

εργαλεία κηπουρικής... εργαλεία ζωής

Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.)

Η ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. είναι ένας κοινωφελής, μη κερδοσκοπικός, οργανισμός αναγνωρισμένος από το κράτος. Ιδρύθηκε το 1978 στην Αθήνα. Μέλη του είναι κυρίως άτομα που πάσχουν από αρθρίτιδα/ρευματισμό, ρευματολόγοι και εθελοντές.

Στόχοι της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. είναι:

- Η ενημέρωση του ελληνικού πληθυσμού σχετικά με τη σοβαρότητα και τις διαστάσεις της αρθρίτιδας/ρευματισμού.
- Η παροχή υποστήριξης στους ρευματοπαθείς, ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις της καθημερινής ζωής και να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της νόσου.
- Η παροχή δωρεάν τηλεφωνικής ψυχολογικής στήριξης σε ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα.
- Η οργάνωση του αντιρευματικού αγώνα, προάγοντας κάθε μέτρο που συμβάλλει στην ενημέρωση, στην πρόληψη, στην έγκαιρη διάγνωση, στη θεραπεία και στην αποκατάσταση των ρευματοπαθών.
- Η έρευνα της κοινωνικής διάστασης της αρθρίτιδας/ρευματισμού.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΤΙΡΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α)
ΚΥΨΕΛΗΣ 2, 11362 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 210 8237302, FAX:210 8847268

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΟΡΗΓΟΣ

We Innovate Healthcare

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας



ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ
ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

εργαλεία κηπουρικής...
που αλλάζουν τη ζωή σας

**Φθινοπωρινή Κηπουρική Μπαλκονιού
για ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα**





ΖΩΗ & ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα ταλαιπωρεί καθημερινά χιλιάδες συνανθρώπους μας. Συχνότερα εκδηλώνεται σε γυναίκες 30 με 60 ετών, αλλά μπορεί να προσβάλλει ακόμη και παιδιά. Στην Ελλάδα περίπου 100.000 άτομα πάσχουν από τη νόσο. Ο ρευματολόγος συμβάλλει στην έγκαιρη διάγνωση και την αποτελεσματική υποστήριξη των ασθενών, βελτιώνοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Επιπλέον, μια ελαφριά προσωπική ασχολία όπως η κηπουρική, έχει εργοθεραπευτική δράση διατηρώντας την ευκαμψία των αρθρώσεων και ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της νόσου.

Συμβουλές για «κηπουρούς» με ρευματοειδή αρθρίτιδα

Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις πρακτικές δυσκολίες και να ασχοληθείτε με την κηπουρική με εύκολο και ευχάριστο τρόπο.

1. Να είστε προσεκτικοί με το σώμα σας

Πριν κάνετε οποιαδήποτε φυσική άσκηση, μιλήστε με το ρευματολόγο σας που θα σας συστήσει κάποιες ασκήσεις για να χαλαρώσουν οι μύες και οι αρθρώσεις σας. Επίσης, καλό είναι να αρχίσετε την κηπουρική όταν αισθάνεστε καλύτερα. Αν αισθάνεστε δυσκαμψία το πρωί ασχοληθείτε με τα λουλούδια το απόγευμα.

2. Χρησιμοποιείτε εργαλεία φιλικά στις αρθρώσεις σας

Χρησιμοποιείτε εργαλεία με επιμηκυσμένα χερούλια που σας επιτρέπουν να μη σκύβετε. Αν δεν μπορείτε να αγοράσετε νέα εργαλεία, προσθέστε επιμηκύνσεις σε αυτά που ήδη έχετε. Μην ξεχάσετε να φορέσετε γάντια για να απαλύνετε τις αρθρώσεις σας από τη χρήση των εργαλείων.

3. Κάνετε συχνά διαλείμματα

Όταν περιποιείστε τα φυτά σας, εάν δεν φροντίσετε να ξεκουράσετε τις αρθρώσεις σας σωστά, μπορεί να νιώσετε πόνο. Τα συχνά διαλείμματα μειώνουν τη δυσκαμψία και ανακουφίζουν τη μυϊκή ένταση.

4. Διατηρείτε τη σωστή στάση σώματος

Είναι σημαντικό να διατηρείτε τη σωστή στάση σώματος που θα κρατήσει τις αρθρώσεις και τους μύες σας σε ισορροπία:

- α. Αποφεύγετε να δουλεύετε στην ίδια θέση ή να κάνετε την ίδια δραστηριότητα για πολύ χρόνο. Αλλάζετε στάση σώματος κάθε 30' ή κάνετε διάλειμμα 15' κάθε ώρα.
- β. Για να περιποιηθείτε γλάστρες στο πάτωμα, ακουμπήστε κάτω μόνο το ένα γόνατο και κρατήστε την πλάτη σας ευθεία. Μπορείτε επίσης να ακουμπήσετε το γόνατό σας σε ένα μαξιλάρι ή να χρησιμοποιήσετε ένα σκαμνί, ώστε να μη σκύψετε.
- γ. Αφήστε τις μεγαλύτερες και πιο δυνατές αρθρώσεις να σας βοηθήσουν, όπου αυτό είναι δυνατό. Δηλαδή, αν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε τα δάκτυλά σας για να σηκώσετε κάτι, προτιμήστε να χρησιμοποιήσετε την παλάμη σας, το αντιβραχίονιο ή ακόμα και τον αγκώνα σας. Κρατήστε τα αντικείμενα που μεταφέρετε κοντά στο σώμα σας.

5. Ζητάτε βοήθεια

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα όρια της αντοχής σας. Εξετάστε τη λίστα με τις δουλειές που θέλετε να κάνετε στο μπαλκόνι σας και ζητήστε βοήθεια από κάποιον φίλο για τις πιο βαριές εργασίες.

6. Σκεφτείτε προς όφελός σας

Αποφύγετε το άσκοπο σκύψιμο και κουβάλημα: Για το πότισμα, φροντίστε να έχετε κάποιο λάστιχο στο μπαλκόνι σας. Αν θέλετε να ανανεώσετε το χώμα στις γλάστρες σας, τοποθετήστε το χώμα σε καρτσάκι και δουλεύετε την κάθε γλάστρα καθισμένοι σε ένα σκαμνί. Με τα αναρριχώμενα φυτά και τις πέργκολες θα αποφύγετε το άσκοπο σκύψιμο. Τέλος, διαλέξτε φυτά που δεν απαιτούν διαρκή φροντίδα.

