



Kronik Spontan Ürtikerli İnsanları Nasıl Destekleyebilirsiniz

Aile ve Arkadaşlar için Kılavuz



KSÜ'DEN ETKİLENENLERİ DESTEKLEYİN

ailenizde veya arkadaş çevrenizde **kronik spontanürtiker (KSÜ) vardır**. Bu, cildin çeşitli bölgelerinde kırmızı, kaşıntılı kurdeşen ve şişmenin oluştuğu, tanımlanabilir tetikleyicileri olmayan enflamatuvar, kronik bir cilt durumudur. Belirtiler kişiden kişiye değişir ve ihtiyaç duyulan destek türü de günden güne değişebilir.

Anlayışınız ve desteğiniz gerçek bir fark yaratabilir—örneğin, etkilenen kişiyi kabul edilen şekilde tedaviye devam etmeye teşvik ederek, günlük görevlere yardımcı olarak veya randevularında onlara eşlik ederek.

Açık iletişim bu konuda özellikle önemlidir. Düzenli olarak dinler ve sorular sorarsanız, aile üyenizin veya arkadaşınızın şu anda ne tür bir desteğe ihtiyacı olduğunu daha iyi anlayabileceksiniz.

Bu broşür, KSÜ'lü kişilerin neler yaşayabileceğine dair içgörüler sağlar ve nasıl yardımcı olabileceğinize dair pratik ipuçları sunar.





KSÜ'DEN ETKİLENENLERİ DESTEKLEMENİN PRATİK YOLLARI

KSÜ iş, uyku ve günlük faaliyetleri engelleyebilir. Bu gibi günlerde veya alevlenmelerin günlük hayatı zorlaştırdığı günlerde, pratik destek büyük bir fark yaratabilir.

Etkilenenleri Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Genel:

- Temizlik, çamaşır yıkama veya market alışverişi gibi günlük işlerde yardımcı olun.
- Birlikte yemek pişirin veya planlayın.
- İşleri yürütmeyi teklif edin veya diğer görevlerde yardımcı olun.
- Etkilenen kişinin, hastalığını işvereniyle veya özel hayatında nasıl konuşabileceğini düşünmesine yardımcı olun.
- Sadece yanlarında olun ve dinleyin.

Tedavi ile ilgili olarak:

- Aile üyenize veya arkadaşınıza ilaçlarını reçete edildiği gibi almasını hatırlatın.
- Bir sonraki doktor randevusu için soruları yazmaya yardımcı olun.
- Destek sağlamak ve onlara eşlik etmek için randevulara gitmeyi teklif edin.
- Ruh hali veya semptomlardaki herhangi bir değişikliğe dikkat edin; böylece ailenizden bir kişi veya arkadaşınız, hastalığın kendini nasıl gösterdiğini doktora tam olarak açıklayabilir.





DUYGUSAL DESTEK SAĞLAMAK

KSÜ ile ilişkili yükün büyük bir kısmı semptomların ve alevlenmelerin öngörülemezliğinden kaynaklanmaktadır. Anlayışınız ve teşvikiniz, etkilenen kişinin duygusal refahını desteklemede gerçek bir fark yaratabilir.

Aşağıdaki Şekilde Duygusal Destek Sağlayabilirsiniz

- Hem etkilenen kişinin nasıl olduğu hem de tedaviyle nasıl başa çıktığı hakkında iletişimi açık ve dürüst tutun.
- Aktif olarak dinleyin ve insanlara duygularını açıkça ve yargılamadan ifade etmeleri için alan tanıyın.
- İkinizin de sevdiği aktivitelere zaman ayırın; örneğin, bir film izlemek, birlikte yemek yemek için dışarı çıkmak veya aile üyeniz veya arkadaşınız dışarı çıkmak istemiyorsa evde sessiz bir akşam geçirmek gibi.
- Etkilenen kişi hastalığı hakkında arkadaşları veya ailesiyle konuştuğunda orada olmayı teklif edin.
- Ancak aile üyeniz veya arkadaşınızın kendisine biraz zaman ayırması gerektiğinde buna da saygı duyun.





KSÜ Hastalarına Doktor Muayenesi Sırasında Destek Olmak

Doktorlar, KSÜ'nün hastaların günlük yaşamlarını ne kadar etkilediğinin her zaman farkında olmayabilirler. Varlığınız ve teşvikiniz, aile üyenizin veya arkadaşınızın daha güvende ve daha iyi anlaşılmış hissetmesine yardımcı olabilir.

- Teşvik edici kelimeler kullanın: Belirtiler gerçektir ve ciddiye alınmalıdır. Bu rahatsızlığı olan bazı kişiler, belirtilerini önemsiz gösterir (örneğin, “Bunlar sadece kurdeşen” diyerek). Onları, KSÜ'nün günlük yaşamlarını ne kadar etkilediğini açıkça anlatmaya teşvik edin.
- Yararlı olacaksa: Randevuya gelirken tıbbi raporların, test sonuçlarının veya semptom günlüğünün kopyalarını yanınızda getirmeyi lütfen unutmayın.
- Aile üyenizin veya arkadaşınızın sohbete odaklanabilmesi için randevu sırasında not almayı teklif edin.
- Gelemiyorsanız: Daha sonra randevunun nasıl gittiğini sorun.
- Anlayışı teşvik edin: Yeni ilaçlar reçete edildiğinde, etkilenen kişinin ilacı nasıl alacağını ve tedaviden ne bekleyeceğini anlamasına yardımcı olun.

KENDİNİZ HAKKINDA DA DÜŞÜNÜN

Destek görevini yerine getirirken bazen yorgun veya bunalmış hissetmeniz normaldir. Yeni bilgileri işlemeniz, şikâyetleri çözmeye yardımcı olmanız veya ek görevler üstlenmeniz gerekebilir.

Zaman içinde bu, “bakıcı tükenmişliği” olarak bilinen şeye yol açabilir—başkalarına destek olmayı zorlaştırabilecek duygusal veya fiziksel yorgunluk.

"Bakıcı Tükenmişliğini" Önleme İpuçları

- Nasıl hissettiğinize dikkat edin. Bir günlüğe yazmak ya da güvendiğiniz biriyle konuşmak, duygularınızı sindirmenize yardımcı olabilir.
- Sizi neşelendiren şeyler yapmak için zaman ayırın: Müzik dinleyin, yürüyüşe çıkın, meditasyon yapın, yaratıcı olun veya en sevdiğiniz TV programını izleyerek yorgunluğunuzu atın.
- İletişimde kalın: Arkadaşlarınızla, ailenizle veya size destek ve anlayış gösteren diğer kişilerle iletişiminizi sürdürün.
- Destek alın: Aile üyeleri veya hastalar için bir topluluktaki diğer kişilerle etkileşim kurmak, insanların deneyimlerini paylaşmalarına ve faydalı stratejiler bulmalarına yardımcı olabilir.

Kendinizde anksiyete veya depresyon belirtilerini fark etmek zor olabilir. Umutsuzluk, hobilere ilgi kaybı, yorgunluk veya enerji kaybı, konsantre olmada zorluk, aşırı endişe, açıklanamayan kilo değişiklikleri, uyku bozuklukları, öfke veya hayal kırıklığı gibi yeni duygulara dikkat edin. Bu olası belirtilerden endişeleniyorsanız, bir doktor veya psikoterapist ile konuşun.



BİR BAKIŞTA ÖNEMLİ NOKTALAR

- KSÜ öngörülemez. Gereken destek miktarı günden güne değişebilir. Lütfen ilgili kişinin ihtiyaçlarının aniden değişirse anlayış gösterin.
- Açık iletişim çok önemlidir. Aile üyenizi veya arkadaşınızı, kendilerini ifade etmeleri için fırsatlar yaratarak, hastalığın onları nasıl etkilediği hakkında açıkça konuşmaya teşvik edin.
- KSÜ'lü kişiler, özellikle görünür belirtiler nedeniyle endişe, utanç, sıkıntı veya stres yaşayabilir. Bu nedenle, yargıda bulunmaktan veya hemen sonuca varmaktan kaçının.
- Başka birine bakarken, kendi sağlığını ihmal etmek kolaydır. Etkilenen kişiye mümkün olan en iyi desteği vermeye devam edebilmeniz için lütfen kendinize de özen gösterin.



Bilgi sahibi olun

hautwende.de/urtikaria adresinde ürtiker hakkında daha fazla bilgiye de ulaşabilirsiniz.

Facebook ve Instagram'daki "Hautwende" topluluğu aynı zamanda cilt sağlığı hakkında güncel bilgiler ve kronik spontan ürtiker için yararlı ipuçları sağlayan sanal bir toplantı yeri olarak hizmet vermektedir.







NOVARTIS ÜRÜNLERİ VEYA NOVARTIS ÜRÜNLERİYLE TEDAVİ EDİLEN BİR RAHATSIZLIK hakkında herhangi bir tıbbi sorunuz mu var? Örneğin:

- İlacı almak
- Etkililik
- Olası yan etkiler veya şikâyetler
- Kombinasyonlar, diğer ilaçlarla etkileşimler?

**Novartis Pharma Tıbbi Bilgi Hizmetleri olarak bizimle
aşağıdaki iletişim bilgilerinden dilediğiniz zaman
iletişime geçebilirsiniz:**

(Pazartesi-Cuma: 08:00 – 18:00)

Telefon	0911 273 12 100
Faks	0911 273 12 160
E-posta	infoservice.novartis@novartis.com
Web sitesi	www.infoservice.novartis.de
Canlı Sohbet	www.chat.novartis.de