

# Romatoid Artritli Hastaların Eklem ve Enerji Koruma Teknikleri Hakkında Bilgilendirilmesi

Informing Patients with Rheumatoid Arthritis about Articular-Energy Conservation Techniques

**Büşra BÜYÜK, Dicle DOĞAN, İrem Duygu ERKAN, Ahmet AYKUT, Vecihe AZİZOĞLU, Şule BAYRAKTAR, Muhlis SÖNMEZ, Elif Nur KASKIR, Nurten ÇEK, Pırıl KURTDERE, Ömer Faruk İNCE, Ebru Nur KEMALOĞLU, Robar ÖZMEN, Doç. Dr. Çiğdem ÖKSÜZ**

## ÖZET

**Amaç:** Romatoid artrit sonrası hastalar çeşitli fiziksel yetersizlikler yaşamaktadırlar. Bu çalışmada amaç romatoid artritli hastaların eklem-enerji koruma teknikleri ve yardımcı alet kullanımı hakkında bilgilendirilmesi ve bu yöntemlerin günlük yaşam aktivitelerinde kullanımının sağlanmasıdır. **Gereç ve Yöntem:** Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Ergoterapi bölümü kas-iskelet sistemi fonksiyon yetersizlikleri dersi kapsamında planlanmıştır. Çalışmamızda düğme ilikleyici, modifiye doğrayıcı, kalınlaştırılmış traş makinesi gibi kendine yardım araçlarının kullanımını ve eklem-enerji koruma tekniklerini mizahi olarak anlatan 3 dakikalık bir video hazırlanmıştır. **Sonuçlar:** Bu videonun ders saati içerisinde sınıfta sunumu gerçekleştirilmiştir. Ayrıca videoya hastaların da ulaşımının sağlanabilmesi için video ergoterapi facebook sayfasında paylaşılmıştır. **Tartışma:** Hastalara yönelik broşür, video, eğitim programları gibi farklı bilgilendirme yöntemleri hazırlanabilir. Yardımcı cihazlar ve eklem-enerji koruma teknikleri kullanılabilir. Bunların hastaların günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı sağlamak ve yaşam kalitelerini arttırmak için önemli olacağı görüşüdeyiz. Bu açıdan özellikle Türkçe olarak hazırlanmış bilgilendirme yöntemlerinin eksikliği düşünüldüğünde çalışmamız ile literatüre ufak bir katkı verdiğimizizi düşünüyoruz.

**Anahtar Kelimeler:** Romatoid Artrit; Eklem Koruma Teknikleri

## ABSTRACT

**Purpose:** After rheumatoid arthritis, patients face a wide variety of physical disabilities. The aim of this study is to inform patients with rheumatoid arthritis about articular-energy conservation techniques and use of assistive devices and to increase the use of these methods in activities of daily living. **Materials and Method:** This study was planned in the scope of Lack of Function of the Musculoskeletal System Course, Occupational Therapy Department at Hacettepe University. In our study, a three-minute video was recorded, which described the use of assistive devices such as modified chopper, thickened razor and the tool which helps to button up, and articular-energy conservation techniques. **Results:** This video was presented in the classroom. In addition, the video has been shared on Occupational Therapy Facebook page in order to provide access to patients. **Conclusion:** Different disclosure methods can be prepared such as brochures, videos, training programs for patients. Assistive devices and articular-energy conservation techniques can be used. We think that these are important for patients to become independent during their daily activities and increase their life standards. Because of this, especially considering the inadequacy of information methods prepared in Turkish, we think that our work contributes a little to the literature.

**Keywords:** Rheumatoid arthritis; Articular conservation techniques