

WINNING WAYS TO WORK



Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő olyan fiatalok számára, akik a megbetegedéskor már munkában állnak



Hogyan segíthet orvosa és az egészségügyi dolgozók?

Orvosának és az egészségügyi dolgozóknak fontos szerepe van: segítenek önnek a lehető legjobb egészségi állapot fenntartásában, illetve abban, hogy ha szeretne, továbbra is tudjon dolgozni. Ugyanakkor nem biztos, hogy az orvosa megérti, miért annyira fontos az ön számára az, hogy állása legyen, és képes legyen a munkavégzésre. Ebben az esetben érdemes elgondolkodnia az alábbiakon:

- Ha idáig még nem tette meg, tervezze el, hogyan fogja elmondani a következő találkozásukkor, hogy továbbra is feltétlenül dolgozni szeretne!
- Készítsen rövid listát az okokról, amiért továbbra is dolgozni szeretne vagy dolgoznia kell, és arról, hogy ehhez milyen támogatást szeretne kapni az orvosától és az egészségügyi dolgozóktól!
- Gondoskodjon arról, hogy az orvosa tisztában legyen azzal, milyen tevékenységek végzésével jár az ön munkája, és ez alapján tovább tudja küldeni más egészségügyi ellátókhoz, például fizioterapeutához vagy foglalkozás-egészségügyi szakemberhez, ahol felméri az állapotát, és gyakorlati tanácsokkal segítenek a munkavégzéshez szükséges életmód- és egyéb változtatások tekintetében.

A reumatológiai betegség diagnosztizálása egy sor érzelmi megpróbáltatást hoz magával, kérdéseket és megoldandó gyakorlati problémákat vet fel. Ha a betegsége megállapításakor van állása, valószínűleg több döntést is meg kell hoznia, beleértve, hogy továbbra is akar-e dolgozni, és ha igen, meg kell tapasztalnia, hogy vajon fizikailag fogja-e bírni azt a munkát, amelyet addig végzett. Fontos, hogy tájékoztassa a házi- vagy szakorvosát az életcéljairól, mivel ez befolyásolhatja azt, hogy milyen kezelést írnak elő az ön számára. Ha önnek fontos az, hogy továbbra is dolgozhasson, ezt feltétlenül tisztázza a házi- vagy szakorvosával, és tájékoztassa őket arról, hogy milyen tevékenységeket végez a munkája során! A házi-orvosa esetleg tovább tudja küldeni más egészségügyi ellátókhoz, például fizioterapeutához vagy foglalkozás-egészségügyi szakemberhez, ahol fel tudják mérni az állapotát, és gyakorlati tanácsokkal segíthetnek a munkavégzéshez szükséges életmód- és egyéb változtatások tekintetében.

A reumatológiai betegsége megfelelő kontrollálása és kezelése rendkívül fontos ahhoz, hogy önálló életet élhessen, és képes legyen dolgozni. Beszéljen a házi-orvosával és a szakorvosával az ön számára legmegfelelőbb kezelésről, és tájékozódjon, hogy hogyan léphet érintkezésbe olyan országos vagy helyi, reumatológiai betegséggel élőket támogató szervezetekkel, amelyek segíteni és támogatni tudják önt céljai elérésében.



Orvosi és kórházi vizsgálatok

Egyes orvosi és kórházi ellenőrző vizsgálatok időpontját már jó előre meghatározzák, így a munkaadóját vagy vezetőjét ön is időben tájékoztathatja arról, mikor kell e célból távol maradnia a munkahelyéről. Ez nagyon hasznos a munkaadók / vezetők és kollégák számára, mivel lehetővé teszi, hogy előre megtervezzék helyettesítését ezeknek a hiányzásoknak az idejére. Sajnos azonban saját maga is tapasztalhatja, hogy a reumatológiai betegségek alakulása nem jósolható meg minden esetben előre, és bármikor bekövetkezhet rosszabbodás az állapotában.

Hogyan kezelheti az önnel szembeni elvárásokat állapotának rosszabbodása esetén?

Amikor az állapota hirtelen rosszabbodása miatt távol kell maradnia a munkahelyéről, az orvos betegállományba veszi. Számos orvos azonban hajlamos arra, hogy hosszabb időn át betegállományban tartsa, mert nincs tudatában annak, hogy az ön számára mennyire fontos a munka, illetve az, hogy képes legyen dolgozni. Ha úgy dönt, hogy továbbra is dolgozni szeretne, tisztáznia kell az orvosával, hogy mihelyt az állapota megengedi, azonnal újra munkába szeretne állni.

Ha kiderül, hogy állapota hirtelen rosszabbodása miatt távol kell maradnia a munkából, erről a lehető leghamarabb tájékoztassa a munkaadóját vagy a vezetőjét! Amennyiben meg tudja becsülni, azt is közölje, hogy körülbelül mennyi ideig nem lesz munkaképes, illetve, hogy később mikor kell majd kezeléseken megjelennie.

Fontos, hogy az állapotromlás után elegendő időt hagyjon magának a teljes felépülésre, nehogy túl korán álljon újra munkába. Másrészt lehet, hogy elég jól érzi magát ahhoz, hogy némi munkát otthonról végezzen, vagy hogy fokozatosan újra munkába álljon, eleinte naponta csak néhány órát vagy hetente csak néhány napot töltve munkával. A betegségéről szerzett saját tapasztalatai és orvosa/egészségügyi ellátói tanácsa alapján igyekezzen megítélni, mennyi munkát bír el eleinte, és milyen hamar kerül olyan állapotba, hogy újra a visszaesés előtti szokásos intenzitással dolgozhasson.

Hogyan kezelheti a fájdalmat, kimerültséget, reggeli ízületi merevséget?

A **fájdalom** a reumatológiai betegségek legáltalánosabb tünete, és a fájdalommal való együttélés, annak kezelése, kontrollálása sokszor az egyik legnehezebb feladat a betegek számára. Ügyeljen arra, hogy azok a tevékenységek, amelyeket a munkája során végeznie kell, ne súlyosbítsák a betegségét, és ne okozzanak fájdalmat! Számos stresszforrás kiküszöbölhető a közvetlen munkakörülményei/munkaállomása átalakításával, illetve megfelelő munkamódszer alkalmazásával. Orvosa bizonyára el tudja küldeni foglalkozás-egészségügyi szakorvoshoz, aki



segíthet a megfelelő átalakítások, munkamódszerek meghatározásában. A nagyobb munkaadóknak esetleg van saját foglalkozás-egészségügyi osztálya, ahol szintén segíthetnek önnek a munkafolyamatok értékelésében és a szükséges átalakítások meghatározásában.

Ha ülőmunkát végez, ne feledkezzen meg a rendszeres nyújtó gyakorlatokról! Gyógytornásztól kérhet tanácsot, hogy milyen tornagyakorlatokat végezhet az íróasztal vagy a munkaállomás mellett, amelyek enyhítik az ismétlődő mozgássorok miatt az ízületeit érő terhelést, és segítenek az ízületek mozgásképességének megőrzésében.

Ha fizikai munkát végez, bizonyára vannak olyan megoldások, amelyekkel csökkenthető az ízületeit érő terhelés. A háziorvosa, gyógytornásza vagy a foglalkozás-egészségügyi szakorvos valószínűleg tud önnek tanácsokat adni arról, hogyan módosítsa a munkavégzése módját, és/vagy milyen berendezések, eszközök alkalmazásával teheti könnyebbé a munkát. Bizonyos fajta reumatológiai betegségek esetében, illetve ha a betegsége súlyosabb, előfordulhat, hogy másfajta munka után kell néznie.

Ha nehezen birkózik meg a fájdalommal, beszélje meg házi- vagy szakorvosával, hogy milyen kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre. Fájdalomnapló vezetésével és a fájdalmat kiváltó/fokozó tényezők feljegyzésével segíthet az orvosoknak abban, hogy megtalálják a legjobb megoldást.

A **kimerültség** szintén olyan általános tünet, amely hatással lehet a munkaképességére. Ha a munkavégzés minden energiáját felemészti, és mire hazaér, jártányi ereje sem marad, érdemes elgondolkodnia azon, hogy nem tud-e tenni valamit azért, hogy a munkavégzés kevésbé legyen fárasztó az ön számára. Fontos, hogy ne vigye túlzásba a munkát, és szánjon elegendő időt az otthoni és társasági tevékenységekre.

Ügyeljen arra, hogy eleget és jól aludjon! Ha ez nem sikerül, vagy a szokásosnál kimerültebb, esetleg kérjen segítséget orvosától!

A **reggeli ízületi merevség** a reumatológiai betegséggel élők nagy részét érinti. Ha az ön esetében fokozottan jelentkezik a reggeli ízületi merevség, esetleg megkérdezheti a munkaadóját, hogy kezdheti-e kicsit később a munkát, délután ledolgozva azt az időt, amennyivel később megy be a munkahelyére. Egyes cégeknél lehetséges megosztott munkakörben vagy több műszakban dolgozni – járjon utána, hogy az ön munkaadójánál van-e ilyen lehetőség!

Kérdezze meg háziorvosát vagy gyógytornászát, tudnak-e ajánlani olyan tornagyakorlatokat vagy egyéb kezelést, amellyel mérsékelhető a reggeli ízületi merevség!



Hogyan győzheti le a szorongást, stresszt és kedvetlenséget?

Ha reumatológiai betegséget állapítanak meg önnél, az élete átértékelése és az állása megtartása mind érzelmileg, mind fizikailag igen nagy terhet jelenthet az ön számára. Ne felejtse el azonban, hogy a szorongás szintén kiváltó oka lehet az állapota hirtelen rosszabbodásának!

Ha úgy érzi, hogy elvesztette a kontrollt a dolgai fölött, nincs elég önbizalma, vagy nem kap megfelelő támogatást, ez kihathat a hangulatára. Könnyű azt mondani, hogy „legyél mindig pozitív”, a megvalósítás azonban sokszor egyáltalán nem egyszerű. Lehet, hogy önmaga úrrá tud lenni a rossz hangulatán, vagy családja és barátai segítségével túl tud jutni az ilyen időszakokon, ha azonban a szorongás, stressz vagy levertség fokozottan jelentkezik, és/vagy túlságosan hosszú ideig tart, kérje orvosa segítségét!

Több módszer is létezik, amellyel erősítheti önbizalmát, és javíthat a hangulatán, például relaxációs technikák vagy kognitív viselkedésterápia. Kérdezze meg, hogy orvosa tud-e javasolni relaxációs technikákat vagy tanfolyamokat, illetve tud-e ajánlani megfelelő szakorvost vagy terápiát!

Számos országban szerveznek a reumatológiai betegséggel élő emberek számára önmenedzselési tanfolyamokat; az egészségügyi ellátói esetleg tudnak javasolni ilyen tanfolyamot, vagy megadni olyan önsegítő csoportok elérhetőségét, amelyek szerveznek ilyen jellegű kurzusokat.

Hogyan kommunikálhat hatékonyabban orvosával?

A legtöbb orvosnak rengeteg a dolga és kevés az ideje, tehát fontos, hogy amikor vizsgálaton van, minél eredményesebben kommunikáljon orvosával.

- Jegyezze fel testi és érzelmi tüneteit, és az állapota rosszabbodását előidéző tényezőket!
- Vezessen naplót a szedett gyógyszerekről és kapott kezelésekről – ideértve mind a felírt gyógyszereket és terápiákat, mind az ön által gyógyszertárban vett vény nélküli készítményeket és az ingyenes kezeléseket!
- Írja össze a kérdéseit, amelyeket az orvosnak fel akar tenni az állapotáról, gyógyszereiről és kezeléseiről!
- Tájékoztassa orvosát arról, hogyan befolyásolja az állapota a mindennapi tevékenységeit, az önálló életvitelre való képességét, ideértve a munkájával kapcsolatos kérdéseket is!