

MUDr. Iveta Pappová



**REHABILITÁCIA
JE ŠKOLA PRE MŇA,
AJ PRE PACIENTA**

ÚVOD

Som rehabilitačná lekárka. Počas mojej lekárskej praxe som pracovala na lôžkovom oddelení nemocnice a posledných 10 rokov pracujem na ambulancii. Čo ale výrazne obohatilo moju prax, boli prvé roky po ukončení Lekárskej fakulty.

5 rokov som bola obvodnou lekárkou, teda praktickou lekárkou, ako sa to teraz označuje. Preto viem, s čím by sa ľudia radi svojim „rodinným lekárom" zdôverili, pošťožovali si, čo by chceli a často potrebovali riešiť.

Stratili ste zdravie, mobilitu, silu a nezávislosť? Pomôcť vám môže rehabilitácia.

Ako sa človek ocitne na rehabilitácii? Je mu doporučená ako podporná liečba jeho problémov - symptómov. Z dlhoročných skúseností viem, že pacient často ani netuší, čo ho tam čaká, ako mu rehabilitácia môže pomôcť.

Preto vám chcem priblížiť krásny medicínsky odbor, akým rehabilitácia je. Poviem vám, prečo sa jej nebáť a ako ju využiť pre svoje zdravie.

Iveta Pappová

REHABILITÁCIA JE ŠKOLA !

Objasníme si to.

V prvom rade si povedzme, čo rehabilitácia nie je!

Nie je to FITko, wellness, pohodlné procedúry, masáže, ktoré ľuďom prinesú rýchlu úľavu, alebo vyliečenie. Nie sú to ani ukážky cvičenia namiesto nácviku.

Rehabilitácia je proces, ktorý pomáha nielen telu, ale aj mysli, zotaviť sa po úraze, operácii, po prekonanej chorobe, alebo pri dlhodobých zdravotných problémoch. Nie je len o fyzickom cvičení, ale o návrate späť k bežnému životu s čo najlepšou kvalitou.

Predstavte si rehabilitáciu ako prácu, kde sa pomocou rôznych metód, od cvičení cez špeciálne techniky, až po terapeutickú podporu prístrojmi a procedúrami, snažíme obnoviť zdravie, mobilitu, silu a nezávislosť.



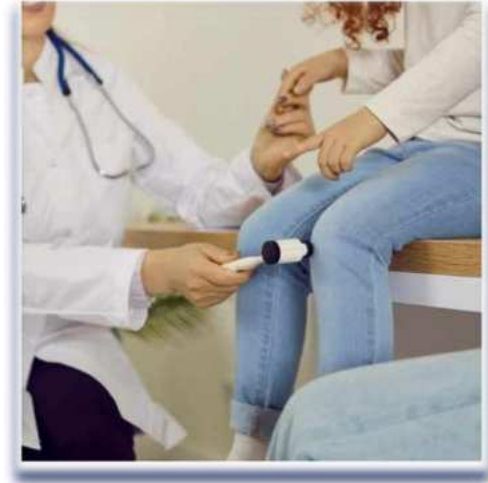
Cieľom nie je IBA zbaviť sa bolesti, či zlepšiť mobilitu vášho pohybového aparátu. Ide o obnovenie pohybovej samostatnosti, aby človek mohol zvládať denné aktivity a cítiť sa čo najlepšie.

Je tu aj pre tých "zdravých" ktorí si chcú potvrdiť správnosť svojich pohybových návykov, alebo zlepšiť kondíciu a zdravie.

Čo sa deje, keď sa ocitnete v mojej ambulancii?

Vstupnou bránou k úspechu a nevyhnutnou časťou rehabilitácie je vstupný rozhovor a vyšetrenie. KAŽDÝ DETAIL JE DÔLEŽITÝ.

Predstavte si obraz. Skladáte ho z puzzle – váš život od detstva, piliere ako je strava, šport, pitný režim, spánok, pracovná záťaž, rodinná anamnéza – genetika má svoju 20% účasť na našom zdraví. Doterajšie ochorenia, ťažkosti ... ako dlho, akej intenzity, ako často, ráno, v noci ... Emócie, psychika, doterajšie skúsenosti s rehabilitáciou alebo nie...



Vyšetrenie je komplexné, vizuálne, pohmatom, skúmam reflexy, reakcie na podnety v pohybových reťazcoch, prejavy tela, neverbálnu komunikáciu ... Bez obáv, všetko zostáva za dverami ambulancie.



Ale už pri prvom kontakte sa snažím o to, aby ste navníмали svoj problém ako SVOJ. Pretože ak prijmete našu rehabilitáciu, idete do ŠKOLY pre svoje telo a tým dušu a myseľ.

Keď si to takto spolu preberieme, vysvetlím vám princíp a postupy liečby. My vás budeme učiť ako v ŠKOLE - čo môžete pre seba urobiť.

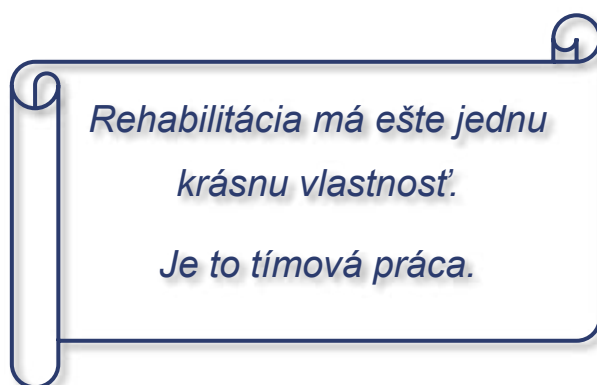
Je to o prijatí toho, že SPOLU budeme hľadať cestu k zmierneniu, odstráneniu vášho problému a tým sa priblížime k vášmu zdraviu.

Vy sa rozhodujete, či pôjdeme touto spoločnou cestou, alebo nie. Tento váš PRVÝ KROK je dôležitý. A väčšinou je vaše rozhodnutie správne.



A ide sa do ŠKOLY.

Pamätáte sa? Škôlka, základka, ... až potom vyššie a vyššie. Ak niektorý krok preskočíte, nie je to ONO. Každý „žiak" je iný. Potrebuje individuálny prístup, trpezlivosť, každý ma iné očakávania, niekedy zažíva aj sklamanie.



Rehabilitačný tím je srdce celej rehabilitácie – skupina ľudí, ktorí spolupracujú, aby vám pomohli dostať sa späť do formy a zvládať každodenný život.

Po našom rozhovore, vyšetrení a radách, nastavím rehabilitačný plán na mieru. Som kapitán, ktorý určuje, aký postup bude najefektívnejší.

Pri zostavovaní programu liečby sa zameriavam na človeka komplexne. Jeho priebeh sa môže počas liečby meniť. A či to tak bude, alebo nie, závisí od priebehu vašej rehabilitácie.

Asistentka, sestrička je mojou pravou rukou pri všetkých objednávaniach, infúziách, predpisoch pomôcok. Je nápomocná aj vám svojimi usmerneniami a radami.

Ďalším kľúčovým členom tímu je fyzioterapeut. Moje kolegyne – fyzioterapeutky – sprevádzajú pacienta počas samotných cvičení, ukazujú mu, ako pracovať so svojím telom, a hlavne – ako cvičiť bezpečne a efektívne. Sledujú každý pokrok a podľa potreby prispôbujú celý rehabilitačný proces. Sú pre pacientov aj búľtavou vrbou.



Ako tím konzultujeme pacienta spoločne, aj s vyšetreniami RTG či MR, určujeme prípadné zmeny v rehabilitačnom programe, ak sú žiadúce.

Spolu sa vzdelávame a snažíme napredovať. SPOLU tvoríme posádku, ktorá sa stará o plavbu neznámymi zákutiami vášho tela, aby sme spolu doplávali do vytúženého cieľa s maximálne možným pokrokom a čo najefektívnejšie.

Pre rehabilitáciu je veľmi dôležité aj prístrojové vybavenie. Sú to špeciálne prístroje na relaxáciu alebo posilnenie svalov, elektroterapiu na stimuláciu pohybu, alebo prístroje na liečbu ultrazvukom a magnetoterapiu.



Veľkou výhodou sú aj vodoliečebné procedúry a bazén – voda má totiž unikátne vlastnosti, ktoré umožňujú cvičiť jemne a efektívne, bez veľkého tlaku na kĺby.

Voda pomáha uvoľňovať svaly, zlepšuje krvný obeh a často je príjemným miestom, kde sa človek cíti ľahko a voľne, aj keď na suchu má obmedzenia.



Tak o tom je rehabilitácia.

Niektorí tieto princípy ovládajú, niektorí ste možno prekvapení. Rehabilitácia je krásny, komplexný a v mnohých aspektoch fascinujúci medicínsky odbor. Naučil ma, že v jednoduchosti je krása, kvalita víťazí nad kvantitou, a že pomaly ďalej zájdeš.

Nie je deň, ktorý by ma niečím neprekvapil.

Často "stratený prípad" sa podarí zvládnuť. Čo sa zdá byť jednoduché, potrebuje viac času a trpezlivosti ... Veľmi veľa sa učím od svojich pacientov. Som vďačná za toľko diagnóz, príbehov, osudov ... ZA ŠKOLU AJ PRE MŇA , AJ PRE VÁS.

Cítim, že už je načase s tými skúsenosťami, zážitkami a výsledkami ísť VON. Chcem vám ich odovzdať.

Možno sa v niektorých príbehoch, výsledkoch nájdete a vezmete svoje zdravie do vlastných rúk, ako to urobili iní. Možno si poviete: „ešte toto by bolo zaujímavé zažiť.“

Teším sa na vás. ĎAKUJEM.

Vaša Ivet

Ešte vám prezradím niečo o mne. Moja práca je mojím poslaním.

Napĺňa ma, stále ma niečomu učí, posúva ma vpred, je mojou vášňou a radosťou.

Milujem holistický prístup, ktorý:

- ✓ hľadá príčinu a cesty k uzdraveniu
- ✓ pomáha riešiť, čo je označené za nevyliciteľné
- ✓ dáva mi ucelený pohľad na vaše telo, myseľ a dušu
- ✓ umožňuje mi spájať klasickú medicínu s alternatívnou.



V mojej ambulancii mám niekoľko naslovovzatých pomocníkov. Jedným z nich je Oskar. Rehabilitácia je síce vážna veda, ale my s Oskarom vám ju podáme tak lopatisticky, že si ju ... zamilujete. Rovnako ako ja.

O svoje myšlienky a dobré rady z praxe sa s vami rada podelím na Instagrame.

Pozývam vás tadiaľto >>>