

Reumatoidinis artritas

Gairės slaugantiems artimuosius

Parengėme šias gaires, norėdami padėti jums suprasti reumatoidinį artritą ir pasidalinti praktiniais patarimais, kaip galite gyventi visavertį gyvenimą, slaugydami reumatoidiniu artritu sergantį artimąjį.



teva





Reumatoidiniu artritu sergančio žmogaus slauga

Nesvarbu, ar jūsų artimajam neseniai diagnozuotas reumatoidinis artritas (RA), ar jis jau kurį laiką serga RA, ši nenuspėjama liga turės įtakos ne tik jo kasdieniam gyvenimui ir savijautai, bet ir jums, kaip slaugytojui.

Reumatoidinis artritas yra autoimuninė liga, kuri dažniausiai pažeidžia rankų, riešų ir pėdų sąnarius. Sergančiųjų RA imuninė sistema klaidingai nukreipia uždegimą į sveikus sąnarius; kai uždegimas apima paveikto sąnario sinovinį dangalą, žmogus jaučia skausmą ir patinimą, sumažėja judrumas, atsiranda fizinis silpnumas.

RA taip pat gali paveikti kitus kūno audinius ir sukelti problemų tokiuose organuose kaip plaučiai, širdis ir akys. Sergant šia lėtine liga, gali prireikti visą parą trunkančios priežiūros.

Slaugytojui svarbu žinoti, kad yra išteklių ir strategijų, padedančių įveikti su šia slauga susijusius sunkumus.



Reumatoidinio artrito (RA) simptomai

Gyventi su reumatoidiniu artritu nelengva. Jūsų slaugomam artimajam pasireikš ligos paūmėjimai, kai simptomai bus ryškesni, ir bus remisijos laikotarpiai, kai jis jausis geriau. Gali pasireikšti kai kurie arba visi šie RA požymiai ir simptomai:

- Daugelio sąnarių sustingimas ir skausmas
- Sąnarių patinimas ar sustingimas, ypač rytais, trunkantis valandą ir daugiau
- Sąnarių paraudimas ir šilumos pojūtis
- Sumažėjęs gebėjimas judinti sąnarius, pvz., sunku sugniaužti kumštį, sukti daiktus, atidaryti daiktus ar lipti laiptais.
- Karščiavimas, nuovargis, svorio netekimas arba sumažėjęs apetitas
- Po oda, dažniausiai ant alkūnių, plaštakų ar pėdų, susiformuoja gumbeliai.



Supraskite
reumatoidinio
artrito simptomus,
kad žinotumėte, ko
tikėtis.



Atpažinkite slaugytojų perdegimo požymius

RA yra lėtinė ir neįgalumą sukelianti liga, dėl kurios jūsų artimas žmogus gali tapti nuo jūsų fiziškai ir psichologiškai priklausomas.

Kaip slaugytojas galite būti taip susitelkęs į artimojo poreikius, kad nepastebėsite, jog kenčia jūsų paties sveikata ir gerovė.

Slaugos metu svarbu atpažinti šiuos slaugytojo perdegimo požymius ir pasikalbėti su gydytoju bei ieškoti pagalbos, kol dar nepasijutote pervargę.

- 1 Emociingas ar nuolat susijaudinęs;
- 2 Dažnai jaučiasi pavargęs;
- 3 Per daug arba per mažai miega;
- 4 Priauga arba numeta svorį;
- 5 Lengvai susierzina ar supyksta;
- 6 Praranda susidomėjimą veikla, kuri anksčiau džiugino;
- 7 Liūdesys;
- 8 Dažni galvos skausmai, kūno skausmai ar kitos fizinės problemos;
- 9 Piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais, įskaitant receptinius vaistus.



Prašykite pagalbos,
kol dar nepasijutote
pervargę.



Geriausias būdas
išvengti perdegimo –
gauti paramą



Pasirūpinkite savimi

Reumatoidiniu artritu sergančiam pacientui reikalingas sveikas ir energingas slaugytojas. Atsižvelkite į pateikiamus siūlymus, kad kuo geriau galėtumėte padėti sau ir savo artimam žmogui.



Priimkite dabartinę realybę

Gali būti sunku pripažinti, kad Jūsų mylimas žmogus serga šia liga. Tačiau vos tai suvoksite ir priimsite, bus lengviau prisitaikyti prie naujų aplinkybių.



Žinokite savo galimybes

Reumatoidiniu artritu sergančio asmens rūpyba reikalauja laiko ir energijos. Gali būti taip, kad Jūsų galimybės bus ribotos, todėl teks susidėlioti prioritetus. Gali būti sunku pripažinti, kad negalite visko padaryti, ir teks susitaikyti su tuo, kad kai kuriems dalykams turite pasakyti „ne“.



Priimkite savo jausmus

Globėjų jausmai kitokie. Galite jaustis patenkinti, pikti, nusivylę, kalti, laimingi, liūdni, mylintys, išsigandę, įskaudinti, kupini vilties ir beviltiški. Būkite malonus ir kantrus pats sau, stenkitės susirasti tokios veiklos, kuri sukeltų teigiamų emocijų ir padėtų susidoroti su šiais besikeičiančiais jausmais. Tai gali būti pokalbis su draugais, kurie teikia Jums reikalingą paramą, tai gali būti mankšta ar dienoraščio rašymas.



Pasidalykite savo jausmais

Stenkitės emocijų nelaikyti savyje. Pasidalijant savo jausmais su žmogumi, kuriuo pasitikite, Jūsų rūpesčiai gali pasirodyti lengviau įveikiami. Taip pat yra prieinamos globėjų paramos grupės tiek asmeniškai, tiek internetu. Jos gali suteikti Jums galimybę mokytis iš kitų, atsidūrusių panašioje situacijoje.



Ieškokite pozityvo

Ieškodami gyvenime gerų dalykų ir rodydami dėkingumą, galite jaustis geriau net ir įtempčiausiu metu. Nepamirškite, kad gera yra išlaikyti humoro jausmą ir pasijuokti net tomis akimirkomis, kai mylimas žmogus gydosi, nes juokas padeda išlaisvinti įtampą ir gerina savijautą.



Pasirūpinkite savimi

Nepamirškite skirti laiko fizinei veiklai, sveikai maitintis, gerti daug vandens ir pakankamai išsimiegoti. Padarykite emocinę ir psichinę sveikatą savo prioritetu. Nedvejodami kreipkitės profesionalios pagalbos. Prireikus pasitarkite su gydytoju arba konsultantu.



Skirkite laiko sau

Jums reikia laiko sau, kad galėtumėte įgyvendinti savo neglobėjiškus interesus. Jūs nusipelnėte reikalingo poilsio. Kol nesate pernelyg pavargę, skirkite laiko tvarkyti savo reikalams bei skirkite pakankamai dėmesio asmeniniams santykiams. Tai padės ilgiau išlaikyti energiją ir nuotaiką, reikalingą slaugant reumatoidiniu artritu sergantį pacientą.



Gyvenimas su reumatoidiniu artritu (RA)

Dėl skausmo, nestabilumo ir deformacijų RA sergantiems žmonėms gali būti sunku atlikti kasdienes užduotis, o tai reiškia, kad jūsų, kaip slaugytojo, vaidmuo gali būti sunkus, visą parą trunkantis darbas.

Žmonėms, sergantiems RA, įprasta, kad rytais sąnariai būna sustingę ir skausmingi, todėl jiems sunku atsikelti ir pradėti dieną. Ligai progresuojant, kasdieniai darbai, tokie kaip maisto gaminimas, skalbimas, tvarkymasis, sodo ir daržo darbai, taip pat laisvalaikio veiklos, gali tapti iššūkiu. Jiems taip pat gali tekti atsisakyti vairavimo, jei RA turi įtakos jų gebėjimui saugiai valdyti transporto priemonę.

Be kasdienio gyvenimo ir darbo, RA taip pat turi įtakos santykiams ir seksualumui. Liga gali turėti įtakos jūsų asmeniniams vaidmenims, namų ruošos darbų pasiskirstymui, bendriems planams ir laisvalaikio pramogoms, kuriomis galite mėgautis kartu.

Atsižvelgdami į RA sukeltus apribojimus, jums, kaip slaugytojui, gali tekti imtis kai kurių arba visų toliau išvardytų pareigų:

- Kasdienė **praktinė pagalba**
- Socialinė **parama**
- **Gydymo planų** supratimas ir laikymasis
- **Apsilankymų pas gydytoją** priežiūra
- Kitų gyvenimo aspektų, pvz., keliavimo ir biudžeto sudarymo, **tvarkymas**



Pasitarkite su
gydytoju dėl
strategijų, kurios
padės jums įveikti
sunkumus.

Be pagalbos, kurią teikiate atliekant fizines užduotis, yra daugybė būdų, kaip jūs galite padėti savo slaugomam artimam žmogui, sergančiam RA.



Strategijos slaugantiems artimuosius

Pateikiame keletą patarimų, kurie padės jums slaugoje:



Aktyviai rūpinkitės savo slaugomu žmogumi

Dalyvaukite sudarant gydymo planą ir bendradarbiaukite su sveikatos priežiūros specialistais. RA gydymo tikslai: sustabdyti arba sumažinti uždegimą iki mažiausio įmanomo lygio, palengvinti simptomus, užkirsti kelią sąnarių ir organų pažeidimams, pagerinti funkcijas bei bendrą savijautą ir sumažinti ilgalaikes komplikacijas.



Pasirūpinkite slaugomo žmogaus vaistais

Turėkite visų receptinių ir nereceptinių vaistų, kuriuos vartoja jūsų artimasis, sąrašą, kuriame nurodyta, kaip kiekvienas iš jų veikia, kada kurį vartoti ir kada papildyti. Žmonės, sergantys RA, dažnai vartoja keletą vaistų, todėl svarbu turėti jų sąrašą ir pasiimti jį kiekvieną kartą einant pas gydytoją. Yra programėlių, kurias galima parsisiųsti į išmanųjį telefoną ar planšetinį kompiuterį, galinčių padėti sekti vaistų vartojimą ir priminti, kada juos reikia papildyti.



Skatinkite fizinį aktyvumą

Padėkite savo artimajam sumažinti sąnariams tenkantį krūvį ir pagerinti bendrą sveikatos būklę skatindami jį užsiimti mažo krūvio aerobine veikla, pavyzdžiui, vaikščioti ir atlikti raumenų jėgą stiprinančius pratimus.



Pasirūpinkite kineziterapiją arba ergoterapiją

Kreipkitės į kineziterapeutą arba ergoterapeutą, kuris padėtų jūsų artimam žmogui rasti tinkamiausią veiklą, kurios lygis ar tempas duotų didžiausią naudą.



Skatinkite pailsėti

Atpažinkite, kada jūsų artimajam reikia sumažinti fizinį aktyvumą. Poilsis padeda, kai liga paūmėja ir prasideda sąnario uždegimas arba kai jaučiamas nuovargis. Tuo metu pasiūlykite atlikti švelnius judesių diapazono pratimus, pavyzdžiui, tempimo pratimus, kurie padeda išlaikyti sąnario lankstumą.



Padėkite patenkinti emocinius poreikius

Kai jūsų artimas žmogus nori išreikšti savo emocijas, kartais jums tereikia išklausyti. Ne visada turite spręsti jo problemas; gali padėti tiesiog dėmesys ir atjauta.



Būkite pasirengę

Sudarykite skubios pagalbos planą, kad žinotumėte, ką daryti, jei jūsų artimajam pasireikštų ligos paūmėjimas, neįprastas simptomas arba reakcija į vieną iš vaistų. Jeigu vartojami biologiniai vaistai, kuriuos reikia laikyti šaldytuve, apsvarstykite galimybę įsigyti atsarginį generatorių, jei dingtų elektra.



Raskite laiko sau

Jums reikia laiko sau – grįžti prie savo pomėgių, nesusijusių su slauga. Skirkite laiko jums svarbiems dalykams, kol dar nesate išsekę. Tai suteiks jums jėgų judėti pirmyn ir padės išvengti vienatvės bei atskirties jausmo.



Prašykite pagalbos

Jūs galite būti sutuoktinis, partneris, tėvas, vaikas, šeimos narys ar draugas, reguliariai prižiūrintis reumatoidiniu artritu sergantį asmenį. Jūsų, kaip globėjo, vaidmuo yra svarbus.

Šeima ir draugai gali būti gyvybiškai svarbūs priežiūros rato nariai. Pasakykite draugams ir šeimos nariams, kad Jums reikia jų pagalbos. Draugai dažnai nerimauja, kad pagalbos siūlymas gali atrodyti įkyrus, todėl pasakykite jiems, kad jų pagalba yra laukiama. Nedvejodami nurodykite savo pagalbos poreikius.

Turėkite sąrašą projektų, pavedimų ir paslaugų, kurias gali atlikti kiti. Tuomet, kai kitą kartą kas nors pasiūlys kuo nors prisidėti prie pagalbos, galėsite jiems patarti, kaip jie galėtų geriausiai Jus palaikyti.

Reumatoidiniu artritu sergantiems žmonėms dažnai reikia didelės pagalbos kasdienėje priežiūroje. Daugeliu atvejų šeima ir draugai negali to padaryti vieni, todėl gali reikėti papildomos pagalbos. Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros komanda arba vietine reumatoidinio artritą sergančių pacientų draugija, kad sužinotumėte, kokia yra prieinama papildoma profesionali priežiūra. Šią papildomą pagalbą gali padengti vyriausybė arba privatus draudimas.



Paruošta UAB Teva Baltics.

Ši medžiaga skirta tik informaciniams tikslams, kaip bendroji švietimo priemonė. Tai nepakeičia kvalifikuoto sveikatos priežiūros specialisto patarimų, diagnozių ar gydymo. Šioje medžiagoje esanti informacija nepakeičia sveikatos priežiūros specialisto pateiktų patarimų, kuris žino jūsų sveikatos būklę. Visada klauskite patarimo savo sveikatos priežiūros specialisto dėl bet kokių klausimų, kurie gali būti susiję su jūsų sveikatos būkle arba galimomis gydymo galimybės. Niekada neignorruokite sveikatos priežiūros specialistų patarimų ir nedelskite ieškodami jums rūpimo atsakymo informacinėse medžiagose. NPS-LT-NP-00049

teva.lt → Rūpinamės sveikata