

Systemisen skleroosin, skleroderman itsehoito

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle tietoa systeemisen skleroosin, skleroderman oireista ja opastaa sinua löytämään sopivia itsehoitokeinoja oireiden lievittämiseksi ja toimintakykyä ylläpitämiseksi.

Systeminen skleroosi, skleroderma sairautena

Systeminen skleroosi on harvinainen reumasairauksien ryhmään kuuluva autoimmuuni sairaus. Tulehduksen seurauksena sidekudos kovettuu ja arpeutuu ja iho kasvaa kiinni alustaansa. Ihon ja sidekudoksen muutokset saattavat heikentää toimintakykyäsi.

Skleroderma (sklero = kova, derma = iho) on lievin tautimuoto, jolloin sidekudosmuutokset rajoittuvat pelkästään ihoon. Ihoon rajoittuvaa paikallista sklerodermaa kutsutaan Morpheaksi.

Systeminen skleroosi jaetaan rajoittuneeseen ja yleistyneeseen muotoon. Rajoittuneesta tautimuodosta käytetään nimitystä CREST-oireyhtymä. Yleistyneessä muodossa muutoksia voi olla laajemmin ihon lisäksi sisäelimissä. Oireilu on yksilöllistä.

Ihon kovettuminen rajoittaa usein nivelien liikkuvuuksia, aiheuttaa nivelien virheasentoja, heikentää ihotuntoa sekä aiheuttaa kipuja ja altistaa ihovaurioille. Kasvoissa ihon kovettuminen usein rajoittaa suun avaamista. Ihomuutokset käsissä rajoittavat käsien käyttöä.

Raynaud'n oire eli valkosormisuus on sormien ja varpaiden verenkierron häiriö, jonka taustalla on verisuonimuutokset. Kylmässä tai viileässä yksi tai useampi sormi tai varvas muuttuu valkoiseksi tai siniseksi verisuonten supistuessa epätavallisen voimakkaasti. Oireilua voi olla myös nenässä ja korvissa. Sormien tai varpaiden jäähtymiseen liittyy puutumista, pistelyä ja kömpelyyttä ja lämpenemiseen taas kovaa kipua.

Kipu nivelissä, jänteissä, lihaksissa ja limakalvoilla esiintyy tyypillisesti tulehdusoireena, iho- ja sidekudosmuutosten ja liikerajoitteiden vuoksi. **Lihashyökkäys** saattaa esiintyä usein jo sairastumisen varhaisvaiheessa.

Uupumus, väsyminen ja univaikeudet heikentävät jaksamista arjessa ja työssä.

Sisäelinmuutoksista fibroottisuus keuhkoissa heikentää hapettumista. Ruokatorven seinämän arpeutuminen vaikeuttaa ruuan nielemistä. Kalsiumaineenvaihdunnan häiriön seurauksena ihon alle saattaa kerääntyä kalkkia, joka muodostaa kovia ja kivuliaita kyhmyjä. Ihossa saattaa esiintyä teleangiektasioita eli ihon verisuonten laajentumia. Suoliston seinämän ja limakalvojen tiivistyminen aiheuttaa suoliston toiminnan häiriöitä ja intiimivaivoja.

Kylmältä suojautuminen ja lämpöhoito

Suojaa kädet ja jalat kylmältä erityisesti kylmällä ilmalla ulkoillessa. Valitse esim. nahkarukkaset, villakäsineet, neopren-käsineet, villasukat, lämpimät pohjalliset ja paksupohjaiset lämminvuoriset jalkineet. Käsineissä hyvä yhdistelmä voisi olla villaiset käsineet alla, nahkarukkaset päällä. Rukkasmalliset käsineet ovat hansikasmallisia lämpimämpiä.

Suosi kerrospukeutumista, käytä useampia ohuita kerroksia. Vältä kireitä vaatteita. Suuri osa kehon lämmöstä haihtuu pään kautta, joten muista lakki. Huomioi kylmällä ilmalla myös nenä ja korvat.

Ennakoi sisätiloissa, kuten ruokakaupassa ja autossa ilmaston vaikutus. Ota tarpeeksi vaatetta ja käsineet mukaan. Vältä suuria lämpötilan vaihteluita. Lämmitä autosi mukavaan lämpötilaan ennen lähtöä. Autossa kannattaa olla varalta ylimääräisiä käsineitä ja sukkia. Pakastimesta tai jääkaapista kylmiä tuotteita ottaessasi voit käyttää käsineitä. Vältä kylmien esineiden pitelyä käsissä. Kylmän veden sijaan voit käyttää lämmintä vettä esim. juuresten pesemisessä.

Viluisuutta ja Raynaud kohtauksen palautumisvaihetta voit hieman helpottaa mm. lämpimällä jyväpussilla tai juomalla lämmintä. Älä käytä kuumaa. Tarvittaessa voit nukkuessa käyttää lapasia ja villasukkia.

Lämpötuotteilla voit helpottaa lämpimänä pysymistä ulkoillessa. Lämpöpusseja on sekä kertakäyttöisiä että useamman kerran käytettäviä. Niitä voit pitää esim. taskuissa, käsineissä tai jalkineissa. Hankintapaikkoina esim. tavaratalot ja urheiluliikkeet. Erikoistuotteet kuten Back on Track -tuotteet toimivat heijastamalla kehon omaa lämpöä takaisinpäin, lisäten verenkiertoa. Akku- ja paristolämmitteisiä käsineitä ja sukkia sekä pohjallisia on saatavana erikoisliikkeistä. Terveystuotteiden järjestää tarpeen arvion mukaisesti lääkinällisen kuntoutuksen apuvälinepalvelut.

Ihon hoito

Ihon suojaaminen ja pientenkin ihovaurioiden hoito on tärkeää. Suojakäsineitä kannattaa käyttää esim. siivotessa ja puutarhatöissä käsien ihon rikkoontumisen ja ihon kuivumisen ehkäisemiseksi. Pihatöissä voi olla tarpeen säärien ja käsivarsien ihon suojaaminen.

Ihon kuivumisen ehkäisemiseksi on suositeltavaa käyttää ihovoiteita. Lämpöhoidoilla kuten jyväpussilla, parafiinilla ja lämpimällä vedellä sekä hieronnalla on mahdollista vilkastuttaa verenkiertoa ja tehostaa lymfakiertoa. Nestekierron tehostumisella mahdollisuus vähentää turvotuksia. Hierontaliikkeinä suositeltavia pehmeä ihon liu'uttaminen, sivelevät liikkeet ja painelutekniikat.

Ortoosit ja apuvälineet

Arjen apuvälineet

Muutokset ihossa ja nivelissä sekä kipu voivat vaikuttaa arjen toiminnoissa pärjäämiseen. Toimintoja helpottamaan on saatavana erilaisia apuvälineitä. Niissä voi olla esimerkiksi paksumpi, pehmeämpi tai pidempi kahva, joka helpottaa otteen ottamista ja keventää sormenpäiden rasitusta. Tällaisia ovat esim. avaajat, isompi avaimenperä, paksunnokset esim. kynään tai haravan varteen, erilaiset tarttumista helpottavat pihdit ja liukuestemuovi.

Kun sormet ovat kylmät eivät esim. kosketusnäyttöiset laitteet toimi hyvin. Näyttökynä saattaa helpottaa puhelimeen vastaamista ulkona.

Apuvälineiden käyttäminen ei tarkoita sitä, että antaisit periksi, vaan sitä että säästät voimiasi ja energiaasi muihin tekemisiin. Apuvälineitä on saatavissa hyvin varustelluista tavarataloista ja erikoisliikkeistä. Terveydenhuolto järjestää tarpeen arvion mukaisesti lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalvelut.



Käden tuet ja -lastat

Käsien tukia suositellaan käytettäväksi käsien kivun tai toiminnan hankaloitumisen takia. Toimintaterapiassa voidaan sovittaa tai valmistaa yksilöllisiä käsien tukia. Valmistukia on saatavilla myös kaupoissa.

Rannetukea suositellaan käytettäväksi toiminnoissa, jotka kuormittavat erityisesti rannetta, esim. painavien esineiden kantaminen, kodinhoito tai toimistotyö.

Sormilastoja voidaan käyttää sormien kivun lievittämiseen, otteiden helpottamiseen tai liikkuvuuden ylläpitämiseen. Sormenpäiden arkuuden tai haavaumien suojaksi voidaan sovittaa tai valmistaa erilaisia sormenpääsuoja.

Lepolasta tukee käden lepoasentoon lievittäen kipua ja tukien nivelten ja muiden kudosten asentoa levossa ollessa. Lastoja voidaan käyttää myös kudoksia venyttävänä ja liikkuvuutta ylläpitävinä.

Painevaatteet

Painevaate on tiukasti istuva tekstiilituote, jonka tarkoitus on tuottaa paine halutulle kehonalueelle. Painevaatteet voivat auttaa vähentämään turvotusta, jännitys- ja kiputiloja.

Tukipohjalliset

Tukipohjallisten avulla on mahdollista tukea jalkaterää, ehkäistä tai hidastaa virheasentojen syntymistä, tasoittaa ja keventää jalkojen kuormitusta, lievittää rasituskipuja ja helpottaa kävelyä. Tukipohjallinen vie jalkineesta aina sisätillaa, joten jalkine tulee sovittaa tukipohjallisen kanssa. Tukipohjalliset voi hankkia omakustanteisesti esimerkiksi apuvälinemyymälöistä, urheiluliikkeistä tai isommista marketeista. Terveystieteiden tutkimuskeskus järjestää lääketieteellisen kuntoutuksen apuvälinepalvelut.



Jalkineet

Hyvä jalkine suojaa jalkojen ihoa, tukee jalkoja, keventää jalkojen kuormitusta ja helpottaa kävelemistä. Jos jalkojen iho on herkkä, ihossa on jo muutoksia tai suojaus on alentunut, valitse mieluummin kärkestä ja kannasta umpinainen jalkine kuin avosandaali. Hengittävä päällysmateriaali ehkäisee ihon haurautta ja siitä johtuvia ihovaurioita. Hyvä säätövara ja joustava päällysmateriaali helpottavat jalkineen käyttöä, etenkin jos jalassa on turvotusta.

Hyviä valmisjalkineita löydät hyvin varustelluista kenkäkaupoista ja urheiluvälinemyymälöistä. Terveystieteiden tutkimuskeskus järjestää lääketieteellisen kuntoutuksen apuvälinepalvelut.



Aktiivisen arjen tueksi

Levon ja toiminnan tasapaino

Jaksamiseen vaikuttavat monet seikat kuten terveiden elämäntapojen noudattaminen, unirytmien huomiointi, liikunta ja rentoutuminen. Systemisen skleroosin oireista jaksamiseen voi vaikuttaa esimerkiksi kipu, keuhko-oireet ja nivelliikkuvuuden väheneminen. Oman toiminnan suunnittelu sairauden oireet huomioiden auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä ja jaksamisessa. Ylisuorittaminen sen sijaan uuvuttaa. Voit kirjata ylös esimerkiksi viikon tekemiset ja voitisi arjen suunnittelun helpottumiseksi.

- Yleisin tapa jaksamisen hallintaan on kokonaisaktiiviteetin vähentäminen, Tätä voit toteuttaa esimerkiksi jakamalla tehtäviä muille tai yksinkertaistamalla toimintatapoja. Opettele sanomaan ei, on tärkeää opetella huomioimaan oman jaksamisensa rajat.
- Älä yritä turhaan sinnitellä, lepohetkistä ei tule tuntee huonoa omatuntoa. Lepohetket on myös hyvä aikatauluttaa etukäteen, niin ne tulee pidettyä eivätkä ne sekoita päivärytmiä. Huomioi vuorokauden aika, mikä on sinulle paras aika päivästä toimia.
- Vähennä kerrallaan tekemisen määrää. Jaa toimintoja osiin saman päivän aikana tai seuraavalle päivälle. Vaativampien ja rentouttavien tekemisten sopivalla vuorottelulla jaksat paremmin ja palaudut rasituksesta.
- Voit pohtia uusia tapoja tehdä toiminnot, huomioi ergonomia ja käytä tarpeen mukaan apuvälineitä.
- Pyri siihen, että teet joka päivä jotakin, mikä tuo sinulle iloa. Voit vaikuttaa vointiisi tekemällä päivittäin asioita, joista nautit ja joiden parissa rentoudut.

Ergonomia

Ergonomisilla toimintatavoilla voit vähentää nivelien kuormittumista, lievittää kipua ja säästää voimia. Tauota raskaampia töitä. Huomioi työskentelyssä ryhti ja hyvät työasennot. Älä jännitä niska tai hartioita. Vältä pitkäaikaista samassa asennossa olemista ja puristavia otteita sormenpäillä. Ruokailossa suosi kevyitä kattiloita ja paistinpannuja, joista saat molemmilla käsillä tukevan otteen. Hyödynnä tarpeen mukaan esimerkiksi valmiiksi pilkottuja vihanneksia, salaattisekoituksia ja valmisruokia.



Uni

Uni antaa sinulle voimavaroja ja on yksi tärkeä kivunhallinnan keino. Riittävä lepo ja uni auttavat sinua stressinhallinnassa sekä parantavat jaksamista ja elimistön voimien palautumista. Keho ja mieli on virkeämpi hyvin nukutun yön jälkeen. Voit vaikuttaa uneen ja nukkumiseen esimerkiksi elämäntavoilla, unirutiineilla ja rentoutusmenetelmillä.

Seksuaalisuus

Sairauteen liittyvät oireet, keholliset ja kehon toimintojen muutokset esimerkiksi esteettiset ulospäin näkyvät muutokset ja liikkumisen kankeus saattavat vaikuttaa parisuhteeseen, haitata sukupuolielämää, alentaa seksuaalisuutta, itsetuntoa ja kehokuvaa. Sukupuolielämä, hellyys ja intiimi läheisyys voi toteutua oireista ja kehon muutoksista huolimatta. Mielihyvätuntemusten lisäksi tehostuneella endorfiinin tuotannolla on kipuja lievittävä vaikutus. Seksuaalinen minäkuva on tärkeä osa persoonaamme. Ota rohkeasti seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään liittyvät kysymykset esille puolisoosi, kumppanisi ja terveydenhoitohenkilökunnan kanssa.

Ravitsemus

Sairauden aikana ruokahalusi voi olla heikentynyttä tai ruokavalion koostamisessa on haasteita, jos esimerkiksi suun ympärillä olevaan ihoon, ruokatorveen tai muuhun ruoansulatuskanavan osaan tai toimintaan tulee sairaudesta johtuvia muutoksia.

Hyvästä ravitsemuksesta huolehtiminen on osa omahoitoa. Tulehdus voi lisätä energian, proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta, minkä vuoksi on tärkeää syödä monipuolisesti ja riittävästi. Ruokavaliossa on hyvä olla kasviksia, hedelmiä ja marjoja, täysjyväviljaa, pehmeää rasvaa sekä maitovalmisteita ravitsemussuosituksen mukaisesti. Säännöllinen ateriarytmi ja tilanteeseen nähden sopivan kokoiset annokset edistävät hyvän ravitsemustilan ylläpitämistä.

Mikäli sinulla on tahatonta laihtumista, nielemisvaikeuksia, suoliston toiminnan häiriöitä tai koet muuten haasteita ruokavalion koostamisessa, ota asia esille hoitajan tai lääkärin vastaanotolla. Tarvittaessa sinut voidaan ohjata myös ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

Tupakoinnin lopettaminen

Tupakointi pahentaa systeemisen skleroosin / skleroderman oireita, joten tupakoinnin lopettaminen on tärkeä osa sairauden hoitoa. Myös passiivisen tupakoinnin välttäminen on tärkeää. Tupakointi supistaa verisuonia, heikentää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Tupakoinnista luopuminen on tärkeää myös sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyyn ja keuhkojen toiminnan kannalta.

Liikkuminen ja liikunta

Liikunta on suositeltavaa sairauden kaikissa vaiheissa. Sinulle sopivilla liikuntamuodoilla ja liikkumalla säännöllisesti voit ylläpitää aineenvaihduntaa, ihon ja pehmytkudosten elastisuutta, nivelliikkuvuuksia, lihasvoimia ja kestävyyttä. Liikunta usein myös lisäksi piristää, rentouttaa ja lisää hyvää oloa. Mukauta liikunnan kerta-annos oireisiin ja sairauden kulkuun. Kokeilemalla löydät itsellesi sopivan liikuntamuodon ja liikunta-annoksen. Aloita harjoittelu aina kevyellä lämmittelyllä ja päätä kevyeen jäähdyttelyyn. Anna itsellesi riittävästi aikaa myös lepoon ja rentoutumiseen. Kevyt liikunta illalla voi auttaa sinua rentoutumaan ja nukkumaan paremmin. Fysioterapeutti tai toimintaterapeutti auttaa sinua yksilöllisten harjoitteiden laatimisessa. Jos sinulla on esimerkiksi sydän- ja hengityselimistön oireita, sinun on hyvä keskustella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikunnan aloittamista.

Liikkuvuus, venyttelyt

Säännöllisellä venyttelyllä ja liikkuvuusharjoittelulla voit ylläpitää ihon, sidekudoksen, lihasten ja jänteiden elastisuutta, nivelien liikkuvuutta, tehostaa aineenvaihduntaa ja lievittää kipuja. Suorita venytysliikkeet huolellisesti ihon ja sidekudoksen muutokset huomioiden.

Lempeästi vahvistavat ja venyttävät liikuntalajit kuten jooga, pilates ja Tai Chi -harjoittelu on todettu hyviksi liikuntamuodoiksi. Käsi-, kasvo- ja jalkaharjoitteet on hyvä aloittaa jo sairastumisen alkuvaiheessa. Venyttelyjä ja liikkuvuusharjoitteita on suositeltavaa tehdä päivittäin. Lämmittelyn tai lämpöhoidon käyttäminen ennen harjoittelua tehostaa aineenvaihduntaa ja voi helpottaa harjoittelua.

Käsille ja jaloille lämpöhoitoina voit käyttää esimerkiksi parafiinikylpyjä, lämpötyynyä, mikrossa lämmitettäviä lämpöpakkauksia sekä lämmintä suihkua tai kylpyä. Käytä lämpöä 15-20 minuutin ajan. Voit valmistaa kehoa harjoitteluun myös rasvauksella tai kevyesti hieromalla.



Lihusvoimat, terveyskunto

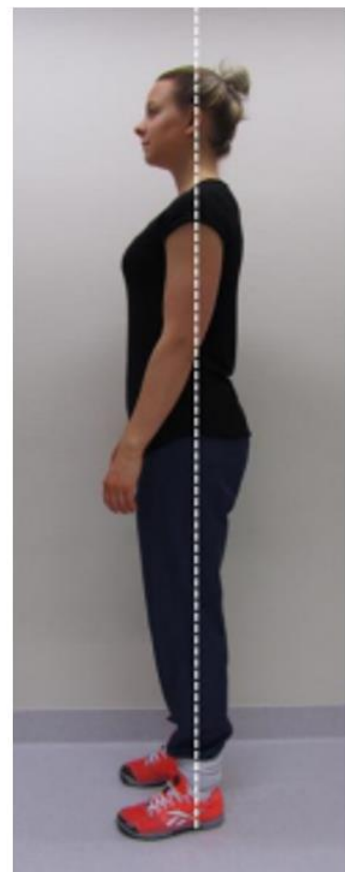
Voit ylläpitää lihasvoimiasi ja terveyskuntoasi reippaalla, sykettä nostavalla sisä- ja ulkoliikunnalla. Suojaa kehosi liikunnan aikana kylmältä ja vedolta. Tauota liikkumista ja liikuntaa jaksamisen mukaan. On suositeltavaa, että räsitusä seuraa aina riittävän pitkä palautuminen.

Lihusvoimaharjoittelua voit toteuttaa sinulle sopivilla harjoituksilla esimerkiksi kuntosalilla tai kotitreeninä ainakin 2 kertaa viikossa. Saatat hyötyä harjoittelusta, jossa lyhytkestoista (20-30 sekuntia) tehokkaampaa jaksoa seuraa riittävän pitkä palautuminen (1-3 minuuttia).

Terveysliikuntasuositusten mukaisesti 20-30 minuuttia päivässä 5-7 päivänä viikossa on riittävä määrä ylläpitämään terveyskuntoa. Hyviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi kävely, pyöräily ja kuntopyörällä polkeminen, soutu, vesiliikunta ja tanssi. Päivittäinen liikunta-annos voi muodostua myös lyhyemmistä pätkistä kuten hyötyliikunnasta ja muusta arjen aktiivisuudesta.

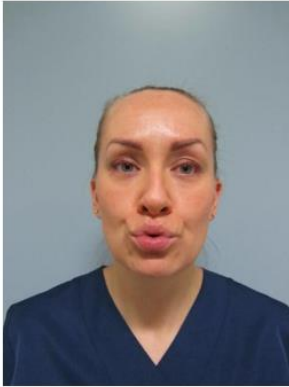
Ryhti

Hyvä liikkuvuus ja vahvat tukilihakset auttavat pitämään ryhdin hyvänä ja ehkäisevät virheasentoja. Hyvässä pystyasennossa myös pallea ja hengitys pääsevät toimimaan mahdollisimman tehokkaasti. Kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin aina liikuessasi ja harjoittelun aikana.

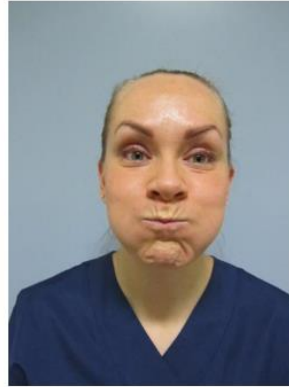


Kasvoharjoitteet

Kasvoharjoitteiden avulla voit ylläpitää suun alueen joustavana ja helpottaa suun avaamista. Tee jokaista harjoitusta 5-10 kertaa ja pidä asento 3-5 sekuntia. Huomio hyvä ryhti harjoittelun aikana.



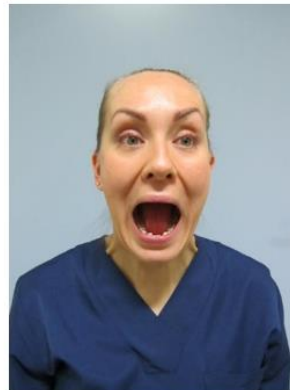
1. Supista huulesi kuin olisit antamassa suukkoa tai puhaltamassa kynttilää.



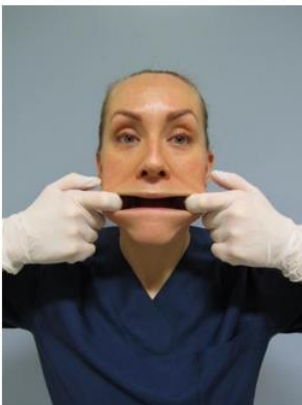
2. Pullista poskesi täynnä ilmaa.



3. Hymyile leveästi kaikki hampaat näkyvissä.



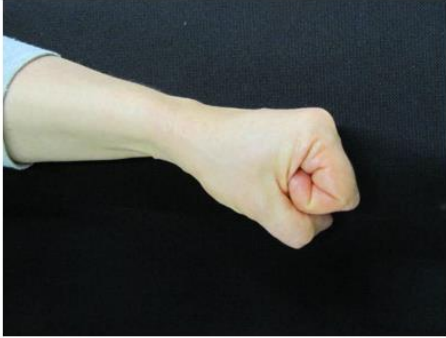
4. Avaa suusi mahdollisimman suureksi.



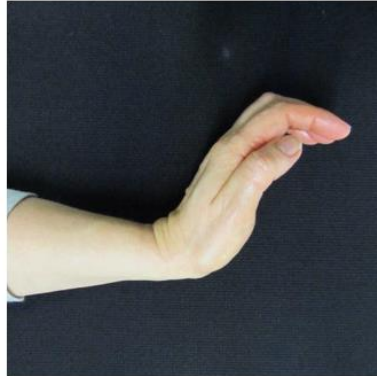
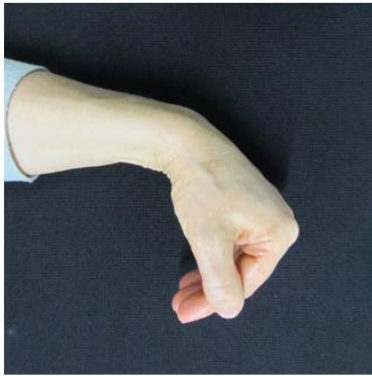
5. Venytä sormilla suupieliä.

Käsien harjoittelu

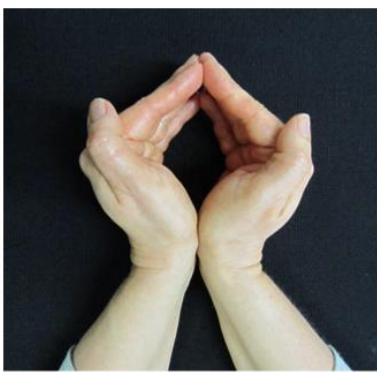
Käsiharjoitteiden avulla voit ylläpitää käsiesi toimintakykyä. Harjoittele päivittäin. Voit lämmittää tai rasvata kädet ennen harjoittelua. Aloita vähillä toistoilla, voit myöhemmin lisätä toistojen määrää. Tee liikkeet rauhallisesti ja venytysasento on hyvä pitää 3-5 sekuntia.



Koukista sormet nyrkkiin keskittyen rystynivelten koukistukseen. Tarvittaessa voit auttaa toisella kädellä. Ojenna sormet. Tarvittaessa voit painaa toisella kädellä sormia suoraksi pöydän pintaa vasten.



Koukista ja ojenna ranteita. Sormet saavat olla rentoina.



Aseta kädet vastakkain. Koukista ja ojenna rystyniveliä, sormenpäät ja ranteet pysyvät yhdessä.



Taivuta peukaloasi koskettamaan pikkusormen päätä. Liu'uta peukalo sormea pitkin alaspäin. Ojenna peukalo suoraksi. Toista peukalon liu'utus jokaisella muulla sormella.

Jalkavoimistelu

Harjoittele päivittäin istuen tai seisten. Tavoitteena jalkateriä tukevien lihasten vahvistuminen ja nivelliikkuvuuksien ylläpysyminen. Tee toistoja 1 minuutti / harjoitus. Yksilöllisiä ohjeita saat tarvittaessa fysioterapeutilta.



Keinuttele vuorotellen kantapäille ja päkiöille.



Paina isovarvas lattiaan ja nosta muut varpaat ylös. Nosta isovarvas ylös ja paina muut varpaat lattiaan. Toista vuorottaista liikettä rauhalliseen tahtiin. Kantapää ja varpaiden tyvinivelistö pysyvät koko ajan kiinni lattiassa.



Koukista varpaita jalkapohjan suuntaan. Yritä varpailla nostaa lattialla oleva paperi tai pieni esine, esim. kynä.

Harita varpaita ja tuo varpaat yhteen. Voit tarvittaessa auttaa sormilla tilaa varpaiden väliin.

Hengitysharjoitukset

Säännölliset hengitysharjoitukset ovat erityisen tärkeitä, jos keuhkoissa on jo muutoksia. Myös ennaltaehkäisevänä säännöllisillä hengitysharjoituksilla voit ylläpitää rintakehän liikkuvuutta, vahvistaa hengityslihaksia sekä parantaa keuhkotuuletusta. Hengitysharjoituksilla voi olla myös rentoutumista, palautumista ja stressin hallintaa edistävä vaikutus.

Huomioi harjoittelussa hyvä asento, jossa pallea pääsee liikkumaan vapaasti ja rintakehällä on tilaa laajentua. Harjoittelua varten istu tuolilla mukavassa asennossa tai ole vuoteessa puoli-istuvassa asennossa ylävartalo tuettuna. Keskity rauhalliseen ja syvään hengittämiseen.

Palleahengityksessä hengitetään rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun tai nenän kautta ulos. Sisäänhengityksessä pallealihas supistuu ja painuu alas vatsaonteloon päin, joka näkyy vatsan kohoamisena ja rintakehän laajentumisena. Uloshengityksessä hengityslihaksen rentoutuvat ja pallea ja rintakehä palautuvat lepoasentoonsa.



Kuntoutumisella apua arkeen

Mieti ensin mihin toimintakyvyn tai arjen haasteeseen toivot eniten muutosta. Ota kuntoutustarpeet esille sinua hoitavan lääkärin kanssa.

Voit hakea Kelan tai Reumaliiton järjestämille kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille. Potilasjärjestöjen kautta, kuten Reumaliitto ja Sklerodermayhdistys, sinun on mahdollista saada vertaistukea sekä ajankohtaista tietoa sairauteen ja sen hoitoon liittyen. Sinulla saattaa olla mahdollisuus eri terapioihin lääkinnällisenä kuntoutuksena. Sosiaalityöntekijä voi auttaa sinua ja perhettäsi löytämään muuttuneeseen elämäntilanteeseen sopivia palveluita, selvittää mahdollisuuksiasi erilaisiin etuuksiin ja auttaa tukea antavan verkoston kartoittamisessa ja kokoamisessa.

Aiheeseen liittyvää:

Systemiset reumasairaudet. Terveyskylä / Reumatalo.fi [Systemisen skleroosin eli skleroderman oireet | Reumatalo.fi | Terveyskylä \(terveyskyla.fi\)](#)

Opas skleroderman itsehoitoon. [Opas skleroderman itsehoitoon | Kuntoutumistalo.fi | Terveyskylä \(terveyskyla.fi\)](#)

Skleroderma. Terveyskylä / Kuntoutumistalo.fi [Kuntoutujalle | Kuntoutumistalo.fi | Terveyskylä \(terveyskyla.fi\)](#)

Reumaliitto [Systeminen skleroosi | Reumaliitto](#)

[Hoito ja itsehoito – KOVA KAKKU \(sklerosisko.info\)](#)

Suomen sklerodermayhdistys [Etusivu - Suomen Sklerodermayhdistys Ry](#)