

Reimatoīdais artrīts: ceļvedis aprūpētājiem

Mēs esam izveidojuši šo ceļvedi, lai palīdzētu jums izprast reimatoīdo artrītu un sniegtu nepieciešamo atbalstu aprūpes laikā, dalītos ar praktiskiem ieteikumiem, kā Jūs varat dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, aprūpējot tuvinieku, kuram ir reimatoīdais artrīts.



teva





Rūpes par personu, kurai ir reimatoīdais artrīts

Neatkarīgi no tā, vai Jūsu tuviniekam reimatoīdais artrīts ir diagnosticēts nesen vai viņš ar to dzīvo jau kādu laiku, šī neprognozējamā slimība ietekmē ne tikai viņa ikdienas dzīvi un labsajūtu, bet arī Jūsu kā aprūpētāja dzīvi.

Reimatoīdais artrīts ir hroniska, progresējoša locītavu slimība, kurai ir iekaisīgs un autoimūns raksturs. Reimatoīdais artrīts ir nezināmas izcelsmes iekaisuma un autoimūns process locītavās, kā rezultātā rodas pietūkums, sāpes, kustību traucējumi un fizisks nespēks.

Reimatoīdais artrīts var ietekmēt arī citu orgānu darbību, piemēram, radīt bojājumus plaušās, sirdī un acīs. Tas ir hronisks process kad dažkārt var būt nepieciešama arī diennakts aprūpe.

Kā aprūpētājam Jums ir svarīgi zināt, ka šādos gadījumos Jums ir pieejami nepieciešamie resursi un stratēģijas, kas palīdzēs tikt galā, pildot attiecīgos pienākumus.



Reimatoīdā artrīta simptomi

Dzīve ar reimatoīdo artrītu nav viegla. Jums tuvais cilvēks piedzīvos gan slimības paasinājuma periodus, kad simptomi pastiprināsies, gan remisijas periodus, kad simptomi mazināsies. Jūsu tuviniekam var būt dažas vai visas tālāk uzskaitītās reimatoīdā artrīta pazīmes un simptomi:

- sāpes vairākās locītavās,
- locītavu stīvums, jo īpaši no rīta, kas ilgst stundu vai ilgāk,
- siltuma viļņi locītavās vai apsārtuma veidošanās zonā virs locītavām,
- samazināta spēja kustināt locītavas, piemēram, grūtības saspīest dūri, pagriezt priekšmetus, atvērt priekšmetus vai kāpt pa kāpnēm,
- drudzis, nogurums, svara zudums vai vājāka apetīte,
- zem ādas, visbiežāk elkoņu, plaukstu vai pēdu zonā, rodas bumbulveidīgi veidojumi.



Izpratne par
reimatoīdā artrīta
simptomiem,
lai zinātu, ar ko
rēķināties.



Aprūpētāja izdegšanas pazīmju atpazīšana

Reimatoīdais artrīts ir hroniska un invaliditāti izraisoša slimība, kuras dēļ Jums tuvais cilvēks var kļūt fiziski un psiholoģiski atkarīgs no Jums.

Iespējams, ka Jūs kā aprūpētājs esat tik ļoti pievērsis uzmanību Jums tuvā cilvēka vajadzību apmierināšanai, ka neapzināties, cik ļoti cieš Jūsu paša veselība un labsajūta.

Aprūpes laikā ir svarīgi atpazīt tālāk minētās aprūpētāja izdegšanas pazīmes un konsultēties ar ārstu, kā arī meklēt vajadzīgo atbalstu, pirms nonākat situācijā, kad spēki ir izsmelti.

- 1 Emociju pārņemts vai pastāvīgi satraukts;
- 2 Bieži jūtas noguris;
- 3 Par daudz vai par maz laika atvēl miegam;
- 4 Pieņemamas svarā vai zaudē to;
- 5 Kļūst viegli aizkaitināms vai sadusmojams;
- 6 Zaudē interesi par aktivitātēm, kas agrāk aizrāva;
- 7 Skumjas;
- 8 Biežas galvassāpes, ķermeņa sāpes vai citas fiziskas problēmas;
- 9 Alkohola vai narkotiku, tostarp recepšu medikamentu, pārmērīga lietošana.



Lūdziet palīdzību
atbalsta sniegšanai,
pirms jūtaties
izsmēlis visus spēkus.



Labākais veids,
kā izvairīties no
izdegšanas, ir
saņemt atbalstu.



Rūpējieties par sevi

Reimatoīdā artrīta slimniekam ir nepieciešams veselīgs un enerģisks aprūpētājs. Ņemiet vērā šos ieteikumus, lai Jūs varētu pēc iespējas labāk palīdzēt sev un savam tuviniekam.



Pieņemiet pašreizējo realitāti

Var būt grūti atzīt, ka Jūsu tuviniekam ir dzīvībai bīstama slimība. Taču, kad Jūs to pieņemsiet, būs vieglāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem.



Savu iespēju apzināšana

Rūpes par kādu, kam ir reimatoīdais artrīts, prasa laiku un enerģiju. Pastāv varbūtība, ka Jūsu iespējas būs ierobežotas un Jums būs jānosaka prioritātes. Iespējams, būs grūti atzīt, ka nevarat paveikt visu, un Jums būs jāsamierinās ar to, ka par dažām lietām jāsaka „nē”.



Pieņemiet savas sajūtas

Aprūpētāji jūtas dažādi. Jūs varat justies apmierināts, dusmīgs, neapmierināts, vainīgs, laimīgs, skumjš, mīlošs, bailīgs, aizvainots, cerību pārpilns un cerības zaudējis. Esiet laipns un pacietīgs pret sevi un mēģiniet atrast nodarbošanās veidus, kas sniedz Jums pozitīvas emocijas un palīdz tikt galā ar šīm mainīgajām sajūtām. Tās var būt sarunas ar draugiem, kuri sniedz vajadzīgo atbalstu, tā var būt vingrošana vai dienasgrāmatas rakstīšana.



Dalieties savās sajūtās

Centieties nepaturēt sevī esošās emocijas. Daloties savās sajūtās ar kādu, kam uzticaties, Jūsu bažas var šķist vieglāk pārvaramas. Aprūpētāju atbalsta grupas ir pieejamas gan klātienē, gan tiešsaistē. Tās var sniegt Jums iespēju mācīties no citiem, kas atrodas līdzīgā situācijā.



Meklējiet pozitīvo

Meklējot dzīvī labās lietas un izrādot pateicību, varat justies labāk pat tajos brīžos, kad esat ļoti aizņemts. Ņemiet vērā, ka ir labi saglabāt humora izjūtu un smieties arī tajos brīžos, kad Jūsu tuvinieks ārstējas, jo smieklī palīdz atbrīvoties no spriedzes un uzlabo pašsajūtu.



Rūpējieties par sevi

Neaizmirstiet veltīt laiku fiziskām aktivitātēm, ēst veselīgu pārtiku, dzert daudz ūdens un pietiekami izgulēties. Gādājiet, lai emocionālā un garīgā veselība būtu Jūsu prioritāte. Nevilcinieties meklēt profesionālu palīdzību. Ja nepieciešams, aprunājieties ar ārstu vai konsultantu.



Atvēliet laiku sev

Jums ir nepieciešams laiks sev, lai varētu nodoties savām interesēm, kas nav saistītas ar aprūpi. Jūs esat pelnījis tik ļoti vajadzīgo atpūtas laiku. Pirms esat pārlietu noguris, atvēliet laiku, lai tiktu galā ar savām lietām un veltītu pietiekami daudz uzmanības svarīgām attiecībām. Tas palīdzēs Jums saglabāt ilgāk nepieciešamo enerģiju un noskaņojumu, aprūpējot reimatoīda artrīta slimnieku.



Dzīve ar reimatoīdo artrītu

Cilvēki ar reimatoīdo artrītu var just sāpes, nestabilitāti un deformāciju, kas var apgrūtināt ikdienas uzdevumu veikšanu. Tas savukārt nozīmē, ka aprūpētāja pienākumi ir jānodrošina visu diennakti, kas ir grūts darbs.

Cilvēkiem ar reimatoīdo artrītu parasti no rīta ir stīvas un sāpīgas locītavas, tāpēc viņiem ir grūti piecelties un sākt dienu. Slimībai progresējot, ikdienas darbi, piemēram, ēdiena gatavošana, veļas mazgāšana, mājas uzkopšana un dārza darbi, tostarp arī atpūta, var kļūt par lielu izaicinājumu. Šiem cilvēkiem var nākties arī atteikties no transportlīdzekļa vadīšanas, ja slimība ietekmē viņu spēju droši vadīt transportlīdzekli.

Reimatoīdais artrīts ietekmē ne tikai ikdienas dzīvi un darbu, bet arī attiecības un seksualitāti. Slimība var ietekmēt Jūsu individuālās lomas, pienākumu sadalījumu mājāsaimniecībā, kopīgos plānus un brīvā laika pavadīšanas iespējas.

Ņemot vērā reimatoīdā artrīta radītos ierobežojumus tuvajam cilvēkam, Jums kā aprūpētājam var nākties uzņemt dažus vai visus tālāk minētos pienākumus:

- **praktiskās palīdzības** nodrošināšana ikdienas darbos,
- sociālā **atbalsta** sniegšana,
- **ārstēšanas rekomendāciju** izprašana un to ievērošana,
- **vizīšu** plānošana,
- citu ikdienas dzīves jomu **pārvaldīšana**, piemēram, transporta un budžeta plānošana.

*Lai iegūtu plašāku informāciju par fiziskajām aktivitātēm, iepazīstieties ar šiem resursiem: 14 veidi, kā trenēties, ja Jums ir artrīts – Vingrošana un artrīts

teva.lv → Rūpes par veselību → Sāpes un profilakse → Lai nesāp!



Konsultējieties ar
veselības aprūpes
speciālistu par
iespējamiem
risinājumiem šajā
situācijā.

Papildu fizisku uzdevumu veikšanai Jūs kā aprūpētājs varat vairākos veidos sniegt palīdzību Jums tuvajam cilvēkam, kurš slimo ar reimatoīdo artrītu.



Aprūpētāja stratēģijas

Daži ieteikumi, kas palīdzēs Jums aprūpes laikā.



Atbalsta sniegšana Jums tuvajam cilvēkam

Sadarbojieties ar veselības aprūpes speciālistiem, lai izstrādātu ārstēšanas plānu. Reimatoīdā artrīta ārstēšanas mērķi ir šādi: apturēt vai samazināt iekaisumu līdz iespējami zemākajam līmenim, mazināt simptomus, novērst locītavu un orgānu bojājumus, uzlabot ķermeņa funkcijas un vispārējo pašsajūtu, kā arī samazināt ilgtermiņa komplikācijas.



Medikamentu lietošanas pārvaldība

Saglabājiet sarakstu ar visiem bezrecepšu un recepšu medikamentiem, kurus lieto Jums tuvais cilvēks, norādot, kam katrs no tiem ir paredzēts, kad tos lietot un kad papildināt zāļu krājumu. Cilvēki, kas slimo ar reimatoīdo artrītu, bieži vien lieto vairākus medikamentus. Tāpēc ir svarīgi pārzināt šos medikamentus, veidot sarakstu un ņemt līdzi katrā vizītē. Ir pieejamas digitālās lietotnes, kas var palīdzēt uzraudzīt medikamentu lietošanu un nodrošināt atgādinājumu nosūtīšanu, kad ir jāpapildina attiecīgo medikamentu klāsts.



Fizisko aktivitāšu veicināšana

Palīdziet tuvajam cilvēkam mazināt slodzi uz locītavām un uzlabot vispārējo veselību, mudinot viņu nodarboties ar nelielas slodzes aktivitātēm, piemēram, pastaigām un vingrinājumiem muskuļu spēka uzlabošanai.*



Fizioterapijas vai ergoterapijas nodarbības

Veltiet laiku, lai atrastu fizioterapeitu vai ergoterapeitu, kurš var palīdzēt tuvajam cilvēkam atrast vispiemērotākās aktivitātes, kuras notiek tādā līmenī un tempā, kas nodrošina vislielāko ieguvumu.



Mudiniet atpūsties

Atpazīstiet tos brīžus, kad Jums tuvajam cilvēkam ir jāsamazina fiziskās aktivitātes intensitāte. Atpūta palīdzēs slimības uzliesmojumu brīžos un locītavas iekaisuma gadījumā, kā arī tad, kad māc nogurums. Šādās situācijās ir ieteicams veikt vieglus kustības diapazona vingrinājumus, piemēram, stiepšanās vingrinājumus, kas palīdz saglabāt locītavas elastību.



Atbalsta sniegšana emocionālo vajadzību apmierināšanai

Dažkārt viss, kas jādara, ir tikai jāuzklausa brīžos, kad tuvais cilvēks vēlas izteikt savas emocijas, lai sajustu atvieglojumu. Jums ne vienmēr ir jārisina problēmas. Jūs varat sniegt palīdzību, esot uzmanīgs un iejūtīgs un izrādot to otram cilvēkam.



Esiet gatavi

Izveidojiet ārkārtas situāciju plānu, lai zinātu, ko darīt, ja slimnieks piedzīvo slimības paasinājumu, rodas neierasts simptoms vai reakcija uz kādu no medikamentiem. Ja tiek lietoti bioloģiskie medikamenti, kuri jāuzglabā ledusskapī, apsveriet iespēju iegādāties rezerves ģeneratoru gadījumam, kad pazūd elektrība.



Atvēliet laiku sev

Jums kā aprūpētājam ir nepieciešams laiks sev, lai varētu nodoties savām interesēm, kas nav saistītas ar aprūpi. Pirms esat pārlietu noguris, atvēliet laiku tam, kas ir svarīgs jums. Tas dos jums spēku turpināt aprūpētāja pienākumu pildīšanu, kā arī palīdzēs novērst vientulības un izolētības sajūtu.

**Lai iegūtu plašāku informāciju par fiziskajām aktivitātēm, iepazīstieties ar šiem resursiem: [14 veidi, kā trenēties, ja Jums ir artrīts - Vingrošana un artrīts](#)*



Lūdz palīdzību

Jūs varat būt laulātais, dzīvesbiedrs, bērns, ģimenes loceklis vai draugs, kas nodrošina regulāru aprūpi kādam, kam diagnosticēts reimatoīdais artrīts. Jūsu loma kā aprūpētājam ir svarīga.

Pieņemiet, ka Jums var būt nepieciešama palīdzība mājas vai aprūpes darbos. Ģimene un draugi var būt svarīgi "aprūpes loka" dalībnieki. Pastāstiet draugiem un ģimenei, ka Jums nepieciešama palīdzība. Lielākā daļa tuvinieku vēlas palīdzēt, bet nezina kā. Draugi bieži vien uztraucas, ka palīdzības piedāvāšana šķitīs uzmācīga, tāpēc dariet zināmu, ka labprāt saņemsiet palīdzību. Nevilcinieties būt specifiski savās vajadzībās.

Izveidojiet sarakstu ar darbiem, uzdevumiem un pakalpojumiem, ko var veikt citi. Nākamreiz, kad kāds piedāvā savu palīdzību, varat sniegt norādījumus, kā veiksmīgāk sniegt šo atbalstu.

Cilvēkiem ar reimatoīdo artrītu bieži vien nepieciešama ikdienas aprūpe. Vairākos gadījumos ģimene un draugi var nebūt spējīgi nodrošināt pilnīgu aprūpi, tad nepieciešama papildus palīdzība. Konsultējies ar mediķiem vai lokālām atbalsta biedrībām, lai uzzinātu par profesionālās aprūpes pieejamību, kā arī par iespējamo kompensāciju no valsts vai apdrošinātāja.



Sagatavoja UAB Teva Baltics filiāle Latvijā.

Šī brošūra ir paredzēta tikai informatīviem nolūkiem kā vispārējs izglītības palīg līdzeklis. Tā neaizstāj licencēta veselības aprūpes speciālista padomu, diagnozi vai ārstēšanu. Šī brošūra neaizstāj ieteikumus, kurus sniedz veselības aprūpes speciālists, kurš pārzina Jūsu veselības stāvokli un medicīnas datus. Vienmēr lūdziet padomu savam veselības aprūpes speciālistam par visiem jautājumiem, kas varētu attiekties uz Jūsu veselības stāvokli vai ārstēšanas iespējām. Nekad neignorējiet veselības aprūpes speciālistu ieteikumus un nekavējieties ar šāda padoma meklēšanu, paļaujoties uz šajā brošūrā ietvertu informāciju. NPS-LV-NP-00063

teva.lv → Rūpes par veselību