

Iðjubjálfun og gigt

Lykilorð: Iðjubjálfun, gigt, íhlutun iðjubjálfa

Guðbjörg Guðmundsdóttir
Iðjubjálfi Gigtækningsstöð
Gigtarfélags Íslands



Tilgangurinn með þessari grein er að kynna stuttlega þá þjónustu sem iðjubjálfi Gigtarfélags Íslands (GÍ) býður upp á. Fjallað verður almennt um færnikerðingu, iðjubjálfun Gigtarfélags Íslands, liðverndarfræðslu, hjálpartæki og spelkur.

Fólk á öllum aldri fær gigt sjúkdóma og eru slitgigt, vöðva- og vefjagigt og iktsýki algengastir. Slitgigt er algengasti sjúkdómur í liðum og eykst tíðni hans með aldrinum. Þó nokkuð margir greinast með slitbreytingar í hrygg eða útlimaliðum á röntgenmyndum eða um 20% einstaklinga þó allur sá fjöldi beri ekki mikil einkenni slitgigtar. Um það bil 1% Íslendinga er með iktsýki.

Almennt

Hugtakið „iðja mannsins“ felur í sér að iðja sé mannum nauðsynleg eða hluti af honum og hans lífi. Hugtakið vísar til þess að vinna, leikur og eigin umsjá fari fram á ákveðnum tíma við efnislegar, félagslegar og menningarlegar aðstæður sem einkenna líf mannsins. Þátttaka í iðju krefst ekki eingöngu hæfni til framkvæmda heldur líka vilja til að taka þátt og upplifa ánægju af viðfangsefnum. Það er einstaklingsbundið hvenær og hvernig upplifun af jafnvægi í daglegu lífi er, því það sem er skyldustarf fyrir einn getur verið tómstundaiðja fyrir annan. Þegar við upplifum jafnvægi milli þessara þátta liður okkur vel. Hver og einn verður að vera vakandi fyrir þessu jafnvægi hjá sjálfum sér því það getur breyst. Röskun getur t.d. orðið vegna sjúkdóma, slysa og andlegra áfalla. Afleiðing röskunarinnar getur orðið sú að viðkomandi ræður ekki lengur við að gera hin einföldustu daglegu verk. Þær venjur sem hann hefur tamið sér virka ekki lengur og hann missir tókin í daglegu lífi, áhugahvötin dvínar, finnur fyrir orkuleysi (Kielhofner, 2002).

Iðjubjálfun Gigtarfélags Íslands

Markmið iðjubjálfunar Gigtarfélags Íslands (GÍ) er að auka starfsgetu og bæta líðan fólks með gigtarsjúkdóma, en þeir hafa margvisleg áhrif á daglegt líf. Iðjubjálfi hjá GÍ sér einkum um hverskonar handarbúðun og aðstoða einstaklinginn við að finna leiðir til að geta sinnt athöfnum daglegs lífs. Í fyrsta viðtali er iðjuvandinn greindur, hreyfifærni metin svo og styrkur, bólgur, aflaganir, ofl. Markmið íhlutunar er útskýrð og gerð er meðferðaráætlun sem m.a. felur í sér fræðslu um einkenni þeirrar gigtar sem við á, kennd er liðvernd, líkamsbeiting og æfingar er viðhalda eða auka hreyfigetu og styrk. Veitt er ráðgjöf um val á hjálpartækjum, útvegaðar spelkur og kennd er notkun þeirra. Sótt er um greiðslu eða greiðsluþátttöku TR við hjálpartæki og spelkur í þeim tilvikum sem við á. Iðjubjálfar GÍ fara í Heimilis- og vinnustaðaathuganir og gera tillögur til úrbóta sé á því þörf. Til þess að fara í iðjubjálfun þarf beiðni frá lækni (www.gigt.is).

Liðvernd og handaæfingar

Liðverndarfræðsla er hluti af íhlutun iðjubjálfa fyrir gigtarsjúklinga. Markmið liðverndarfræðslu er að kenna

gigtarsjúklingnum hvernig best sé að beita liðunum við daglega iðju og einnig hvernig hvíldarstöður eru réttar. Því eins og þjálfun er mikilvæg þá er hvíld líka nauðsynleg. Dæmi um liðvernd er að virða sársauka, nota liðina í miðstöðu, nota frekar stóra liði en litla og forðast stöðuvinnu. Kennsla handaæfinga eru hluti af þessari fræðslu. Til að fyrirbyggja styttingar í vöðvum og þar með stirðleika í liðum er nauðsynlegt að gera handaæfingar á hverjum degi. Vefir í kringum liðina syttast ef þeir eru ekki hreyfðir reglulega og valda þar með meiri verkjum (Gigtarfélag Íslands, Yasuda, 2002).

Hjálpartæki

Samkvæmt vef Tryggingarstofnunar ríkisins er hjálpartæki, tæki sem ætlað er að draga úr fötlun, aðstoða fatlaða við að takast á við umhverfi sitt, auka eða viðhalda færni og sjálfsbjargargetu eða auðvelda umönnun, með öðrum orðum að auðvelda einstaklingum að sinna daglegri iðju s.s. við eigin umsjá og heimilishald. Flestum er það mikilvægt að geta annast sína daglegu iðju sem lengst án utankomandi aðstoðar. Dæmi um hjálpartæki eru baðkersbretti, salernisupphækkun, hneppari, fatapinni, hnifar með vinkilhaldi, skrufloksopnari (http://www.tr.is/media/hjalpartaeki/reglugerd_nr460_2003_medsidari-breytingum_1_2_3_4_jan2007.pdf). Iðjuþjálfari metur þörf fyrir hjálpartæki og veitir ráðgjöf varðandi val á þeim með tilliti til færni skjólstæðings út frá færnimati sem gert er við upphaf meðferðar. Eftir að færnimat hefur verið gert er sótt um hjálpartæki til Tryggingarstofnunar ríkisins (TR). Í nokkrum tilvikum koma einstaklingar eingöngu í hjálpartækjaráðgjöf til iðjuþjálfra GÍ.

Spelkur

Iðjuþjálfar GÍ meta þörf fyrir spelkur til daglegra nota og útbúa ýmsar gerðir spelkna allt eftir þörfum hvers og

eins, bæði til að nota á nóttu til hvíldar og að degi til vinnu. Spelkur hafa reynst gigtarsjúklingum vel til að fyrirbyggja kreppur og styttingar í vöðvum og liðum, draga úr bólgu og verkjum. Spelkur draga úr álagi á veika liði og hindra í sumum tilvikum óæskilegar hreyfingar s.s. yfirréttu (hyperextension) í nærkjúku fingurs (PIP), Svanaháls-aflögun (Yasuda, 2002).

Lokaorð

Með aukinni þekkingu á gigtarsjúkdómum hafa orðið framfarir í meðferð þeirra á síðustu árum. Komið hafa fram ný lyf sem bætt hafa lífsgæði fólks með gigtarsjúkdóma. Mikilvægt er fyrir gigtarsjúklinga að missa ekki sjónar á því hvað það er sem skiptir þá máli. Kynna sér þau meðferðarúrræði sem til eru og nýta þau sem henta hverju sinni. Öll erum við sjálfstæðir einstaklingar og viljum vera það sem lengst. Með því að notfæra sér þá þjónustu sem í boði er þá á einstaklingurinn auðveldara með að viðhalda líkamlegum og andlegum styrk sínum.

Heimildir

- Althoff, B., og Nordenskjöld, U. (1995). *Liðvernd [bæklingur]*. Reykjavík: Gigtarfélag Íslands.
- Gigtarfélag Íslands. Sótt 21. mars 2008 af <http://gigt.is/thjonusta/idjuthjalfun>
- Kielhofner, G. (2002). Dimensions of doing. Í: G. Kielhofner (Ritstj.), *A model of human occupation: Theory and application* (3. útg. bls. 114-123). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Reglugerð um styrki Tryggingastofnunar ríkisins vegna hjálpartækja nr. 460/2003 með áorðnum breytingum. Sótt 21. mars 2008 af <http://www.reglugerd.is/interpro/dkm/WebGuard.nsf/key2/460-2003>
- Yasuda, Y. L. (2002). Rheumatoid arthritis and osteoarthritis. Í: C. A. Trombly og M. V. Radomski (Ritstj.), *Occupational therapy for physical dysfunction* (5.útg. bls. 1001-1024). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.



Trönuhrauni 8
220 Hafnarfjörður
Sími 565 2885 • Fax 565 1423
stod@stod.is • www.stod.is