SEIU 775 BENEFITS GROUP

የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ

ሉፐስ

ስለ SEIU 775 Benefits Group

ዕድሜያቸው ለገፉ እና የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤ እና ድጋፍ ለመስጠት እንዲቻል SEIU 775 Benefits Group ለረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ ፕሮፌሽናል እንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞችን ያሠለጥናል እንዲሁም ከጊዜ ወደ ጊዜ የሙያ ማሻሻያ ሥልጠና እየሰጠ ያሳድጋቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ SEIU 775 Benefits Group በዋሽንግተን እና ሞንታና ለሚገኙ ረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ የእንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞች ከፍተኛ ጥራት ያለው የጤና እንክብካቤ ኢንሹራንስ ተደራድሮ የመድን አርቦን ይገዛላቸዋል።

እነዚህ ማቴሪያሎች ለ SEIU Healthcare NW Training Partnership የቅጂ መብት የተሰጣቸው ወይም የባለቤትነት ፈቃድ የያዘባቸውን የቅጂ መብት ያላቸው ሥራዎችን በውስጣቸው ይዘዋል። በአንድ ድርጅት ለውስጣዊ አገልግሎት እንዲውል ወይም ለንግድ ሥራ ዓላማ ላልሆነ ምክንያት በግለሰብ ደረጃ ማቴሪያሎቹን መጠቀም ይፈቀዳል። ሌሎች ማናቸውም ዓይነት ማቴሪያሎቹን የመጠቀም ድርጊት ከቅጂ መብት ባለመብቱ በቅድሚያ ፈቃድ ማግኘትን ይጠይቃል።

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • ስልክ ቁጥር:- (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

ሉፐስ

ማውጫ

የኮርስ አጀንዳ.. 2
የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ... 5
ትምህርት 1፡- የሉፐስ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች 6
ትምህርት 2፡- የህክምና ክትትል ዕቅዶችን ለመከተል ድጋፍ.. 13
ትምህርት 3፡- የሉፐስ የአኗኗር ዘይቤ ማስተካከያዎች 18
ትምህርት 4፡- የሉፐስ ምልክቶችን መቆጣጠር 29
ትምህርት 5፡- የሉፐስ ግብዓቶች 35
የኮርሱ ቁልፍ ቃላት.. 37
ዋቢዎች 38

የኮርስ አጀንዳ

ይህ ሰንጠረዥ የትምህርቱን አጀንዳ ያሳያል።

የአጀንዳ ንጥል	ጊዜ (ደቂቃ)
መግቢያ እና እንኳን ደህና መጡ	2
ቅድመ-ምዘና	15
ትምህርት 1፦ የሉፐስ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች	33
ሉፐስ ምንድን ነው?	
የሉፐስ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች	
የሉፐስ መለብለቦች እና ጋብ ማለት	
ከሉፐስ ጋር የተያያዙ የጤና እክሎች	
ትምህርት 2፦ የህክምና ክትትል ዕቅዶችን ለመከተል ድጋፍ	30
ለሉፐስ የህክምና ክትትል ዕቅዶች	
ለህክምና ቀጠሮዎች ይዘጋጁ	
የመድሃኒት መርሃ ግብሮችን ይከተሉ	
ዕረፍት	10
ትምህርት 3፦ የሉፐስ የአኗኗር ዘይቤ ማስተካከያዎች	40
የሉፐስ የአኗኗር ዘይቤ ማስተካከያዎች	
የሉፐስ መለብለቦች እና ቀስቅሴዎችን ተረዱ	
ጭንቀትን መቀነስ	
ጤናማ አመጋገብ እና የተፈቀደ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ተከተሉ	
UV ተጋላጭነትን መቀነስ	
በሽታን እና ኢንፌክሽንን ተከላከሉ	
ጉዳትን አስወግዱ	

የአጀንዳ ንጥል	ጊዜ (ደቂቃ)
ትምህርት 4፡- የሉፐስ ምልክቶችን መቆጣጠር	30
የመላ የሰውነት ምልክቶችን ይቆጣጠሩ	
የመገጣጠሚያ እና የጡንቻ ምልክቶች መቆጣጠር	
የቆዳ እና የፊት ምልክቶችን ይቆጣጠሩ	
የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶችን ሪፖርት ያድርጉ	
ድህረምዘና	15
ትምህርት 5፡- የሉፐስ ግብዓቶች	5
የሉፐስ ግብዓቶች	
ጠቅላላ፡- 3 ሰዓታት	**180**

ይህ ገጽ ሆን ተብሎ ባዶ ተደርጓል።

የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ

ዝርዝር መግለጫ

በዚህ ኮርስ ውስጥ ስለ ሉፐስ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች ይማራሉ። ሉፐስ ያለባቸው ደንበኛ ህክምናቸውን እንዲከታተል፣ መለብለብን ለመከላከል የአኗኗር ዘይቤዎችን እንዲያስተካክሉና የሉፐስ ምልክቶቻቸውን እንዲቆጣጠሩ እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ ይማራሉ። በመጨረሻም፣ ሉፐስ ላለበት ደንበኛ ሊረዱ ስለሚችሉ ስላሉት ግብዓቶች ይማራሉ።

ይህ ኮርስ ለማጠናቀቅ ሶስት ሰዓታትን ይወስዳል።

የትምህርት ዓላማዎች

በዚህ ኮርስ ማብቂያ ላይ፣ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፦

- የሉፐስ ምልክቶችን እና ጠቋሚዎችን መግለፅ።
- የሉፐስ ህክምናን በመከተል ደንበኛን በሞዴል መደገፍ።
- መለብለቦች የሚከላከለውን የአኗኗር ማስተካከያ ለማድረግ ደንበኛን ከሉፐስ ጋር በሞዴል መደገፍ።
- የሉፐስ ምልክቶችን ለመቆጣጠር ከደንበኛ ጋር ሞዴል ትብብር ማድረግ።
- ሉፐስ ያለበትን ደንበኛ ለመርዳት ያሉትን ግብዓቶች መግለፅ።

ትምህርት 1፡- የሉፐስ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች

የማሟሟቅ ተግባር፡- ሉፐስ ምንድን ነው?

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ። በተሰጠው ባዶ ቦታ ላይ መልሳችሁን ጻፉ። ከዚያም፣ የሰጣችሁትን መልስ በትናንሽ ቡድናችሁ ላይ ተወያዩ።

ሉፐስ ምንድነው?

ማስታወሻዎች፡-

ሉፐስን መግለጽ

ስርዓታዊ ሉፐስ ኤሪይቲማቶሰስ (SLE)

በጣም የተለመደው የሉፐስ አይነት። በተለያዩ የሰውነት ስርአቶች ውስጥ እብጠት፣ ህመም እና ጉዳት የሚያደርስ በራስ -መከላከል በሽታ።

የዕውቀት ፍተሻ፦ ሉፐስን ግለፁ

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ሉፐስ እንደሚከተለው ሊገለፅ ይችላል፦

a. በሰውነት ውስጥ ያሉትን ጤናማ ሴሎች የሚያጠቃ በሽታ
b. በራስ-መከላከል በሽታ
c. በሰውነት ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ህዋሳት የሚያጠቃ በሽታ
d. በሰውነት ውስጥ ለተለያዩ የአካል ክፍሎች እብጠት የሚያመጣ በሽታ

የዕውቀት ፍተሻ፦ በራስ-መከላከል በሽታ ምንድን ነው?

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

በራስ-መከላከል በሽታ ምንድን ነው?

a. በስህተት በሰውነት ውስጥ ያሉትን ጤናማ ሴሎች የሚያጠቃ በሽታ
b. በሰውነት ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ህዋሳት የሚያጠቃ በሽታ
c. በሰውነት ውስጥ ያሉ ሴሎች ጤናማ ሆነው እንዲቀጥሉ የሚያደርግ በሽታ
d. በሰውነት ላይ ምንም ጉዳት የማያስከትል በሽታ

ቪዲዮ፦ ከሉፐስ ጋር መኖር

ማስታወሻዎች፦

የተለመዱ የሉፐስ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች

መላው አካል ምልክቶች

- ድካም
- አጠቃላይ ምቾት ማጣት
- ዝቅተኛ-ደረጃ ትኩሳት
- ራስ ምታቶች
- የመተንፈስ ችግሮች
- ማቅለሽለሽ
- ፎቶሴንሴቲቪቲ

የመገጣጠሚያዎች እና የጡንቻ ምልክቶች

- የመገጣጠሚያ ህመም፣ ጥንካሬ፣ እብጠት
- የጡንቻ ህመም እና ድክመት
- ለቅዝቃዜ ወይም ለጭንቀት የእጅ ጣቶች እና የእግር ጣቶች መደንዘዝ

የቆዳ እና የፊት ምልክቶች

- ቁስሎች፣ ቁስለቶች፣ ደም መፍሰስ
- የፊት ሽፍታ ወይም የቆዳ መቅላት
- የፀጉር መርገፍ
- የካልሲየም ክምችቶች
- ቀይ ነጠብጣቦች ፣ መቋጠሮች፣ እጢዎች
- ቀይ ወይም ደረቅ አይኖች

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- የሉፐስ የተለመዱ ምልክቶችን እና ጠቋሚዎች መለየት

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የወ/ሮ ሚርያም ሁኔታ

በዚህ ሳምንት አዲስ ደንበኛን ወ/ሮ ሚርያም መንከባከብ ይጀምራሉ። ቤቷ ከመድረሱ በፊት፣ የእንክብካቤ ዕቅዱን ይገመግማሉ። የደም ግፊት እና የሉፐስ ህክምና ታሪክ አላት። ወ/ሮ ሚርያምን በመንከባከብ የመጀመሪያ ቀንዎ ላይ፣ አብራችሁ ለጠዋት የእግር ጉዞ ትሄዳላችሁ። ከእግር ጉዞ ከተመለሳችሁ በኋላ፣ የወ/ሮ ሚርያም እግሮች እንዳበጡ ታስተውላላችሁ። በጡንቻዎ ውስጥ ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ እና ህመም እንዳለባት ተናግራለች።

ወ/ሮ ሚርያም የትኞቹ የሉፐስ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች እየታዩባት ነው?

a. ራስ ምታት
b. ያበጡ እግሮች
c. ማቅለሽለሽ
d. የጡንቻ ሕመም

የሉፐስ ተለዋዋጭነት

ሉፐስ መለብለብ

ውይይት፡- የሉፐስ መለብለብ የተለመዱ ምልክቶች

ማስታወሻዎች፡-

የሉፐስ ቀስቅሴዎች

የዕውቀት ፍተሻ፦ መለብለብ ምንድን ነው?

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

መለብለብ ምንድን ነው?

a. ምልክቶቹ ለጊዜው እየተሻሻሉ የሚሄዱበት ጊዜ
b. ምልክቶቹ ለጊዜው እየተባባሱ የሚሄዱበት ጊዜ
c. ምልክቶች የሚሻሻሉበት እና ከዚያ እየተባባሱ የሚሄዱበት ጊዜ
d. ምልክቶቹ በጣም እየተሻሻሉ የሚሄዱበት ጊዜ

የዕውቀት ፍተሻ፦ ከሉፐስ ጋር የተቆራኙ መለብለቦች

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ከሉፐስ ጋር የተዛመደ መለብለብ ምርጥ መግለጫዎችን ይምረጡ።

a. ያኒን ትኩሳት እና የጉንፋን ምልክቶች አሉት።
b. ሪታ ራስ ምታት አለባት።
c. ወ/ሮ አህመድ በመገጣጠሚያዎቿ እና በጡንቻዎቿ ላይ የበለጠ ህመም ይሰማታል።
d. ወ/ሮ ሊኖ ድካም ይሰማታል።

ቪዲዮ፦ የሉፐስ ጋብ ማለት

ማስታወሻዎች፦

የዕውቀት ፍተሻ፦ ጋብ ማለት ምንድን ነው?

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ጋብ ማለት ምንድን ነው?

a. ደንበኛ የተሻለ ስሜት የሚሰማው ጊዜ
b. የደንበኛው ምልክቶቹ ለጊዜው እየተባባሱ የሚሄዱበት ጊዜ
c. ምልክቶች የሚሻሻሉበት እና ከዚያ እየተባባሱ የሚሄዱበት ጊዜ
d. አንድ ደንበኛ ጥሩ ስሜት የሚሰማው እና ምልክቱ የሚሻሻልበት ጊዜ

ውይይት፦ ከሉፐስ ጋር የተያያዙ የተለመዱ የጤና እክሎች

ማስታወሻዎች፦

ውይይት፡- ሉፐስ እና የአእምሮ ደህንነት

ማስታወሻዎች፡-

ትምህርት 2፡- የህክምና ክትትል ዕቅዶችን ለመከተል ድጋፍ

ቪዲዮ፡- ህክምና እና ዕቅዶች

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- የሉፐስ የህክምና ዕቅዶችን መከተል

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፦ የህክና ክትትል እና ግቦች

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ከሉፐስ ጋር ለሚኖር ደንበኛ የህክምና እና ግብ ምሳሌ(ዎች) የትኛው ነው?

a. ሳማንታ የሉፐስ ምልክቶች በሚከሰቱበት ጊዜ ለማከም መድሃኒቶችን ትወስዳለች።
b. ሳሚር የስኳር በሽታን ለመቆጣጠር መድሃኒቶችን ትወስዳለች።
c. ወ/ሮ ሊናሬዝ መድሃኒት የሚወስዱት የሩማቶሎጂ ባለሙያዋ እንዲወስዱ ስለጠየቁ ነው።
d. ኢማኒ ሌሎች ችግሮችን ለመቀነስ መድሃኒቶችን ትወስዳለች።

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፦ የህክምና ክትትል ዕቅዶችን ይከተሉ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የወ/ሮ አኒያህ ሁኔታ

ከጥቂት አመታት በፊት የሉፐስ በሽታ እንዳለበት የተረጋገጠ ደንበኛ የሆነችውን ወ/ሮ አኒያህን ይንከባከባሉ። አብዛኛውን ጊዜ የህክምና እቅዶቿን ትከተላለች። ሆኖም፣ ወ/ሮ አኒያህ ያለባትን ሉፐስ የሚያክመውን መድሃኒት ያለማቋረጥ እንደማትወስድ አስተውላቹሃል።

ወ/ሮ አኒያህ ለሉፐስ የመድሃኒት ህክምና እቅዶቿን መከተል ለምን አስፈለገ?

a. የመድሃኒት ህክምና ዕቅዶችን መከተል በሆስፒታል መተኛትን ይቀንሳል።
b. የመድኃኒት ህክምና ዕቅዶችን መከተል የተጨማሪ መድሃኒቶችን መውሰድ አስፈላጊነት ይቀንሳል።
c. የመድሃኒት ህክምና ዕቅዶችን መከተል ወደ ድንገተኛ ክፍል መጎብኘት ይጨምራል።
d. የመድኃኒት ህክምና ዕቅዶችን መከተል መለብለቦችን ሊቀንስ ይችላል።

ውይይት፡- ለህክምና ቀጠሮዎች ይዘጋጁ

ለደንበኛ ምን ማለት እንደሚችሉ ምሳሌ፡-

> *"ወ/ሮ ጃሲንዳ፣ በሚቀጥለው ሳምንት የህክምና ቀጠሮ አለዎት። ለቀጠሮው ለመዘጋጀት የተወሰነ ጊዜ መውሰድ ይፈልጋሉ? በዚህ መንገድ፣ ማንኛውንም ስጋትዎን ለመፍታት ማስታወስ ይችላሉ። እንዲሁም ለህክምናዎ ጠቃሚ የሆነ መረጃን ለሐኪምዎ ይሰጣል።"*

ለደንበኛው ካልተቀበሉ፣ ምን ማለት እንደሚችሉ ምሳሌ፡-

> *"እሺ። ስለዚህ ጉዳይ ሌላ ጊዜ ከእርስዎ ጋር ብገናኝ ጥሩ ይሆናል?"*

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ለህክምና ቀጠሮዎች ለመዘጋጀት ይተባበሩ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የኢማኒ ሁኔታ

ኢማኒ በቅርቡ የሉፐስ በሽታ እንዳለባት የተረጋገጠ ደንበኛ ናት። ምርምር ከተደረገላት ጊዜ ጀምሮ ብዙ የሕክምና ቀጠሮዎችን መከታተል አለባት። ሆኖም ግን ኢማኒ ለህክምና ቀጠሮዎቿ እቅድ ማውጣት ስትጀምር እና መረጃን ማደራጀት ስትቸገር ትጨነቃለች። ለመጪ ቀጠሮዎቿ እንድትዘጋጅ እንድትረዷት ትጠይቃለች።

ኢማኒ ለህክምና ቀጠሮዎቿ እንድትዘጋጅ ለመርዳት ምን አይነት ስልቶችን መጠቀም ትችላላችሁ?

a. ኢማኒ አሁን የምትጠቀማቸውን መድሃኒቶች ዝርዝር እንድታወጣ እርዷት።
b. ኢማኒ ማንኛውንም መድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች እንድትፅፍ አበረታቷት።
c. በእንክብካቤ እቅዱ ውስጥ ባለመገለፁ ለኢማኒ በማዘጋጀት ልትረዷት እንደማትችሉ ንገሯት።
d. ኢማኒ ስለ መድሃኒቶቹ ውጤታማነት ማስታወሻ እንድትይዝ አበረታቷት።

የመድሃኒት መርሃ ግብሮችን ይከተሉ

ለደንበኛ ምን ማለት እንደሚችሉ ምሳሌ፦

> *"ወ/ሮ ጃሲንዳ፣ መድሃኒትዎን መቼ እንደሚወስዱ ለማስታወስ እንዲረዳዎ ስርዓት ለመፍጠር አብረን ልንሰራ እንችላለን?"*

ለደንበኛው ካልተቀበሉ፣ ምን ማለት እንደሚችሉ ምሳሌ፦

> *"እሺ። ስለዚህ ጉዳይ ሌላ ጊዜ ከእርስዎ ጋር ብንናገር ጥሩ ይሆናል?"*

ደንበኛው ከተስማማ ሊከተሏቸው የሚገቡ እርምጃዎች ምሳሌ፦

1. የደንበኛ ምርጫዎችን ይጠይቁ። ለምሳሌ፣ "ወ/ሮ ጃሲንዳ፣ መድሃኒትዎን መቼ እንደሚወስዱ ለማስታወስ የሚረዳኝ ከሁሉ የተሻለው መንገድ ምንድነው?"
2. ደንበኛው እርግጠኛ ካልሆነ፣ አስተያየት ስጡ። ለምሳሌ፦ እንዲህ ማለት ይችላሉ "መድሃኒት መውሰድን ለማስታወስ የተለያዩ መንገዶች አሉ። ጥቂቶቹን ዘዴዎችን መስማት ይፈልጋሉ?"
3. አዎ ከሆነ፣ የተለያዩ ስልቶችን ይጠቁሙ።

ማስታወሻዎች፦

ውይይት፦ የመድሃኒት መርሃ ግብር ስልቶችን ይከተሉ

ማስታወሻዎች፦

ትምህርት 3፡- የሉፐስ የአኗኗር ዘይቤ ማስተካከያዎች

ቪዲዮ፡- የአኗኗር ማስተካከያዎች

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የኑሮ አኗኗር ጥራት ደረጃን የሚያሻሽሉ የአኗኗር ማስተካከያዎች

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ሉፐስ ያለበት ደንበኛ የኑሮ አኗኗር ጥራት ደረጃ የሚያሻሽሉ የትኞቹ የአኗኗር ማስተካከያዎች ናቸው?

a. ጭንቀትን መቀነስ
b. ጤናማ አመጋገብ መከተል
c. ማጨስ
d. ለ UV ብርሃን ተጋላጭነትን መቀነስ

የሉፐስ መለብለብ ቀስቅሴዎች

ውይይት፦ ቀስቅሴዎችን ለመረዳት ከደንበኛ ጋር ተባበሩ

ለደንበኛ ምን ማለት እንደሚችሉ ምሳሌ፦

"ወ/ሮ ጃሲንዳ፣ የእርስዎ መለብለብን የሚያነሳሳውን የበለጠ ለመረዳት አብሮ ለመስራት ምን ያስባሉ?"

ለደንበኛው ካልተቀበሉ፣ ምን ማለት እንደሚችሉ ምሳሌ፦

"እሺ። ስለዚህ ጉዳይ ሌላ ጊዜ ከእርስዎ ጋር ብነናኝ ጥሩ ይሆናል?"

ደንበኛው ከተስማማ ሊከተሏቸው የሚገቡ እርምጃዎች ምሳሌ፦

1. የደንበኛ ምርጫዎችን ይጠይቁ። ለምሳሌ፣ "ወ/ሮ ጃሲንዳ፣ የመለብለብ መንስኤ ምን እንደሆነ ለመረዳት የምሞክርበት ከሁሉ የተሻለው መንገድ ምንድን ነው?"
2. ደንበኛው እርግጠኛ ካልሆነ፣ አስተያየት ስጡ። ለምሳሌ፦ እንዲህ ማለት ይችላሉ "ይህን ለማድረግ የተለያዩ መንገዶች አሉ። ጥቂቶቹን መስማት ይፈልጋሉ?"

ማስታወሻዎች፦

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- የሉፐስ ቀስቅሴዎችን ለመረዳት ምርጥ ተሞክሮዎች

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የትራሲ ሁኔታ

ትሬሲ በቅርቡ የሉፐስ በሽታ እንዳለባት የተረጋገጠ ደንበኛ ናት። የእርሷን መለብለብ የሚያስከትሉትን ቀስቅሴዎች ለመማር እና ለመረዳት እየሞከረች ነው። ትሬሲ ቴክኖሎጂን ተኮር ያላካተተ ዘዴ በመጠቀም ቀስቅሴዎቿን ለመከታተል በጋራ መስራት ትፈልጋለች።

ትሬሲ የሉፐስ ቀስቅሴዎቿን እንድትከታተል ለመጠቀም የትኛው የተሻለ ዘዴ ነው?

a. የስማርትፎን መተግበሪያ
b. የሉፐስ ማስታወሻ ደብተር
c. የቀን መቁጠሪያ
d. የኦንላይን መከታተያ ስርዓት

ውይይት፡- ማጨስን የማቆም አስፈላጊነት

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- ማጨስን የማቆም አስፈላጊነት

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ሉፐስ ያለበት ደንበኛ ሲጋራ ማጨስን እንዲያቆም በጣም ጥሩዎቹ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

a. ሲጋራ ማጨስ የሉፐስ ምልክቶችን ያወሳስባል እናም ያፋጥናል።
b. ሲጋራ ማጨስ የደም ግፊትን ለመቀነስ ይረዳል።
c. ሲጋራ ማጨስ ሉፐስን ለማከም የሚያገለግሉ መድኃኒቶችን ውጤታማነት ይቀንሳል።
d. ሲጋራ ማጨስ የሉፐስ የቆዳ በሽታ ይበልጥ የተባባሰ እንዲሆን ያደርጋል።

ጭንቀትን መቀነስ

ውይይት፡- ጭንቀትን ለማስወገድ የሚረዱ መንገዶች

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ጭንቀትን ለመቀነስ ተባበሩ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የወ/ሮ ሳም ሁኔታ

የምትንከባከቧት ደንበኛ ወ/ሮ ሳም በምሽት ጭንቀቷን የምትቀንስባቸውን መንገዶች ለማግኘት ትቸገራለች። ጭንቀትን የምትቀንስበትን መንገድ ለመፈለግ በጋራ ለመስራት ትጠይቃለች።

ወ/ሮ ሳም በምሽት ጭንቀቷን እንድትቀንስ የትኞቹን ምርጥ ተሞክሮዎች ልትጠቁሙ ትችላላችሁ?

a. ተመስጦን መለማመድ።
b. የጥልቅ አተነፋፈስ ልምምዶችን ማድረግ።
c. ሙዚቃ ማዳመጥ።
d. የተረጋጋ የእንቅልፍ ሁኔታ መፍጠር።
e. ወደ ውጭ መውጣት እና ፀሃይ መሞቅ።

ሉፐስ እና ጤናማ አመጋገብ

ማስታወሻዎች፡-

ሉፐስ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- የጸደቀ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እቅድን ለመከተል ከደንበኛ ጋር ተባበሩ

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ። በተሰጠው ባዶ ቦታ ላይ መልሳችሁን ጻፉ።

እርስዎ እና ደንበኛው የደንበኛውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፕሮግራም በአስተማማኝ ለመከተል ምን ምርጥ ተሞክሮዎችን መጠቀም ይችላሉ?

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፦ ጤናማ አመጋገብ እቅድ ይከተሉ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የማር ሁኔታ

የምትንከባከቢት ማር የተባለች ደንበኛ፣ በኦሜጋ -3 የበለፀጉ ተጨማሪ የፀረ-ብግነት ምግቦችን በአመጋገብዋ ውስጥ ማካተት አለባት።

በኦሜጋ -3 የበለፀጉ የትኞቹን የፀረ-ብግነት ምግቦች እርስዎ እና ማር ወደ አመጋገቧ ማከል ይችላሉ?

a. ቢፍ
b. አሳ
c. ቺክን
d. የተልባ ዘሮች

የዕውቀት ፍተሻ፦ የተፈቀደ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ዕቅድን ተከተሉ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የቪንሴንቲያ ሁኔታ

የምትንከባከቢት ቪንሴንቲያ የተባለች ደንበኛ በእንክብካቤ ቡድኑ የተፈቀደ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እቅድ ተሰጥቷታል። ይሁን እንጂ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እቅዱን በፕሮግራሟ ውስጥ እንዴት ማካተት እንዳለባት ለማወቅ ተቸግራለች።

በፕሮግራሟ ውስጥ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን መካተቱን ለማረጋገጥ ከቪንሴንቲያ ጋር እንዴት መተባበር ትችላላችሁ?

a. ስለ መርሃ-ግብር አማራጮች የእንክብካቤ ቡድኑን ጠይቁ።
b. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚደረግበትን ቀን እና ጊዜ ለማግኘት ተባበሩ።
c. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንድታደርግ በቃል እንድታስታውስ ለቪንሴንቲያ ንገሯት።
d. ቪንሴንቲያ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንድታደርግ አበረታቷት።

ለ UV ብርሃን ተጋላጭነትን መቀነስ

ውይይት፡- ለUV ብርሃን ተጋላጭነትን ለመቀነስ ተባበሩ

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- ፎቶሴንሴቲቪቲ ምንድን ነው?

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ፎቶሴንሴቲቪቲ ምንድን ነው?

a. በራስ-መከላከል በሽታ
b. ከፀሐይ ብርሃን እና ከሌሎች የብርሃን ምንጮች ለ UV ጨረሮች ተጋላጭነት
c. ወደ ውስጣዊ የአካል ክፍሎች እብጠት የሚያስከትሉ ጨረሮች
d. ወደ ውጭ ሲራመዱ ተጋላጭነት

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ለ UV ብርሃን ተጋላጭነት ቀንሱ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የዴሲ ሁኔታ

ሉፐስ እንዳለባት የተረጋገጠባት የምትንከባከቧት ደሲ የተባለች ደንበኛ ውጭ መሆን ያስደስታል። ተፈጥሮን ትወዳለች እና በየቀኑ በእግር ትሄዳለች። ሆኖም ግን፣ ደሲ የUV ተጋላጭነቷን እየቀነሰች ከቤት ውጭ በመሆን እንዴት እንደምትደሰት ማወቅ አለባት።

ደሲ የ UV ተጋላጭነቷን እንድትቀንስ እና ውጭ በመሆኗ መደሰት እንድትችል የትኛውን ምርጥ ተሞክሮ ልትጠቁሙ ትችላላችሁ?

a. ምንም አስተያየት አትስጡ። ደሲ በቀን ውስጥ በእግር ለመጓዝ ደህና መሆን አለባት።
b. ደሲ የመከላከያ ልብስ እንድትለብስ አበረታቷት።
c. የፀሀይ ጨረሮች በጣም ኃይለኛ በሆነባቸው ከፍተኛ ሰዓታት ውስጥ ደሲ ወደ ውጭ ከመሄድ እንድትቆጠብ አበረታቷት።
d. Desi 70 SPF ሰፊ-ስፔክትረም የፀሐይ መከላከያ እንድትተገብር አበረታቷት።

ውይይት፡- በሽታን እና ኢንፌክሽንን ተከላከሉ

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ኢንፌክሽንን ለመከላከል ተባበሩ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የጃዝሚን ሁኔታ

ጃዝሚን ከሉፐስ ጋር የምትኖር ደንበኛ ነች። በተደጋጋሚ ኢንፌክሽኖች ያጋጥማታል።

ኢንፌክሽንን ለመከላከል በምን መንገዶች ከጃዝሚን ጋር መተባበር ትችላላችሁ?

a. ጃዝሚን ኢንፌክሽን ሊያስከትሉ የሚችሉ ነገሮችን ዝርዝር እንድታስቀምጥ ጠይቋት።
b. ጃዝሚን እጆቿን በደንብ እንድትታጠብ አበረታቷት።
c. ተላላፊ በሽታ ካለበት ከማንኛውም ግለሰብ ርቀትን በመጠበቅ ጃዝሚንን ደግፉ።
d. ጃዝሚን ጀርሞችን ከሚሰበስቡ ነገሮች እንድትቆጠብ አስታውሷት።

ውይይት፡- ጉዳቶችን ማስወገድ

ማስታወሻዎች፡-

ትምህርት 4፡- የሉፖስ ምልክቶችን መቆጣጠር

የሉፖስ ምልክቶችን መከታተል

ማስታወሻዎች፡-

ቪዲዮ፡- የአጠቃላይ-ሰውነት ምልክቶች

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፦ የሉፐስ ምልክቶችን መከታተል አስፈላጊነት

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የወ/ሮ ሊሊ ሁኔታ

ወ/ሮ ሊሊን ለሁለት አመታት ተንከባክባቹሃል እና የሉፐስ እብጠቶችን እና ቀስቅሴዎችን ታውቃላችሁ። ወ/ሮ ሊሊ በየጥቂት ሳምንታት ዝቅተኛ ደረጃ ትኩሳት ያጋጥማታል። ይሁን እንጂ፣ በዚህ ሳምንት ዝቅተኛ ደረጃ ያለው ትኩሳት በየቀኑ ይከሰታል።

የወ/ሮ ሊሊ ዝቅተኛ-ደረጃ ትኩሳት የድግግሞሽ ለውጥ መፍትሄ መስጠት ለምን አስፈለገ?

a. ለውጡን መከታተል ወ/ሮ ሊሊ ስለ አጠቃላይ ምልክቶቿ የበለጠ እንድትገነዘብ ይረዳታል።
b. ለውጡን መከታተል ወ/ሮ ሊሊ መለብለቡን በበለጠ ፍጥነት እንድትቆጣጠር ይረዳታል።
c. ለውጡን መከታተል ለምን የድግግሞሽ መጨመር እንደተከሰተ ለመረዳት ይረዳዎታል።
d. ለውጡን መከታተል የአካል ክፍሎችን እንዳይጎዳ ሊያደርግ ይችላል።

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፦ ምልክቶችን ለመቆጣጠር ከደንበኛ ጋር ተባበሩ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

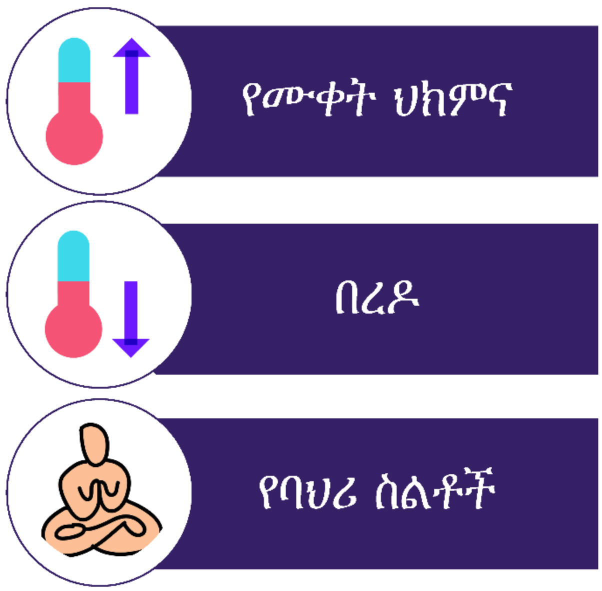
ዝቅተኛ-ደረጃ ትኩሳት ወ/ሮ ሊሊ ካጋጠማት የሉፐስ አጠቃላይ የሰውነት ምልክቶች አንዱ ነው።

ይህንን ምልክቱን ለመቆጣጠር እንዲረዳችሁ ከወ/ሮ ሊሊ ጋር እንዴት መተባበር አለባችሁ?

a. በየቀኑ ሁለት ጊዜ የሙቀት መጠንን መውሰድ ጥሩ እንደሆነ ወ/ሮ ሊሊን ጠይቋት።
b. በየቀኑ ምልክቶቿን መከታተል እንዳለባት ለወ/ሮ ሊሊ ንገሯት።
c. ምልክቱን ለእንክብካቤ ቡድን አሳውቁ።
d. ዝቅተኛ ደረጃ ትኩሳቱን ለመመዝገብ ተባብሮ መስራት ምንም ችግር እንደሌለው ወ/ሮ ሊሊን ጠይቋቸው።

የመገጣጠሚያእና የጡንቻ ሕመም

ማስታወሻዎች:-



ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- የመገጣጠሚያ እና የጡንቻ ህመምን ለመቆጣጠር ከደንበኛ ጋር ተባበሩ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የቪዮሌታ ሁኔታ

የምትንከባከቧት ቫዮሌታ በእግሯ ላይ የጡንቻ ህመም ይሰማታል። የታዘዘላት መድሃኒት አንዳንድ ህመሞችን የሚያስታግስ ቢሆንም ተጨማሪ የህመም ማስታገሻ ድጋፍ ያስፈልጋታል። የጡንቻ ህመሟን ለመቆጣጠር የሚያስችል ስልት እንድታገኝ እንድትረዷት ትጠይቃለች።

የጡንቻ ህመሟን ለመቆጣጠር የሚረዳውን ለቫዮሌታ የትኛውን ስልት ልትጠቁሙ ትችላላችሁ?

a. ወደ ውጭ በእግር ለመጓዝ ይሂዱ።
b. እረፍት ይውሰዱ እና ሶፋው ላይ ዘና ይበሉ።
c. በሚመራ የምስል ልምምድ ውስጥ ይሳተፉ።
d. ወደ እንክብካቤ ቡድን ይደውሉ።

ውይይት፡- የቆዳ እና የፊት ምልክቶችን ይቆጣጠሩ

ማስታወሻዎች፡-

ከአጋር ጋር የሚደረግ ልምምድ፡- የቆዳ እና የፊት ምልክቶችን ለመቆጣጠር ከደንበኛ ጋር ተባበሩ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። በመቀጠል፣ ለቀረበው ጥያቄ መልስ ይስጡ።

የወ/ሮ ጃግና ሁኔታ

ወ/ሮ ጃግና ፊቷ ላይ የሉፐስ የቆዳ ምልክቶች አጋጥሟታል። ምልክቶቹ አንዳንድ ጊዜ ቀላል ናቸው። ሆኖም ግን፣ ዛሬ እሷን ለመንከባከብ ስትደርሱ፣ ፊቷ ላይ ያሉት ቆዳዎች በጣም መቅላታቸውን እና ቅርፊቶች መፍጠራቸውን ተገንዝባችኋል። ፊቷን ስትነካው ወ/ሮ ጃግና ምልክቷ ከወትሮው በበለጠ እያስጨነቃት እንደሆነ ትናገራለች።

ምልክቶቹን ለመቆጣጠር እንዲረዷት ለወ/ሮ ጃግና የትኛውን ምርጥ ልምምድ ልትጠቁሙ ትችላላችሁ?

a. ሁሉም ነገር ደህና እንደሆነ እና ምልክቶቹ በቅርቡ እንደሚጠፉ ንገሯት።
b. በፊቷ ላይ ያሉትን ቀላ ያሉ እና ቅርፊቶች እንዳትነካ አሳስቧት።
c. የህመሟን ደረጃ ለመለካት ፊቷን ብቻ እንድትነካ አበረታቷት።
d. ገላዋን ከታጠበች በኋላ ፊቷን እንድታደርቅ አስታውሷት።

ውይይት፡- የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶችን ሪፖርት ያድርጉ

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፦ የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶችን እና ጠቋሚዎችን ለዩ

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች እና ጠቋሚዎች ምንድን ናቸው?

a. ሐዘን
b. የእንቅልፍ ችግር
c. ወሳኝነት
d. አቅም ማጣት
e. የማተኮር ችሎታ
f. የጥፋተኝነት ስሜት
g. በራስ መተማመንን መቀነስ

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፦ የትኞቹን የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች ሪፖርት መደረግ እንዳለባቸው

መመሪያዎች፦ ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ሚርያም በቅርቡ ሉፐስ እንዳለባት ታወቀ። በርካታ ከሉፐስ ጋር የተገናኙ መላ ሰውነት ምልክቶች ያጋጥማታል እና እነሱን እንዴት መቆጣጠር እንዳለባት እየተማረች ነው። ሚርያም ሁሉንም ምልክቶቿን በሉፐስ ማስታወሻ ደብተርዋ ውስጥ በመከታተል ላይ አተኩራለች። እርስዎ እና ማርያም በሉፐስ ማስታወሻ ደብተርዋ ውስጥ ያሉትን ማስታወሻዎች አንድ ላይ ገምግማችሁ።

ከሚሪያም ማስታወሻዎች ውስጥ የትኞቹን የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች እና ጠቋሚዎች ናቸው ሪፖርት ማድረግ ያለብዎት?

a. የመገጣጠሚያዎች እና የጡንቻዎች ጥንካሬ እና ህመም
b. በፊት ዙሪያ መቅላት እና ቅርፊቶች
c. በተደጋጋሚ ማልቀስ
d. የአፍ ውስጥ ቁስለት
e. ጭንቀት
f. እጅግ ከፍተኛ ድካም
g. የጥፋተኝነት እና ጸጸት ስሜት

ትምህርት 5፡- የሉፐስ ግብዓቶች

የሉፐስ ግብዓቶች

ግብዓቶች

ከዚህ በታች ያሉት ግብዓቶች ሉፐስ ላለባቸው ደንበኞች ይገኛሉ።

ግብዓት	የእውቂያ መረጃ
የአሜሪካ የሩማቶሎጂ ኮሌጅ፣ የሉፐስ ታካሚ እና ተንከባካቢ የትምህርት መረጃ	ይህ ግብዓት ሉፐስ ያለባቸው ሰዎች እና ተንከባካቢዎች ስለ በሽታው መረጃን፣ ለማከም ጥቅም ላይ የሚውሉ የተለመዱ መድኃኒቶችን፣ የእርዳታ ግብዓቶች እና ሊረዱ የሚችሉ የጤና አጠባበቅ ባለሙያዎችን እንዲያገኙ ለመርዳት ታስቦ የተዘጋጀ ነው። https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
የአሜሪካ ሉፐስ ፋውንዴሽን፣ ፓሲፊክ ሰሜን ምዕራብ	ይህ ግብዓት ሉፐስ ያለባቸው ሰዎች እና ተንከባካቢዎች ስለ በሽታው መረጃን፣ ለማከም ጥቅም ላይ የሚውሉ የተለመዱ መድኃኒቶችን፣ የእርዳታ ግብዓቶች እና ሊረዱ የሚችሉ የጤና አጠባበቅ ባለሙያዎችን እንዲያገኙ ለመርዳት ታስቦ የተዘጋጀ ነው። https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
ሉፐስ ኢኒሼቲቭ	የሉፐስ ኢኒሼቲቭ® (TLI) ከሉፐስ ጋር የተያያዙ የጤና ልዩነቶችን በተመጣጣኝ ባልተጎዱ ህዝቦች መካከል የሚቀንስ የግንዛቤ እና የትምህርት ፕሮግራም ነው። ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች፣ የህክምና አስተማሪዎችና ለታካሚዎች የተለያዩ ማሟያ መሳሪያዎችን እና ግብአቶችን በማቅረብ TLI ከሉፐስ ጋር የሚኖሩ ሰዎችን አጠቃላይ ውጤትና ህይወት ለማሻሻል ቁርጠኛ ነው። https://thelupusinitiative.org
LupusConnect	LupusConnect ከሉፐስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች እና የሚወዷቸው ሰዎች ከሌሎች ጋር ተገናኝተው ልምዳቸውን ለመለዋወጥ፣ ድጋፍ ለማግኘትና የዕለት ተዕለት ተግዳሮቶችን ለመቋቋም የሚነጋገሩበት የኦንላይን ማህበረሰብ ነው። https://www.lupus.org/resources/lupusconnect

ሉፐስ ምርምር አሊያንስ	የሉፐስ ምርምር አሊያንስ ሉፐስ ላለባቸው እና ተመራማሪዎች ጠቃሚ ግብአቶችን ይሰጣል። ይህ ገጽ ተጠቃሚዎች ቀላል የፍለጋ ባህሪን በመጠቀም የተለየ መረጃ እንዲያገኙ ያስችላቸዋል። https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/
የሉፐስ ተጽእኖ መከታተያ	የሉፐስ ምርምር አሊያንስ ሉፐስ ላለባቸው እና ተመራማሪዎች ጠቃሚ ግብአቶችን ይሰጣል። ይህ ገጽ ተጠቃሚዎች ቀላል የፍለጋ ባህሪን በመጠቀም የተለየ መረጃ እንዲያገኙ ያስችላቸዋል። https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/
የሉፐስ አፈፃፀም ማስታወሻ ደብተር	ሉፐስ ዩኬ ሊወርድ የሚችል የሉፐስ ማስታወሻ ደብተር እና የጤንነት መከታተያ ያቀርባል። በህክምና ቀጠሮዎች ላይ ማንኛውንም ስጋቶች ወይም ጥያቄዎችን ለመፃፍ ክፍት ቦታ ተዘጋጅቷል። https://www.lupusuk.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Progress-Diary-2020.pdf

የኮርሱ ቁልፍ ቃላት

ቁልፍ ቃላት	ትርጓሜዎች
በራስ-መከላከል በሽታ	የሰውነት በሽታ የመከላከል ስርዓት በስህተት ጤናማ የሰውነት ህብረ ሕዋሳትን የሚያጠቃበት እና የሚያጠፋበት ሁኔታ።
መለብለቦች	የበሽታው ወይም የህመም ምልክቶች በድንገት መባባስ።
ፎቶሴንሴቲቪቲ	ለ ultraviolet (UV) ጨረሮች ከፀሀይ ብርሀን እና ከሌሎች የብርሃን ምንጮች ለምሳሌ የቤት ውስጥ ፍሎረሰንት ብርሃን ተጋላጭነት።
ጋብ መለት	ደንበኛው ጥሩ ስሜት የሚሰማው እና ምልክቶቹ እየተሻሻሉ የመጡበት ጊዜ።
የሩማቶሎጂ ባለሙያ	በጡንቻኮስክሌትታል በሽታ እና በስርዓተ-ዖታ ራስን የመከላከል ሁኔታዎች ላይ የሚያተኩር ዶክተር።
ስርዓታዊ	አንድ አካል ወይም የአካል ክፍል ብቻ ሳይሆን መላ ሰውነት ይጎዳል።
ስርዓታዊ ሉፐስ ኤሪይቲማቶሰስ	በተለያዩ የሰውነት ስርአቶች ውስጥ እብጠት፣ ህመም እና ጉዳት የሚያደርስ በራስ - መከላከል በሽታ።

ዋቢዎች

Ahn, G. E., & Ramsey-Goldman, R. (2012, April). Fatigue in systemic lupus erythematosus. *International Journal of Clinical Rheumatology, 7*(2), 217–227. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22737181/

American Academy of Dermatology Association. (n.d.). Lupus and your skin: Diagnosis and treatment. https://www.aad.org/public/diseases/a-z/lupus-treatment

American College of Rheumatology. (2019, March). Lupus. https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Lupus

American College of Rheumatology. (n.d.). What is a rheumatologist? https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Health-Care-Team/What-is-a-Rheumatologist

Arthritis Foundation. (n.d.). Tips for managing an arthritis flare. https://arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/pain-relief-solutions/tips-for-managing-an-arthritis-flare

BeMedWise. (n.d.). Medication management for older adults. https://www.bemedwise.org/medication-management-for-older-adults/

Berman, J. R. (2019, April 5). Lupus and fatigue. https://www.hss.edu/conditions_lupus-and-fatigue.asp

Better Health Channel. (2019, August). Lupus and infections. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-infections

Better Health Channel. (2019, August). Lupus and medication. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-medication

Better Health Channel. (n.d.). Lupus. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/lupus

Brody, B. (2021, May 12). Even a small rise in disease activity in lupus patients could increase the risk of organ damage. https://creakyjoints.org/about-arthritis/lupus/lupus-disease-activity-affects-organ-damage-mortality/

Center for Integrated Healthcare. (2013, ጁላይ)። *Lupus information sheet (version 3).* https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Provider_Education_Handouts/Lupus_Information_Sheet_for_BHPs_Version_3.pdf

Chehab, G., Sauer, G. M., Richter, J. G., Brinks, R., Willers, R., Fischer-Betz, R., Winkler-Rohlfing, B., & Schneider, M. (2018). Medical adherence in patients with systemic lupus erythematosus in Germany: predictors and reasons for non-adherence - a cross-sectional analysis of the LuLa-cohort. *Lupus, 27*(10), 1652-1660. https://doi.org/10.1177/0961203318785245

Costedoat-Chalumeau, N., Tamirou, F., & Piette, J.-C. (2018). Treatment adherence in systemic lupus erythematosus and rheumatoid arthritis: Time to focus on this important issue. *Rheumatology, 57*(9), 1507–1509. https://doi.org/10.1093/rheumatology/kex337

Darrah, E. (2016, October 7). Durable remission is rare in systemic lupus erythematosus. https://www.hopkinsrheumatology.org/2016/10/remission-in-systemic-lupus-erythematosus-durable-remission-is-rare/

Dykes, L. (2021, August 5). Healthy lifestyle choices significantly reduce systemic lupus erythematosus risk. https://www.rheumatologynetwork.com/view/healthy-lifestyle-choices-significantly-reduce-systemic-lupus-erythematosus-risk

Feintuch, S. (2019, July 24). 10 lupus complications you need to know about. https://creakyjoints.org/about-arthritis/lupus/lupus-overview/lupus-comorbidities/

Frade, S. (2019, August 1). Top tips to exercise right for lupus. https://exerciseright.com.au/top-tips-to-exercise-right-for-lupus/

Freeman, S. (2015, May 11). BSR: Lengthy SLE remission is possible, late relapses occur. https://www.mdedge.com/rheumatology/article/99566/lupus-connective-tissue-diseases/bsr-lengthy-sle-remission-possible-late

Healthwise. (2019, April 1). Lupus: Care instructions. https://myhealth.alberta.ca/health/AfterCareInformation/pages/conditions.aspx?HwId=tw12408

Hospital for Special Surgery. (n.d.). What is a rheumatologist? https://www.hss.edu/rheumatology-rheumatologist.asp

Howard, P. (2016, August 31). August's topic of the month: Coping with itchy rashes [Blog post]. *Lupus UK Blog*. https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-itchy-rashes/

Howard, P. (2016, December 21). December's topic of the month: Stress management and relaxation [Blog post]. *Lupus UK Blog*. https://www.lupusuk.org.uk/stress-management-and-relaxation/

Howard, P. (2017, May 3). April's topic of the month: Coping with oral and nasal ulcers [Blog post]. *Lupus UK Blog*. https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-oral-and-nasal-ulcers/

Howard, P. (2017, April 4). March's topic of the month: Pain management [Blog post]. *Lupus UK Blog*. https://www.lupusuk.org.uk/pain-management/

Howard, P. (2018, March 2). February's topic of the month: Coping with headaches & migraines [Blog post]. *Lupus UK*. https://www.lupusuk.org.uk/headaches-and-migraines/

Johns Hopkins Lupus Center. (n.d.). Antidepressants. https://www.hopkinslupus.org/lupus-treatment/common-medications-conditions/antidepressants/

Johns Hopkins Lupus Center. (n.d.). Diet. https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/lifestyle-additional-information/lupus-diet/

Johns Hopkins Lupus Center. (n.d.). Types of lupus. https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/types-lupus/

Kirou, K. A. (2020, October 5). Managing and treating lupus. https://www.hss.edu/conditions_managing-treating-lupus.asp

Lawson, E. F., & Yazdany, J. (2012). Healthcare quality in systemic lupus erythematosus: Using Donabedian's conceptual framework to understand what we know. *International Journal of Clinical Rheumatology, 7*(1), 95-107. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22448191/

Lupus Foundation of America. (2013, July 12). Cutaneous lupus. https://www.lupus.org/resources/cutaneous-lupus

Lupus Foundation of America. (2013, May 28). Diet and nutrition with lupus. https://www.lupus.org/resources/diet-and-nutrition-with-lupus

Lupus Foundation of America. (2013፣ ጁላይ 18). Does everyone with lupus go into remission? https://www.lupus.org/resources/does-everyone-go-into-remission

Lupus Foundation of America. (2013, August 15). Handling the unpredictability of lupus. https://www.lupus.org/resources/handling-the-unpredictability-of-lupus

Lupus Foundation of America. (2013, June 20). The four different types of lupus. https://www.lupus.org/resources/types-of-lupus

Lupus Foundation of America. (2016, October 6). Lupus facts and statistics. https://www.lupus.org/resources/lupus-facts-and-statistics

Lupus Foundation of America. (2017, March 10). Lupus symptoms. https://www.lupus.org/resources/common-symptoms-of-lupus

Lupus Foundation of America. (2018, April 18). *The expert series: Season 1, episode 4; Diet & lupus: Separating fact from fiction* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=Frs8zIUSZW4

Lupus Foundation of America. (2020፣ ጁላይ 29). What is a lupus flare? https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare

Lupus Foundation of America. (n.d.). Decreasing UV exposure from fluorescent lights. https://www.lupus.org/resources/decreasing-uv-exposure-from-fluorescent-lights

Lupus Foundation of America. (n.d.). Getting the most from your medical appointments. https://www.lupus.org/resources/getting-the-most-from-your-medical-appointments

Lupus Foundation of America. (n.d.). Lupus and depression: Know the signs and how to get help. https://www.lupus.org/resources/lupus-and-depression-know-the-signs-and-how-to-get-help

Lupus Foundation of America. (n.d.). Lupus remission. https://www.lupus.org/resources/lupus-remission

Lupus Foundation of America. (n.d.). Smoking and lupus: It's never too late to quit. https://www.lupus.org/resources/smoking-and-lupus-its-never-too-late-to-quit

Lupus Foundation of America. (n.d.). Strategies for managing fatigue. https://www.lupus.org/resources/strategies-for-managing-fatigue

Lupus Foundation of America. (n.d.). *Treating lupus.* https://s3.amazonaws.com/files.lupus.org/public/Doc%20-%20PDF/NRCL/Treating%20Lupus%20English-NRCL-Digital.pdf

Lupus Foundation of America. (n.d.). What is photosensitivity? https://www.lupus.org/resources/what-is-photosensitivity

Lupus Foundation of America. (n.d.). What to do about uncommon symptoms. https://www.lupus.org/resources/what-to-do-about-uncommon-symptoms

Mayo Clinic. (2017፣ ጁን 25). Lupus. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lupus/symptoms-causes/syc-20365789

Mayo Clinic. (2019, February 8). Sleep tips: 6 steps to better sleep. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379

Mazur-Nicorici, L., Sadovici-Bobeica, V., Garabajiu, M., & Mazur, M. (2018). Therapeutic adherence in patients with systemic lupus erythematosus: a cross-sectional study. *Romanian Journal of Internal Medicine, 56*(2), 109-115. https://doi.org/10.2478/rjim-2018-0004

Morand, E. F., & Golder, V. (2019, November). Defining remission in systemic lupus erythematosus: Still elusive? *The Lancet, 1*(3), E137-E138. https://doi.org/10.1016/S2665-9913(19)30065-7

የስኳር በሽታ እና የምግብ መፈጨት እና የኩላሊት በሽታዎች ብሔራዊ ተቋም። (2017, January). Lupus and kidney disease (lupus nephritis). https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/lupus-nephritis

National Resource Center on Lupus. (2020). *What is a lupus flare?* https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare

Office on Women's Health. (2018፣ ጁላይ 12). Lupus diagnosis and treatment. https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-diagnosis-and-treatment

Office on Women's Health. (2019, May 17). Living with lupus. https://www.womenshealth.gov/lupus/living-lupus

Office on Women's Health. (2019, March 25). Lupus and women. https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women

Office on Women's Health. (2019, March 25). Lupus symptoms. https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-symptoms

Office on Women's Health. (2021, February). Lupus and women. https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women

Rheumatology and Allergy Institute of Connecticut. (n.d.). Lupus and your skin: How to avoid summer flare-ups. *Rheumatology and Allergy Institute of Connecticut Blog*. https://www.allergyinstitute.org/blog/lupus-and-your-skin-how-to-avoid-summer-flare-ups

Rheumatology Nurses Association. (2015). *Managing your lupus: How can you take a more active role?* [PowerPoint slides]. https://awirgroup.org/images/education/Managing-Your-Lupus-How-Can.pdf

Saletra, A., & Olesińska, M. (2018). Quality of life in systemic lupus erythematosus and its measurement. *Reumatologia, 56*(1), 45–54. https://doi.org/10.5114/reum.2018.74750

Smith, H. (2014, July 3). Lupus, sun and vacation: 4 tips to prevent flares. https://health.clevelandclinic.org/lupus-sun-and-vacation-4-tips-to-prevent-flares-video/

Systemic. (2019, February 7). In *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. https://medlineplus.gov/ency/article/002294.htm

U.S. National Library of Medicine. (2017, May 2). *Autoimmune diseases*. https://medlineplus.gov/autoimmunediseases.html

Versus Arthritis. (n.d.). ሉፐስ ምንድነው? https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/lupus-sle/

Wallace, D. J. (2019, December 28). Patient education: Systemic lupus erythematosus (beyond the basics). https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythematosus-beyond-the-basics