

DRUGE VRSTE PODPORE

Obstajajo številne razpoložljive terapije, od katerih nekatere lahko omilijo bolečino. Obstaja več različnih vrst terapij, zaradi katerih se boste bolje počutili in ki vam bodo pomagale, da se boste lažje spoprijemali s stresom ali z občutki potrnosti in depresije. Bodite odprti za različne oblike pomoči.

Fizioterapija

Fizioterapevt vas bo naučil, kako razgibavati sklepe, da se boste lažje gibali in ublažili nelagodje ali bolečino v kosteh. Vendar se prepričajte, da je vaš fizioterapevt seznanjen z diseminiranim plazmocitomom in o njegovem vplivu na kosti. O tem se posvetujte z zdravnikom. Odsvetuje se fizioterapija z močnimi prijemi.

Delovna terapija

Če imate težave pri vsakodnevnih opravilih, vam bo mogoče lahko pomagal delovni terapevt. Pokazal vam bo, kako neko aktivnost ponovite ali kako jo izvedete drugače. Naučil vas bo uporabljati

posebno opremo. Delovni terapevt vam bo znal tudi svetovati, če boste morali zaradi bolezni preurediti svoje bivališče in spremeniti delovne navade.

Sofrologija

To je sodobna metoda sproščanja, ki vam pomaga doseči usklajenost uma in telesa. S to metodo boste v življenju dosegli večje ravnovesje in se uspešno spoprijemali s stresom, strahom, z depresijo in napetostjo.

Evtonija

Evtonija je način odkrivanja nove kakovosti v vsakodnevnem življenju. Uči, kako si vzeti čas in se zavedati občutkov v telesu. S tem krepi zavedanje o najglobljih tkivih v telesu in kostni strukturi. To metodo lahko prilagodite po svoje. Korak za korakom se boste naučili, kako oblikovati in krepiti mišice.

Joga

Pri jogi delate sproščujoče vaje, ki vam pomagajo obvladovati telo in um.

Glasbena terapija

Glasba v vseh svojih raznolikih oblikah ponuja možnosti za obvladovanje psihičnih težav in za blaženje ali rešitev teh težav.

Druge vrste terapij

Obstajajo tudi druge terapije. Njihov namen je krepitev zdravja in ne le premagovanje simptomov bolezni, ampak spodbujajo zdravje. Njihovi glavni cilji so sproščanje, dobro počutje in kakovost življenja. To so na primer akupunktura, refleksologija, aromaterapija, masažna terapija, reiki in meditacija. Nikar ne pozabite, da za bolnike z diseminiranim plazmocitomom ni primerna močna masaža. Pri masaži lahko pride do zloma kosti, če je krvnih ploščic malo, pa tudi do krvavitve. Čeprav je gibanje priporočljivo, odsvetujemo ukvarjanje z „agresivnimi“ športi, kot so smučanje, borilne veščine, motociklizem ipd. Prav tako naj ti bolniki ne opravljajo težkega fizičnega dela ali dvigujejo težkih bremen.

Bodite pozorni na strah in depresijo

Vas je zaradi diseminiranega plazmocitoma strah in ste občasno depresivni? To je povsem običajno in pričakovano. Morda bi vam lahko pomagala katera od omenjenih terapij (ali kaka druga podobna terapija), da bi se lažje spoprijeli s temi občutki. Če ne morete odgnati depresivnih misli ali če je v vas neprestano prisoten strah, se o tem pogovorite s svojim zdravnikom. Morda bi bilo smiselno, da se o tem posvetujete s psihiatrom ali psihologom. Obstaja več vrst zdravil, ki pomagajo pri uravnavanju in zdravljenju depresije.

PHSI/DAR/0917/0001

[/si/bolezni/diseminirani-plazmocitom/podpora/druge-vrste-podpore/druge-vrste-podpore](#)