

1 osoba na 4 ma kłopoty psychiczne. Pomyśl o trzech najbliższych przyjaciółach. Jeżeli nic im nie dolega, to może... chodzi o ciebie!



ZDROWIE PSYCHICZNE

Wiele czynników może doprowadzić do depresji: np. utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, rozpad związku, przejście na emeryturę, utrata zdolności samodzielnego poruszania się. Utrata pracy czy przejście na emeryturę może spowodować utratę poczucia własnej wartości, możesz przestać czuć się aktywnym członkiem społeczności. Obniżenie dochodu może także wymusić niepożądaną zmianę stylu życia. Utrata bliskiej osoby jest szczególnie ciężka do zniesienia – nie tylko odszedł ktoś kochany, ale też twoje życie całkowicie się zmienia. Utrata zdrowia lub mobilności może oznaczać, że rzadziej wychodzisz z domu albo że stajesz się zależny od innych. Mogą do tego dołączyć także inne kwestie związane z hemofilią, takie jak problemy ze stawami i poruszaniem się albo niezdolność do samodzielnego podawania sobie czynnika.

Objawami depresji mogą być: utrata apetytu, bezsenność, chudnięcie lub tycie, brak motywacji i niedostatek energii. Za normalne można uznać, kiedy w danym czasie zauważysz jedną lub dwie rzeczy z tej listy, ale jeżeli spotka cię jednocześnie większa ich liczba, porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu o możliwej diagnozie i ewentualnym leczeniu. Jeśli sprawy łączą się z hemofilią, o odpowiednim wsparciu psychospołecznym i/lub fizycznym powinieneś móc porozmawiać w swoim Ośrodku Leczenia Hemofilii lub w stowarzyszeniu chorych na hemofilię.

Sam możesz podjąć pewne kroki, żeby łatwiej poradzić sobie z tymi zmianami życiowymi. Przed przejściem na emeryturę upewnij się, że będziesz miał się czym zająć (dobre jest hobby albo aktywność społeczna), żeby nagle nie stanąć wobec pustki ciągnących się dni. Jeżeli opiekujesz się żoną lub partnerką, korzystaj ze wsparcia rodziny, przyjaciół albo pracowników opieki społecznej.

Utrzymanie aktywności fizycznej i umysłowej pomoże zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Jeżeli potrzebujesz pomocy (albo jeśli pomocy potrzebuje ktoś, kogo znasz), to:

- skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu,
- skontaktuj się z lekarzem z pomocy nocnej i świątecznej,
- zgłoś się do izby przyjęć w najbliższym szpitalu.

□ Demencja

Problemy z pamięcią to częste problemy wielu osób w starszym wieku. Otepienie to postępująca utrata sprawności mózgu. Istnieje wiele rodzajów otępienia, ale najczęstsze to choroba Alzheimera i otępienie naczyniowe. Wszystkie rodzaje otępienia łączy to, że uszkadzają i niszczą komórki mózgowe, tak że mózg nie jest już w stanie pracować prawidłowo.

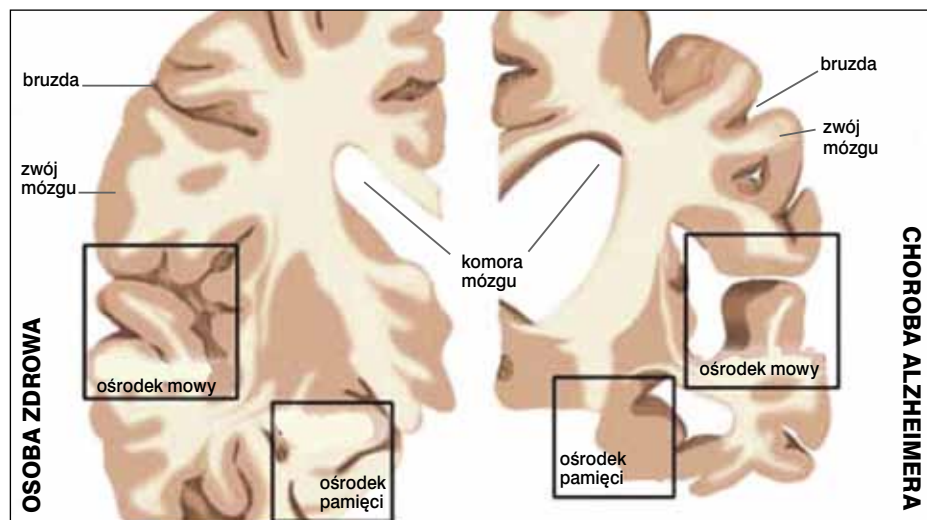
□ Choroba Alzheimera

Choroba Alzheimera uszkadza kolejno poszczególne komórki mózgowe, co pogarsza pracę mózgu. W niektórych przypadkach może istnieć podłoże genetyczne, ale nie oznacza to, że osoba, której jedno z rodziców miało chorobę Alzheimera, sama automatycznie zachoruje.



□ Otępienie naczyniowe

To wynik problemów z dopływem krwi do komórek mózgu. Niektóre osoby mają drobne udary, które uszkadzają niewielkie obszary mózgu.



□ Objawy

Zagubienie czy zapomnianie nie oznacza, że ktoś cierpi na otępienie. Podobne problemy mogą wynikać z innych przyczyn, np. przemęczenia lub stresu, dlatego najlepiej poprosić o poradę swojego lekarza. Jeżeli lekarz pierwszego kontaktu nie znajdzie przyczyny tych objawów, może skierować cię do specjalisty.

Bardzo ważne jest to, by jak najszybciej zauważyć pierwsze objawy i iść do specjalisty. To, jak choroba wpływa na człowieka, zależy od tego, które obszary mózgu zostały najbardziej uszkodzone. Jednym z najczęstszych objawów otępienia jest utrata pamięci.

U większości ludzi pamięć pogarsza się z wiekiem, ale osoba z otępieniem może zapominać imiona członków rodziny albo może spalić patelnię, bo zapomniała, że postawiła ją na ogniu, albo może nie pamiętać, czy zjadła obiad. Taka osoba potrafi powtarzać w kółko to samo pytanie i wcale nie wiedzieć, że to robi. Może też stracić poczucie czasu i nie wiedzieć, jaki to dzień albo jaka to pora dnia. Może nie pamiętać, gdzie jest, albo zgubić się w dobrze znanym miejscu. Osoby cierpiące na otępienie często sobie nie radzą. Ich zdolność myślenia uległa uszkodzeniu. Mogą podejmować dziwne decyzje, napotykać wielkie przeszkody w rozwiązywaniu problemów, z trudem radzić sobie z pieniędzmi. Otępienie może także powodować zmiany osobowości i zachowania.

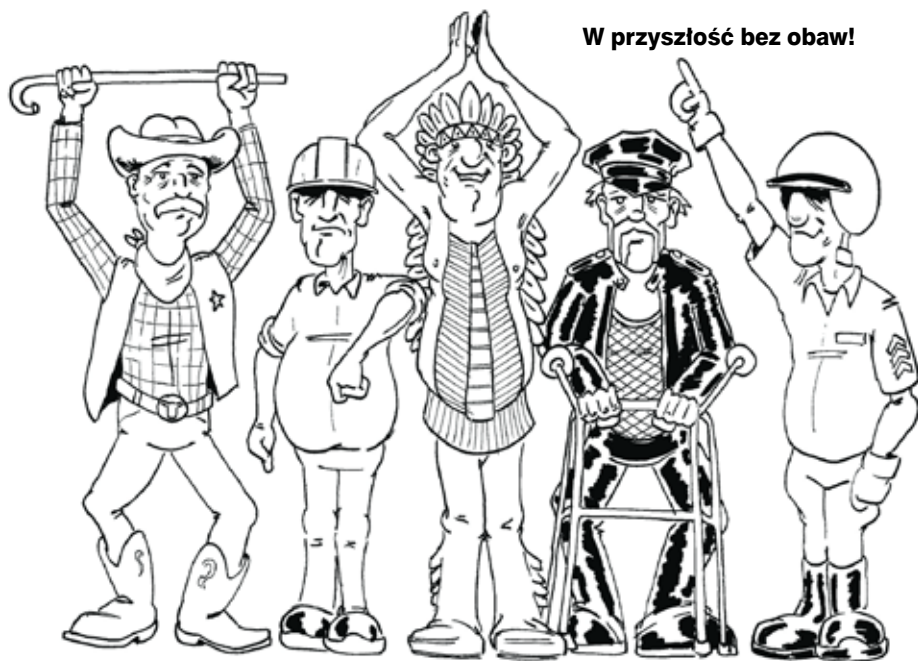
Dostępne mogą być pewne formy leczenia, które pomagają niektórym osobom z pewną postacią otępienia (zwłaszcza z chorobą Alzheimera). Nauka cały czas robi postępy w tej dziedzinie.

Nie znamy metody zapobiegania problemom z pamięcią. Można jednak podjąć pewne działania, żeby zredukować ryzyko demencji, a w niektórych przypadkach spowolnić jej rozwój. Są to:

- 1. Regularne ćwiczenia fizyczne**
- 2. Zdrowa dieta**
- 3. Pobudzanie umysłu**
- 4. Dobry sen**
- 5. Unikanie stresu**
- 6. Aktywne życie społeczne**



Niektóre czynniki mogą zmniejszać efekty uszkodzeń, rozwijając nowe połączenia między pozostałymi komórkami mózgowymi. Jeżeli będzie więcej połączeń między komórkami mózgu, jego funkcjonowanie będzie można dłużej utrzymać mimo istniejących uszkodzeń.



STYL ŻYCIA

W tej książeczce znalazłeś już kilkakrotnie „Podstawowe rady” pozwalające zapobiec jakiemuś schorzeniu. Zapewne zauważyłeś, że podawane rady są bardzo podobne dla większości schorzeń. W tym rozdziale przyjrzymy się dokładniej, jak zrealizować te wskazówki.

☐ Odżywianie

Zdrowa dieta ma zasadnicze znaczenie dla zdrowego stylu życia. Postaraj się, żeby twoja dieta zawierała jak najwięcej produktów nieprzetworzonych: owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych. Produkty pełnoziarniste to: kasze, płatki (nieprzetworzone), razowe pieczywo, brązowy ryż i razowy makaron. Rośliny strączkowe to groch, fasola, soczewica. Stanowią one dobre źródło energii i zawierają dużo białka. Poza tym dzięki nim szybko poczujesz się syty.



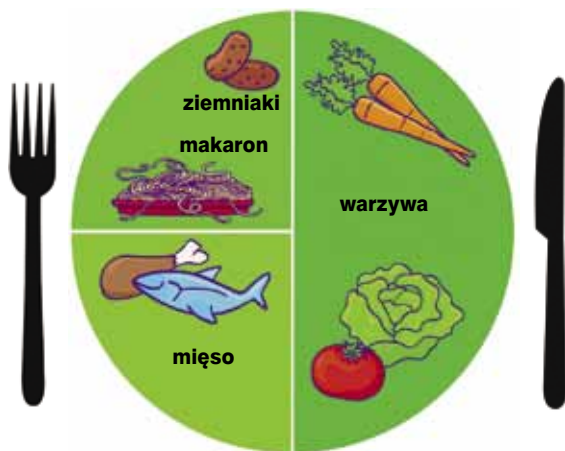
Każdego dnia staraj się jeść:

- przynajmniej 5 porcji owoców i warzyw,
- przynajmniej 5 porcji pokarmów zawierających dużo błonnika, takich jak razowe pieczywo, kasze, płatki owsiane, kasze, brązowy ryż i razowy makaron.

Mięso

Nie musisz rezygnować z mięsa, jedz je jednak rzadko i wybieraj chude. Gotuj je, piecz, a nie smaż. Mięso ma wiele cennych składników, np. białko i żelazo. Ogranicz wędliny, zwłaszcza tłuste.

Spójrz na to, co masz na obiadowym talerzu. Idealny zestaw jest wtedy, gdy produkty bogate w białko (mięso, ryby, jajka) stanowią mniej niż jedną czwartą, a trzy czwarte to warzywa oraz kasza, makaron lub ryż.



Możesz z powodzeniem stosować dietę wegetariańską lub semiwegetariańską: z niewielką ilością ryb i białego mięsa (drobiowego). Taka dieta jest obecnie polecana w celu zapobiegania chorobom serca i nowotworom.

□ NA CO UWAŻAĆ W MENU

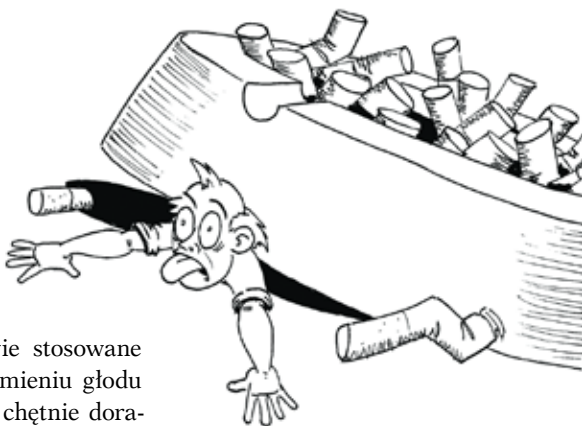
- **FAST FOODY.** Najlepiej całkowicie unikać hot-dogów, zapiekaneek, chipsów i innych tego typu potraw. Często zawierają wiele tłuszczu.
- **SŁODYCZE.** Szczególnie kupowane w sklepach ciastka zawierają utwardzone tłuszcze, sprzyjające otyłości, cukrzycy.
- **SÓL.** Ograniczenie ilości soli zmniejszy ryzyko nadciśnienia i chorób serca. Spróbuj potrawy solić mniej. Korzystaj z ziół, soku z cytryny, czosnku i innych przypraw.
- **UKRYTY CUKIER I SÓL W PRZETWORZONYCH ŻYWNOŚCI.** Do wielu potraw dodaje się cukier i sól (dla poprawienia smaku). Produkty wcale nie muszą mieć słodkiego czy słonego smaku. Uważnie czytaj etykiety produktów, które kupujesz.



PALENIE

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia. Dzięki temu zmniejszasz ryzyko wielu chorób – w tym raka płuca i raka wątroby.

Jest kilka przydatnych sposobów, jak rzucić palenie. W aptekach można kupić tabletki i plastry dla palaczy. Właściwie stosowane mogą skutecznie pomóc w stłumieniu głodu nikotyny. Farmaceuci i lekarze chętnie doradzą, jaki środek możesz zastosować.



□ PLAN DZIAŁANIA: JAK RZUCIĆ PALENIE

- Zrób listę powodów, dla których warto rzucić palenie.
- Wyznacz datę rzucenia palenia.
- Powiedz znajomym i rodzinie, jak mogą cię wspierać. Niektórzy wolą taką decyzję przez pewien czas zachować w tajemnicy. Tak też jest OK.
- Pomaga znalezienie kogoś, kto razem z tobą rzuci palenie. Wzajemnie będziecie się wzmacniać.
- Usuń z domu, z samochodu i z kieszeni wszystkie paczki papierosów, zapalniczki i zapalniczki.
- Nagradzaj się regularnie, korzystając z pieniędzy, które zaoszczędziłeś.
- Poproś znajomych, żeby nie palili w twojej obecności. Dziś ludzie akceptują taką prośbę dużo łatwiej niż kiedyś.

Chęć zapalenia zwykle trwa 3–5 minut. Jeśli masz ochotę zapalić, skorzystaj z systemu 4 P:

- Pociągnij łyk wody,
- Pooddychaj głęboko,
- Pomyśl o czymś miłym,
- Poczekaj pięć minut, zanim sięgniesz po papierosa.

ALKOHOL



Zastanów się, czy warto.

W umiarkowanych ilościach alkohol może pomóc się odprężyć i stanowi element wielu spotkań towarzyskich. Picie zbyt dużych ilości alkoholu może prowadzić do pogorszenia stanu wątroby i pracy serca, osłabia gęstość kości i zaburza pracę mózgu, zwłaszcza jeśli chodzi o pamięć i koordynację ruchów. Alkohol ma też wiele kalorii.

Niektórym osobom trudno całkowicie zrezygnować z alkoholu, chociaż jest to najbardziej zalecane; warto jednak przynajmniej zredukować jego ilość. Spróbuj przerzucić się na napoje bezalkoholowe podczas spotkań towarzyskich.

Jeżeli masz jakieś schorzenie wirusowe, np. jesteś zakażony HCV, to każda ilość alkoholu, nawet mała, będzie miała negatywny wpływ na funkcjonowanie twoich narządów, zwłaszcza wątroby. Badania pokazują, że picie większych ilości alkoholu przy hemofilii powikłanej zakażeniem HCV ponad 5 razy przyspiesza proces degeneracji wątroby.

Ile można wypić?

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Staraj się nie pić. Picie alkoholu, szczególnie w przypadku zarażenia HCV, może przyczynić się do pojawienia się marskości wątroby i nowotworów wątroby.

ZAWARTOŚĆ ALKOHOLU W RÓŻNYCH TRUNKACH

W piwie, winie, wódce jest ten sam alkohol etylowy, tylko w różnych stężeniach.

Szklanka (250 ml) piwa 5%
zawiera tyle samo czystego
alkoholu etylowego (10 g)
co lampka (100 ml) wina 12%
i kieliszek (30 g) wódki 40%



ĆWICZENIA

□ Ćwiczenia umysłu

Jest wiele sposobów na pobudzenie aktywności umysłu: krzyżówki, szachy, brydż, nauka obcego języka, udział w kursie komputerowym. Można także w pewnym stopniu trenować pamięć, na przykład sporządzając różne wykazy. Czasami wystarczającą stymulacją może być zawieranie nowych znajomości.



Dla lubiących korzystać z osiągnięć techniki jest wiele gier, łamigłówek i różnych rozrywek umysłowych dostępnych przy użyciu telefonu, komputera i innych urządzeń. W lokalnej gazecie albo w Internecie możesz sprawdzić, jakie imprezy są organizowane w twojej okolicy. Zrobienie czegoś pierwszy raz może wydawać się trudne, ale naprawdę warto zrobić taki krok.

□ Ćwiczenia ciała

Zachowanie aktywności fizycznej ma wiele plusów. Pomaga zmniejszyć ryzyko takich chorób, jak cukrzyca, choroby serca czy udar mózgu, wzmacnia mięśnie, pomaga w utrzymaniu mobilności. Aktywność fizyczna dobrze wpływa też na apetyt i likwiduje kłopoty ze spaniem. Zmniejsza ryzyko osteoporozy, stresu i depresji. Pobudza umysł, zmuszając komórki mózgowe do pracy. Pół godziny aktywności fizycznej każdego dnia to zalecenie dla pragnących zachować sprawność. Jeżeli takie pół godziny jest już dla ciebie normą, możesz zwiększyć wysiłek.

Aktywność fizyczna nie oznacza pójścia do siłowni. Możesz zapisać się na kurs tańca, iść na basen, chodzić do sklepu zamiast podjeżdżać tam autobusem, zająć się ogródkiem albo działką; to wszystko pobudzi twoje mięśnie do działania i utrzyma ruchomość stawów. Jeśli nawet nie jesteś w stanie być aktywny w pozycji stojącej, jest wiele zajęć, które można wykonywać na siedząco.

Jeżeli masz kłopoty z poruszaniem się, porozmawiaj o możliwych ćwiczeniach w Ośrodku Leczenia Hemofilii. Powinieneś zacząć od łatwych ćwiczeń bez obciążenia, żeby poprawić stan swoich mięśni i stawów, a dopiero potem próbować czegoś więcej. Warto porozmawiać z lekarzem w Ośrodku Leczenia Hemofilii o możliwości krótkotrwałej profilaktyki na ten czas, kiedy rozpoczniesz nowe ćwiczenia.



BĄDŹ AKTYWNY!

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE PRZYNAJMNIEJ PRZEZ PÓŁ GODZINY KAŻDEGO DNIA.

Świetne jest wszystko, dzięki czemu twój oddech będzie trochę głębszy, a serce będzie biło nieco szybciej. Dobrym przykładem jest energiczny marsz. Tę aktywność możesz odbyć jednorazowo albo rozłożyć ją na kilka sesji w ciągu dnia.

Dzięki temu nie będziesz musiał sięgać po „części zapasowe”, a twój „silnik” będzie płynnie pracować.

☐ Gruby, ale sprawny?

Po 45. roku życia przeciętny człowiek traci około 10% mięśni w ciągu 10 lat. To mniej więcej ćwierć kilograma mięśni rocznie. Jednak ciało zwykle zyskuje tyle samo w postaci tłuszczu. Ponieważ mięśnie spalają więcej kalorii w porównaniu z tłuszczem, nasze zapotrzebowanie na kalorie w miarę upływu lat spada. Zatem jedzenie takiej samej ilości pożywienia w miarę upływu lat może powodować przybieranie na wadze, nawet jeśli jesteśmy aktywni i sprawni. Dodatkowy tłuszcz może powodować problemy, ponieważ zwiększa ryzyko takich schorzeń, jak nadciśnienie i choroby serca. Zastanów się, czy zachowujesz prawidłową wagę.

Są dwa sposoby, żeby to sprawdzić:

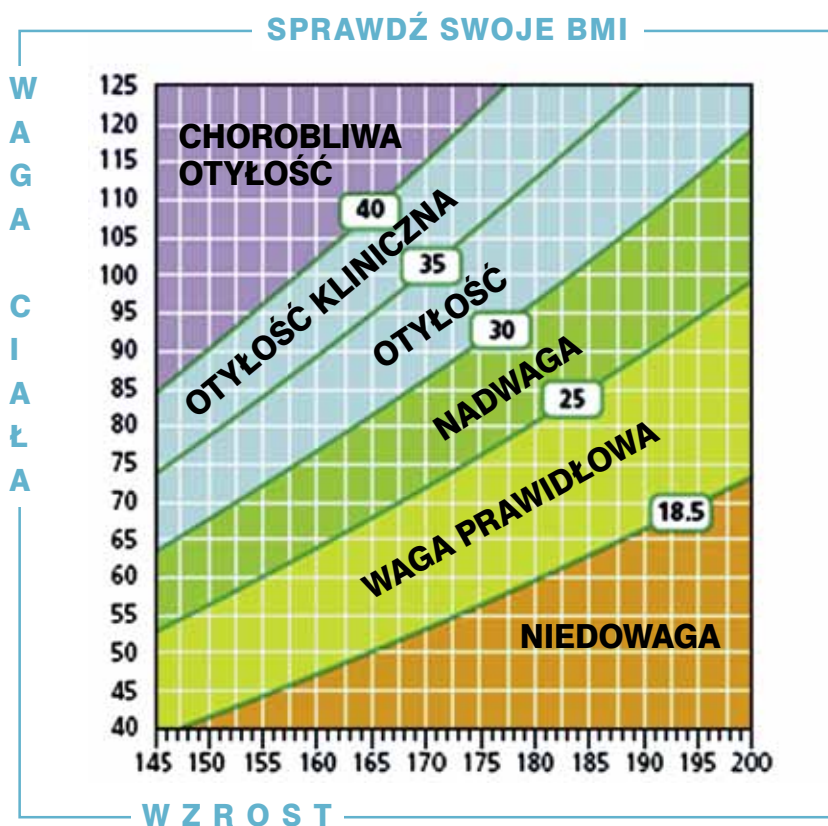
- wylicz swój wskaźnik masy ciała (BMI),
- zmierz swój obwód pasa.

□ Pomiar BMI

Narysuj linię poziomą, odpowiadającą twojej wadze, i pionową, odpowiadającą twojemu wzrostowi. Miejsce przecięcia wyznaczy twoje BMI.

Innym sposobem wyliczenia wartości współczynnika BMI jest podzielenie twojej wagi podanej w kg przez przez twój wzrost podany w metrach podniesiony do kwadratu – waga [kg] : wzrost² [cm].

Postaraj się celować w środkową wartość normy BMI. Jeżeli masz nadwagę lub niedowagę, zgłoś się do lekarza. Mogą być konieczne badania kontrolne oraz wskazówki dotyczące diety i stylu życia. Pamiętaj, że BMI nie zawsze jest dokładną miarą, jeśli jesteś mocno zbudowany lub masz bardzo niski wzrost. Wysoką wartość BMI można kojarzyć ze znacznym ograniczeniem ruchomości stawów, bólem, zwiększonym ryzykiem występowania chorób stawów, do których następują nawracające wylewy. Jeżeli masz pewne ograniczenia (np. słabą ruchomość stawów), które utrudniają codzienne czynności, rehabilitant może zaproponować odpowiednie działania. Niekiedy przyda się konsultacja u dietetyka.



CO OZNACZA TWÓJ WYNIK BMI?

Poniżej 18,5

Masz niedowagę, co może prowadzić do problemów ze zdrowiem.

18,5–24,9

Masz normalną, prawidłową wagę.

25–29,9

Masz nadwagę, co zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia i innych schorzeń.

Powyżej 30

Jesteś otyły. Ryzyko wielu chorób jest znacznie podwyższone. Konieczna jest konsultacja u lekarza i dietetyka.



☐ Jak zmierzyć obwód pasa

Znajdź górę kości biodrowej. Na tej wysokości zmierz obwód pasa. Miarka powinna przylegać do ciała, ale nie może się wpijać. Dokonaj pomiaru po normalnym wydechu.

Jeżeli twój obwód pasa przekracza 94 cm, masz zwiększone ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2. Konieczna jest wizyta u lekarza i dietetyka.



ZDROWIE SEKSUALNE

Ludzie często zakładają, że seksualność zanika w miarę upływu lat. Prawda jest taka, że pragnienia seksualne i ochota na zbliżenie seksualne mogą się zmieniać wraz z wiekiem. Nawet jeśli wewnątrz czujemy się młodzi, nasze ciała zmieniają się.

Przy hemofilii mogą występować inne ograniczenia fizyczne zmniejszające pragnienie zbliżenia seksualnego – może to być skutek ograniczeń stawowych, bolesności i/lub kwestii związanych z utrzymaniem równowagi. Można sobie z tym pomóc, wykorzystując różne pozycje. Możesz porozmawiać na ten temat z hematologiem i/lub fizjoterapeutą w Ośrodku Leczenia Hemofilii albo z seksuologiem.

Pamiętaj, że bezpieczny seks nie jest tylko dla młodych – wszystkie grupy wiekowe mogą zarazić się chorobami przenoszonymi drogą płciową. Warto na ten temat porozmawiać z partnerką i nakłonić ją do rozmowy na ten temat z ginekologiem.

□ Adaptacja mieszkania

Kiedy się starzejemy, nasze mieszkanie należy dostosować do naszych zmieniających się potrzeb. Adaptacja lub modyfikacja mieszkania zapewni lepsze warunki, więc lokatorzy w podeszłym wieku będą mogli swobodnie i wygodnie funkcjonować w swoim domu. Celem modyfikacji powinno zawsze być to, by poprawiły się:

- nasza samowystarczalność,
- swoboda poruszania się,
- bezpieczeństwo,
- wygoda.



O modyfikacjach mieszkania w celu dostosowania go do potrzeb osób starszych najlepiej pomyśleć dużo wcześniej, zanim naprawdę będą one konieczne. Wtedy będzie można wszystko starannie zaplanować i sfinansować. Ideałem byłoby, gdyby pięćdziesięcio- lub sześćdziesięciolatek podczas rutynowych remontów i napraw przygotowywali swoje mieszkania do późniejszego zamontowania udogodnień. Dzięki temu w przyszłości będzie można dokonywać adaptacji bez stresu towarzyszącego przeróbkom w mieszkaniu, a także sprawić, że pewne zmiany będą mniej widoczne. Dobry przykład to poszerzony otwór drzwiowy, w którym mógłby np. zmieścić się wózek, gdyby był konieczny. Takie drzwi mogą stanowić atrakcyjny element mieszkania. Pod kafelkami w łazience warto zainstalować silne podpory, do których potem doinstaluje się uchwyty pomagające we wstawaniu. Przed rozpoczęciem planowania wszelkich zmian w mieszkaniu warto zrobić szczegółowy przegląd całości, pomieszczenie po pomieszczeniu. Trzeba także uwzględnić aktualne i przyszłe potrzeby danej osoby.

W polskich warunkach osobie niepełnosprawnej, mającej odpowiednio udokumentowany stopień niepełnosprawności, przysługuje odliczenie od dochodu przy składaniu PIT kwot wydanych na adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności.

Może się też tak zdarzyć, że mieszkanie, w którym obecnie mieszkasz, nie będzie odpowiednie w przyszłości, kiedy będziesz mieć większe kłopoty z poruszaniem się, kiedy nie będziesz w stanie prowadzić samochodu albo kiedy będziesz zmuszony w większym stopniu polegać na pomocy rodziny, która mieszka daleko od ciebie.

Modyfikacje wprowadzane w mieszkaniu czy w domu nie muszą być kosztowne czy pracochłonne. Poniżej podajemy kilka prostych, użytecznych i niedrogich pomysłów.

Kuchnia

- Zmień ustawienie talerzy, żeby móc łatwiej po nie sięgać.
- Usuń dywaniki, na których możesz się przewrócić.
- Kup garnki z wygodnymi uchwytami.
- Zmień uchwyty szafek i szuflad na takie, które łatwiej chwycić; w miarę możliwości usuń zamki magnetyczne.
- Ustaw termę na taką temperaturę, żeby się nie poparzyć.
- Kiedy sięgasz po rzeczy na wyższych półkach, korzystaj ze składanych schodków z poręczą.



Pokój dzienny

- Usuń wszystkie dywaniki.
- Przetaw meble, żeby móc swobodnie chodzić.
- Doinstaluj do mebli uchwyty ułatwiające wstawanie.
- Używaj przedłużaczy, żeby nie schylać się do nisko położonych gniazdek elektrycznych.
- Usuń wszystko, o co możesz się potknąć.

Schody

- Usuń chodniki, żeby uniknąć potknięcia lub poślizgnięcia.
- Dodaj dodatkową poręcz.
- Dodaj paski odbłaskowe.
- Popraw oświetlenie.

Sypialnia

- Podwyższ łóżko, żeby łatwiej było z niego korzystać.
- Zainstaluj uchwyty w pobliżu łóżka.
- Usuń albo dostaw meble, zależnie od potrzeb.
- Usuń wszystko, o co możesz się potknąć.

Łazienka

- Zainstaluj uchwyty.
- Używaj tylko podgumowanych dywaników.
- Zainstaluj wygodne krany.
- Zamontuj krzeselko pod prysznicem.
- Podwyższ sedes albo załóż wyższą deskę na ubikacji.



Przedpokój

- Popraw oświetlenie; jeśli to dłuższy korytarz, zainstaluj wyłączniki na obu końcach.
- Dodaj poręcz.
- Jeśli korytarz jest długi, umieść krzesło na jego końcu lub początku, żebyś mógł na nim odpocząć.

Garaż

- Oklej brzegi wjazdu do garażu taśmą odblaskową, żeby móc lepiej ocenić odległość.
- Zawieś piłeczkę do tenisa dla oznaczenia miejsca, przed którym musisz zatrzymać samochód.

Przed wejściem

- Zainstaluj nierzucający się w oczy podjazd.
- Od frontu i od tyłu domu zainstaluj czujniki ruchu, żeby zapewnić oświetlenie tego terenu, zwiększyć bezpieczeństwo i odstraszyć chuliganów.



Dodatkowe zmiany

- Dodaj telefon z głośnikiem i dużymi klawiszami.
- Usuń wszystko, o co możesz się potknąć. Zachowuj porządek i usuwaj zbędne rzeczy. To pomoże zapobiec upadkom i zwiększy bezpieczeństwo mieszkańców.

ZMNIEJSZENIE RYZYKA UPADKU W DOMU

- Jeżeli jesteś sprawny i aktywny, to silne mięśnie uchronią cię przed upadkiem. Ostrożnie spróbuj delikatnych ćwiczeń poprawiających utrzymywanie równowagi.
- Odwodnienie może powodować zawroty głowy i zwiększyć ryzyko upadku. Pij dużo płynów – przynajmniej 6–8 dużych szklanek wody dziennie. Odwodnienie może się zacząć, nim poczujesz pragnienie, więc ważne jest, żeby pić regularnie, nawet jeśli nie chce ci się pić.



- Usuń z podłogi wszystkie niepotrzebne rzeczy, zapewnij wygodne dojście do każdego miejsca.
- Do oświetlenia mieszkania używaj silnych żarówek.
- Noś płaskie, dobrze dopasowane buty lub pantofle.
- Poproś kogoś o pomoc, jeśli trzeba przenieść coś ciężkiego.
- Pomyśl, czy pod prysznicem nie trzeba zainstalować krzeselka i poręczy.
- Istnieją dowody na to, że jeśli starsza osoba raz upadła, to jest bardziej prawdopodobne, że upadnie ponownie.

Jeśli upadłeś, powiedz o tym swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu.

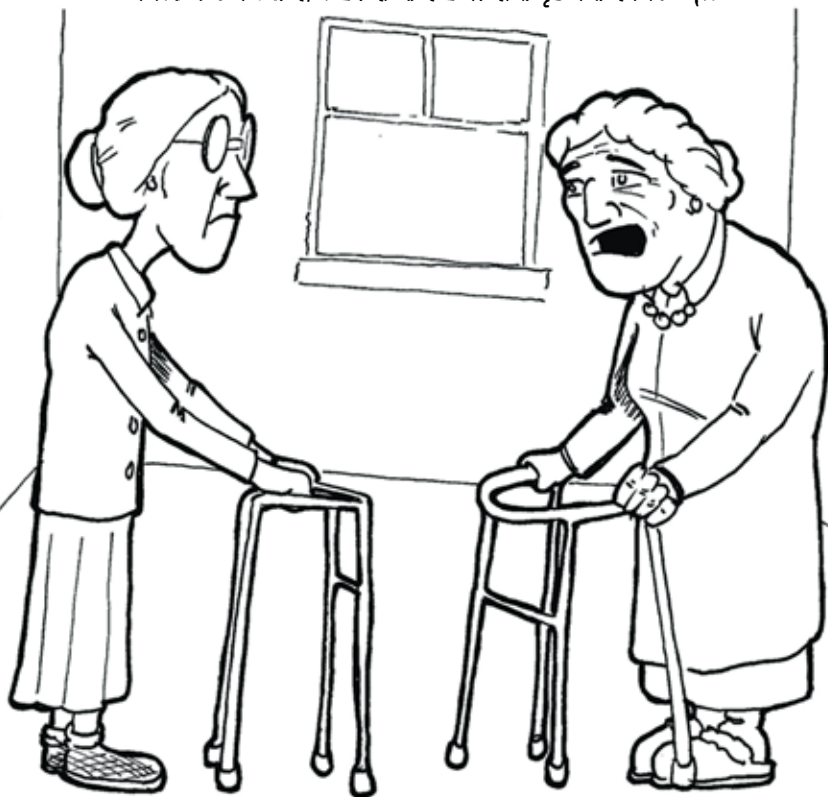




Przygotuj plan postępowania, co robić, jeśli upadniesz:

- Wezwij pomoc.
- Zachowuj ciepło, przykrywając się wszystkim, co masz pod ręką; staraj się ruszać, jak tylko możesz.
- Odpocznij, zanim spróbujesz wstać – o ile jesteś w stanie to zrobić.
- Staraj się cały czas mieć przy sobie komórkę.

**PROBLEM W TYM, ŻE DZISIEJSZA MŁODZIEŻ
NIE POTRAFI SAMA STANĄĆ NA NOGI!!**



JAK KORZYSTAĆ Z POMOCY LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU

Kiedy umawiasz się na wizytę do swojego lekarza, czy to na rutynową kontrolę, czy z nowymi kłopotami zdrowotnymi, trzeba zrobić więcej niż tylko zadzwonić do rejestracji i poprosić o wyznaczenie terminu. Planowanie i odpowiednie przygotowanie pozwoli obniżyć stres i sprawić, że wizyta przyniesie więcej korzyści zarówno tobie, jak lekarzowi.

Pamiętaj, żeby mieć ze sobą niezbędne dokumenty. Łatwiej przygotować się do wizyty z pewnym wyprzedzeniem. Do jednej teczki kartonowej włóż wszystkie rzeczy, które mogą być potrzebne, np. wyniki badań, które robiłeś od czasu ostatniej wizyty. Łatwo o czymś zapomnieć, zwłaszcza jeśli w dniu wizyty źle się czujesz.

Jeżeli wcześniej zrobisz sobie listę, łatwiej będzie ci odpowiadać na pytania lekarza. Zapisz sobie odpowiedzi na takie pytania:

- Kiedy zaczęły się problemy?
- Jak się wtedy czułeś?
- Czy zdarzyło się to już wcześniej?
- Co do tej pory w takim przypadku robiłeś?
- Czy obecnie przyjmujesz jakieś leki?



Nie bój się pytać, jeśli coś nie jest dostatecznie jasne. Dla twojego dobra ważne jest, żebyś wiedział, co masz zrobić, jeśli będziesz mieć problem, i dlatego masz to zrobić. Jeżeli potrzebne są nowe leki, zapytaj o skutki uboczne i o to, czy nie będzie interakcji z lekami, które już bierzesz. Jeżeli przed diagnozą masz zrobić badania, zapytaj, czemu trzeba je wykonać, kiedy będą wyniki i kiedy masz po nie przyjść

**Masz wątpliwości?
Zapytaj lekarza.**

Jeśli chodzi o hemofilię, poproś, żeby twój konsultant z Ośrodka Leczenia Hemofilii wysyłał swoje listy zarówno do ciebie, jak i do twojego lekarza pierwszego kontaktu. W ten sposób twój lekarz pierwszego kontaktu będzie na bieżąco zorientowany w twoich sprawach związanych z hemofilią. Ważne, żeby lekarz był świadom wszystkich twoich schorzeń. Utrzymywanie dobrych relacji z Ośrodkiem Leczenia Hemofilii może mieć tylko pozytywny wpływ na całość twojego leczenia.



Może być kilka powodów, dla których będziesz zmuszony zmienić swojego lekarza pierwszego kontaktu – może on przejść na emeryturę, może ty do tej pory leczyłeś się tylko w Ośrodku Leczenia Hemofilii, a może zdecydowałeś się na przeprowadzkę. Pamiętaj, żeby poprosić swojego nowego lekarza pierwszego kontaktu, żeby skonsultował się z twoim Ośrodkiem Leczenia Hemofilii.

Mamy nadzieję, że zawarte w tej książeczce informacje okażą się przydatne. W miarę rozwoju wiedzy na temat leczenia chorób cywilizacyjnych w przypadku hemofilii postaramy się przekazywać ci nowe informacje.

Jako osoby dotknięte rzadką i skomplikowaną chorobą chcielibyśmy także wyrazić podziękowanie wszystkim lekarzom i personelowi medycznemu za pomoc, jaką otrzymujemy.

*Tę książkę dedykujemy
naszym kolegom,
którzy już nie mogą
nam towarzyszyć.*

Publikacja bezpłatna. Została wydana dzięki funduszom pochodzącym z odliczenia 1% podatku na Polskie Stowarzyszenie Chorych na Hemofilię jako Organizację Pożytku Publicznego.



Polskie Stowarzyszenie
Chorych na Hemofilię
Członek World Federation
of Hemophilia