

Reumatyzm - środa z profilaktyką

W ramach cyklu „Środa z profilaktyką” w ślad za Narodowym Funduszem Zdrowia zachęcamy do zwrócenia uwagi na problem reumatyzmu u osób starszych. Niestety jest to dolegliwość nieuleczalna. Istnieją jednak sposoby, by podnieść komfort życia chorych.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ
Profilaktyka reumatyzmu dla seniorów

Reumatyzm to:
łagodne przewlekle bardzo dolegliwej grupy schorzeń charakteryzujących się zmianami w tkance łącznej (przeważnie stawach). Zwykle smutnym jest jako dolegliwość osób starszych, dlatego tak ważne jest, aby pomóc seniorom w zapobieganiu i zmniejszeniu nasilenia objawów. Niestety, reumatyzm jest nieuleczalny, jednak dzięki pomocy specjalistów zapewnienia dostęp do coraz lepszych metod leczenia podnoszących komfort życia chorych.

Seniory chorujący na reumatyzm najczęściej bardzo cierpią nad ranem lub w nocy. Jest to spowodowane nagromadzeniem się płynów w torebkach stawowych, które podczas snu są niestabilne. Stawy są wtedy opuchnięte i bolesne. Czasami senior nie chce kłaść się spać, ponieważ obawia się bólu, który go obudzi.

Skuteczne, naturalne metody z zakresu fizjoterapii, które można wykonać samodzielnie w domu ułatwiają zmniejszenie objawów z zakresu reumatyzmu u seniorów:

- Wielecioram, tuż przed snem zastosujemy ciepłą kąpiel z dodatkiem oleju rozmarynowego lub naparu z rozmarynu.
- w ciągu dnia uczestniczymy w pracach usprawniających ruch, takich jak lekkie prace domowe, robótki na szydełku, składanie gazet.

Skuteczne, naturalne metody z zakresu fizjoterapii, które można wykonać samodzielnie w domu ułatwiają zmniejszenie objawów z zakresu reumatyzmu u seniorów:

- zadbajmy o prawidłowe żywienie podopiecznego seniora, które pozwoli kontrolować jego masę ciała – nadwaga obciąża stawy, a obniżenie masy ciała o 5 kg może zmniejszyć ryzyko choroby aż o 50%;
- korygujmy niewygodne postawy u podopiecznego seniora – zwróćmy uwagę, aby zachowywał prostą postawę, np. aby podczas siedzenia nie zakładał nogi na nogę;
- zwracajmy uwagę, aby podopieczny prawidłowo odciążał chore stawy, np. jeśli senior używa ławki, powinna znajdować się ona po przeciwnej stronie chorego stawu;
- pomagajmy przy przenoszeniu, dźwiganie cięższych przedmiotów, ograniczajmy wykonywanie przez seniora tych czynności;
- zadbajmy o umiarkowaną aktywność fizyczną seniora z uwzględnieniem odpoczynku oddziałującego stawy.

DIETA NABAWCZEJ CHARAKTERYSTYCZNA CHOROBY REUMATYCZNEJ

NFZ diety.nfz.gov.pl **TIP** 116 116 116

NFZ diety.nfz.gov.pl **TIP** 116 116 116

Drukuj