

# Reumatoidartriit: juhend hooldajatele

---

Oleme koostanud selle juhendi, et aidata teil mõista reumatoidartriidi olemust ja toetada teid hooldamistegevuses, jagades praktilisi soovitusi, kuidas elada täisväärtuslikku elu reumatoidartriidiga lähedase eest hoolitsedes.







# Reumatoidartriidiga (RA) inimese hooldamine

Olenemata sellest, kas teie lähedasel on reumatoidartriit (RA) diagnoositud hiljuti või on ta sellega elanud juba mõnda aega, mõjutab see ettearvamatu haigus mitte ainult tema igapäevaelu ja heaolu, vaid ka teie kui hooldaja elu.

Reumatoidartriit on autoimmuunhaigus, mis tavaliselt kahjustab käte, randmete ja jalgade liigeseid. RA-ga inimestel suunab immuunsüsteem põletikureaktsiooni ekslikult omaenda tervete liigeste vastu; kui haigusest haaratud liigeses tekib põletik, siis esinevad inimesel valu ja turse, liikuvuse vähenemine ja füüsiline nõrkus.

RA võib mõjutada ka teisi kudesid kogu kehas ja põhjustada probleeme sellistes elundites, nagu kopsud, süda ja silmad. Tegemist on kroonilise haigusega, mis võib nõuda patsiendi ööpäevaringset hooldamist.

Hooldajana on tähtis teada, et on olemas ressursid ja strateegiad, mis on teile toeks selle rolliga toimetulekul.



# Reumatoidartriidi (RA) sümptomid

Elu RA-ga ei ole lihtne. Teie lähedasel esineb haiguse ägenemisi, mil sümptomid süvenevad, ning remissiooniperioode, mil sümptomid paranevad. Neil võivad esineda mõned või kõik järgnevalt loetletud RA sümptomid:

- Valu või jäikus paljudes liigestes
- Liigese “kinnijäämine” või jäikus, eriti hommikuti, mis kestab tund aega või kauem
- Soojus või punetus liigesepiirkonnas
- Liigeste vähenenud liikuvus, näiteks raskused käe rusikasse tõmbamisel, esemete väänamisel, esemete avamisel või trepiastmetest üles minnes
- Palavik, kurnatus, kehakaalu vähenemine või vähenenud söögiisu
- Muhklikud tihkenemised naha all, mida kõige sagedamini esineb küünarnukkidel, kätel või jalgadel



---

Tea  
reumatoidartriidi  
sümptomeid, et olla  
valmis eesootavaks



# Hooldaja läbipõlemisele viitavate nähtude äratundmine

RA on krooniline ja invaliidistav haigus, mis võib viia selleni, et teie lähedane muutub teist füüsiliselt ja psühholoogiliselt sõltuvaks.

Hooldajana võite olla niivõrd keskendunud hooldatava vajadustele, et ei pruugi märgata, kuidas teie enda tervis ja heaolu selle all kannatavad.

Oma teekonnal on tähtis ära tunda järgmised hooldaja läbipõlemise tunnused ning rääkida arstiga ja otsida tuge, enne kui jõuate punkti, kus olete viidud viimase piirini.

Pöörake tähelepanu hooldaja läbipõlemise tunnustele:

- 1 Emotsionaalsus või pidev ärritus;
- 2 Sage väsimus;
- 3 Liiga palju või liiga vähe aega magamisele;
- 4 Järsk kehakaalu langus;
- 5 Kergesti ärritumine või vihaseks muutumine;
- 6 Kaob huvi tegevuste vastu, mis varem rõõmu pakkusid;
- 7 Kurbus;
- 8 Sagedased peavalud, kehalud või muud füüsilised probleemid;
- 9 Alkoholi või narkootikumide, sealhulgas retseptiravimite kuritarvitamine



---

Otsige abi enne, kui olete viidud viimase piirini.



---

Parim viis, vältida  
läbipõlemine on  
saada toetust





# Hoolitse enda eest

Reumatoidartriidiga inimene vajab tervet ja energilist hooldajat. Alljärgnevad soovitusel aitavad sul paremini hoolitseda nii enda kui ka oma lähedase eest.



## Olukorra aktsepteerimine

Võib-olla on sul raske leppida tõsiasjaga, et sinu lähedasel on eluohtlik haigus. Kuid olukorra võtmine sellisena nagu see on aitab uute väljakutsetega toime tulla.



## Võimaluste nägemine

Reumatoidartriidiga inimese hooldamine nõuab üksjagu aega ja energiat. Sinu võimalused on tõenäoliselt piiratud, mistõttu pead õppima prioriteete seadma. Vahel on raske endale tunnistada, et kõike ei saagi teha, ja tuleb teatud asjadele „ei“ öelda.



## Aktsepteeri oma tundeid

Hooldajad võivad kogeda mitmesuguseid, isegi vastakaid tundeid. Võid tunda rahulolu, viha, pettumust, süütunnet, rõõmu, kurbust, armastust, hirmu ja pahameelt. Võid olla tulvil lootust või kogeda sügavat lootusetuse tunnet. Siin tasub jääda enda suhtes leebeks ja kannatlikuks ning otsida positiivseid emotsioone pakkuvaid tegevusi. Need aitavad sul muutlike tunnetega paremini toime tulla. Abi võib olla ka vestlusest toetava sõbraga, treeningutest või päeviku pidamisest.



## Oma tunnete jagamine

Ära hoi emotsioone liiga vaka all. Oma tunnete jagamine kellegagi, keda usaldad, võib muuta muremõtted kergemini talutavaks. Hooldajatele pakutakse ka võimalust osaleda tugirühmades – kas siis kohapeale minnes või veebi teel. Sellised rühmad annavad võimaluse õppida teistelt, kes on sinuga sarnases olukorras.



## Positiivsele keskendumine

Keskendudes elus pigem headele asjadele ja näidates üles tänulikkust, tunned end tõenäoliselt paremini isegi äärmiselt hõivatud päevadel. Vahel tasub võtta asju huumoriga ja ütlus, et naer on terviseks kehtib ka sinu ravi saava lähedase puhul, aidates vabaneda pingetest ja suurendades heaolu.



## Enda eest hoolitsemine

Püüa olla füüsiliselt aktiivne, toituda tervislikult, juua palju vett ja piisavalt magada. Sea isiklik emotsionaalne ja vaimne tervis enda jaoks esikohale. Vajadusel ära karda otsida abi asjatundjalt või rääkida arsti või nõustajaga.



## Enda jaoks aja võtmine

Sul on vaja võtta teadlikult aega selleks, et tegeleda mõne hobiga väljaspool hooldamist. Sa mitte üksnes ei vääri seda, vaid see on sulle lausa hädavajalik. Püüa leida aega oma asjadega tegelemiseks ja pööra tähelepanu olulistele suhetele veel enne, kui üleväsimus maad võtab. See aitab sul püsida kauem energilise ja reipana – omadused, mida vajad reumatoidartriidiga lähedase hooldamisel.



# Elu reumatoidartriidiga (RA)

RA-ga inimestel võib esineda valu, tasakaaluhäireid ja deformatsioone, mis võivad raskendada nende igapäevaste ülesannetega toimetulekut. See tähendab, et teie kui hooldaja roll võib kujutada endast nõudlikku ööpäevaringset tööd.

Tavaliselt on RA-ga inimestel liigesed hommikuti jäigad ja valulikud, mis raskendab neil voodist üles tõusmist ja päeva alustamist. Haiguse edenedes võivad igapäevased toimetused, nagu toiduvalmistamine, pesu pesemine, koristamine ja aiatööd, aga ka vaba aja veetmine muutuda keeruliseks. Kui RA mõjutab nende võimet turvaliselt autot juhtida, võivad nad ka sellest loobuda.

Lisaks igapäevaelule ja tööle mõjutab RA ka suhteid ja seksuaalsust. Haigus võib mõjutada teie isiklikke rolle, majapidamistöde jaotust, ühiseid plaane ja ühiselt vaba aja veetmise võimalusi.

Seoses piirangutega, mida RA teie lähedasele seab, peate te hooldajana võib-olla võtma enda kanda mõned või kõik järgmised rollid:

- Igapäevane **praktiline abistamine**
- Sotsiaalne **toetamine**
- **Raviplaanide** mõistmine ja neist kinnipidamine
- Õigeaegne **arstivisiitidel** käimine
- Teiste eluaspektide, nt transpordi ja eelarve **haldamine**



---

Rääkige oma  
tervishoiutöötajaga  
toimetuleku  
strateegiates

---

Lisaks füüsilisele abistamisele on palju võimalusi, kuidas teie kui hooldaja saate oma RA-ga lähedast toetada.



## Toimetulekustrateegiad hooldajatele

Siin on mõned soovitused, mis aitavad teil hoolduse teekonnal orienteeruda:



### Olge oma lähedase eestkõneleja

Osalege protsessis ja koostage koos tervishoiutöötajate meeskonnaga raviplaan. RA ravi eesmärgid on: peatada haigus või vähendada põletikku võimalikult madala tasemeni, leevendada sümptomeid, ennetada liigese- ja organkahjustusi, parandada funktsiooni ja üldist heaolu ning vähendada kaugtüsistusi.



### Hallake lähedase ravimeid

Hoidke käepärast nimekirja kõigist käsimüügi- ja retseptiravimitest, mida teie lähedane kasutab, sh mida iga ravim teeb, millal seda kasutada ja millal on vaja varusid uuendada. RA-ga inimesed kasutavad sageli mitut ravimit; oluline on pidada ajakohastatud nimekirja ja võtta see igale arsti vastuvõtule kaasa. Olemas on ka nutitelefoni või tahvelarvutile mõeldud digitaalsed lahendused, mis aitavad teil jälgida ravimite kasutamist ja annavad meeldetuletusi, kui ravim hakkab otsa lõppema.



### Julgustage säilitama füüsilist aktiivsust

Aidake oma lähedasel vähendada survet liigestele ja parandada nende üldist tervist, julgustades neid tegema väikese koormusega aeroobseid treeninguid, nagu kõndimine ja lihasjõudu parandavad harjutused\*



### Korraldage talle füsioteraapia või tegevusteraapia seansid

Otsige füsioterapeut või tegevusterapeut, kes aitab teie lähedasel leida talle kõige paremini sobivad tegevused, mille tase või tempo on talle kõige kasulikum.



### Julgustage puhkama

Märgake, kui teie lähedane vajab kehalise aktiivsuse vähendamist. Puhkusest on abi, kui haigus ägeneb ja tekib liigesepõletik või kui ta tunneb väsimust. Soovitage sel ajal teha kergeid liikumisharjutusi, nagu venitused, mis aitavad säilitada liigese paindlikkust.



### Toetage emotsionaalseid vajadusi

Mõnikord on kõik, mis tarvis, lihtsalt ära kuulata, kui teie lähedane soovib väljendada oma emotsioone, et südant kergendada. Te ei pea iga nende probleemi lahendamagi; abiks on tähelepanelik kuulamine ja kaastunde näitamine.



### Olge valmis

Koostage hädaolukordade lahendamise plaan, et te teaksite, mida teha, kui teie lähedasel on tekkinud haiguse ägenemine, ebatavaline sümptom või reaktsioon mõnele tema ravimile. Kui ta kasutab bioloogilisi ravimeid, mida tuleb säilitada külmas, siis kaaluge varugeneraatori soetamist juhuks kui tekib elektrikatkestus.



### Võtke aega enda jaoks

Hooldajana vajate aega oma huvide jaoks, mis ei ole seotud hooldamisega. Võtke aega ja hoidke ennast kursis asjadega, mis on teile olulised, et vältida kurnatuse tekkimist. See annab teile jõudu jätkamiseks ja aitab ära hoida üksildustunde tekkimist.

*\*Lisateavet kehalise aktiivsuse kohta leiate järgmistest allikatest:  
[14 viisi sportimiseks, kui teil on artriit: harjutused artriidi korral](#)*

teva.ee → Tervise eest hoolitsemine



## Küsi abi

Võid olla reumatoidartriidiga inimese abikaasa, elukaaslane, laps, pereliige või sõber. Igal juhul vajab see inimene sinu regulaarset hoolt, mistõttu sinu roll hooldajana on väga oluline.

Vahel tuleb lihtsalt tunnistada, et vajad kodu- või hooldustöodes abi.

Pere ja sõprade tugi võib siin olla äärmiselt oluline. Anna neile teada, et vajad abi. Enamik inimesi tahab aidata, kuid ei tea, kuidas seda teha. Sõbrad muretsevad sageli, et abi pakkumine tundub pealetükkiv. Seega ütle neile, et oled hea meelega valmis abi vastu võtma. Kirjelda oma vajadusi nii täpselt kui võimalik.

Koosta nimekiri töödest, ülesannetest ja teenustest, milles teised võiksid sind aidata. Järgmine kord, kui keegi oma abi pakub, saad anda konkreetsed juhised, kuidas seda võimalikult tõhusalt teha.

Reumatoidartriidiga inimesed vajavad sageli igapäevast hoolust. Paljudel juhtudel ei pruugi isegi perekond ja sõbrad olla võimelised kõiki hooldusvajadusi katma, mistõttu tuleb abi otsida ikkagi väljastpoolt. Võta ühendust meditsiinitöötajate või kohalike tugiühingutega, et saada teavet professionaalse ravi kättesaadavuse ja võimalike hüvitiste kohta nii riigi kui ka kindlustusandja tasandil.



Koostatud ettevõttes UAB Teva Baltics filiaal Eestis.

See brošüür on mõeldud üksnes üldiseks teavitavaks koolitusvahendiks ega asenda diplomeeritud tervishoiutöötaja nõuandeid, soovitusi ega ravi. See brošüür ei asenda teie kordumatuid asjaolusid tundva tervishoiutöötaja nõuandeid. Küsige alati nõu oma tervishoiutöötajalt, kui teil on küsimusi seoses tervise seisundi või ravivõimalustega. Ärge kunagi jätke tähelepanuta tervishoiutöötaja nõuandeid ega viivitage nende hankimisega käesolevas brošüüris sisalduva teabe tõttu.

NPS-EE-NP-00146