

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW ZE STWARDNIENIEM ROZSIANYM

nr 2

Co to jest Stwardnienie Rozsiane?

Stwardnienie rozsiane jest chorobą ośrodkowego układu nerwowego. Charakteryzuje się występowaniem rzutów i remisji czyli okresów bezobjawowych. W chorobie tej dochodzi do rozpadu mieliny (substancji otaczającej włókno nerwowe) i w jej miejscu powstania blizny. Choroba jest wielogniskowa i dlatego może występować w różnych częściach układu nerwowego i dawać objawy rozsiane.

Usprawnianie oparte o zasadę - nie poddawać się!

- unikać czynników mogących powodować nasilenie objawów choroby: przegrzanie organizmu, nadmierny wysiłek fizyczny, pośpiech, stres,
- unikać opalania na słońcu, przy wykonywaniu ćwiczeń fizycznych odpoczywać, nie doprowadzać do zmęczenia,
- zwracać uwagę na tzw. niewidoczne objawy SM (zmęczenie, ból, drętwienia, mrowienia, pieczenie np. skóry, niewyraźne widzenie, trudności w kontrolowaniu emocji, okresy gorszej sprawności umysłowej, problemy z nietrzymaniem moczu, które mogą powodować uzasadnione złe samopoczucie chorego tzw. „gorsze i lepsze dni”,
- dostosować mieszkanie dla potrzeb i możliwości chorego (zlikwidować schody, progi zamontować urządzenia do podtrzymania się w WC, łazience,
- wykonywać z chorym jak najwięcej czynności w okresie najlepszego samopoczucia,
- w ciągu dnia robić przerwy na odpoczynek, spać w nocy 7-8 godz.,
- stosować dietę o konsystencji ułatwiającej połykanie (pokarmy rozdrabniać, mielić, miksować), przeciwdziałać zaparciom spożywając ok. 1,5 l płynów dziennie, jedzenie chleba razowego, otrębów żytnich i pszennych, świeżych owoców i warzyw,
- wykonywać ćwiczenia poprawiające siłę i kondycję organizmu, podtrzymywać pełny zakres ruchów czynnych, co normalizuje napięcie mięśniowe, działa profilaktycznie przeciwko powikłaniom,
- unikać infekcji, a w razie ich wystąpienia niezwłocznie skontaktować się z lekarzem,
- skorzystać z pomocy psychoterapeuty, który pomoże spojrzeć na swoją sytuację inaczej.