

7 passos per a la recuperació postictus

Projecte sorgit del diari d'un supervivent, creador d'una ajuda personal que pot ajudar a persones de tot el món

El viatge de cada supervivent d'una ictus és una història diferent. La terrible i terrorífica experiència canvia per sempre, però de vegades la gent decideix centrar-se en coses positives i mirar cap endavant, redefinir les seves opinions sobre la vida i establir-se en el que es diu "de nou normal". Una d'aquestes persones destacades, David Festenstein, del Regne Unit, va compartir amb nosaltres la seva història vital i com el seu accident cerebral el va portar a un programa de recuperació anomenat "7 passos cap a la recuperació postictus".

SAFE : Quants anys teníeu i com us sentíeu quan us va passar l'ictus?

DF : tenia 54 anys, és a dir, fa 11 anys, no puc creure que faci tant de temps, donat que sempre és viu a la meva ment quan hi penso. Aleshores no podia entendre per què em passava, ja que vivia un estil de vida molt saludable. Vaig nedar la majoria dels dies. Realitzava controls de pes i gairebé al meu pes corporal sempre era el correcte. També era un no fumador, un bevedor moderat, la meva pressió arterial era normal i no hi havien antecedents d'ictus en la nostra família.

El dia de l'ictus, em feia molta por, recordo que en vaig sentir formant part del col·lectiu de persones afectades i en vaig preguntar què suposaria això per a mi. Mai més tornaria a caminar, a treballar de nou? Passar a perdre la meitat del moviment del meu cos, em va suposar quedar sumit en la incertesa. Al principi se'm va dir que pensaven que havia patit un ictus, com a conseqüència d'un coàgul de sang i que podrien dur a terme el procediment de trombòlisi (un fàrmac que rebenta un coàgul) que permetria que el moviment tornés a poc a poc. Això no va ser així, sinó que es tractava d'un sagnat i que m'haurien de dur a la sala d'ictus i en aquell moment em vaig sentir terriblement angosat, d'aquí els sentiments descrits anteriorment.

SAFE : Com va sorgir la idea dels "7 passos cap a la recuperació postictus"?

DF : Els "7 passos per recuperar-me" es van originar en el diari, que dia a dia vaig guardar durant la meva estada a l'hospital. La idea del diari era mantenir el meu estat anímic positiu, és a dir, agrair el que encara tenia, en lloc del que havia perdut. Al mateix temps, la visió de ser un home millor amb la meva dona i els fills per tornar a viure una vida normal.

Anotaria els esdeveniments del dia, destacant el que havia anat bé, el que havia funcionat, el que no ho havia fet i qualsevol aprenentatge global. També em va donar l'oportunitat d'evitar la meva frustració quan tenia dies realment difícils.

El diari em va permetre registrar qualsevol aprenentatge o observació addicional, sobretot quan estava aprenent a caminar de nou.

El meu consultor va quedar fascinat per la forma en què vaig aplicar la meva formació de coaching i comunicació a la meva recuperació. Va dir que pensava que era una de les millors recuperacions que havia vist mai. Va pensar que podrien aprendre molt de la meva recuperació. En primer lloc, com les meves estratègies es podrien aplicar a pacients amb menys recursos que jo i, en segon lloc, com a professionals de la salut podrien reflexionar sobre què podrien fer de manera diferent per millorar el procés de recu-

peració postictus. Com a resultat, se'm va convidar a tornar a presentar-me a l'equip mèdic donat que ja em trobava millor.

A l'abril de 2009, vaig tornar a la sala d'ictus i vaig presentar al meu consultor el Dr David Collas i el seu equip mèdic. Al consolidar les meves notes, vaig descobrir que hi havia set passos diferents que havia fet per donar suport a la meva recuperació. Estaven molt emocionats, ja que veien el potencial que suposava l'aplicació d'aquests passos, no només en la recuperació postictus, sinó també per a qualsevol forma de salut severa o contratemps personal.

Finalment, aquests vídeos són els vídeos desenvolupats en associació amb l'Oxford Brookes University per al contingut de l'aplicació de recuperació de 7 passos el curs 2014/15.

SAFE: per què va ser difícil tornar a la vida regular després de l'ictus, tenint en compte que vas ser un dels 'afortunats'; la teva recuperació va ser notable, vius al primer món on pots obtenir la màxima cura, etc. .?

DF: Tot i que tingués mobilitat i pogués caminar, no podia caminar cap distància important sense cansar-me. A més, la manera en què caminava estava lluny, de manera que vaig lluitar molt per aconseguir una millor fisioteràpia efectiva, ja que, pel que fa a mi, necessitava molta més recuperació. Tot i això, el fisioterapeuta que em tractava em va dir que "havia arribat a un altiplà i això era important per haver-ho aconseguit"

Vaig refusar el fet d'acceptar-ho i, a mesura que s'havien acabat el nombre de sessions i no em farien més, em vaig dedicar a la fisioteràpia neurològica que m'havien tractat a l'hospital i la qualitat del meu caminar va millorar notablement.

La fisioterapeuta de l'hospital havia descobert que la fisioteràpia em donava "exercicis de reforç" en lloc de "neurones", així que no era d'estranyar que no milloraria gaire i arribés a "aquest altiplà".

L'altra dificultat que vaig patir durant molt de temps era el cansar-me fàcilment, és a dir, la fatiga. A més, com a conseqüència de l'accident cerebral, havia perdut la feina que tenia abans de l'ictus. A mesura que treballava personalment, vaig haver de començar a fer prospeccions de treball des de zero i no vaig començar a funcionar correctament fins a l'abril del 2009.

SAFE: En conclusió, quin seria el vostre missatge de resum que resumeixen els vostres set passos tal com els descriuiu als vostres vídeos de Youtube?

DF: El missatge a tenir en compte seria el que resumeix els 7 passos, és que en algun moment podeu prendre el control amb la vostra ment i començar a definir el camí a seguir per a la vostra recuperació i, a continuació, crear una visió per a la vostra vida després de l'ictus.

Els 7 passos

- 1.- Reformular l'experiència negativa de l'ictus de forma positiva: "Estic viu!".
- 2.- Estar agraït pel que s'ha conservat, no lamentant el que s'ha perdut.

- 3.- Mantenir la creença de que una millor recuperació és possible.
- 4.- Tenir una visió positiva del que cal fer.
- 5.-Gestionar el teu estat d'ànim.
- 6.-Treballar amb els que et donen suport.
- 7.-Seguir il·lusionat el procés de recuperació.

Font original:

<https://www.safestroke.eu/2019/08/30/7-steps-to-recovery-a-project-that-emerged-from-a-stroke-survivors-diary-now-helping-people-around-the-globe/>