

➤ **Hogyan élünk együtt a reumás sokízületi gyulladás betegséggel**

A betegség előrehaladottabb formáiban a páciens gyakorlatilag az élet minden területén korlátozott, hátrányt szenved egészséges társaival szemben. Ezért a lehető legnagyobb fokú önállóságot, függetlenséget kell biztosítani számára, és ebben nagy segítségére lehet a sorstársak tapasztalata, tudása. Csak hogy a legfontosabb tudnivalókat említsük:

- Tudnia, ismernie kell az alkalmazott gyógyszerek, fájdalomcsillapítók hatásait és mellékhatásait.
- Kerülnie kell a hideget, reggelente érdemes lehet például meleg fürdőt vennie a fájdalom és a merevség oldása érdekében.
- Ajánlatos a lakókörnyezetét a megváltozott mozgásképességének megfelelően átalakítani. Például szükség lehet a WC, a székek, az ágy megemelésére annak érdekében, hogy minél kevésbé kelljen hajolnia, térdet hajlítani a betegnek.
- Ugyanakkor elengedhetetlen a rendszeres, napi mozgás, hiszen e nélkül megmerevednek az ízületek. Viszont oda kell figyelni, hogy a mozgást segítő (családtag, terapeuta) ne erőltesse, hanem a mozgásban támogassa a merev végtagokat.
- Ugyanilyen fontos az éjszakai – és fáradtság esetén a nappali – pihenés, melyhez a fájdalomcsillapítók mellett a beteg állapotától függően szükség lehet merevítő sínek használatára.
- A betegség kóros vérszegénységgel jár(hat) együtt, ezért fontos a szervezet számára a rendszeres vasbevitel. Ugyancsak melléktünet lehet a gyulladások következtében fennálló krónikus hőemelkedés, ami miatt oda kell figyelnie a betegnek, hogy milyen ruházatot visel, valamint rendszeresen cserélnie kell azt.

Mindez csak néhány kiragadott példa, de jól szemlélteti, hogy mi mindenre kell figyelemmel lennie a betegnek és az őt körülvevőknek.