



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

**Program edukacyjny dla pacjenta
i jego rodziny w zakresie
reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS)**

Opracowała: Monika Dębska, pielęgniarka
Pododdział Reumatologii

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Reumatoidalne Zapalenie Stawów (RSZ)-jest to jedna z najczęściej występujących chorób reumatycznych. Ma charakter przewlekły i postępujący, z okresami zaostrzeń i remisji. RZS jest również choroba układową, co oznacza, że oprócz procesu zapalnego toczącego się głównie w okolicach stawów i tkanek okołostawowych, proces zapalny może również dotyczyć zmian zachodzących w naczyniach krwionośnych, narządzie wzroku, ukł. nerwowym oraz w narządach takich jak: nerki, płuca, serca.

W Polsce, każdego roku na RZS zapada od ok. 8-16 tys. Osób. Obecnie w naszym kraju liczba chorych szacuje się na ok. 400 tys. Osób. Najczęściej choroba obejmuje osoby w wieku 30-50 lat, przy czym kobiet chorują 3 razy częściej niż mężczyźni.

RZS ze względu na swój postępujący charakter i pogłębiający się stan niepełnosprawności chorego, powinno być jak najwcześniej rozpoznane i leczone przez lekarza specjalistę- reumatologa. Dobrze dobrane, stale kontrolowane leczenie może się przyczynić do zahamowania skutków choroby, czego następstwem jest utrzymanie na możliwie najwyższym poziomie sprawności i samodzielności pacjenta.

CELE EDUKACJI:

CEL GŁÓWNY: Przygotowanie chorego i jego rodziny do współudziału w procesie leczenia i samo opieki.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uświadomienie przyczyn i skutków procesu chorobowego;
- Rozpoznawanie symptomów mogących świadczyć o toczącym się procesie zapalnym w przebiegu choroby;
- Uświadomienie znaczenia zdrowego stylu życia w chorobie, obejmującego aktywność fizyczną i odpowiednio dobraną dietę;
- Akceptowanie choroby przez chorego oraz rola i znaczenie rodziny w kształtowaniu tego procesu.

METODY EDUKACJI:

Opis, pogadanka

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Broszura informacyjna

FORMA REALIZACJI:

Indywidualna

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

-Przyczyny choroby

Choroba ma podłoże autoimmunologiczne, co oznacza, że układ odpornościowy naszego organizmu błędnie rozpoznaje własne komórki jako obce lub uszkodzone i zaczyna je wyniszczać, na skutek czego dochodzi do rozwoju procesu zapalnego, którego efektem jest uszkodzenie tkanek, stawów i innych narządów organizmu.

RZS może mieć również podłoże genetyczne- co oznacza, że wzrost ryzyka zachorowania wzrasta, w sytuacji wystąpienia tej choroby w rodzinie.

Ponadto choroba może się uaktywnić na skutek przebytej infekcji bądź obciążenia stresem, zaburzeniami hormonalnymi czy niewłaściwym stylem życia.

- Objawy choroby

Choroba może objawiać się uczuciem zmęczenia, utrzymującymi się stanami podgorączkowymi, zmniejszeniem apetytu a także pojawiającym się bólem i obrzękiem stawów- przede wszystkim stawów palców rąk, nadgarstkowych i kolanowych. Może dojść do zaczerwienienia tych okolic oraz wzrostu ich ucieplenia.

U niektórych chorych w wyniku przebiegu choroby pod skórą pojawiają się wyczuwalne guzki. Są to tzw. Guzki reumatoidalne.

Charakterystycznym objawem jest sztywność poranna, która uniemożliwia choremu swobodne poruszanie się. Sztywność poranna zaczyna się zmniejszać po upływie ok. godziny od podjęcia próby rozruszania się.

-Rola i znaczenie prowadzonego trybu życia w zakresie sprawności fizycznej oraz radzenia sobie z przewlekłym bólem, stresem i złym nastrojem

Przyczyny bólu:

- obrzęknięty staw drażniący zakończenia nerwowe;
- nadmierne obciążenie stawów;
- zbyt intensywna aktywność fizyczna;

-stan zapalny struktur stawu;

Sposoby zmniejszania odczuwanych dolegliwości bólowych:

-unikanie nadmiernego wysiłku fizycznego/nie przepracowywanie się w wykonywaniu codziennych obowiązków- prac domowych, czy ogrodowych, nawet wtedy, kiedy w danym dniu czujemy się dobrze i nie odczuwamy dolegliwości bólowych;

-stosowanie urządzeń ułatwiających nam wykonywanie codziennych czynności, np. szczotka na długim kiju, poręczny wózek do przewożenia zakupów itp.

-dbanie o utrzymanie prawidłowej masy ciała;

-aktywność fizyczna- odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają zmniejszyć ból, zwiększają ruchomość stawów, zapobiegają osłabieniu mięśni oraz korzystnie wpływają na sen, poprawiając jego jakość, co ma znaczenie w regeneracji organizmu;

-masaż

Sposoby odciążania drobnych stawów:

-rozkładania ciężaru na wiele stawów;

-używanie dużych stawów, np. biodra lub ramienia zamiast drobnych stawów, np. dłoni do zamykania szafki itp.;

-noszenie dużych przedmiotów blisko ciała- w ten sposób zmniejszamy obciążenie stawów drobnych;

-używania dwóch rąk do chwytania przedmiotów, w celu rozłożenia ich wagi;

-stosowanie automatycznych urządzeń, np.: automatyczny otwieracz do puszek;

-przesuwanie, a nie podnoszenie przedmiotów, przy wykorzystaniu podręcznych wózków (np. w trakcie zakupów);

-podnoszenie przedmiotów pojedynczo- nie p kilka sztuk;

-używanie kubków do picia z szeroki uchem, który umożliwia ułożenie palców w ich naturalnej pozycji;

-dbanie o prawidłową postawę ciała, np. podczas stania ciężar ciała rozkładamy równomiernie na obydwie nogi.

Sprawność fizyczna i jej znaczenie:

Ćwiczenia fizyczne dla chorych z RZS, są ważnym czynnikiem, poprawiającym ich ogólną kondycję fizyczną. Poza ulepszeniem siły mięśniowej, chorzy nabywają większej zdolności radzenia sobie z wypełnianiem codziennych obowiązków; wzrasta ich poczucie niezależności, a zarazem poprawia się ogólne samopoczucie.

Wykonywane ćwiczenia powinny być dopasowane do kondycji i sprawności fizycznej. Jeżeli nie ma żadnych przeciwwskazań lekarskich, w ich wyborze powinien pomóc fizjoterapeuta, który będzie również czuwał nad ich nauką i prawidłowym wykonaniem.

Do najbardziej zalecanych ćwiczeń należą:

- ćwiczenia stawów kończyn górnych i dolnych w odciążeniu w wodzie;
- ćwiczenia przy użyciu różnego typu ciężarków oraz maszyn do ćwiczeń, czy taśm, wywierających opór i zarazem polepszają siłę mięśniową chorego;
- ćwiczenia rozciągające, które pomagają w utrzymaniu ruchomości stawów i mięśni. Do tego typu ćwiczeń należy m.in.: pilates;
- ponadto ćwiczenia takie jak: oddechowe, jazda na rowerze, taniec rekreacyjny czy chodzenie z wykorzystaniem kijków Nordic Walking.

Wysiłek fizyczny powinien trwać co najmniej ok. 30 minut dziennie. Osobą, które nie ćwiczyły od dłuższego czasu, zaleca się rozpoczynanie ćwiczeń od krótszych sesji i ich stopniowe wydłużanie. Należy pamiętać o odpowiednio dobranym wygodnym obuwiu- na grubszym spodzie, które amortyzuje siłę uderzenia. Przed ćwiczeniami należy zrobić krótka rozgrzewkę.

W czasie nasilenia zmian zapalnych w stawach, należy je oszczędzać i zapewnić im odpoczynek. Niemniej, należy je uruchamiać, bez nadmiernego obciążenia, tak aby zapobiec ich sztywności i osłabieniu mięśni.

Wpływ prowadzonego trybu życia na samopoczucie:

Wspomniana wyżej aktywność fizyczna ma również wpływ na samopoczucie chorego. Wpływając na wzrost czy jak najdłuższe utrzymanie jego samodzielności, poprawia się komfort psychiczny pacjenta. Dbanie o utrzymanie odpowiedniej masy ciała czy zdrowe odżywianie mają również korzystny wpływ na nastrój chorego. Ważną rolę odgrywają również relacje z rodziną, czy przyjaciółmi. Spotkania towarzyskie z najbliższymi osobami są również źródłem radości, poczucia bezpieczeństwa, świadomości, że wokół są ludzie, na których pomoc i wsparcie można liczyć.

-Znaczenie diety w przebiegu choroby

Pomimo tego, że dieta nie wpływa bezpośrednio na przebieg i rezultaty leczenia, to jednak odgrywa ona kluczową rolę w zapewnieniu wszystkich ważnych dla zdrowia składników odżywczych oraz sprzyja uniknięciu nadwagi, będącej dodatkowym czynnikiem obciążającym stawy.

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zawierać w sobie: chleb i produkty zbożowe (ok. 6 porcji dziennie), warzywa (ok. 3 porcji- 600g) i owoce (ok. 2 porcji-dwa duże owoce, lub 2-3 szkl. owoców sezonowych), mleko i nabiał (od 2-3 porcji, produkty zawierające od 1,5%-2% tłuszczu), chude mięso, drób, ryby, (po jednej porcji dziennie, np. ryby i owoce morza- 2-3 tygodniowo, chude mięso – pozostałe dni, ponadto dodatkowo 3-4 plasterki chudej wędliny każdego dnia), jaja (2-3 tygodniowo)

Posiłki powinny być spożywane regularnie, w niewielkich ilościach, ok. 5 razy dziennie. Powinno ograniczyć się spożycie cukrów (cukier spożywczy, słodycze), soli oraz tłuszczu (gł. pochodzenia zwierzęcego, np. tłuste mięso, masło).

Korzystny wpływ na chorych z RZS-em może wywierać suplementacja kwasami omeg-3 i omeg-6. Kwasy omeg-3 występują m.in. w tłustych rybach tj. tuńczyk, łosoś, makrela, natomiast kwasy omeg-6 są zawarte głównie w olejach z nasion roślinnych (np. w wiesiołku, pestkach czarnej porzeczki oraz ogóreczniku). Związki te zmniejszają nasilenie procesu zapalnego w przebiegu RZS, co w praktyce przekłada się na krótszy czas porannej sztywności oraz na ograniczenie liczby i wrażliwości bolesnych stawów.

Ponadto olej rybi zmniejsza ryzyka chorób serca, a także wspomaga zapobieganie i leczenie depresji.

- Rola rodziny i bliskich w przebiegu choroby

RZS jest chorobą przewlekłą, o postępującym przebiegu. Zmiany zachodzące w organizmie człowieka oraz narastający stopień niepełnosprawności i pojawiające się wraz z nim nowe ograniczenia, sprawiają, że chory traci poczucie stabilizacji, przewidywalności sytuacji i możliwości wpływania na nią.

Otwartość rodziny i najbliższych chorego, ich wyrozumiałość, podejmowane próby zrozumienia przebiegu choroby i jej następstw, sprawiają, że chory nie czuje się osamotniony i pozostawiony sam sobie, bez względu na to, w jakiej sytuacji się nie znajduje.

Jeżeli chorzy nie radzą sobie ze zmieniającą się sytuacją życiową, spowodowaną przebiegiem choroby; izolują się, unikając kontaktu z innymi ludźmi bądź reagują emocjonalnie, nieadekwatnie w stosunku do bodźca wywołującego te emocje, powinni skorzystać ze specjalistycznej pomocy psychologa/ psychiatry. Jeżeli nie są w stanie zrobić tego sami, obowiązek zapewnienia takiej pomocy spoczywa na ich najbliższych.

MIEJSCE I CZAS REALIZACJI PROGRAMU:

Oddział szpitalny- w trakcie hospitalizacji chorego

OCENA SKUTECZNOŚCI REALIZACJI PROGRAMU:

Po zrealizowanym programie, chory ma większą wiedzę w zakresie swojej jednostki chorobowej.

Jest świadomy roli dobrze prowadzonego trybu życia, obejmującego prawidłowe odżywianie i aktywność ruchową.

Chory potrafi zastosować ćwiczenia oraz wykonać proste czynności mające na celu odciążanie i wspomaganie swoich stawów.

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA PACJENTA I JEGO RODZINY:

Ulotka informacyjna

WSKAZÓWKI DLA PACJENTA I JEGO RODZINY:

- Należy przestrzegać wyznaczonych terminów wizyt u lekarza specjalisty- reumatologa. Ważnym elementem jest obserwacja samego siebie i zgłaszanie wszelkich nowych objawów lekarzowi prowadzącemu;
- Aktywny udział w leczeniu- sumienne przyjmowanie leków, bez samodzielnego modyfikowania ich dawek i przerywania leczenia;
- Wszelkie leki o działaniu przeciwzapalnym należy przyjmować po posiłku- w ten sposób zmniejsza się ryzyko działań niepożądanych;
- W celu utrzymania jak najlepszej ruchomości stawów oraz zachowania optymalnej siły mięśniowej, należy pamiętać o codziennej gimnastyce a także stosowaniu różnych metod odciążających stawy;
 - w celu dociążenia drobnych stawów dłoni: używanie biodra lub ramienia, np. do zamykania szafki; przenoszenie dużych elementów blisko ciała;
 - w celu rozłożenia obciążenia na kilka stawów oraz zmniejszenia wysiłku wkładanego w wykonywane czynności należy m.in. : przenosić przedmioty przy użyciu dwóch rąk zamiast jednej; używać urządzeń automatycznych, np. automatyczny otwieracz do puszek; stosować zasadę przesuwania zamiast podnoszenia, np. przy użyciu podręcznych wózków (walizka, wózek na zakupy); korzystanie ze szczotki/odkurzacza na długim kiju; korzystanie z 'łyżki' do zakładania butów itp.
 - w celu zapobiegania deformacji stawów należy dbać o utrzymaniu ich w ich naturalnych pozycjach, np. kubek z szerokim uchem pozwala na odpowiednie ułożenie palców; obuwie nieuciskające stopy- zapobiega jej deformacji.
- Odpowiednio dobrana dieta zapobiegająca nadwadze, dostarczająca niezbędnych składników odżywczych:
 - Każdego dnia, należy spożywać ok. 4-5 posiłków oraz wypijać ok. 6-8 szklanek płynów, gł. wody mineralnej, herbat ziołowych lub owocowych, soków warzywnych;
 - Proporcje produktów spożywczych:
 - Produkty zbożowe- co najmniej 5 porcji dziennie;
 - Warzywa- min 600 g dziennie, a owoce ok. 2 porcji dziennie (np. dwa owoce lub 2-3 szklanki owoców sezonowych);
 - Produkty mleczne- ok. 3 porcji, np.: maślanka, kefiry, jogurty naturalne, chude sery, mleko 1,5%-2%.
 - Jaja- 2-3 tygodniowo

Produkty mięsne, ryby, wędliny- 1 porcja obiadowa dziennie oraz dodatkowo ok. 4 plasterków chudej wędliny.

Niedobory w diecie mogą nasilać stany zapalne w naszym organizmie, podobnie jak produkty tłuste (mięso, wędliny, sery) czy produkty przetworzone, bogate w konserwanty i inne ulepszacze.

- Wsparcie najbliższego otoczenia oraz w razie potrzeby specjalistyczne wsparcie psychologiczne;

WSKAZÓWKI DLA PACJENTA I JEGO RODZINY:

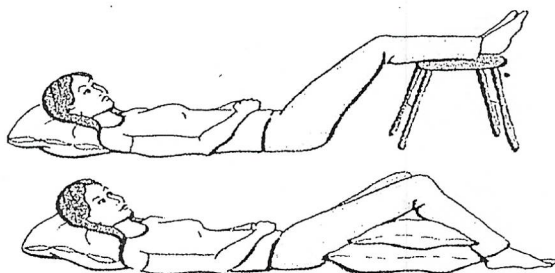
- Należy przestrzegać wyznaczonych terminów wizyt u lekarza specjalisty- reumatologa. Ważnym elementem jest obserwacja samego siebie i zgłaszanie wszelkich nowych objawów lekarzowi prowadzącemu;
- Aktywny udział w leczeniu- sumienne przyjmowanie leków, bez samodzielnego modyfikowania ich dawek i przerywania leczenia;
- Wszelkie leki o działaniu przeciwzapalnym należy przyjmować po posiłku- w ten sposób zmniejsza się ryzyko działań niepożądanych;
- W celu utrzymania jak najlepszej ruchomości stawów oraz zachowania optymalnej siły mięśniowej, należy pamiętać o codziennej gimnastyce a także stosowaniu różnych metod odciążających stawy;
 - w celu dociążenia drobnych stawów dłoni: używanie biodra lub ramienia, np. do zamykania szafki; przenoszenie dużych elementów blisko ciała;
 - w celu rozłożenia obciążenia na kilka stawów oraz zmniejszenia wysiłku wkładanego w wykonywane czynności należy m.in. : przenosić przedmioty przy użyciu dwóch rąk zamiast jednej; używać urządzeń automatycznych, np. automatyczny otwieracz do puszek; stosować zasadę przesuwania zamiast podnoszenia, np. przy użyciu podręcznych wózków (walizka, wózek na zakupy); korzystanie ze szczotki/odkurzacza na długim kiju; korzystanie z 'łyżki' do zakładania butów itp.
 - w celu zapobiegania deformacji stawów należy dbać o utrzymaniu ich w ich naturalnych pozycjach, np. kubek z szerokim uchem pozwala na odpowiednie ułożenie palców; obuwie nieuciskające stopy- zapobiega jej deformacji.
- Odpowiednio dobrana dieta zapobiegająca nadwadze, dostarczająca niezbędnych składników odżywczych:
 - Każdego dnia, należy spożywać ok. 4-5 posiłków oraz wypijać ok. 6-8 szklanek płynów, gł. wody mineralnej, herbat ziołowych lub owocowych, soków warzywnych;
 - Proporcje produktów spożywczych:
 - Produkty zbożowe- co najmniej 5 porcji dziennie;
 - Warzywa- min 600 g dziennie, a owoce ok. 2 porcji dziennie (np. dwa owoce lub 2-3 szklanki owoców sezonowych);
 - Produkty mleczne- ok. 3 porcji, np.: maślanka, kefiry, jogurty naturalne, chude sery, mleko 1,5%-2%.
 - Jaja- 2-3 tygodniowo

Produkty mięsne, ryby, wędliny- 1 porcja obiadowa dziennie oraz dodatkowo ok. 4 plasterków chudej wędliny.

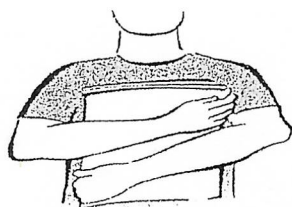
Niedobory w diecie mogą nasilać stany zapalne w naszym organizmie, podobnie jak produkty tłuste (mięso, wędliny, sery) czy produkty przetworzone, bogate w konserwanty i inne ulepszacze.

- Wsparcie najbliższego otoczenia oraz w razie potrzeby specjalistyczne wsparcie psychologiczne;

PRZYKŁADY ODCIĄŻANIA STAWÓW



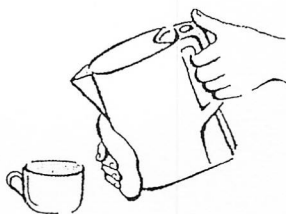
Rys. 1. Pozycje odciążające kręgosłup.



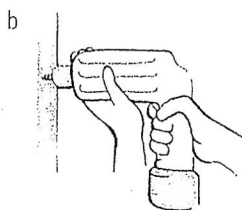
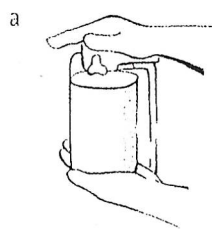
Rys. 2. Trzymaj duże elementy blisko ciała, w ten sposób obciążasz duże stawy.



Rys. 3. Zamiast używać jednej ręki...



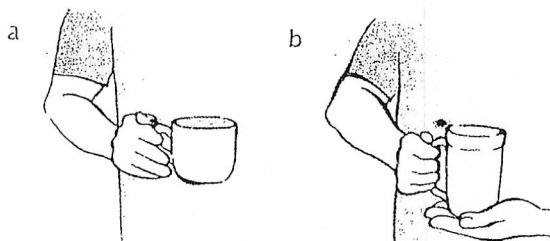
użyj dwóch rąk.



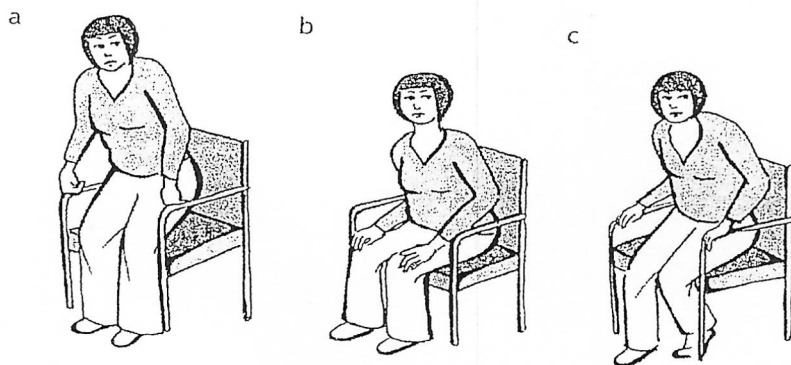
Rys. 4. Codzienne udogodnienia.



Rys. 5. Metody odciążania stawów.



Rys. 6. Kubek ze zbyt małym uchem (a) wykręca palce w nienaturalną pozycję. Używaj kubka z szerokim uchem (b). Ponadto staraj się trzymać kubek, używając obydwu rąk.



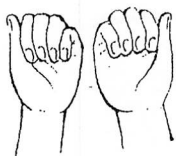
Rys 7. Kiedy wstajesz z krzesła, nie podpieraj się pięściami (a). Staraj się opierać całą, otwartą dłoń na kolanach (b) lub na poręczach (c).



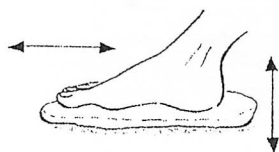
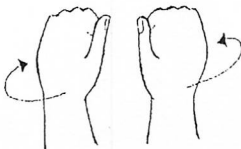
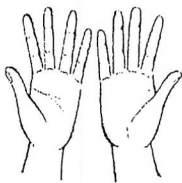
Rys. 8. Prawidłowa, wyprostowana pozycja za biurkiem.

Przykłady ćwiczeń możliwych do wykonania w domu:

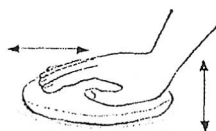
1. Zaciśkanie i otwieranie pięści – **cel:** poprawa krążenia, ruchomości stawów dłoni.



2. Krążenie dłoni w nadgarstku, ramiona oparte na bokach fotela, ruch równomierny i płynny – **cel:** poprawa ruchomości w stawach promienio-wo-nadgarstkowych, poprawa krążenia krwi i odpływu chłonki w obrębie dłoni i przedramienia.



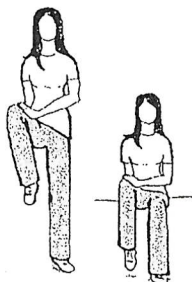
3. Przesuwanie stopy po śliskim podłożu w pozycji siedzącej, pod stopą miękka ściereczka celem zmniejszenia tarcia, ćwiczenie wykonywane w zakresie wolnym od bólu – **cel:** poprawa ruchomości w stawie kolanowym, lepsze pobudzenie do wydzielania maziówki w stawie.



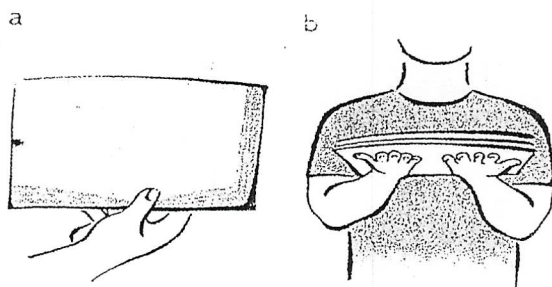
4. Przesuwanie dłoni po śliskim podłożu w pozycji siedzącej, wykorzystanie blatu stołu, pod dłońią miękka ściereczka celem zmniejszenia tarcia, ćwiczenie wykonywane w kierunkach i zakresie wolnym od bólu – **cel:** poprawa ruchomości w stawach nadgarstkowych, łokciowych i stawach obręczy barkowej.



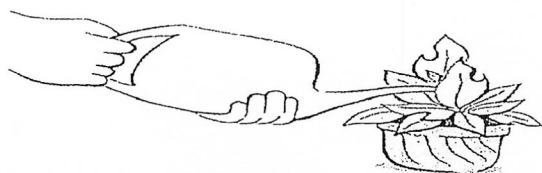
5. Przesuwanie dłoni po śliskim podłożu w pozycji stojącej, wykorzystanie gładkiej powierzchni drzwi, pod dłońią miękka ściereczka celem zmniejszenia tarcia, ćwiczenie wykonywane w kierunkach i zakresie wolnym od bólu – **cel:** poprawa ruchomości w stawach nadgarstkowych, łokciowych i stawach obręczy barkowej.



6. Ćwiczenie koordynacji ruchowej wykonywane w pozycji stojącej i siedzącej. Polega ono na stykaniu się dłoni i kolana z przeciwległych stron na wysokości pępka, np. prawe kolano, lewa dłoń, ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie ze zmianą stron – **cel:** mobilizacja nóg, rąk oraz tułowia, poprawa koordynacji ruchów naprzemiennych.



Rys. 9. Zamiast nosić papiery w jednej dłoni (a), staraj się użyć dwóch rąk (b).



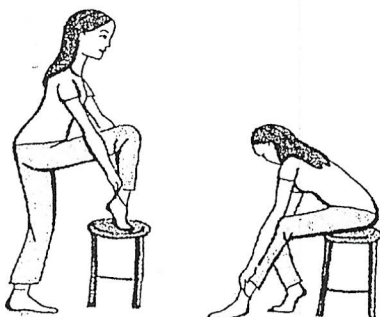
Rys. 10. Trzymaj rzeczy tak, aby nadgarstek był prosty, a palce równoległe do przedramienia.



Rys. 11. Mycie twarzy w pozycji prawidłowej – nogi ugięte w kolanach, prosty kręgosłup.



Rys. 12. Mycie zębów w pozycjach prawidłowych – opieraj rękę na zlewie lub na kolanie, trzymaj plecy proste.



Rys. 13. Prawidłowa, wyprostowana pozycja w czasie ubierania skarpetek, z uniesioną stopą (a) lub na siedząco (b).