

Wesprzyj BLISKĄ OSOBE w walce z RZS



Według globalnego badania „RZS: Dołącz do działania”, ponad połowa (51%) osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) twierdzi, że RZS ma negatywny wpływ na ich ogólne samopoczucie, a 3 na 10 osób (37%) uważa, że choroba negatywnie wpłynęła na ich relacje z bliskimi¹.

Osoby cierpiące na RZS potrzebują wsparcia i pomocy bliskich osób. Chcesz pomóc, lecz być może nie wiesz jak? Oto kilka sposobów, w jaki sposób możesz wspierać przyjaciela lub członka rodziny chorego na RZS:

- 1] DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O RZS:** pierwszy, ważny krok to wiedza na temat tej choroby. Im więcej wiesz o tym, jaki wpływ ma RZS na bliską osobę, tym skuteczniej będziesz mógł jej pomóc w radzeniu sobie z tym schorzeniem.
- 2] UCZESTNICZ W OPIECE:** osoby cierpiące na RZS mogą być niepełnosprawne, odczuwać silny ból, sztywność stawów, a także szybko się męczyć. Wykazano, że ćwiczenia pomagają łagodzić niektóre lub wszystkie objawy. Pomóż bliskiej osobie w wykonywaniu codziennych ćwiczeń zgodnie z planem ćwiczeń zaleconym przez lekarza.
- 3] POMAGAJ W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH:** wyniki badania pokazują, że ponad połowa (57%) osób cierpiących na RZS twierdzi, że choroba ma negatywny wpływ na ich zdolność wykonywania codziennych czynności. Pomaganie chorym w codziennych czynnościach, takich jak np. przekręcanie gałki w drzwiach lub otwieranie słoika, może znacząco poprawić jakość ich życia.
- 4] ZADBAJ O DIETĘ:** pomóż bliskiej osobie prowadzić zdrowy tryb życia poprzez utrzymanie zbilansowanej diety o obniżonej zawartości tłuszczu³, bogatej w świeże i odżywcze produkty.
- 5] BĄDŹ CZŁONKIEM DRUŻYNY:** przygotuj bliską osobę na wizyty u lekarza, pomagając jej w opracowaniu listy pytań oraz w wyznaczaniu celów, które może omówić z lekarzem. Aby służyć dodatkowym wsparciem, możesz uczestniczyć w takich wizytach.
- 6] WSPIERAJ:** RZS negatywnie wpływa na życie chorego, zarówno w sferze fizycznej, jak i emocjonalnej. Pamiętaj, że bliska osoba chora na RZS liczy na Twoją pomoc i wsparcie.

O KAMPANII RZS: DOŁĄCZ DO DZIAŁANIA

Założenia kampanii RZS: Dołącz do działania” zostały opracowane na podstawie wyników globalnego badania, które zostało przeprowadzone przez firmę Harris Interactive w dniach 14 lutego – 11 kwietnia 2013 roku. W badaniu wzięło udział ponad 10 tysięcy dorosłych z RZS z całego świata. Badanie przeprowadzono w 42 krajach (online w 36 krajach oraz w formie papierowej w sześciu krajach).

REFERENCJE

- ¹ Globalne badanie pacjentów chorych na RZS zamówione przez AbbVie, a przeprowadzone przez Harris Interactive w okresie od 14 lutego do 22 maja 2013 r. – podsumowanie globalne, s. 80.
- ² J.K. Cooney et al., “Benefits of Exercise in Rheumatoid Arthritis”, Journal of Aging Research 2011.
- ³ R.H. Martin, “The Role of Nutrition and Diet in Rheumatoid Arthritis”, Proceedings of the Nutrition Society 1998.
- ⁴ I. Rupp, H.C. Boshuizen, C.E. Jacobi, H.J. Dinant, G.A.M. van den Bos, “Impact of Fatigue on Health-Related Quality of Life in Rheumatoid Arthritis”, Arthritis & Rheumatism 2004.