

Delovna terapija kot del zdravljenja AS

Z Barbko Huzjan, diplomirano delovno terapevtko, smo se pogovarjali o delovni terapiji za bolnike z AS.

V čem se delo delovnega terapevta razlikuje od dela fizioterapevta?

Fizioterapevt z neinvazivnimi terapevtskimi metodami skrbi za izboljšanje, vzdrževanje in povrnitev gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, delovni terapevt pa bolnika uči in mu svetuje optimalno izvajanja različnih vsakodnevnih opravil. Predvsem si želimo, da bolniki ohranijo samostojnost pri skrbi zase in preprečiti opustitev aktivnosti, ki so bile pred izbruhom bolezni sestavni del njegovega življenja.

Na katerih področjih življenja lahko (in najpogosteje) delovni terapevt pomaga revmatiku?

Prvi cilj je, da bolnik ohrani neodvisnost v skrbi za svoje osnovne potrebe, sledijo aktivnosti, povezane s produktivnostjo, torej s plačanim in neplačanim delom ter vzdrževanje aktivnosti prostega časa. Zelo pomembno je, da bolnike naučimo tehnik varovanja sklepov na vseh teh področjih.

Konkretno glede katerih aktivnosti jim svetujete?

Težave se po izbruhu bolezni lahko začnejo čisto pri osnovnih stvareh, kot so recimo samostojno vstati iz postelje, kako premagati kratko razdaljo do stranišča, kako si prilagoditi sedež v avtomobilu pri daljši vožnji ali namestiti ogledala. V povezavi z delovnim mestom jim svetujemo primerno izbiro računalniške miške, postavitev zaslona, delovnega

stola ali kako spreminjati delovni položaj, da se izognejo prisilnim položajem telesa.

Opažate, da so pri bolnikih z ASom katere težave izrazitejše kot pri bolnikih z drugimi vrstami revmatičnih obolenj?

Bolniki z ASom se občasno soočajo s težavami v skrbi za samega sebe, vendar se trudijo da ohranjajo svojo neodvisnost. Pomembni je, da bolniki sami prepoznajo težave in poiščejo pomoč. Poslabšan spanec zaradi nočnih bolečin povzroča pogosto utrujenost, slabše počutje ali apatijo čez dan. Druga izrazitejša težava pa se pojavi na področju prstočasnih aktivnosti, saj poročajo,

da se hitreje utrudijo, čutijo bolečine pri določenih športih ali rekreaciji.

Kakšen bi bil vaš nasvet bolnikom z AS?

Bolnike spodbujam k temu, da dosledno sledijo smernicam zdravljenja, ki jih postavi tim, saj sodelovanje med revmatologom, fizioterapevtom, medicinsko sestro in delovnim terapevtom zelo dobro vpliva na to, kako hitro se bolezen postavi v fazo mirovanja.

