez despre starea mea de sănătate: să pun întrebări, să citesc etc. și, dacă este necesar, să merg cu informațiile de la un medic la altul. Să particip la planificarea programului meu de tratament, monitorizând și raportând boala mea, și împărtășind preferințele și obiectivele mele cu medicul și cu toți ceilalți profesioniști din domeniul sănătății.*)
- 2. Să-mi continui activitățile obișnuite** (*lucrurile în gospodărie, serviciul, viața socială etc. Să fac lucrurile ce sunt importante pentru mine în viață. Aceasta ar putea însemna să-mi schimb modul de a face lucrurile. De exemplu, să utilizez un taburet cu roțile în grădină sau să păstrez mâncare pregătită la congelator pentru acele momente când simt că nu am chef să gătesc.*)
- 3. Să-mi gestionez emoțiile** (*schimbări provocate de boală, cum ar fi furia, incertitudinea cu privire la viitor, așteptările și obiectivele modificate și, uneori, depresia. Se pot produce, de asemenea, schimbări în relațiile cu familia și prietenii. Știu că vor exista urcușuri și coborâșuri emoționale și că aceste coborâșuri nu sunt situații din care trebuie să ies în mod dureros, ci urcușuri și coborâșuri naturale ce se regăsesc pe toate drumurile.*)

## Cercul de simptome

Mulți oameni cred că simptomele pe care le simt sunt cauzate de un singur lucru: boala. Este cert faptul că durerea, dificultățile de respirație, oboseala etc. sunt cauzate de boală, însă aceasta nu este singura cauză. Fiecare dintre aceste simptome poate provoca, la rândul său, alte simptome și acestea pot agrava fiecare simptom. Chiar mai rău, aceste simptome se pot alimenta reciproc. De exemplu, episoadele depresive duc la oboseală, stresul provoacă tensiune musculară ce poate provoca durere sau dificultăți legate de respirație etc. Interacțiunea acestor simptome agravează, la rândul său, boala sau starea noastră de sănătate. Astfel, avem un cerc vicios ce se înrăutățește pe zi ce trece dacă nu găsim o soluție.

**Tabelul 4**



## Instrumente pentru autogestionare

În tabelul de mai jos, avem prezentat un set de instrumente de autogestionare , cum ar fi activitatea fizică, alimentația sănătoasă, rezolvarea problemelor, ameliorarea respirației, planificarea acțiunilor, administrarea medicamentelor, comunicarea și activitățile mintale ce ne pun mintea în funcțiune. Putem folosi aceste instrumente în orice moment, în caz de necesitate, pentru a ieși din cercul de simptome.

**Tabelul 5**

<b>Set de instrumente pentru autogestionare</b>	
<i>Activitate fizică</i>	<i>Rezolvarea problemelor</i>
<i>Medicamente</i>	<i>Gestionare mentală</i>
<i>Managementul oboselii</i>	<i>Gestionarea durerii</i>
<i>Planificare</i>	<i>Comunicare</i>
<i>Îmbunătățirea respirației</i>	<i>Alimentație sănătoasă</i>
<i>Relațiile cu medicii</i>	<i>Înțelegerea emoțiilor</i>

## Ce este Autogestionarea?

Autogestionarea constituie acțiunile întreprinse de către oameni ca să recunoască, să trateze și să-și autocontroleze sănătatea. Ei pot face acest lucru independent sau în parteneriat cu sistemul de sănătate.

Autogestionarea este procesul de luare a deciziilor, planificarea acțiunilor și rezolvarea problemelor.

Autogestionarea poate ajuta și inspira oamenii să învețe mai multe despre afecțiunile lor cronice și să-și asume un rol activ în îngrijirea sănătății lor.

## Elaborarea unui plan de acțiune

Unul dintre cele mai importante elemente în materie de autogestionare este de a stabili obiective. Când mergem într-o călătorie, este dificil să ajungem undeva dacă nu ne-am gândit la o destinație. Un obiectiv este o destinație intermediară în calea Dvs. Dacă nu știm unde mergem, este puțin probabil să reușim să ajungem la punctul de destinație.

Obiectivele fiind, de obicei, prea complexe și copleșitoare, pot necesita mai mult timp pentru a fi fixate. Iată de ce multora dintre noi le este dificil să stabilească un obiectiv. Prin urmare, pentru a atinge un obiectiv, acesta trebuie împărțit pe etape și sarcini mai mici, ce vor fi mai ușor de realizat. Când planificați o călătorie, folosiți probabil o hartă. Divizați parcursul pe mai multe etape și decideți pe ce cale veți porni pentru a ajunge la destinație, unde vă veți opri să luați masa și să vă odihniți etc.

Același lucru este valabil pentru a fixa orice obiectiv. De exemplu, o persoană al cărei obiectiv este să-și îmbunătățească starea fizică, ar putea să-l descompună în mai multe etape, pentru a începe:

- să decidă ce tip de exercițiu/activitate fizică va face;
- să caute sala sau locul unde se va antrena;
- să determine nivelul exercițiilor pe care le poate efectua fără dificultate;
- să găsească o altă persoană cu care să facă aceste exerciții.

## Tabelul 6

### Planul meu de acțiune

- 1. Ce aș vrea să fac** (*și nu ceea ce o altă persoană consideră că ar trebui să faceți*)
- 2. Ceva ce poate fi realizat** (*ceva ce credeți că puteți face în această săptămână*)
- 3. Ceva ce se referă la o anumită acțiune** (*de exemplu, a pierde în greutate nu este nicio acțiune și niciun comportament, dar a evita gustările între mese, din contra. A pierde în greutate este REZULTATUL unei sau mai multor acțiuni*)
- 4. Răspundeți la întrebări:**
  - Ce?** (*de exemplu, a merge pe jos și a evita gustările între mese*)
  - Cât?** *Cât timp?* (*de exemplu, a merge pe jos o anumită distanță, 1 km*)
  - Când?** (*de exemplu, după cină sau în zilele de luni, miercuri și vineri*)
  - De câte ori?** (*de exemplu, de 4 ori. Încercați să evitați cuvintele „în fiecare zi”. Este mai bine dacă reușiți să faceți ceva ce ați promis să faceți de 3 ori pe săptămână, decât să simțiți că ați eșuat dacă ați făcut-o de 6 ori. Vă veți simți chiar mai bine dacă o veți face de 7 ori, când ați promis să o faceți de 3 sau 5 ori!*)
- 5. Nivel de încredere de 7 puncte sau mai mult** (*Puneți-vă întrebarea: „Pe o scară de la „0 = nicio încredere la 10 = încredere totală”, în ce măsură sunt sigur de realizarea planului de acțiune ÎN ÎNTREGIME?” Dacă evaluați nivelul de încredere cu mai puțin de 7 puncte, ar trebui să luați în considerare obstacolele și să revedeți planul de acțiune pentru a recăpăta încrederea și să fiți siguri că veți reuși. Este important să reușiți!*)



Când începeți un program, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să stabiliți un obiectiv axat pe o activitate, cum ar fi a se primbla prin parc/pădure, parcurgând un kilometru și jumătate, a urca și a coborî mai ușor scările, a intra în cadă și a ieși din aceasta mai ușor sau a ridica și a duce o pungă plină cu provizii. Apoi, faceți o listă cu ceea ce vă împiedică să faceți activitatea aceasta acum. De exemplu, vă dor prea mult genunchii pentru a urca scările sau vă pierdeți prea ușor echilibrul. Când vă planificați programul, sunt câteva obiective importante ce trebuie luate în considerare pentru a profita de acesta la maxim.

**Este important să cunoaștem că un plan de acțiune trebuie să includă:**

- ceva ce persoana vrea cu adevărat să facă și este realizabil, cu alte cuvinte, aceasta înseamnă că planul Dvs. de acțiuni ar trebui să includă ceva ce chiar ați dori să faceți și ce veți realiza.

## **Scenariu pentru un plan de acțiune**

### **I. Stabiliți ce doriți să realizați.**

Întrebați fiecare persoană: „Ce veți face săptămâna aceasta?” Este important ca activitatea să vină din partea persoanei, și nu a Dvs. Nu este neapărat ca această activitate să fie conectată cu atelierul, ci doar ceea ce ar dori să facă persoana pentru a-și schimba comportamentul. Nu lăsați persoana să înceapă propoziția cu „voi încerca ...”, ci mai degrabă cu „voi face ...”

### **II. Elaborați un plan.**

Aceasta este partea cea mai dificilă și importantă în elaborarea unui plan de acțiune. Partea I nu valorează nimic fără Partea II.

1. Ce va face cu exactitate persoana? (Adică, câți kilometri va parcurge, ce va face pentru a mânca mai puțin, ce tehnici de relaxare va folosi?) Asigurați-vă că este o ACȚIUNE, și nu rezultatul unei acțiuni!
2. Cât? Cât timp? (Adică, a face o plimbare pe jos, 15 minute etc.)
3. Când o va face? Aici, din nou, este necesară maxima precizie (de ex., înainte de cină, când revine acasă de la serviciu).
4. De câte ori va fi efectuată activitatea? Acest aspect este puțin delicat. Multe persoane au tendința să spună că o vor face zilnic. La elaborarea unui plan de acțiune, succesul acestuia este cel mai important. Prin urmare, este preferabil să se exprime angajamentul de a face ceva de 4 ori pe săptămână și de a depăși angajamentul său, făcând acel lucru de 5 ori, decât de a-și lua angajamentul de a face ceva în fiecare zi și de a nu reuși a o face decât timp de 6 zile. Pentru a asigura succesul, încurajăm, de obicei, participanții să-și ia angajamentul să facă ceva de 3-5 ori pe săptămână. Nu uitați că succesul și autoeficacitatea sunt la fel de importante sau poate chiar mai importante decât demonstrarea comportamentului propriu-zis!

### III. Verificați planul de acțiune.

Odată finalizat planul de acțiune, întrebați persoana: „Pe o scară de la 0 la 10, unde 0 = nu sunteți deloc sigur și 10 = sunteți foarte sigur, care este nivelul de încredere că veți ... (repețiți cuvânt cu cuvânt planul de acțiune al persoanei)?”

Dacă răspunsul este de 7 puncte sau mai mult, planul de acțiune este probabil unul realist.

Dacă răspunsul este sub 7 puncte, atunci planul de acțiune trebuie reevaluat. Întrebați persoana: „De ce nu sunteți sigur? Care sunt obstacolele?” Apoi discutați problemele. Rugați participanții să propună soluții. DVS. trebuie să propuneți soluții **ÎN ULTIMUL RÂND**. Odată ce s-au găsit soluții pentru problemă, rugați persoana să reformuleze planul de acțiune și să revină la Partea III: Verificați planul de acțiune.

**Remarcă:** Acest proces de planificare poate părea greoi și de durată, dar funcționează și merită tot efortul. Prima dată când elaborați planuri de acțiune cu un grup, planificați câte 2 - 3 minute pe persoană. Elaborarea unui plan de acțiune este o competență ce trebuie învățată. De fapt, nu este nevoie de prea mult timp ca un participant să spună: „Voi face \_\_\_\_\_ de 4 ori în această săptămână, înainte de cină, și am un nivel de încredere de 8 puncte din 10 că o voi putea face”. Deci, după două sau trei ședințe, elaborarea unui plan de acțiune de către fiecare participant ar trebui să dureze mai puțin de un minut.

## Rezolvarea problemelor

Rezolvarea problemelor este unul dintre cele mai importante instrumente de autogestionare în viață, așadar, să vedem pașii pe care îi putem face pentru a rezolva mai bine problemele.

### Tabelul 7

#### Etapele de rezolvare a problemelor

- 1. Determinați problema.** *(Aceasta este etapa cea mai dificilă și cea mai importantă. De exemplu, o persoană ar putea crede că performanța sa mediocră la serviciu este o problemă, pe când în realitate oboseala o împiedică să se concentreze pe activitatea pe care o îndeplinește la serviciu.)*
- 2. Faceți o listă cu idei pentru a rezolva problema.** *(De exemplu,*
  - *a-și îmbunătăți starea fizică, efectuând o scurtă plimbare la prânz,*
  - *a căuta un loc unde se poate trage un pui de somn sau să se odihnească în timpul pauzei de prânz,*
  - *a se adresa medicului pentru a întreba dacă vreunul din medicamentele administrate cauzează oboseala sau a căuta informații despre depresie pentru a vedea dacă oboseala este cauzată de depresie.)*
- 3. Alegeți o idee pentru a o încerca.** *(De exemplu, a face o scurtă plimbare în timpul pauzei de prânz ar putea ajuta participantul să rămână într-o formă mai bună sau să determine dacă este în depresie. Dacă depresia este cauza oboselii, participantul se va simți mai puțin obosit după plimbare.)*

4. **Evaluai rezultatele.** (*Dacă problema este rezolvată, perfect! În caz contrar ...*)
5. **Înlocuiți ideea cu o altă idee.** (*Dacă prima idee nu a funcționat, continuați cu una dintre cele propuse de Dvs. Evaluați în continuare rezultatele și înlocuiți o idee cu alta, până când lista de idei se epuizează. Dacă problema încă nu este rezolvată, ...*)
6. **Folosiți alte resurse** pentru a elabora o altă listă de idei. (*Adresați-vă prietenilor, membrilor familiei, profesioniștilor să vă ofere idei, dacă soluțiile Dvs. nu au funcționat, apoi reveniți la etapa nr. 3 și continuați până când veți folosi toate elementele de pe noua listă. Dacă problema Dvs. încă nu este rezolvată, atunci ...*)
7. **Acceptați că problema nu poate fi rezolvată pentru moment.** (*Puteți reveni întotdeauna la aceasta mai târziu.*)

## Gestionarea emoțiilor negative

Emoțiile negative, cum ar fi furia, frica, frustrarea, îngrijorarea sau orice alte emoții pe care le-ați putea simți, pot alimenta cercul simptomelor. Aceste emoții sunt un lucru comun pentru o persoană cu o afecțiune cronică, precum orice alt simptom, cum ar fi oboseala sau durerea. Aceste emoții fac parte din momentele dificile ce apar în calea vieții noastre și aproape toți le simțim la fel.

Încercați să răspundeți la următoarele întrebări

1. De ce vă stârnește boala cronică emoții negative?
2. **SAU** de ce faptul că trăiți cu o persoană cu o boală cronică vă stârnește aceste emoții?

### 3. Care este CAUZA acestor emoții?

Pentru a vă gestiona emoțiile negative în viitor, puteți practica una sau mai multe dintre modalitățile enumerate mai jos:

- activitate sau exercițiu fizic
- relaxare
- rugăciune sau meditație
- a discuta cu cineva
- a ieși din casă, a întâlni oameni
- a ajuta pe altcineva sau a face voluntariat
- a se distra
- a descrie în scris sentimentele care le trăiți
- a descrie lucrurile pozitive produse în viață sau cele pentru care sunteți recunoscător sau a vă gândi la acestea.

Dacă doriți să explorați în continuare ceea ce simțiți în legătură cu boala cronică de care suferiți, acasă încercați să notați în scris gândurile și sentimentele Dvs. cu privire la diverse aspecte ale vieții, mai ales, pe cele pe care nu le-ați împărtășit niciodată. Conform psihologilor, a nota în scris sentimentele trăite, te ajută să te simți mai bine și să-ți gestionezi mai bine problemele.

#### Îmbunătățirea respirației

Putem beneficia practic toți de o modalitate mai bună sau mai eficientă de a respira, indiferent dacă avem sau nu o problemă cronică de sănătate. Cu toții trebuie să respirăm pentru a trăi. Dificultățile de respirație constituie un simptom comun ce poate avea la bază

mai multe cauze, cum ar fi bolile cardiace, bolile pulmonare, starea fizică proastă, obezitatea, stresul sau chiar astfel de cauze, cum ar fi activitatea fizică. Dificultățile de respirație pot fi cauzate de (Tabelul9):

**Tabelul 8**

<b>Plămâni afectați</b>	<i>(adică, BPOC)</i>
<b>Inimă slabă</b>	<i>(nu poate pompa bine oxigenul în sânge)</i>
<b>Cerințe sporite</b>	<i>(adică, activitate fizică)</i>
<b>Constricție a căilor respiratorii</b>	<i>(adică, astm)</i>
<b>Număr scăzut de globule roșii</b>	<i>(anemie)</i>
<b>Altitudine mare</b>	<i>(unde este mai puțin oxigen)</i>
<b>Exces de greutate corporală</b>	<i>(plămânii nu au suficient spațiu și inima trebuie să lucreze mai intens)</i>
<b>Anxietate</b>	<i>(inima bate mai repede)</i>
<b>Fumat</b>	<i>(sau alte particule iritante din aer)</i>

Există tehnici pe care le putem învăța cu toții pentru a ne ajuta să respirăm mai bine atunci când avem dificultăți de respirație din cauza unei boli cronice, a unei boli acute, cum ar fi o răceală mai rea sau, pur și simplu, ca rezultat al unei activități fizice intense. Aceste tehnici ajută, de asemenea, la eliminarea stresului sau la relaxarea mușchilor tensionați. O respirație mai bună stimulează atât mintea, cât și corpul. Cea mai ușoară pentru noi toți este **respirația cu buzele strânse**, ce ne ajută să expirăm mai lent și complet cu ajutorul gurii.

### **Aspecte de bază privind respirația cu buzele strânse**

Faceți-vă confortabil, stând în picioare sau așezat. (Vă puteți culca, de asemenea, poziția cea mai ușoară pentru începători și pentru cei care întâmpină dificultăți). Relaxați-vă mai ales umerii.

Plasați o mână pe abdomen, chiar deasupra buricului, sub stern, iar cealaltă mână deasupra pieptului.

Inspirați pe nas. (Dacă nu reușiți să inspirați pe nas, apoi inspirați pe gură.) În timp ce inspirați, trebuie să simțiți cum se ridică abdomenul. În același timp, trebuie să simțiți doar o mică mișcare în partea superioară a pieptului.

Apoi, strângeți ușor buzele ca și cum ați avea de gând să fluierați. Acum, expirați încet cu gura semideschisă, contractând ușor mușchii abdominali. Lăsați aerul să iasă încet. **NU FORȚAȚI**. Expirația trebuie să dureze de două ori mai mult decât inspirația. Dacă simțiți amețală, înseamnă că expirați prea repede.

Aceste tehnici de respirație sunt utilizate atât înainte de, cât și în timpul diferitor tehnici de relaxare. Acestea vă pot fi, de asemenea, utile în timpul activităților și exercițiilor fizice.

### **Relaxare musculară**

Uneori, în momentele de relaxare, nu reușim să ne odihnim cu adevărat, pentru că ne trec diverse gânduri prin minte și mușchii ne rămân tensionați. Exercițiul pe care îl vom prezenta în continuare vă poate îmbunătăți calitatea fazelor de odihnă și vă poate ajuta să vă relaxați. În plus, este util să vă distrageți atenția, de exemplu, de la



simptomele Dvs. Vom aplica acum împreună tehnica de observare a corpului.

**Tabelul 10**

### **Observarea corpului**

După ce v-ați concentrat asupra respirației timp de 3-4 minute, îndreptați-vă atenția asupra degetelor de la picioare. Nu le mișcați, ci doar gândiți-vă la felul în care vă simțiți ... Nu vă faceți griji, dacă nu simțiți nicio senzație. Dacă simțiți o senzație de tensiune, eliberați-vă de aceasta când expirați ...

Acum, îndreptați-vă atenția spre partea inferioară a labei piciorului. Concentrați-vă iarăși asupra senzațiilor, fără a mișca degetele... Eliberați-vă de orice senzație de tensiune atunci când expirați. Apoi, concentrați-vă asupra părții superioare a labei piciorului și asupra gleznelor ... Eliberați-vă de orice senzație de tensiune când expirați ... După câteva momente, îndreptați-vă atenția spre partea inferioară a picioarelor.

Continuați, îndreptați-vă atenția după câteva minute spre o altă parte a corpului, ajungând încet până la cap. Veți observa astfel întregul corp, ca și cum l-ați scana, să-i spunem așa. Dacă simțiți vreo senzație de tensiune, eliberați-vă de aceasta la expirație. Dacă sesizați că nu vă mai controlați gândurile, trebuie doar să vă îndreptați atenția asupra senzațiilor pe care le simțiți în corp și asupra respirației ...

Acum este momentul să vă bucurați de starea de relaxare timp de câteva clipe ... Amintiți-vă de acest sentiment liniștitor ... Atunci când veți termina acest exercițiu, gândiți-vă la acest sentiment de bunăstare liniștitoare și reveniți cu gândul la el în timpul activităților ulterioare ... Respirați profund ... Și deschideți ochii.

Ca orice aptitudine nouă, trebuie să o practicăm de mai multe ori (de exemplu, de cel puțin 3 sau 4 ori în următoarele două săptămâni), înainte de a decide dacă ne place sau nu. Puteți recurge la această tehnică pentru a vă relaxa după activități fizice sau să adormiți mai ușor.

## Activitatea și exercițiile fizice

Există la fel de multe tipuri de activități fizice sau programe de exerciții ca și persoane. Puteți începe un program cu doar un minut de activitate pe oră imediat ce vă treziți, până la o anumită oră, cinci zile pe săptămână. Un alt exemplu ar fi de 5 minute de mers liniștit, 5 minute de mers rapid, 5 minute de mers liniștit și câteva exerciții de consolidare și de flexibilitate înainte și/sau după.

Când vă planificați programul, sunt câteva obiective importante ce trebuie luate în considerare pentru a profita de acesta la maxim.

**Totuși, nu este necesar să începeți de la acest nivel.** Începeți de la nivelul Dvs. actual și intensificați treptat și fără grabă activitatea Dvs. pentru a atinge obiectivele sugerate (a se vedea **Tabelul 11**).

**Tabelul 11**

### **Obiectivele unui program de activitate fizică**

- 1. 20-30 de minute de exerciții de duranță moderată, de la 3 la 5 zile pe săptămână.** *(Când faceți un exercițiu de nivel moderat, ar trebui să puteți vorbi cu ușurință în timpul activității.)*
- 2. 8 - 10 exerciții de consolidare, 2 - 3 zile pe săptămână.** *(Alegeți între 8 și 10 exerciții și repetați fiecare exercițiu cel mult de 5 ori pentru a începe, apoi timp de 2 săptămâni treceți treptat la 10 repetări. Nu faceți exerciții de consolidare în fiecare zi, ci o dată la două zile, astfel veți oferi mușchilor și articulațiilor timpul necesar pentru a se adapta și fortifica.)*

Unele persoane cu afecțiuni cronice se tem să înceapă să facă exerciții, considerând că aceasta ar putea provoca mai multe probleme. Dar nu este cazul. De fapt, este mai periculos de a NU fi activ fizic. Odată ce începeți, puteți învăța modalități de a vă asigura că activitățile sau exercițiile pe care le faceți sunt sigure. Dacă vă îngrijorează anumite simptome în timpul efectuării exercițiilor sau după aceasta și vă întrebați ce trebuie să faceți, consultați medicul Dvs., vorbiți cu el despre aceste simptome și cereți sfaturi cu privire la ceea ce trebuie să faceți.

## Alimentația sănătoasă

Alimentația are înțelesuri diferite în funcție de persoană. Ce mâncăm, cum și de ce mâncăm, toate acestea sunt niște aspecte foarte personale. Cu timpul am dezvoltat anumite obiceiuri alimentare, încât suntem obișnuiți să mâncăm ce vrem atunci când vrem. Nu este, deci, atât de ușor să încercăm să ne schimbăm obiceiurile alimentare, chiar și atunci când știm că este o parte importantă a procesului de autogestionare.

Știm cu toții că un regim alimentar sănătos are multe avantaje, precum:

- reduce oboseala;
- optimizează energia;
- ajută la controlul sau menținerea greutateii;
- ajută la controlul glicemiei, a grăsimii și a colesterolului;
- menține starea oaselor și buna funcționare a rinichilor;

- menține echilibrul chimic în organism;
- ajută la prevenirea efectelor secundare ale medicamentelor;
- previne, eventual, anumite forme de cancer.

A se alimenta sănătos nu înseamnă că trebuie să renunțați la alimentele ce vă plac sau că trebuie să cumpărați mâncare „specială”, ci înseamnă să învățați să faceți alegerile potrivite în ceea ce privește alimente mai sănătoase și porțiile pe care le consumați.

**Tabelul 12**

### **A mânca sănătos înseamnă**

**A mânca alimente variate** (*astfel încât organismul să primească toate substanțele nutritive de care are nevoie pentru a funcționa bine. Pentru a o face, trebuie să mâncați în fiecare zi alimente diverse și să controlați porția sau cantitatea de alimente consumate*).

**A găti sănătos** (*pregătiți mâncarea, păstrând elementele nutritive valoroase în produsele alimentare. De exemplu, gătiți-le la aburi, prin fierbere la temperatură joasă și cât mai puțin timp posibil, folosind cât mai puțină grăsime. Aportul de sare nu va depăși 5 gr/zi, condimente ce conțin sare, dar și zahăr vor fi folosite cu multă cumpătare*). A pregăti sănătos înseamnă fără prăjeli, sosuri și creme.

**Mâncați regulat** (*deoarece hrana furnizează corpului energia necesară pe tot parcursul zilei, este deci important ca mesele de bază și gustările să le luați la aceeași oră în fiecare zi și la un interval de timp regulat. Numărul de mese și intervalul dintre acestea poate varia în funcție de necesități în materie de sănătate și de stilul de viață. Mulți dintre noi iau în mod regulat masa de trei ori pe zi, alte persoane la fiecare 4 sau 5 ore, unele persoane pot avea nevoie să mănânce mai des pe parcursul zilei și în cantități mai mici, de exemplu, de la patru la șase mese pe zi*).

**A lua micul dejun obligatoriu în fiecare dimineață** (deoarece micul dejun alimentează organismul după o noapte lungă de odihnă și post, această masă ne oferă energie pentru a începe activitățile zilei).

**A consuma aceeași cantitate de alimente la fiecare masă** (consumul aceleiași cantități de alimente ne ajută să menținem suficientă energie pentru organism pe întreg parcursul zilei. A sări peste mese sau a combina mese mari cu mese mai mici ne poate dezechilibra nivelul de energie în timpul zilei și vom fi nevoiți să luăm gustări neplanificate și nesănătoase. Aceasta poate agrava sau provoca alte probleme, cum ar fi iritabilitatea, modificări ale dispoziției, hipoglicemie, durere sau dificultăți respiratorii din cauza balonării și arsurilor la stomac, indigestie și chiar pot înrăutăți calitatea somnului).

**A alege gustări sănătoase între mese ce vor conține:** fructe proaspete, legume crude (morcovi, țelină, ardei), iaurt degresat, semințe sau nuci.

**A mânca noaptea nu este sănătos!!!**

După cum știm cu toții, există o mulțime de informații despre alimentație și diverse tipuri de diete. Multe dintre ele diferă în funcție de starea de sănătate a persoanei și de nevoile specifice ale acesteia. În tabelul de mai jos, oferim recomandările pe care le-ați putea lua în considerare dacă doriți să vă schimbați regimul alimentar sau să faceți alegeri sănătoase în materie de alimentație. (Vedeți **Tabelul 13**)

**A mânca sănătos: ce alimente și în ce cantitate?**

- **Lichide: hidratați-vă abundent pe tot parcursul zilei.** (A consuma 1 - 2 litri pe zi, de preferință sub formă de băuturi neîndulcite, cum ar fi apa de robinet, apă minerală sau ceaiuri din plante sau fructe. A se consuma moderat băuturi cu cafeină, cum ar fi cafeaua sau ceaiul negru/verde.)
- **Legume și fructe: 5 porții pe zi, de diferite culori** (Legumele și fructele constituie o bună sursă de fibre, vitamine și minerale. Se recomandă a fi consumate zilnic trei porții de legume, dintre care cel puțin o porție în stare crudă. Când privește fructele, se recomandă a se consuma două porții pe zi, o porție corespunde cu un pumn de fructe. Este posibil să se înlocuiască în fiecare zi o porție de fructe sau de legume cu 200 ml de suc de fructe sau legume, fără adaos de zahăr.)
- **Cerealele integrale, leguminoase, alte produse din cereale și cartofii: la fiecare masă principală.** (Se recomandă ca fiecare masă principală să fie însoțită de alimente ce conțin amidon, cum ar fi linte sau năutul, fasole boabe, mazăre uscată. Dacă este posibil, ar trebui consumate două porții de cereale integrale cum ar fi orezul brun, paste din făină integrală, măămăligă, pâine de țărățe sau secară.)
- **Lapte, produse lactate, carne, pește/ouă: în fiecare zi o porție suficientă.** (Consumați surse de proteine, cum ar fi carnea, peștele, ouăle și brânza, punând accentul pe varietate. Și nu uitați de proteine vegetale, care sunt, de exemplu, prezente în fasole, mazăre, soia uscată.)

- **Uleiuri, grăsimi și nuci: zilnic cu moderație.** *(Consumați zilnic 2-3 lingurițe de ulei vegetal cu o valoare nutritivă înaltă, cum ar fi uleiul de rapiță sau de măsline și folosiți-le în preparatele reci. Dacă doriți, puteți consuma zilnic cu tartine 2 lingurițe de unt sau de margarină fabricată cu uleiuri cu o valoare nutritivă înaltă.)*
- **Dulciuri, gustări sărate și băuturi ce conțin zahăr sau energizantele: cu moderație.** *(Toate aceste alimente trebuie limitate la maxim. În cazul în care consumați băuturi alcoolice, faceți-o cu moderație și în timpul meselor principale. Reduceți cantitatea de sare sau alte surse de sodiu (acestea pot crește tensiunea arterială și bolile de inimă.) Sodiul este adesea ascuns, așa că nu uitați să citiți etichetele, de asemenea, reduceți cantitatea de sare adăugată în alimente sau nu adăugați deloc.)*

## Abilități de comunicare

Nimeni nu poate nega că buna comunicare este importantă în orice fel de relație. Comunicarea este necesară mai ales atunci când gestionăm o boală cronică, când trebuie să aflăm mai multe despre boala noastră, să-i ținem la curent pe alții despre sănătatea noastră și să-i ajutăm să înțeleagă cum ne pot ajuta.

Relațiile sociale bune sunt, de asemenea, foarte importante în viața de zi cu zi. Fără abilități bune de comunicare poate deveni și mai dificil să trăiești cu o boală cronică, în plus, pot apărea și alte probleme.

O abilitate pe care o putem dobândi și care este deosebit de utilă pentru a ne exprima sentimentele și a rezolva unele probleme ce pot fi cauzate de comunicarea defectuoasă este utilizarea pronumelui **„eu” în mesaje** în loc de pronumele **„tu”**.

- Și prin „eu”, ne avem în vedere pe noi înșine.
- Mesajul cu utilizarea pronumelui „eu” vă permite să vă exprimați grijile sau sentimentele, cum ar fi furia, frustrarea și altele, fără a vă pierde cumpătul sau fără să pară că acuzați pe alții sau să îi incitați să fie în defensivă.
- Mesajele cu utilizarea pronumelui „tu” au tendința să provoace cele spuse mai sus, precum și să blocheze comunicarea.
- În plus, mesajele cu pronumele „eu” reprezintă o bună modalitate de a-ți exprima furia și frica în mod constructiv.

Mai jos, vă prezentăm o versiune de dialog cu **utilizarea pronumelui „eu”** și alta **cu utilizarea pronumelui „tu”**; este vorba de un dialog între o persoană care suferă de o boală cronică și partenerul acesteia, folosind unul dintre următoarele scenarii.



## Tabelul 14

### Scenariu 1: Problemă legată de timp

#### Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „tu”

Partenerul 1: Grăbește-te! Întotdeauna întârzii.

Partenerul 2: *În loc să te iei de mine, mai degrabă m-ai ajuta!*

Partenerul 1: Cred că dacă nu ai fi atât de înceată, nu am reveni de fiecare dată la această discuție.

Partenerul 2: *Cum? Zici că sunt o lenoasă?! Încearcă să te pui în locul meu!*

#### Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „eu”

Partenerul 1: E timpul să mergem. Mi-e teamă că prietenii noștri vor pleca fără noi. Ești aproape gata?

Partenerul 2: *Întârzii un pic, pentru că din cauza noilor medicamente pe care le iau mă simt cu adevărat obosită.*

Partenerul 1: Am și uitat că iei medicamente noi. Ce pot face ca să te ajut?

Partenerul 2: *Poate suni prietenii noștri și le spui că venim cu un pic de întârziere?*

Partenerul 1: E o idee bună! Și poate vom putea discuta mai târziu despre tratament. Poate dacă aș înțelege mai mult, aș putea găsi vreo modalitate de a face lucrurile mai ușoare pentru noi doi.

Partenerul 2: *Mă neliniștește și pe mine aceasta. Cred că ar fi bine să discutăm despre aceasta.*

## Scenariu 2: Sexualitate și intimitate

### Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „tu”

Partenerul 1: Iarăși nu ești dispusă să facem dragoste, nu-i așa?  
Haide, am nevoie de femeie!

Partenerul 2: *Numai la asta te gândești. Dar gândurile mele sunt total în altă parte.*

Partenerul 1: Da tu te gândești la ceea ce mă preocupă pe mine? Tu ești pe primul loc mereu. Te gândești numai la tine.

Partenerul 2: *La MINE? Eu mă gândesc numai la mine? Tu nu te gândești la nimeni altcineva decât la tine însuși.*

Partenerul 1: Nu are rost să mai vorbim despre asta. Nu facem decât să înrăutățim lucrurile. Gata!

### Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „eu”

Partenerul 1: Mi-e dor atât de mult să fac dragoste cu tine.

Partenerul 2: *Grija de starea mea de sănătate mă copleșește și nu mai am energia de altădată.*

Partenerul 1: Nu m-am gândit niciodată la asta. Dar îmi e totuși dor să te simt alături de mine. Îmi lipsește intimitatea noastră. A face dragoste cu tine, mă face să mă simt mai aproape de tine.

Partenerul 2: *Și mie îmi lipsește mult, dar chiar nu am putere.*

Partenerul 1: Poate dacă vom petrece un pic de timp împreună, îmbrățișându-ne, aceasta mă va ajuta să mă simt mai aproape de tine.

Partenerul 2: *Da, ar fi grozav. Vreau să te mângâi, dar nu vreau să te fac să crezi că vreau să fac dragoste. E bine să vorbim despre asta, oricum. Să începem acum.*

Uneori, utilizarea în mesaj a pronumelui „eu” poate fi dificilă, mai ales la început. Dacă așa este, încercați o variantă în care prezentați problema și apoi spuneți ce simțiți din această cauză. De exemplu,

- când te întorci târziu, stau cu multă grijă;
- când nu vrei să mă îmbrățișezi, mă simt urât și respins.

Par a fi mesaje cu pronumele „tu”, dar, în realitate, sunt diferite de cele de mai sus, pentru că prezintă un fapt sau o situație, apoi ceea cum te simți din această cauză. Acestea nu sunt nici agresive, nici jignitoare și vă permit să vă exprimați sentimentele.

Uneori există o problemă de comunicare atunci când nu ne exprimăm dorințele sau nevoile, mai ales, când este vorba de a cere ajutor. În primul exemplu, persoana cu problemă de sănătate nu i-a spus prietenei sale ce dorea cu adevărat. În schimb, s-a lăsat copleșită de oboseală și a renunțat, spunându-i că nu se poate face nimic; a blocat orice posibilitate de a continua comunicarea. În cel de-al doilea exemplu, ea s-a deschis prietenei sale și i-a spus ce dorește; rezultatul final a fost mai bun pentru ambele.

Cu toții am avut la un moment dat probleme de comunicare. Uneori suntem confuzi cu privire la nevoile și dorințele noastre. Alteori, oamenii din jurul nostru nu ne înțeleg și, prin urmare, nu știu cum să ne vorbească sau să ne ajute. S-ar putea să credem că nu le pasă de noi sau că nu știu să ne ajute în mod corespunzător. Uneori subiectul conversației poate fi dificil de abordat. Dacă am putea învăța să comunicăm mai bine, atunci am putea evita unele dintre aceste probleme. Iată câteva sugestii pentru a ne ajuta să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare (a se vedea **Tablelul 15**)

Tabelul 15

### Abilități de comunicare

- **A identifica** (ceea ce vă deranjează cu adevărat și ceea ce simțiți prin urmare).
- **A-și exprima sentimentele** (în mod constructiv și într-unul din modurile următoare).
  - a) **A utiliza în mesaje pronumele „eu”** (de exemplu, este preferabil mai degrabă „Am impresia că nu sunt auzit” decât „Nu mă ascultați niciodată”. Când începem să folosim în mesaje „eu”, trebuie să acordăm atenție mesajelor cu „tu” mascate de expresia „Am impresia” ce le precedă, ca și în cazul „Am impresia că mă enervezi intenționat”. Mesajele cu pronumele „eu” sunt, de asemenea, utile pentru a exprima emoții și sentimente pozitive față de alte persoane, ceea ce ne ajută să ne îmbunătățim relațiile).
  - b) **„Când aceasta se întâmplă ... EU [+ sentiment] ...”** (de exemplu, „Când nu pot vorbi despre planurile mele de sănătate, mă tem că dorințele mele nu se vor realiza”. Pentru unii, ar putea fi mai ușor acest mod de a-și exprima sentimentele decât utilizarea mesajelor cu pronumele „eu”).
- **A asculta cu atenție** (uneori suntem atât de grăbiți să răspundem, că nu auzim cu adevărat ce ni se spune. Încercați să așteptați câteva secunde, după ce cealaltă persoană a terminat să vorbească, înainte de a răspunde. A asculta cu atenție este o altă componentă a unei comunicări eficiente).
- **A clarifica** (repetăți ce credeți că ați auzit cu propriile cuvinte, apoi cereți clarificări. De exemplu, „Te deranjează ceva atunci când ne înțelegem din timp. Poți să-mi spui despre ce este vorba?”).

Aceste tehnici le puteți utiliza cu partenerii, prietenii și colegii lor sau cu medicii.

## Administrarea medicamentelor

Medicamentele pot fi o parte foarte importantă a gestionării unei boli cronice. Medicamentele nu vor vindeca boala cronică, dar pot contribui la controlul acesteia și adesea vă vor ajuta să vă simțiți mai bine.

### Scopul administrării medicamentelor

- **Ameliorarea simptomelor** (*cum ar fi inhalatoarele și analgezicele*)
- **Evitarea altor probleme** (*cum ar fi diureticele, anticoagulantele pentru a preveni AVC*)
- **Reducerea simptomelor sau încetinirea progresării bolii** (*cum ar fi anumite medicamente pentru boli de inimă și /sau osteoporoză*)
- **Înlocuirea substanțelor produse în mod normal de organism** (*cum ar fi insulina și hormonii glandei tiroide*)

Pentru a reduce riscurile asociate cu administrarea medicamentelor, mai ales dacă luați mai multe medicamente, este important să stabiliți un parteneriat cu medicii. Acesta include (a se vedea **Tabelul 16**):

### Responsabilități cu privire la medicamente

- **Informați TOȚI medicii cu care interacționați despre TOATE medicamentele și dozele administrate** (*Este vorba și de medicii stomatologi. Nu uitați că sunteți singura persoană care știe tot ceea ce luați, deci asigurați-vă că informați medicii despre medicamentele fără prescripție medicală, suplimentele nutritive, plantele medicinale, creme și loțiuni medicinale, picături pentru ochi, supozitoare etc. pe care le luați).*
- **Discutați despre necesitatea fiecărui medicament și care dintre acestea este cel mai relevant** (*Aceasta înseamnă că veți determina dacă DVS. aveți nevoie de acesta și dacă există mai multe opțiuni disponibile, care este cea mai bună pentru DVS., luând în considerare efectele secundare, costul, dozele etc.).*
- **Luați medicamentele conform prescripției** (*Aceasta înseamnă să nu luați jumătate de tabletă și nici să le împărțiți cu alte persoane sau să luați medicamente ce nu v-au fost prescrise).*
- **Semnalați efectele fiecărui medicament.**
- **Semnalați dacă nu luați medicamentele după cum a fost prevăzut** (*Fiți sincer și spuneți medicului Dvs. dacă nu luați medicamentul exact așa cum este prescris sau dacă nu-l luați deloc – ce v-a împiedicat să o faceți? Când ieșiți de la medic, acesta se așteaptă că veți face întocmai după cum ați convenit. Dacă nu luați medicamentele după cum s-a prescris, nu vor fi informațiile necesare pentru a avea grijă de problema Dvs. de sănătate).*
- **Faceți o listă a medicamentelor prescrise și păstrați-o asupra Dvs.** (*Asigurați-vă că o actualizați și o revizuiți periodic cu medicul Dvs.).*

**A-ți aminti că este momentul de a lua medicamentele este adesea o mare problemă (și ar putea fi chiar un motiv de ce un medicament nu pare să funcționeze).**

Administrarea medicamentelor poate fi asociată cu o obișnuință sau un ritual zilnic, cum ar fi spălarea dinților. De asemenea, se recomandă de a păstra medicamentele pe care le administrați aproape de locul unde serviți masa. Medicamentele prescrise pot fi repartizate în trei sau patru reprize, după indicația medicului și pot fi păstrate în cutiuțe de diferite culori. De exemplu – dimineața folosim cutiuța de culoare galbenă, la prânz de culoare verde, la cină de culoare roșie. Astfel va fi ușor de controlat dacă s-au administrat medicamentele la timp.

Setează-ți alarma pentru administrarea medicamentelor pe telefon sau lasă-ti bilețele în locuri în care să le poți vedea – precum oglinda din baie sau frigiderul.

## Gestionarea episoadelor depresive

Adesea, când suferiți de o boală cronică, vă puteți simți nefericit sau deprimat. Nu este doar un alt simptom ce trebuie gestionat, cum ar fi durerea sau oboseala. Aceste sentimente fac parte din urcușurile și coborâșurile peste care puteți da, orice cale ați apuca. Este important să înțelegeți că episoadele depresive nu sunt o experiență din care trebuie să ieșiți dureros, ci doar unul dintre acele coborâșuri ce se află în calea Dvs. Putem învăța cum să le facem față.

Simptoame ale depresiei:

- pierderea interesului față de prieteni și activități,
- izolare sau retragere,

- tulburări de somn sau modificări ale tiparelor de somn,
- creșterea sau pierderea poftei de mâncare,
- pierderea interesului față de aspectul fizic sau îngrijirea personală,
- pierderea sau creșterea involuntară în greutate,
- sentiment general de tristețe, dorința de a plânge,
- pierderea interesului față de relații sexuale sau intimitate,
- gânduri suicidale,
- accidente frecvente,
- devalorizarea imaginii de sine, pierderea stimei de sine,
- dispute frecvente sau crize de isterie,
- senzație de oboseală sau epuizare,
- confuzie, lipsă de concentrare,
- sentiment de inutilitate.

**Pentru a vă ridica moralul atunci când vă simțiți melancolici, triști, nefericiți sau deprimați recurgeți la următoarele acțiuni:**

- mențineți relațiile cu ceilalți, telefonați un prieten sau a mergeți cu cineva să luați masa;
- organizați un eveniment special;
- ieșiți zilnic din casă, cel puțin la o plimbare;
- faceți-vă mici plăceri, mergeți la cumpărături;
- desfășurați activități fizice;
- faceți ceva pentru a ajuta pe altcineva, faceți voluntariat;
- relaxați-vă cu o baie caldă;
- petreceți timp în natură;
- savurați un ceai sau o cafea;
- jucați-vă cu animalul de companie;



- ascultați muzică;
- priviți o comedie.

Este important să rețineți că autogestionarea nu poate trata toate formele de episoade depresive existente. Uneori un episod depresiv poate fi mai sever și poate necesita un tratament medicamentos. Deci, dacă vă simțiți nefericit mai multe săptămâni la rând sau vă străbat gânduri să vă răniți, este FOARTE important să discutați cu medicul Dvs. Un episod depresiv clinic grav este o boală biologică și poate fi tratat. În plus, dacă luați antidepresive și vă gândiți să nu le mai administrați, discutați mai întâi cu medicul Dvs. Există multe medicamente a căror administrare nu trebuie să fie încetată brusc.

## Gândirea pozitivă

O modalitate puternică de a ne ajuta să rupem cercul simptomelor atunci când ne simțim triști este de a folosi o tehnică numită „gândire pozitivă”.

Fie că suntem conștienți, fie nu, fiecare dintre noi vorbește cu sine însuși și există anumite *lucruri pe care ni le spunem*. Uneori chiar vorbim cu voce tare și ne spunem aceste lucruri. Știm, de asemenea, că gândurile au un efect convingător asupra modului în care ne simțim. Atunci când gândurile ne sunt prea negative, acestea ne pot face să ne simțim și să acționăm negativ. Dezvoltăm o atitudine negativă sau o perspectivă pesimistă ce pot duce la pierderea stimei de sine și pot cauza episoade depresive și inactivitate; lăsăm mâinile în jos și renunțăm la toate. Aceasta doar ne agravează simptomele și starea de sănătate. De exemplu, dacă primul gând ce ne vine în minte în fiecare dimineață când ne trezim este cât de dificil ne este să ne

ridicăm din pat, gândirea negativă ne poate face să privim totul ca pe o sarcină neplăcută și complicată. A învăța să schimbăm gândirea negativă în gândire pozitivă este un instrument important pentru gestionarea maladiei noastre și a problemelor conexe. Exemplul excelent al gândirii pozitive este următoarea frază: „Cred că pot, cred că pot ... da, pot”.

Iată câteva exemple ale aceluiași mesaj, prezentate într-un mod negativ, apoi într-un mod pozitiv:

- **Negativ:** „Aș vrea să fac exerciții, dar nu pot. Doar mă gândesc la aceasta și mă simt deja obosit și încep a respira cu greu. Oricum, știi că dacă fac exerciții, artrita mea îmi va da de știre. Nu are rost să încerc. Știi că nu pot s-o fac”.

**Pozitiv:** „Dacă încep să fac un program de exerciții, acest lucru va fi o ocazie să ies din nou din casă. Fără prea mult efort, aș putea să merg cu mașina până la Parcul Valea Morilor și acolo să fac o plimbare în jurul lacului. Dacă mă voi simți prea obosită, aș putea să mă așez și să admir apa și natura în timp ce mă odihnesc”.

- **Negativ:** „Viitorul mă sperie. Viața mea nu va mai fi niciodată așa cum a fost”.

**Pozitiv:** „Viața este o aventură. Poate mă așteaptă ceva fantastic după colț”.

În calitate de persoană care își autogestionează sănătatea, a învăța să adoptăm gânduri și atitudini pozitive ne poate ajuta să ne gestionăm și mai bine sănătatea și chiar viața, în general.

Exemple de gânduri negative:

„Sunt prea obosit.”

„Nu voi putea face niciodată această sarcină; este prea greu.”

„Nu voi mai fi niciodată ca înainte.” SAU: „Nu voi mai putea face lucrurile pe care le făceam altădată.”

Exemple de gânduri pozitive:

„Cu siguranță, am făcut multe lucruri azi de mă simt atât de obosit.”

„Pot să fac câte ceva în fiecare zi.”

„Acum pot încerca ceva nou și, cine știe, poate mă voi simți mai bine ca înainte.”

6. Descrieți pe scurt pașii pentru a dezvolta o gândire pozitivă (a se vedea **Tabelul 17**)

### **Tabelul 17**

#### **Pași către o gândire pozitivă**

- 1. Notați în scris gândurile autodestructive** (*sau gândurile iraționale*)
- 2. Înlocuiți-le cu gânduri raționale și utile despre sine**
- 3. Repetați exercițiul** (*mental*)
- 4. Continuați să vă antrenați** (*în situații reale*)
- 5. Aveți răbdare** (*este nevoie de timp pentru ca un nou tip de gândire să se automatizeze*)

Uneori, mai ales la început, este dificil să-ți schimbi sau să transformi gândurile negative în gânduri pozitive. În cazul în care acest lucru are loc, vă ajută să aveți declarații sau afirmații pozitive gata făcute la îndemână, în special, în perioadele în care suntem cu moralul la pământ. De exemplu, este bine să aveți ceva bun de spus despre Dvs. sau situație, cum ar fi, „Sunt o persoană competentă”, „Am o părere mai bună despre mine pe zi ce trece” sau „Viața este o aventură; întotdeauna se întâmplă ceva nou”.

A ne schimba modul de gândire este ca și cum am schimba *vreo obișnuință oarecare*. Mai întâi de toate, trebuie să ne hotărâm să o facem și să fim foarte atenți și perseverenți. Dacă ne vom antrena, atât gândirea pozitivă, cât și o perspectivă mai optimistă asupra

vieții vor deveni reacții automate, cum am învăța să dansăm sau să conducem o mașină. *Aveți puțină răbdare!*

## Dumneavoastră, medicul și sistemul de sănătate

Uneori este dificil să obțineți îngrijire medicală adecvată. În realitate, există două tipuri de probleme. Una se referă la sistemul de sănătate: de exemplu, este dificil de a răzbate la cineva la telefon sau de a face o programare. Cealaltă problemă este legată de relația noastră directă cu medicii. Să examinăm aceste probleme.

### **Experiențe întâlnite cu medicii și serviciile de sănătate de care beneficiați:**

(În ceea ce privește medicii)

- folosește cuvinte tehnice; nu le înțeleg;
- nu îmi explică medicamentele; nu îmi dă rezultatele testelor etc.;
- se grăbește să prescrie medicamente;
- nu ascultă;
- este întotdeauna grăbit;
- nu ia în considerare ideile mele;
- nu mă simt confortabil cu el.



(În ceea ce privește serviciile de sănătate)

- timp de așteptare prea lung;
- perioade lungi între programări;
- medicul nu petrece suficient timp cu pacientul;

- robot telefonic: imposibil să vorbești cu o persoană când ai nevoie;
- de fiecare dată este un medic nou;
- este dificil să primești prescripțiile medicale.

Țineți cont de faptul că și profesioniștii din domeniul sănătății au probleme. În activitatea lor sunt supuși multor constrângeri, cum ar fi termene-limită, lipsa de informații (de aceea este foarte important de a-i informa despre starea noastră de sănătate).

Pentru a profita cât mai bine de timpul pe care îl avem la dispoziție, este bine să vorbim despre grijile noastre de la începutul consultației, în loc să așteptăm când medicul este pe punctul să iasă, iar noi începem a-i pune întrebări.

**Remarcă:** Nu uitați, folosirea mesajelor cu pronumele „eu” este o soluție excelentă pentru unele probleme de comunicare cu medicii.

Prin colaborarea eficientă cu personalul medical, putem **participa la vindecarea noastră**. (Discutați acțiunile enumerate în **Tabelul 18**)

Tabelul 18

<b>A participa la vindecarea mea</b>	
<b>A pregăti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Documentați</b> (<i>simptomele. Notați ce se întâmplă între vizitele Dvs. la medic. De exemplu, se ameliorează simptomele, se înrăutățesc sau rămân neschimbate? Schimbările sunt lente sau rapide? S-a schimbat ceva în viața Dvs. ce v-a marcat? Notați toate acestea în scris, precum și ce faceți pentru a vă gestiona simptomele și dacă aceasta v-a ajutat sau nu. Acest lucru vă va ajuta să observați tendințele sau semnele constante în starea Dvs.</i>).</li> <li>■ <b>Raportați</b> (<i>despre simptome, schimbări și semnele constante între vizite și semnalați orice medicamente pe care le luați sau alte tratamente pe care le urmați, precum și efectele acestora</i>).</li> <li>■ <b>Faceți o listă</b> (<i>a PRINCIPALELOR preocupări sau întrebări. Vorbiți despre acestea la începutul vizitei la medic. Dacă aveți mai mult de 2 sau 3 întrebări, dați lista medicului Dvs., dar nu vă așteptați să primiți mai mult de 2 sau 3 răspunsuri în timpul acestei vizite. Cu toate acestea, medicul Dvs. ar trebui să vadă întreaga listă, deoarece ceea ce vă poate părea obișnuit, poate fi important din punct de vedere medical</i>).</li> </ul>
<b>A întreba</b>	<b>Puneți întrebări</b> ( <i>despre diagnosticul Dvs., teste/analize, tratamente și monitorizarea Dvs.</i> ).

<b>A repeta</b>	<i>(medicului principalele puncte discutate în timpul vizitei. De exemplu, diagnosticul, prognosticul, etapele următoare, tratamentul etc. Acest lucru oferă o ocazie pentru Dvs. și medic să interveniți asupra oricărei neînțelegeri).</i>
<b>A acționa</b>	<i>(dacă există obstacole ce vă împiedică să urmați recomandările medicului Dvs., informați-l. Rugați-l să vă dea instrucțiuni în scris, dacă este cazul).</i>

Medicii se simt și ei frustrați, pentru că nu pot rezolva problemele noastre de sănătate. Să nu uităm că sunt și ei oameni ca noi: ei trebuie să știe că le suntem și noi recunoscători. Puțină amabilitate din partea noastră și un simplu mulțumesc din când în când pot îmbunătăți comunicarea în ambele direcții.

Nu este necesar să utilizați **toate** instrumentele menționate. Este esențial să găsiți unul, două sau trei instrumente ce funcționează, pentru a rupe cercul simptomelor. Un instrument poate funcționa bine la un anumit moment și mai puțin într-un alt moment. Există diverse instrumente dintre care putem alege instrumentul potrivit în funcție de circumstanțe. Odată rupt cercul, acesta este rupt. Însă cercul se poate reface de la sine uneori, prin urmare, ar putea fi necesar să fie rupt de mai multe ori.

***Încearcă să faci ceva pentru sănătatea ta în fiecare zi.***













