



Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő olyan fiatalok számára,

**akik a rehabilitációt követően újra munkába állnak**



### Hogyan segíthet az orvosa és az egészségügyi dolgozók?

Az orvosának és az ellátásában részt vevő egészségügyi dolgozóknak fontos szerepe van abban, hogy segítsenek önnek újra munkába állni, ha úgy dönt, hogy továbbra is dolgozni szeretne.

Ha fontos az ön számára az, hogy újra munkába állhasson, ezt feltétlenül minél hamarabb tisztázza a házi- vagy szakorvosával! Az állapota rosszabbodásakor, illetve ha a rehabilitáció miatt távol kell maradnia a munkahelyéről, a házi- vagy szakorvosa betegállományba veszi, számos orvos azonban hajlamos arra, hogy hosszabb ideig betegállományban tartsa a betegét, mert nincs tisztában azzal, hogy a beteg számára mennyire fontos a munkája, és az, hogy képes legyen dolgozni.

Ha az állapota rosszabbodik, beszélje meg az orvosával, hogy milyen fajta munkát végzett addig, és hogy a jövőben is el fogja-e tudni látni a munkáját, vagy esetleg másfajta munkát kell keresnie. A házi- vagy szakorvosa a rehabilitáció keretében esetleg tovább tudja küldeni más egészségügyi ellátókhoz, például gyógytornászhoz vagy foglalkozás-egészségügyi szakemberhez. A foglalkozás-egészségügyi szakember fel tudja mérni az állapotát, és gyakorlati tanácsokkal segítheti a munkavégzéshez szükséges életmód- és egyéb változtatásokat.

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

### Orvosi és kórházi vizsgálatok

A munkaadók számára hasznos, ha a hiányzások idejére előre meg tudják tervezni a helyettesítéseket. Kérdezze meg a házi- és a szakorvosát, meg tudja-e mondani, nagyjából mennyi ideig kell majd távol maradnia a munkahelyéről a rutinellenőrzések és kezelések miatt, hogy ön is tájékozathassa potenciális munkaadóját, ha esetleg rákérdez erre. Sajnos, bár hasznos előre tudni a kezelések idejét, ön is tapasztalhatja, hogy a reumatológiai betegségek alakulása nem jósolható meg minden esetben előre, és bármikor bekövetkezhet rosszabbodás az állapotában.

Fontos, hogy a rehabilitáció során 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 az a munkakör, amelyet megpályázik, nem jár olyan tevékenységek végzésével, amelyek esetleg súlyosbíthatják a betegségét, és fájdalmat okozhatnak! Számos stresszforrás kiküszöbölhető a közvetlen munkakörülményei/munkaállomása átalakításával, illetve megfelelő munkamódszer alkalmazásával. Orvosa biznyára el tudja küldeni önt 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 ülőmunkával járó állást keres, ne feledkezzen meg a rendszeres nyújtó gyakorlatokról! Vizsgálatok bizonyították, hogy a reumatológiai betegséggel élők számára rendkívül fontos a megfelelő tornagyakorlatok végzése. 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 biznyára vannak olyan megoldások, amelyekkel csökkenthető az ízületeit érő terhelés. A házi-orvosa, gyógytornásza, vagy a foglalkozás-egészségügyi szakember 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 azonban, 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 reumatológiai betegség okozta **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, nem tud-e tenni valamit azért, hogy a



munkavégzés kevésbé legyen fárasztó az ön számára. Fontos, hogy ne vigyetúlzásba 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?

Az, hogy a rehabilitáció miatt nem tud dolgozni, érzelmileg is megviselheti, és az önbecsülése elvesztését eredményezheti. 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 az önbizalmát, és javíthat a hangulatán, például relaxációs technikák vagy kognitív viselkedésterápia. Kérdezze meg, 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 az ön számára ilyen tanfolyamot, vagy megadni olyan önszolgáltató 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.

- Tájékoztass az orvosát a céljairól, és arról, ha azt tervezi, hogy újra munkába áll!



- 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 orvosának fel akar tenni az állapotáról, gyógyszereiről és kezeléseiről!
- Tájékoztassa az orvosát arról, hogyan befolyásolja az állapota a mindennapi tevékenységeit, az önálló életvitelre való képességét, ideértve a munkájában kapcsolatos kérdéseket is!