|  |
| --- |
| Jak žít sám s artritidou a na co je nutné pamatovat! |

Autor: Carol Eustice

Webová stránka: [arthritis.about.com/od/inthehomedailyliving/fl/Living-Alone-With-Arthritis.htm](http://arthritis.about.com/od/inthehomedailyliving/fl/Living-Alone-With-Arthritis.htm)

Život s chronickou bolestí artritidy je vždy výzva. Jak velká je to výzva, to záleží na závažnosti choroby. Ta vám může přinášet i taková fyzické omezení, v důsledku kterých se i nejjednodušší úkony změní na obtížné. K tomu se přidružují i emocionální a finanční důsledky, i tak artritida působí. A představte si, že jste na to úplně sami.

#### Přizpůsobení a úpravy s ohledem na vaše fyzická omezení

Pokud žijete sám, může se stát, že pomoc někdy nemusí být tak blízko, jako třeba ve vedlejším pokoji. Musíte proto váš dům (nebo byt) uspořádat tak, abyste všechno dokázali zvládnout sami. Měli byste mít snadno dostupná všechna adaptivní zařízení a kompenzační pomůcky, s jejichž pomocí můžete kompenzovat vaše pohybová omezení (např. podávací zařízení (viz obrázek), navlékač ponožek, zvýšené sedátko na toaletě apod.).

Při hodnocení svého omezení buďte upřímní a hledejte řešení. Adaptivní zařízení bývají speciálně navržena tak, aby podporovala nezávislost zdravotně postiženého člověka. Zjistěte si, co je pro vás k dispozici ve vašem místním obchodě se zdravotnickými potřebami, případně se podívejte na Internetovou nabídku.

#### Věnujte pozornost výživě

Pokud žijete sami, pak je pochopitelné, že možná nebudete chtít vařit. Je to jen vaše rozhodnutí. Proč se tím obtěžovat, že ano!? Je jistě jednodušší si jen tak něco rychlého vzít, aby se zahnal hlad a vzdát se tím kvalitní stravy. Jistě, je to jednodušší, ale není to vůbec dobrý nápad. Pro zachování dobrého zdraví je totiž zcela nezbytné jíst dobře vyváženou stravu. Vyvarujte se proto „šizení“ stravy, když už, tak jen výjimečně.

Když vaříte běžná výživná jídla, můžete navařit i více, takže pak si můžete zmrazit jednotlivé porce a nechat na příště. Potom nebudete muset vařit každý den, a přesto budete mít k dispozici kvalitní stravu a nebudete se muset uchylovat k nějakým náhražkám. Zvažte i možnost protizánětlivé stravy:

[arthritis.about.com/od/diet/fl/Anti-Inflammatory-Diet-May-Help-Arthritis.htm](http://arthritis.about.com/od/diet/fl/Anti-Inflammatory-Diet-May-Help-Arthritis.htm).

#### Vyvarujte se samoty

Pochybuji, že je třeba vůbec vysvětlovat, jak rychle se může setrvávání „v bolesti a v samotě" proměnit v osamocení. Necítíte se pak dostatečně fit, abyste mohli jít ven s přáteli nebo s rodinou. A nemáte ani pocit, že byste byli rádi, kdyby vás navštívili u vás doma. Stačí vám jen ležet nebo sedět ve svém křesle a být sám se sebou – snažit se učinit vše, co víte, aby bolesti ustoupily. Pochopitelný scénář, to ano. Ale je to skutečně správné myšlení? Určitě ne!

Pokud to takhle necháte, pak se váš život s artritidou stane začarovaným kruhem, kde se točíte mezi bolestí, opuštěností a depresí. Vše se pak postupně zesiluje a zhoršuje. Musíte si tento potenciální problém uvědomit a nutit se být společenský – samozřejmě na přiměřené úrovni. Naštěstí věříme, že vzájemná interakce s lidmi vám umožní alespoň na chvíli na bolest zapomenout.

#### Vyhněte se sedavým činnostem

Když s vámi není ve vaší domácnosti nikdo další, kdo by mohl pro vás něco udělat – je to už pouze a jenom váš život. Není snadné od sebe vyžadovat příliš mnoho, jak jsme již rozebírali u vaření. Vedení domácnosti, cvičení, nebo jakékoliv další činnosti, jsou vždy spojeny s pohybem. Zanedlouho se můžete se dostat do zaběhlých kolejí obsahujících výmluvy, jako „já nemůžu" nebo „nepotřebuji to".

Rozhodněte se sami, že vyvinete veškeré úsilí, abyste se z takových kolejí vymanili. Vezměte svého psa na procházku, i když je to třeba jen kousek pěšky. Připojte se ke skupinovému cvičení – existuje řada takových, které jsou zaměřeny právě na lidi s artritidou. Vyberte si nějakou činnost, která vás udrží v pohybu a posílí vaši motivaci. Mnoho lidí si myslí, že nemohou něco udělat pořádně. Zapomeňte na to – dělejte všechno, co můžete!

#### Najít podporu a poskytovat podporu

Ať už si podpůrnou skupinu lidí s artritidou najdete v místě bydliště nebo on-line – určitě se účastněte! Není totiž žádná legrace kráčet životem úplně sami. Život s artritidou je dost tvrdý oříšek. Pomůže vám i to, že budete mluvit s lidmi s podobnými problémy. Tím, že sdílíte vaši frustraci s ostatními, kteří vás chápou a rozumí vám, tím si i ulevíte. Dokonce i tehdy, když máte pocit, že až tak velkou potřebu sdílení nemáte, ale ti ostatní zase potřebují vás!

#### Sečteno a podtrženo

Žít sám s artritidou není způsob, jak se vyhnout dalšímu zápasu s nemocí. Faktem je, že pravděpodobně budete muset vyvinout více vědomého úsilí, abyste se udrželi schopnými pohybu, dobře se stravovali, nestali se osamělými a byli i zdrojem podpory pro ostatní.

##### Překlad z anglického originálu:

##### Ing. Jaromír Fajkus (jfajkus@gmail.com)