



Magyar Reumabetegek Egyesülete

Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő fiatalok számára

Belépés a munka világába



Hogyan segíthet orvosa és az egészségügyi dolgozók?

Orvosának és az egészségügyi ellátásában részt vevő egészségügyi dolgozóknak fontos szerepe van: segítenek önnek a lehető legjobb egészségi állapot fenntartásában, a minél önállóbb, függetlenebb életvitel megvalósításában. Ugyanakkor nem biztos, hogy az orvos megérti, miért annyira fontos az ön számára az, hogy állása, munkája legyen. Ebben az esetben érdemes elgondolkodnia az alábbiakon:

- Ha idáig még nem tette meg, tervezze el, hogyan fogja elmondani a következő találkozásukkor, hogy munkába áll!
- Készítsen rövid listát az okokról, amiért dolgozni szeretne vagy dolgoznia kell, és arról, hogy ehhez milyen támogatást szeretne kapni az orvosától és az egészségügyi dolgozótól!
- Gondoskodjon arról, hogy orvosa ismerje a munkába állásra vonatkozó terveit, és átlássa, hogy ez milyen tevékenységekkel jár!

Orvosa esetleg elküldheti más egészségügyi ellátókhoz, például gyógytornászhoz, ergoterápiás szakemberhez vagy foglalkozásegészségügyi szakorvoshoz, hogy felmérjék az állapotát, és gyakorlati tanácsokat adjanak a munkavégzéshez szükséges életmód- és egyéb változtatások tekintetében.

Reumatológiai betegsége megfelelő kezelése és rendszeres ellenőrzése rendkívül fontos ahhoz, hogy önálló életet élhessen, és képes legyen dolgozni. Beszéljen háziorvosával és a szakorvosával az ön számára legmegfelelőbb kezelésről, és tájékozódjon arról, hogy miként 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 leendő vagy jelenlegi munkaadóját 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 tapasztalhatta, hogy a reumatológiai betegségek alakulása nem jósolható meg minden esetben előre, és bármikor bekövetkezhet váratlan rosszabbodás állapotában.



Hogyan kezelheti az önnel szembeni elvárásokat állapota váratlan rosszabbodása esetén?

Ha úgy dönt, hogy dolgozni fog, tájékoztatnia kell orvosát arról, hogy mihelyt az állapota megengedi, azonnal munkába szeretne állni, illetve mihamarabb újra fel szeretne venni a munkát, ha az új munkahelyéről a betegség miatt távol kell maradnia. Sok orvos hajlamos arra, hogy orvosi igazolást adjon, és hosszabb időn át betegállományban tartsa, mert nincs tudatában annak, hogy az ön számára mennyire fontos a munka, illetve az, hogy képes legyen dolgozni.

A lehető leghamarabb tájékoztassa a munkaerő-közvetítő ügynökséget, a munkaadóját vagy a vezetőjét, ha kiderül, hogy állapota hirtelen rosszabbodása miatt távol kell maradnia a munkából! Amennyiben meg tudja becsülni, azt is közölje, hogy körülbelül mennyi ideig nem lesz munkaképes, illetve nem tud megjelenni interjúkon, illetve, hogy később mikor kell majd kezeléseken részt vennie.

Fontos, hogy egy váratlan 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 álljon újra munkába, 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 fájdalmat?

A **fájdalom** a reumatológiai betegségek legáltalánosabb tünete, és a fájdalommal való együttélés, annak kezelése, kontrollálása az egyik legnehezebb feladat a betegek számára. Ügyeljen arra, hogy azok a tevékenységek, amelyeket a munkája során végeznie kell, ne súlyosbítsák betegségét, és ne okozzanak fájdalmat! Számos stresszforrás kiküszöbölhető a közvetlen munkakörülményei illetve 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 szolgálata, ahol szintén segíthetnek önnek a munkafolyamatok értékelésében és a szükséges átalakítások azonosításában.

Ha ülőmunkát végez, ne feledkezzen meg a rendszeres nyújtó gyakorlatokról! A 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 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 munkaképességre. Ha valami új dologba fog az ember, egyébként is jobban elfárad, hiszen sok mindenre kell figyelni, sok új dolgot kell megtanulni. Ne lepődjön meg, ha új munkahelyén eleinte jobban elfárad.

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 önnek. 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 hosszabb ideig jelentkezik a reggeli ízületi merevség, esetleg megkérdezheti munkaadóját, hogy kezdheti-e kicsit később a munkát, délután ledolgozva azt az időt, amennyivel később megy be a munkahelyére. Egyes cégeknél lehetséges váltótárrsal vagy több műszakban dolgozni – járjon utána, hogy munkaadójánál van-e ilyen lehetőség!

Kérdezze meg kezelőorvosát 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 álláskeresés vagy a munkába állás egy új munkahelyen egyaránt okozhat szorongást, illetve járhat stresszel, és ez kiválthatja az állapota rosszabbodását.

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 hangulaton, 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 növelheti az önbizalmát, és javíthat a hangulatán, például relaxációs technikák vagy kognitív viselkedésterápia. Kérdezze meg orvosát, tud-e javasolni



relaxációs technikákat vagy tanfolyamokat, illetve tud-e ajánlani megfelelő szakorvost vagy terápiát!

Hogyan kommunikálhat hatékonyan orvosával?

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

- Egészségügyi dokumentumait, leleteit egyenként tegye lefűzhető vékony műanyag tartóba, és időrendi sorrendben rögzítse egy irattartóban, hogy egyszerűen lapozható, könnyen áttekinthető legyen!
- Jegyezze fel szedett gyógyszereit, hatóanyagtartalmukkal, és napi adagjukkal együtt. Írja fel azt is, melyik gyógyszert nem bírta, vagy melyikre allergiás!
- 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 a gyógyszertárban recept nélkül vásárolt készítményeket és az ingyenes, egyéb kezeléseket!
- Írja össze a kérdéseit, amelyeket fel akar tenni orvosának állapotáról, gyógyszereiről és kezeléseiről!
- Tájékoztassa orvosát arról, hogyan befolyásolja állapota mindennapi tevékenységeit, az önálló életvitelre való képességét, ideértve a munkájával kapcsolatos kérdéseket is!