

Artritli Hastalara Rehber Olabilecek Bir Çalışma : Broşür Hazırlama

Kübra Şehadet SEZER, Esra ALAN ,Elif UÇAR , Sedanur BATIHAN, Hicran IŞIK, Zeyneb KAYA, Şengül YILDIZ, Esra TURHAL, Emre EYYÜP, Uzm. Fzt.Mavi Menekşe Öz, Doç. Dr. Semin Akel, Doç. Dr. Çiğdem Öksüz

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

Amaç: Artrit; bir veya birden fazla eklemde inflamasyon sonucu ödem, hiperemi ve ağrıyla birlikte zaman içerisinde eklem deformasyonuna yol açan otoimmün bir hastalıktır. Artitte tam bir iyileşme prognozu gözlenmez ancak remisyon sağlamak veya ilerlemeyi stabilize etmek amacıyla tıbbi tedavi ile birlikte günlük yaşamda rehber olabilecek bazı teknikler kullanılarak artirit yönetimi sağlanabilir. Enerji koruma; yorgunluğu azaltmak, ağrıyı kontrol etmek, yaralanmayı önlemek için günlük yaşam aktivitelerinde etkili yöntemleri kullanmaktır. Eklem koruma teknikleri ise; eklemlerin günlük yaşam içerisinde kullanımı sırasında yaralanmayı önlemek, fonksiyonelliği deformasyon oluşturmadan açığa çıkarmayı amaçlayan tekniklerdir. Bu çalışmada günlük yaşamda kullanılan Eklem-Enerji Koruma Teknikleri'nin derlenmiş bir materyal olarak oluşturulması hedeflendi. **Metod:** Eklem - Enerji Koruma Teknikleri ile ilgili literatürden araştırma yapıldı ve bulunan İngilizce kaynaktan çeviri yapıldı. **Sonuç:** Teknikler; bilgilendirici ve dikkat çekici olması açısından 5 dakikalık video haline, kolay ulaşılabilirlik açısından 11 sayfalık resimli broşür haline getirildi. Tartışma: Hazırlanan bu broşürün artritli kişiler için günlük yaşamda rehber olması amaçlanmıştır.