

10. Vsakodnevno skrbite za telesno aktivnost in kondicijo.

Bolnik je zaradi bolezni velikokrat tudi telesno manj gibljiv. Zavedati pa se mora, da smo ljudje ustvarjeni za gibanje, saj brez gibanja ni življenja. Po posvetu z zdravnikom in fizioterapevtom skrbite za dnevno **telesno aktivnost** sami zase ali v organiziranih skupinah našega društva, oziroma se ukvarjajte s športom, ki vam ustreza.

ZA KONEC

Pomembno je, da sprejmete, da je kronična bolezen **resen problem**, ki zahteva od vas dodatne napore. Vendar bodite **zmagovalec** – uspešen bolnik! Ti ukrepi vam bodo pomagali, da boste svojo bolezen obvladali vi in ne ona vas.

Barbara Latkovič, dr. med.

Izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije



Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443
e pošta: dpbs@siol.net, www.dpbs.si
TRR: 02045-0018294003
davčna št.: SI80238955

KAKO OBVLADATI SVOJO BOLEZEN?

Ali so vam odkrili pljučno ali alergijsko bolezen?

Ali so vam rekli, da je bolezen kronična in bo vaša spremljevalka v življenju?

Če ste odgovorili na eno od vprašanj z DA, si preberite zloženko do konca.

Cilj vsakega bolnika je dobro **obvladati** in **živeti** z boleznijo. Kljub temu pa to bolnikom uspeva v različni meri. Razlog je v tem, da je uspeh odvisen predvsem od vsakega posameznika in njegovega ravnanja v kriznih situacijah. Ker smo se s takimi situacijami v našem življenju srečevali, smo si pridobili moč in različne spretnosti, ki nam pomagajo, reševati tako stanje, kot je na primer obvladovanje bolezni, tudi vnaprej.

ZAČARAN KROG BOLEZNI

Kronični bolniki se morajo **prilagoditi** zahtevam svoje bolezni kot tudi zdravljenju. Bolezen lahko vpliva na telesni izgled, gibanje in spremeni način življenja. Zaradi teh razlogov imajo mnogi bolniki občutek obupa in žalosti, pri njih se razvije potrtnost - depresija, ki spremlja okoli tretjino kroničnih bolnikov. Taka depresija še poslabša kronično bolezen in okrepi bolečino. Povzroči tudi, da se ljudje osamijo. Depresija, telesna nezmožnost in kronična bolezen ustvarjajo **začaran krog**, iz katerega ni izhoda, saj se bolnik vse slabše počuti, vse manj je gibljiv, vse bolj je potrtn.

PREKINIMO ZAČARANI KROG

Začarani krog se ne sme vzpostaviti oziroma ga moramo prekiniti. Pri tem vam bo v pomoč naslednjih deset navdtil:

1. Pridobite si znanje o bolezni, zdravilih, pripomočkih.

Naučite se čim več o vaši bolezni, zdravilih in pripomočkih, ki so na voljo. **Spremljajte** tudi vse laboratorijske preiskave, meritve in izvide, ki ste jim podvrženi. Na ta način boste imeli občutek, da bolezen obvladujete.

2. Dobro se organizirajte.

Dobra organizacija je zelo pomembna. Bolezen zaradi pogostih preiskav in pregledov tudi časovno obremenjuje. Prav tako bolezen vpliva na našo delovno zmogljivost.

Zato je zelo pomembno, da si **organiziramo** naše delo, aktivnosti ... vnaprej in to takrat, ko imamo manj težav zaradi bolezni (npr. zjutraj).

3. Dobro rešujte probleme.

Bolezen postavlja pred nas tudi majhne in večje probleme (npr. težjo hojo ...), zato je zelo pomembno, da te probleme **zaznamo**, preišljujemo o njih in jih poskušamo **rešiti** (npr. nabava pripomočka, palice ...).

4. Naučite se dobro komunicirati.

Obvladovanje bolezni zahteva dobre komunikacijske spretnosti. Dobro komuniciranje z zdravstvenimi delavci nam daje več znanja, zadovoljstva z oskrbo in občutek obvladovanja. Dobro komuniciranje z družino, prijatelji, partnerjem nam daje **veliko moč**. Marsikdo med nami čuti olajšanje, ko ugotovi, da ni sam z boleznijo. Komunikacija z družvi bolnikov in drugimi bolniki je lahko tudi pomemben vir dodatne podpore, ki nam daje moč.

5. Naučite se sami voditi svojo bolezen in razvijajte samopomoč.

Samopomoč pomeni, da tudi vi sami prevzamete odgovornost za to, da je vaša bolezen dobro in učinkovito vodena. Pomembno je, da ste **odgovorni** za svoje zdravje, ker vam navdila vašega zdravnika ne bodo pomagala, če jim ne sledite. V samopomoči sta zdravnik in bolnik partnerja. Zdravnik ima sicer na voljo različne vrste zdravljenja. Pogovorite se z njim, da bo lahko izbral vrsto zdravljenja, ki je za vas najboljša. Nihče ne ve o vaši bolezni več kot vi. S samoopazovanjem in spremljanjem vseh informacij, ki jih lahko dobite o svoji bolezni, postanite strokovnjak zanjo.

6. Sprejmite telesne spremembe.

Bolniki se moramo za svojo nadaljnjo osebnostno rast **naučiti** marsičesa. Pomembno je, da sprejmemo telesne spremembe (manjša gibljivost, stranski učinki zdravljenja), saj nam bo to dalo občutek uglašenosti s samim sabo (zadovoljstvo s samim sabo).

7. Izražajte svoja čustva in razvijajte pozitivno mišljenje in upanje.

Morate se naučiti **izražati** svoja čustva. Pomembni so humor, vera in upanje.

Za nadaljnje življenje je zelo pomembno, da razumete, da ima vaše življenje, kljub kronični bolezni, smisel. Razumeti morate, da je osebnostna rast težka, pomembna pa je pot. Kronična bolezen ima obdobja mirovanja in obdobja poslabšanja – dvige in padce.

Kljub temu pa so med nami bolniki, ki **dobro živijo** s svojo boleznijo. To so tisti, ki imajo dobro samopodobo, stvarno ocenjujejo svoje šibke in močne strani, lahko opišejo svoje osebne cilje, lahko nadzirajo svojo usodo, obvladujejo svet okoli sebe in imajo upanje.

8. Razvijajte prijetne zaposlitve, aktivnosti,

Važno je, da prisluhnete sebi in svojim zmogljivostim in si najdete aktivnosti in zaposlitve, ki so vam prijetne, vas zamotijo in dajejo občutek koristno uporabljenega časa (npr. vrtnarjenje, ročno delo, branje ...).

9. Prepoznajte depresijo.

Znaki depresije so zmanjšana želja po dnevni aktivnosti, izguba teže ali pridobitev teže, motnje spanja, težave s koncentracijo, brezvoljnost (apatija), občutki krivde, utrujenost ali izguba energije in tudi misli o smrti in samomoru. Kaj lahko storimo? Pomembno je, da s tem **seznanimo zdravnika**, saj depresijo lahko uspešno zdravimo z zdravili (antidepresivi) in psihoterapijo.