Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 111*

Zalecenia dla pacjenta z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Reumatoidalne zapalenie stawów jest przewlekłą zapalną chorobą zajmującą oprócz stawów wiele układów, których budulcem jest tkanka łączna. Choroba dotyka również często narząd wzroku, nerki, płuca, serce, skórę i kości. Wdrożenie skutecznego leczenia i przestrzeganie zaleceń jest gwarantem zapobiegania uszkodzeniom narządowym oraz destrukcji układu ruchu, której konsekwencją jest niepełnosprawność.

Edukacja pacjenta w zakresie postępowania leczniczego.

- wskazówki dotyczące ubocznych działań i powikłań przyjmowanych leków:
  Glikokortykosteroidy - monitorowanie objawów niepożądanych
- pomiar parametrów życiowych/tętno, ciśnienie tętnicze krwi/waga ciała, obserwacja skóry
- wykonywania zleconych badań laboratoryjnych
- w przypadku dostawowego podania GKS, obserwacja pod kątem zaostrzenia procesu zapalnego, odciążenie stawu
- przestrzeganie zalecanej dawki leku, drogi i czasu podania /rano/
- unikania nagłego odstawienia leku
- eliminacja z diety soli ,ograniczenie płynów, zwiększenie podaży wapnia i witamin, unikania czynnika rozwoju infekcji

Leki modyfikujące proces zapalny- monitorowanie objawów niepożądanych

- wykonywanie badań laboratoryjnych /na zlecenie lekarza /
- obserwacja pod kątem działań niepożądanych stosowanych leków **/**zmiany skórne, nudności ,wymioty, biegunka, owrzodzenia błony śluzowej jamy ustnej, wartość ciśnienia tętniczego /
- Zaleca się ścisłe przestrzeganie zalecanych dawek terapeutycznych leków, drogi i czasu podania. Przy planowaniu ciąży konieczne jest wcześniejsze odstawienie leków przez obojga rodziców.

NLPZ – zwrócenie uwagi na :

- objawy ostrego lub przewlekłego bólu brzucha

- objawy krwawienia ze strony przewodu pokarmowego pokarmowego/obserwacja stolca, powłok skórnych, objawów osłabienia, spadku ciśnienia tętniczego/
- obserwacja funkcji nerek, układu krążenia /pomiar wagi ciała, obserwacja obrzęków, ciśnienia tętniczego, diurezy/ szczególnie u osób starszych
- przyjmowanie leków w trakcie lub po posiłku, niełączenie 2 lub więcej leków przeciwzapalnych, potęgujących działanie niepożądane, ograniczenie dawek, dostosowanie czasu do rytmu dolegliwości bólowych/zanim ból stanie się silniejszy/
- samokontrola: wykonywanie pomiarów: temperatury, tętna, ciśnienia tętniczego krwi.
- program rehabilitacji ruchowej stosowanego w danej jednostce chorobowej
- korzystanie z fizykoterapii i leczenia uzdrowiskowego

Zalecenia w zakresie postępowania dietetycznego.

Korzystaj z witamin oraz składników mineralnych zawartych w owocach i warzywach

Zawierają one także antyoksydanty /wit.C, E, A, beta –karoten, selen, cynk/,które usuwają wolne rodniki inicjujące procesy zapalne.

Szczególnie zalecane są:

- warzywa: sałata, por, ogórki, brokuły, marchew, buraki, seler, cebula, czosnek
- owoce: borówki, żurawina, ciemne winogrona, jagody, truskawki, czarna porzeczka

Ograniczyć należy spożycie jabłek i białej kapusty.

Należy pamiętać o tym , że zmniejszenie masy ciała to odciążenie i zmniejszenie dolegliwości

- Energetyczność - ok. 1800 kcal
- Zawartość wapnia – 900mg
- Tłuszcz - 30% całkowitej diety
- Kwasy omega 3 - średnio 1 g dziennie
- Cynk - 13 mg
- Błonnik pokarmowy - 30 g dziennie
- Cholesterol pokarmowy – 300mg/średnio na tydzień/

- Witamina C - 100mg dziennie

Zalecenia w zakresie postępowania pielęgnacyjnego i usprawniającego funkcjonowania w życiu codziennym

- konieczność kontynuowania w warunkach domowych programu usprawniania opracowanego podczas pobytu w oddziale reumatologicznym
- przystosowanie mieszkania do potrzeb osoby niepełnosprawnej
- zakup sprzętu pomocniczego zwiększającego sprawność i samodzielność chorego
- eliminowanie czynników ryzyka upadków
- radzenie sobie z bólem
- zwolnienie tempa życia
- wysypiać się dobrze w nocy
- utrzymywanie odpowiednią masę ciała/BMI do 25/
- stosowanie leków przeciwbólowych wg. zaleceń lekarza
- używanie okładów ciepłych lub zimnych w zależności od potrzeby
- używanie urządzeń, które ułatwią ci życie
- stosowanie masażu /doświadczonego masażystę/

Jak dbać o stawy

- ból jest sygnałem alarmowym ,naucz się go zauważać
- kiedy tylko możesz używaj dużych stawów
- rozkładaj ciężar na wiele stawów
- zmniejszaj wysiłek jaki wkładasz w wykonywanie różnych czynności
- unikaj chwytania przedmiotów z dużą siłą ,staraj się używać odpowiednich nakładek lub podkładek
- unikaj pozycji, które narażają twoje stawy na deformację
- używaj stawów w jak najbardziej stabilnych pozycjach

Grupy wsparcia dla chorych na RZS

- psychoterapeutyczne rozmowy indywidualne
- psychoterapia bezpośrednia
- metoda oddziaływania bezpośredniego
- właściwy dobór współpacjentów
- współpraca i kontakt pacjenta z zespołem rehabilitacyjnym
- grupy wsparcia społecznego
- grupy instytucjonalnego wsparcia dla osób niepełnosprawnych ruchowo
- strony internetowe –www.rzs.pl
- stowarzyszenia /Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków ARNIKA-Kielce ul. Kościuszki 25

Bibliografia:

Zarys reumatologii pod red. prof. Włodzimierza Bruhla

Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut żywności i żywienia. Warszawa 2010