



SEIU 775
BENEFITS GROUP

دليل الدارس
الذئبة



حول SEIU 775 Benefits Group

تقوم SEIU 775 Benefits Group بتدريب العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل المهنية وتطويرهم لتقديم رعاية عالية الجودة والدعم لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة. كما تتفاوض SEIU 775 Benefits Group بشأن استحقاقات الرعاية الصحية عالية الجودة للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل وتشتريها في واشنطن ومونتانا.

تحتوي هذه المواد على الأعمال المحمية بحقوق التأليف والنشر أو المرخصة لـ SEIU Healthcare NW Training Partnership. يسمح بالاستعمال الداخلي من قبل منظمة أو استعمال شخصي من قبل شخص لأغراض غير تجارية. تتطلب جميع الاستعمالات الأخرى ترخيصًا مسبقًا من مالك حقوق الطبع والنشر.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

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

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

الذئبة

جدول المحتويات

2	جدول أعمال الدورة التدريبية.....
5	نظرة عامة عن الدورة التدريبية.....
6	الدرس 1: علامات وأعراض مرض الذئبة.....
13	الدرس 2: دعم لمتابعة خطط العلاج الطبي.....
18	الدرس 3: تعديلات على نمط حياة مريض الذئبة.....
28	الدرس 4: السيطرة على أعراض مرض الذئبة.....
34	الدرس 5: موارد حول مرض الذئبة.....
36	المصطلحات الأساسية للدورة التدريبية.....
37	المراجع.....

جدول أعمال الدورة التدريبية

يوضح هذا الجدول برنامج الدورة التدريبية.

الوقت (دقيقة)	بند جدول الأعمال
2	المقدمة والترحيب
15	التقييم الأولي
33	الدرس 1: علامات وأعراض مرض الذئبة
	ما المقصود بالذئبة؟
	علامات وأعراض مرض الذئبة
	فترات هدأة واحتدام مرض الذئبة
	المضاعفات الصحية المرتبطة بمرض الذئبة
30	الدرس 2: دعم لمتابعة خطط العلاج الطبي
	خطط العلاج الطبي لمرض الذئبة
	الاستعداد للمواعيد الطبية
	اتباع جداول الأدوية
10	/استراحة
40	الدرس 3: تعديلات على نمط حياة مريض الذئبة
	تعديلات على نمط حياة مريض الذئبة
	فهم مثيرات ونوبات احتدام مرض الذئبة
	الحد من الإجهاد
	اتباع نظام غذائي صحي وممارسة رياضة معتمدة
	الحد من التعرض للأشعة فوق البنفسجية
	الوقاية من العدوى والمرض
	تجنب الإصابات

الوقت (دقيقة)	بند جدول الأعمال
30	الدرس 4: السيطرة على أعراض مرض الذئبة
	السيطرة على الأعراض التي تظهر على الجسم كله
	السيطرة على الأعراض التي تظهر على المفاصل والعضلات
	السيطرة على الأعراض التي تظهر على البشرة والوجه
	الإبلاغ عن علامات الاكتئاب
15	التقييم النهائي
5	الدرس 5: موارد حول مرض الذئبة
	موارد حول مرض الذئبة
180	الإجمالي: 3 ساعات

تُركت هذه الصفحة فارغة عن عمد.

نظرة عامة عن الدورة التدريبية

الوصف

في هذه الدورة، ستتعرف على علامات مرض الذئبة وأعراضه. ستتعلم أيضًا كيفية دعم العميل المصاب بمرض الذئبة لمتابعة علاجه الطبي، وإجراء تعديلات على نمط الحياة لمنع حدوث أي تدهور في الحالة، والسيطرة على أعراض مرض الذئبة. أخيرًا، ستتعرف على الموارد المتاحة التي قد تساعد العميل في مرض الذئبة. تستغرق هذه الدورة التدريبية ثلاث ساعات لإكمالها.

أهداف التعلم

في نهاية هذه الدورة التدريبية، ستكون قادرًا على القيام بما يلي:

- وصف علامات مرض الذئبة وأعراضه.
- نموذج يدعم العميل في متابعة العلاج الطبي لمرض الذئبة.
- نموذج يدعم العميل المصاب بمرض الذئبة لإجراء تعديلات على نمط الحياة قد تمنع أي نوبات احتدام.
- نموذج يساعد العميل في السيطرة على أعراض مرض الذئبة.
- وصف الموارد المتاحة لمساعدة العميل المصاب بمرض الذئبة.

الدرس 1: علامات وأعراض مرض الذئبة

نشاط الإحماء: ما المقصود بالذئبة؟

الإرشادات: اقرأ السؤال. اكتب إجابتك في المساحة الفارغة الواردة. ثم ناقش إجابتك مع مجموعتك الصغيرة.

ما المقصود بالذئبة؟

ملاحظات:

وصف الذئبة

الذئبة الحمامية الجهازية (SLE)

الشكل الأكثر شيوعًا لمرض الذئبة. أحد أمراض المناعة الذاتية الذي يسبب الالتهاب، والألم، والتلف في العديد من أجهزة الجسم المختلفة.



اختبر المعرفة: صف الذئبة

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

يمكن وصف مرض الذئبة بأنه:

- أ. مرض يهاجم الخلايا السليمة في الجسم
- ب. مرض مناعة ذاتية
- ج. مرض يهاجم كل الخلايا في الجسم
- د. مرض يسبب التهاب العديد من أجهزة الجسم المختلفة

اختبر المعرفة: ما المقصود بمرض المناعة الذاتية؟

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

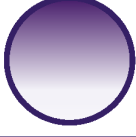
ما المقصود بمرض المناعة الذاتية؟

- أ. مرض يهاجم الخلايا السليمة في الجسم عن طريق الخطأ
- ب. مرض يهاجم كل الخلايا في الجسم
- ج. مرض يتسبب في بقاء خلايا الجسم بصحة جيدة
- د. مرض لا يضر الجسم

مقطع الفيديو: التعايش مع مرض الذئبة

ملاحظات:

العلامات والأعراض الشائعة لمرض الذئبة

		
الأعراض التي تظهر على البشرة والوجه	الأعراض التي تظهر على المفاصل والعضلات	الجسد بالكامل الأعراض
• القروح، والتقرحات، والنزيف • طفح جلدي في الوجه أو تقشر الجلد واحمراره • تساقط الشعر • ترسب الكالسيوم • البقع الحمراء، والطفح، والعقيدات • احمرار العينين أو جفافهما	• آلام المفاصل، وتصلبها، وتورمها • ألم العضلات وضعفها • تنميل في أصابع اليدين والقدمين بسبب اليرد أو الإجهاد	• التعب • عدم الشعور بالراحة بشكل عام • حمى منخفضة الدرجة • الصداع • مشاكل التنفس • الغثيان • الحساسية للضوء

نشاط للصف بالكامل: تحديد العلامات والأعراض الشائعة لمرض الذئبة

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو السيدة/ميريام

تبدأ في العناية بعملية جديدة، السيدة/ميريام، هذا الأسبوع. قبل الوصول إلى منزلها، عليك مراجعة خطة رعايتها. لديها تاريخ طبي مع ارتفاع ضغط الدم والذئبة. في أول يوم لكما في رعاية السيدة/ميريام، تذهبان في نزهة في الصباح الباكر معًا. بعد العودة من النزهة، لاحظت تورم قدمي السيدة/ميريام. وهي تقول إنها تعاني من صداع، وغثيان، وألم في عضلاتها. ما علامات وأعراض مرض الذئبة التي تعاني منها السيدة/ميريام؟

- أ. الشعور بالصداع
- ب. تورم القدمين
- ج. الغثيان
- د. ألم عضلي

تقلبات مرض الذئبة

نوبات احتدام مرض الذئبة

مناقشة: الأعراض الشائعة لنوبة احتدام مرض الذئبة

ملاحظات:

مثيرات مرض الذئبة

اختبار المعرفة: ما المقصود بنوبة الاحتدام؟

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما المقصود بنوبة الاحتدام؟

- أ. فترة تختفي فيها الأعراض مؤقتًا
- ب. فترة تتفاقم فيها الأعراض مؤقتًا
- ج. فترة تختفي فيها الأعراض تدريجيًا ثم تتفاقم
- د. فترة تختفي فيها الأعراض بشكل كبير

اختبار المعرفة: نوبات الاحتدام المصاحبة لمرض الذئبة

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

حدد أفضل الأوصاف لنوبات الاحتدام المحتملة والمرتبطة بمرض الذئبة.

- أ. يعاني يانين من حمى وأعراض نزلة برد.
- ب. تعاني ريتا من صداع.
- ج. تشعر زوجة السيد/ أحمد بالألم الشديد في مفاصلها وعضلاتها.
- د. زوجة السيد/ لينو تشعر بالتعب.

مقطع الفيديو: هدأة مرض الذئبة

ملاحظات:

اختبار المعرفة: ما المقصود بهدأة المرض؟

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما المقصود بهدأة المرض؟

- أ. فترة يشعر فيها العميل بالتحسن
- ب. فترة تتفاقم فيها الأعراض عند العميل مؤقتًا
- ج. فترة تختفي فيها الأعراض تدريجيًا ثم تتفاقم
- د. فترة يشعر فيها العميل بالتحسن وتختفي الأعراض تدريجيًا

مناقشة: المضاعفات الصحية الشائعة المصاحبة لمرض الذئبة

ملاحظات:

مناقشة: الذئبة والصحة العقلية

ملاحظات:

الدرس 2: دعم لمتابعة خطط العلاج الطبي

مقطع الفيديو: العلاج والخطط

ملاحظات:

مناقشة: متابعة خطط العلاج الطبي لمرض الذئبة

ملاحظات:

اختبار المعرفة: العلاج الطبي والأهداف

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما المثال (الأمثلة) للعلاج الطبي والأهداف المتعلقة بالعمل المصاب بمرض الذئبة؟

- أ. تتناول سامانثا الأدوية لعلاج أعراض مرض الذئبة عند ظهورها.
- ب. يتناول سمير أدوية للسيطرة على مرض السكري.
- ج. تتناول السيدة/ ليناريز الأدوية؛ لأن طبيب الروماتيزم الخاص بها طلب منها تناولها.
- د. تتناول إيماني الأدوية لتقليل المضاعفات الأخرى.

نشاط للصف بالكامل: متابعة خطط العلاج الطبي

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو السيدة/ آنية

أنت تهتم بالسيدة/ آنية، العميلة التي شُخصت بالإصابة بمرض الذئبة قبل بضع سنوات. عادة، هي تتبع خطط علاجها الطبية. ومع ذلك، فقد لاحظت أن السيدة/ آنية لا تتناول باستمرار الدواء الذي يعالج مرض الذئبة.

لماذا من المهم أن تتبع السيدة/ آنية خططها العلاجية لمرض الذئبة؟

- أ. اتباع خطط العلاج الدوائي سيقول من احتمالية دخول المستشفى.
- ب. إن اتباع خطط العلاج الدوائي يقلل من الحاجة إلى تناول المزيد من الأدوية.
- ج. اتباع خطط العلاج الدوائي يزيد من احتمالية زيارة غرفة الطوارئ.
- د. اتباع خطط العلاج الدوائي قد يقلل من نوبات احتدام المرض.

مناقشة: الاستعداد للمواعيد الطبية

مثال على ما يمكنك قوله للعميل:

"سيد/ جاسيندا، لديك موعد طبي الأسبوع المقبل. هل ترغبين في قضاء بعض الوقت للاستعداد للموعد؟ بهذه الطريقة، يمكنك أن تتذكرى معالجة أي مخاوف لديك. كما أنه سيوفر لطبيبك معلومات قد تكون مفيدة في علاجك".

مثال على ما يمكنك قوله للعميلة إذا رفضت:

"حسنًا. هل سيكون كل شيء على ما يرام إذا قمت بفحصك في وقت آخر؟"

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: المساعدة في الاستعداد للمواعيد الطبية

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو إيماني

إيماني هي عميلة تم تشخيصها مؤخرًا بمرض الذئبة. منذ أن تم تشخيصها، عليها أن تحضر العديد من المواعيد الطبية. ومع ذلك، تشعر إيماني بالقلق عندما تبدأ في التخطيط لمواعيدها الطبية وتجد صعوبة في تنظيم المعلومات. تطلب منك مساعدتها في الاستعداد لمواعيدها القادمة.

ما الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لمساعدة إيماني في الاستعداد لمواعيدها الطبية؟

- أ. ساعد إيماني في إعداد قائمة بأدويتها الحالية.
- ب. شجع إيماني على تدوين أي آثار جانبية للأدوية.
- ج. أخبر إيماني بأنه لا يمكنك مساعدتها في الاستعداد؛ لأن ذلك غير مدرج في خطة الرعاية.
- د. شجع إيماني على تدوين ملاحظات حول فعالية الأدوية.

اتباع جداول الأدوية

مثال على ما يمكنك قوله للعميل:

"سيدة/ جاسيندا، هل يمكننا العمل معًا لوضع نظام حتى أتمكن من مساعدتك في تذكر موعد تناول أدويةك؟"

مثال على ما يمكنك قوله للعميلة إذا رفضت:

"حسنًا. هل سيكون كل شيء على ما يرام إذا قمت بفحصك في وقت آخر؟"

مثال على الخطوات التي يجب اتباعها إذا وافقت العميلة:

1. اسأل عن تفضيلات العميل. على سبيل المثال، قد تقول "سيدة/ جاسيندا، ما هي أفضل طريقة لاتباعها لمساعدتك على تذكر موعد تناول دوائك؟"
2. إذا لم يكن العميل متأكدًا، فقدم له الاقتراحات. على سبيل المثال، قد تقول "هناك طرق مختلفة لتذكر تناول الدواء. هل ترغبين في معرفة بعض منها؟"
3. إذا كانت الإجابة نعم، فاقتراح إستراتيجيات مختلفة.

ملاحظات:

مناقشة: اتبع إستراتيجيات جدول الأدوية

ملاحظات:

الدرس 3: تعديلات على نمط حياة مريض الذئبة

مقطع الفيديو: تعديلات في نمط الحياة

ملاحظات:

اختبار المعرفة: تعديلات في نمط الحياة التي تعمل على تحسين جودة الحياة

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما هي التعديلات في نمط الحياة التي يمكن أن تحسن نوعية حياة العميل المصاب بمرض الذئبة؟

- أ. تقليل الإجهاد
- ب. اتباع نظام غذائي صحي
- ج. التدخين
- د. التقليل من التعرض للأشعة فوق البنفسجية

تجنب مسببات نوبات احتدام مرض الذئبة

مناقشة: تعاون مع أحد العملاء لفهم المسببات

مثال على ما يمكنك قوله للعميل:

"سيدة/ جاسيندا، ما رأيك في العمل معًا لفهم ما الذي يسبب نوبات احتدام المرض بشكل أفضل؟"

مثال على ما يمكنك قوله للعميلة إذا رفضت:

"حسنًا. هل سيكون كل شيء على ما يرام إذا قمت بفحصك في وقت آخر؟"

مثال على الخطوات التي يجب اتباعها إذا وافقت العميلة:

1. اسأل عن تفضيلات العميل. على سبيل المثال، قد تقول: "سيدة/ جاسيندا، ما هي أفضل طريقة لاتباعها في محاولة فهم ما قد يسبب نوبة احتدام المرض؟"
2. إذا لم يكن العميل متأكدًا، فقدم له الاقتراحات. على سبيل المثال، قد تقول: "هناك طرق مختلفة للقيام بذلك. هل ترغب في معرفة بعضها؟"

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: أفضل الممارسات لفهم مسببات مرض الذئبة

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو تريسي

تريسي هي عميلة تم تشخيصها مؤخرًا بمرض الذئبة. إنها تحاول أن تتعلم وتفهم المحفزات التي تسبب لها نوبات احتدام المرض. ترغب تريسي في العمل معًا لمتابعة محفزاتها باستخدام طريقة لا تتضمن التكنولوجيا.

ما هي أفضل إستراتيجية تقترحها لتريسي لمتابعة مسببات مرض الذئبة؟

أ. تطبيق الهواتف الذكية

ب. ملاحظات عن مرض الذئبة

ج. تقويم

د. نظام تتبع عبر الإنترنت

مناقشة: أهمية الإقلاع عن التدخين

ملاحظات:

اختبار المعرفة: أهمية الإقلاع عن التدخين
الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما هي أفضل الأسباب التي تدفع العميل المصاب بمرض الذئبة إلى الإقلاع عن تدخين السجائر؟

- أ. يؤدي تدخين السجائر إلى تعقيد أعراض مرض الذئبة وتسريعها.
- ب. يؤدي تدخين السجائر إلى خفض ضغط الدم.
- ج. يمكن أن يقلل تدخين السجائر من فعالية الأدوية المستخدمة في علاج مرض الذئبة.
- د. يتسبب تدخين السجائر في زيادة نشاط مرض الذئبة الجلدي.

تقليل الإجهاد

مناقشة: طرق تجنب الإجهاد

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: تعاون مع العميل لتقليل الإجهاد

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو السيدة/ سام

السيدة/ سام، العميلة التي تهتم بها، تجد صعوبة في إيجاد طرق لتقليل الإجهاد في المساء. تطلب منك التعاون معها لإيجاد طريقة لتقليل إجهادها.

ما هي أفضل الممارسات التي يمكنك اقتراحها والتي قد تساعد السيدة/ سام في تقليل إجهادها في المساء؟

- أ. ممارسة التأمل.
- ب. ممارسة تمارين التنفس العميق.
- ج. الاستماع إلى الموسيقى.
- د. توفير بيئة نوم مريحة.
- هـ. التنزه خارجًا والاستلقاء تحت الشمس.

مرض الذئبة والنظام الغذائي الصحي

ملاحظات:

مرض الذئبة والتمارين

ملاحظات:

مناقشة: تعاون مع أحد العملاء لاتباع خطة تمرين معتمدة

الإرشادات: اقرأ السؤال. اكتب إجابتك في المساحة الفارغة الواردة.

ما أفضل الممارسات التي يمكنك أنت والعميل استخدامها لمتابعة برنامج تدريب العميل بأمان؟

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: اتبع خطة نظام غذائي صحي

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو مار

تحتاج مار، العميلة التي تهتم بها، إلى دمج المزيد من الأطعمة المضادة للالتهابات الغنية بالأوميغا-3 في نظامها الغذائي.

ما هي الأطعمة المضادة للالتهابات الغنية بالأوميغا-3 التي يمكنك أنت ومار إضافتها إلى نظامها الغذائي؟

- أ. لحم البقر
- ب. الأسماك
- ج. الدجاج
- د. بذور الكتان

اختبار المعرفة: اتبع خطة التمرين المعتمدة

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو فينسينتيا

فينسينتيا، العميلة الذي تهتم بها، حصلت على خطة تدريب معتمدة من قبل فريق الرعاية. ومع ذلك، فإنها تجد صعوبة في معرفة كيفية دمج خطة التمرين في جدولها الزمني.

كيف يمكنك التعاون مع فينسينتيا للتأكد من أنها تدمج التمارين في جدولها الزمني؟

- أ. اسأل فريق الرعاية عن خيارات الجدول الزمني.
- ب. تعاون لإيجاد يوم ووقت للتمرين.
- ج. أخبر فينسينتيا بأنك ستذكرها شفهيًا بالتمرين.
- د. شجع فينسينتيا على تذكر ممارسة الرياضة.

التقليل من التعرض للأشعة فوق البنفسجية

مناقشة: تعاون لتقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية

ملاحظات:

اختبار المعرفة: ما هي الحساسية الضوئية؟

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما هي الحساسية الضوئية؟

- أ. مرض مناعة ذاتية
- ب. الحساسية تجاه الأشعة فوق البنفسجية لأشعة الشمس ومصادر الضوء الأخرى
- ج. الأشعة التي تسبب التهاب الأعضاء الداخلية
- د. الحساسية أثناء المشي خارجًا

نشاط للصف بالكامل: التقليل من التعرض للأشعة فوق البنفسجية

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو ديسي

ديسي، العميلة الذي تهتم بها والتي تم تشخيص إصابتها بمرض الذئبة، تستمتع بالتنزه خارجًا. كما أنها تهوى الطبيعة وتتنزه كل يوم. ومع ذلك، تحتاج ديسي إلى معرفة كيفية الاستمتاع بالتنزه خارجًا مع تقليل تعرضها للأشعة فوق البنفسجية.

ما أفضل الممارسات التي يمكنك اقتراحها لمساعدة ديسي على تقليل تعرضها للأشعة فوق البنفسجية مع السماح لها أيضًا بالاستمتاع بالتنزه خارجًا؟

- أ. لا تقدم أي اقتراحات. يجب أن تكون ديسي على ما يرام عند الذهاب في نزهة أثناء النهار.
- ب. شجع ديسي على ارتداء الملابس الواقية.
- ج. شجع ديسي على تجنب الخروج خلال ساعات الذروة عندما تكون أشعة الشمس شديدة.
- د. شجع ديسي على وضع واقي الشمس بعامل حماية واسع المدى 70 SPF.

مناقشة: تجنب المرض والعدوى

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: التعاون للوقاية من العدوى

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو جازمين

جازمين هي عميلة متعايشة مع مرض الذئبة. وهي تعاني من التهابات متكررة.

ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها التعاون مع جازمين لمساعدتها في عدم الإصابة بالعدوى؟

أ. اطلب من جازمين الاحتفاظ بقائمة الأشياء التي يمكن أن تسبب الإصابة بالعدوى.

ب. شجع جازمين على غسل يديها جيداً.

ج. ادعم جازمين في الحفاظ على مسافة بينها وبين أي شخص مصاب بمرض مُعدٍ.

د. ذكّر جازمين بتجنب المواد التي تتسبب في تجمع الجراثيم.

مناقشة: تجنب الإصابات

ملاحظات:

الدرس 4: السيطرة على أعراض مرض الذئبة

معالجة أعراض مرض الذئبة

ملاحظات:

مقطع الفيديو: الأعراض التي تظهر على الجسد كله

ملاحظات:

اختبار المعرفة: أهمية معالجة أعراض مرض الذئبة

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو السيدة/ ليلي

لقد اعتنيت بالسيدة/ ليلي لمدة عامين وتعرف نوبات الاحتدام بمرض الذئبة ومحفزاتها. تعاني السيدة/ ليلي من حمى منخفضة الدرجة كل بضعة أسابيع. ومع ذلك، في هذا الأسبوع، تصاب بحمى منخفضة الدرجة يوميًا.

لماذا يُعد علاج التغييرات في وتيرة الحمى المنخفضة الدرجة للسيدة/ ليلي أمرًا مهمًا؟

- أ. ستساعد عملية معالجة التغيير السيدة/ ليلي على أن تكون أكثر وعيًا بأعراضها العامة.
- ب. علاج هذا التغيير سيساعد السيدة/ ليلي على السيطرة في نوبة الاحتدام بسرعة أكبر.
- ج. سيساعدك علاج هذا التغيير على فهم السبب وراء الزيادة المتكررة.
- د. يمكن أن يؤدي التعامل مع التغيير إلى تجنب تلف الأعضاء.

نشاط للصف بالكامل: تعاون مع أحد العملاء لعلاج الأعراض

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

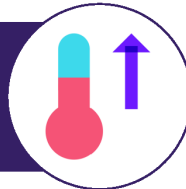
تعتبر الحمى منخفضة الدرجة أحد أعراض مرض الذئبة التي تصيب الجسد بالكامل والتي تعاني منها السيدة/ ليلي.

كيف ينبغي أن تتعاون مع السيدة/ ليلي للمساعدة في علاج هذا العرض؟

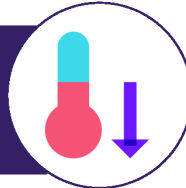
- أ. اسأل السيدة/ ليلي إذا كان من المقبول قياس درجة حرارتها مرتين يوميًا.
- ب. أخبر السيدة/ ليلي بأنها بحاجة إلى تتبع أعراضها يوميًا.
- ج. إبلاغ الأعراض إلى فريق الرعاية.
- د. اسأل السيدة/ ليلي عما إذا كان من الممكن العمل معًا للحفاظ على سجل للحمى منخفضة الدرجة التي تعاني منها.

ملاحظات:

العلاج بالحرارة



التلج



الإستراتيجيات
السلوكية



نشاط للصف بالكامل: تعاون مع العميل لعلاج آلام المفاصل والعضلات

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو فيوليتا

تعاني فيوليتا، العميلة التي تهتم بها، من آلام عضلية في ساقها. يخفف الدواء الموصوف لها بعض الألم، لكنها تحتاج إلى دعم إضافي لعلاج الألم. تطلب منك مساعدتها في إيجاد إستراتيجية لعلاج آلام عضلاتها.

ما هي الإستراتيجية التي قد تقترحها على فيوليتا والتي يمكن أن تساعد في علاج آلام عضلاتها؟

أ. الذهاب للتنزه خارجًا.

ب. أخذ قسط من الراحة والاسترخاء على الأريكة.

ج. المشاركة في تمرين التخيّل الموجّه.

د. استدعاء فريق الرعاية.

مناقشة: السيطرة على الأعراض التي تظهر على البشرة والوجه

ملاحظات:

شريك النشاط: تعاون مع العميل لعلاج الأعراض التي تصيب الجلد والوجه

الإرشادات: اقرأ السيناريو. ثم أجب عن السؤال.

سيناريو السيدة/ غاجنا

السيدة/ غاجنا تعاني من أعراض جلدية لمرض الذئبة على وجهها. تكون الأعراض خفيفة في بعض الأحيان. ومع ذلك، عندما تصل لتقدم الرعاية لها اليوم، تلاحظ ظهور بقع حمراء جدًا ومتقشرة على وجهها. وبينما تتحسس وجهها، تخبرك السيدة/ غاجنا بأن الأعراض التي تعاني منها تزعجها أكثر من المعتاد.

ما أفضل ممارسة يمكن أن تقترحها على السيدة/ غاجنا لمساعدتها في علاج أعراضها؟

- أ. طمننها بأن كل شيء سيكون على ما يرام، وأن الأعراض ستختفي قريبًا.
- ب. ذكّرها بالألمس البقع الحمراء والمتقشرة على وجهها.
- ج. شجعها على لمس وجهها فقط لقياس مستوى الألم.
- د. ذكّرها بأن تجفف وجهها بالترتيب عليه بعد الاستحمام.

مناقشة: الإبلاغ عن علامات الاكتئاب

ملاحظات:

اختبار المعرفة: تحديد علامات وأعراض الاكتئاب

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما علامات وأعراض الاكتئاب؟

- أ. الحزن
- ب. الأرق
- ج. الحسم
- د. نقص الطاقة
- هـ. القدرة على التركيز
- و. الشعور بالذنب
- ز. تدني احترام الذات

نشاط للصف بالكامل: علامات الاكتئاب للإبلاغ عنها

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

تم تشخيص ميريام مؤخرًا بمرض الذئبة. إنها تعاني من العديد من أعراض مرض الذئبة التي تصيب الجسد بالكامل وتتعلم كيفية إدارتها. تركز ميريام على متابعة جميع أعراضها في سجلها الخاص بمرض الذئبة. تعمل أنت وميريام معًا على مراجعة الملاحظات في سجلها الخاص بمرض الذئبة.

أي من ملاحظات ميريام هي علامات وأعراض محتملة للاكتئاب التي يجب عليك الإبلاغ عنها؟

- أ. تصلب وألم في المفاصل والعضلات
- ب. بقع حمراء ومتقشرة حول الوجه
- ج. كثرة البكاء
- د. تقرحات الفم
- هـ. القلق
- و. التعب الشديد
- ز. الشعور بالذنب والندم

موارد حول مرض الذئبة

الموارد

الموارد أدناه متاحة للعملاء الذين يعانون من مرض الذئبة.

الموارد	معلومات الاتصال
الكلية الأمريكية لأمراض الروماتيزم (American) College of (Rheumatology)، المعلومات التعليمية الخاصة بمقدم الرعاية ومرضى الذئبة	تم تصميم هذا المورد لمساعدة الأشخاص المصابين بمرض الذئبة ومزودي الرعاية في العثور على معلومات حول المرض والأدوية الشائعة المستخدمة لعلاجها، وتتوفر موارد المساعدة وأخصائيي الرعاية الصحية الذين يمكنهم المساعدة. https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
مؤسسة الذئبة الأمريكية (Lupus) Foundation of (America)، شمال غرب المحيط الهادئ	تم تصميم هذا المورد لمساعدة الأشخاص المصابين بمرض الذئبة ومزودي الرعاية في العثور على معلومات حول المرض والأدوية الشائعة المستخدمة لعلاجها، وتتوفر موارد المساعدة وأخصائيي الرعاية الصحية الذين يمكنهم المساعدة. https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
مبادرة مرض الذئبة (The Lupus) (Initiative)	مبادرة مرض الذئبة The Lupus Initiative® هي برنامج للتوعية والتثقيف، يهدف إلى تقليل الفوارق الصحية المتعلقة بمرض الذئبة بين السكان المتضررين بشكل غير متكافئ. من خلال تقديم أدوات مجانية وموارد لمزودي الرعاية الصحية وأساتذة الطب والمرضى، تلتزم مبادرة مرض الذئبة (TLI) بتحسين النتائج الإجمالية وحياة الأشخاص الذين يعانون من مرض الذئبة. https://thelupusinitiative.org

تواصل مع مرضى الذئبة (LupusConnect) هو مجتمع على الإنترنت حيث يمكن لمرضى الذئبة وأحبائهم التواصل مع الآخرين لمشاركة التجارب والعثور على الدعم والحديث عن التعامل مع التحديات اليومية. https://www.lupus.org/resources/lupusconnect	
جمعية تحالف أبحاث الذئبة (Lupus Research Alliance) تقدم جمعية تحالف أبحاث الذئبة (Lupus Research Alliance) موارد قيمة للأشخاص المصابين بمرض الذئبة وللباحثين أيضاً. ستتيح الصفحة للمستخدمين العثور على معلومات محددة من خلال استخدام ميزة البحث السهل. https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/	
متعقب تأثيرات الذئبة تقدم جمعية تحالف أبحاث الذئبة (Lupus Research Alliance) موارد قيمة للأشخاص المصابين بمرض الذئبة وللباحثين أيضاً. ستتيح الصفحة للمستخدمين العثور على معلومات محددة من خلال استخدام ميزة البحث السهل. https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/	
سجل تطورات الذئبة توفر جمعية مرضى الذئبة الخيرية في المملكة المتحدة (Lupus UK) سجل متابعة الذئبة قابلاً للتنزيل ومتعقب الحالة الصحية. كما يقدم مساحة لتدوين أي مخاوف أو أسئلة تجب معالجتها في المواعيد الطبية. https://www.lupusuk.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Progress-Diary-2020.pdf	

المصطلحات الأساسية للدورة التدريبية

المصطلحات الأساسية	التعريفات
مرض المناعة الذاتية	حالة يهاجم فيها نظام مناعة الجسم أنسجة الجسم السليمة عن طريق الخطأ ويدمرها.
نوبة الاحتدام	تفاقم المرض أو الأعراض بشكل مفاجئ.
الحساسية للضوء	الحساسية للأشعة فوق البنفسجية في أشعة الشمس ومصادر الضوء الأخرى، مثل ضوء الفلورسنت الداخلي.
الهدأة	الفترة التي يشعر فيها العميل بالتحسن واختفاء الأعراض.
أخصائي أمراض الروماتيزم	طبيب متخصص في الأمراض العضلية الهيكلية وأمراض المناعة الذاتية للجهاز.
الجهازي (Systemic)	يتأثر الجسم كله، وليس مجرد عضو واحد أو جزء من الجسم.
الذئبة الحمامية الجهازية	أحد أمراض المناعة الذاتية الذي يسبب الالتهاب، والألم، والتلف في العديد من أجهزة الجسم المختلفة.

المراجع

- (Fatigue in systemic lupus erythematosus). Ahn, G. E., & Ramsey-Goldman, R. (2012). *International Journal of Clinical Rheumatology*, 7(2), 217-227. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22737181/>
- (Lupus and your skin: Diagnosis and treatment). American Academy of Dermatology Association. <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/lupus-treatment>
- (Lupus and your skin: Diagnosis and treatment). American College of Rheumatology Caregiver/Diseases-Conditions/Lupus. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Lupus>
- (What is a rheumatologist?). American College of Rheumatology. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Health-Care-Team/What-is-a-Rheumatologist>
- (Tips for managing an arthritis flare). Arthritis Foundation. <https://arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/pain-relief-solutions/tips-for-managing-an-arthritis-flare>
- (Medication management for older adults). BeMedWise. <https://www.bemedwise.org/medication-management-for-older-adults/>
- (Lupus and fatigue). Berman, J. R. (2019). https://www.hss.edu/conditions_lupus-and-fatigue.asp
- (Lupus and infections). Better Health Channel. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-infections>
- (Lupus and medication). Better Health Channel. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-medication>
- (Lupus and medication). Better Health Channel. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/lupus>
- (Even a small rise in disease activity in lupus patients could increase the risk of organ damage arthritis/lupus/lupus-disease-activity-affects-organ-damage-mortality/). Brody, B. (2021). <https://creakyjoints.org/about-disease-activity-in-lupus-patients-could-increase-the-risk-of-organ-damage>
- (Lupus information sheet (version 3)). Center for Integrated Healthcare. https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Provider_Education_Handouts/Lupus_Information_Sheet_for_BHPs_Version_3.pdf
- (Medical adherence in patients with systemic lupus erythematosus in Germany: predictors and reasons for non-adherence - a cross-sectional analysis of the LuLa-cohort). Chehab, G., Sauer, G. M., Richter, J. G., Brinks, R., Willers, R., Fischer-Betz, R., Winkler-Rohlfing, B., & Schneider M. (2018). *Lupus*, 27(10), 1660-1652. <https://doi.org/10.1177/0961203318785245>
- (Durable remission is rare in systemic lupus erythematosus and rheumatoid arthritis). Costedoat-Chalumeau, N., Tamirou, F., & Piette, J.-C. (2018). *Rheumatology*, 57(9), 1509-1507. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/kex337>
- (Durable remission is rare in systemic lupus erythematosus). Darrah, E. (2016). *Lupus*, 25(10), 1093-1093. <https://www.hopkinsrheumatology.org/2016/10/remission-in-systemic-lupus-erythematosus-durable-remission-is-rare/>
- (Healthy lifestyle choices significantly reduce systemic lupus erythematosus risk). Dykes, L. (2021). <https://www.rheumatologynetwork.com/view/healthy-lifestyle-choices-significantly-reduce-systemic-lupus-erythematosus-risk>
- (10 lupus complications you need to know about). Feintuch, S. (2019). <https://creakyjoints.org/about-arthritis/lupus/lupus-overview/lupus-comorbidities/>

- 1) (Frade, S. 2019). أهم النصائح للعيش بشكل صحي لمرضى الذئبة (Top tips to exercise right for lupus).
<https://exerciseright.com.au/top-tips-to-exercise-right-for-lupus/>
- 11) (Freeman, S. 2015). BSR: إمكانية طول فترة الهدأة من الذئبة الحمامية الجهازية وحدث تأخر للانتكاسة (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>
- 1) (Healthwise. 2019). الذئبة: إرشادات العناية (Lupus: Care instructions).
<https://myhealth.alberta.ca/health/AfterCareInformation/pages/conditions.aspx?HwId=tw12408>
- Hospital for Special Surgery (غير مؤرخ). من هو طبيب الروماتيزم؟ (What is a rheumatologist?)
<https://www.hss.edu/rheumatology-rheumatologist.asp>
- 31) (Howard, P. 2016). موضوع شهر أغسطس: التعامل مع الطفح الجلدي والحكة (August's topic of the month: Coping with itchy rashes).
<https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-itchy-rashes/>
- 21) (Howard, P. 2016). موضوع شهر ديسمبر: إدارة الإجهاد والاسترخاء (December's topic of the month: Stress management and relaxation).
<https://www.lupusuk.org.uk/stress-management-and-relaxation/>
- 3) (Howard, P. 2017). موضوع شهر أبريل: التعامل مع تقرحات الفم والأنف (April's topic of the month: Coping with oral and nasal ulcers).
<https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-oral-and-nasal-ulcers/>
- 4) (Howard, P. 2017). موضوع شهر مارس: علاج الألم (March's topic of the month: Pain management).
<https://www.lupusuk.org.uk/pain-management/>
- 2) (Howard, P. 2018). موضوع شهر فبراير: التعامل مع الصداع والصداع النصفي (February's topic of the month: Coping with headaches and migraines).
<https://www.lupusuk.org.uk/headaches-and-migraines/>
- Johns Hopkins Lupus Center (غير مؤرخ). مضادات الاكتئاب (Antidepressants).
<https://www.hopkinslupus.org/lupus-treatment/common-medications-conditions/antidepressants/>
- Johns Hopkins Lupus Center (غير مؤرخ). النظام الغذائي (Diet).
<https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/lifestyle-additional-information/lupus-diet/>
- Johns Hopkins Lupus Center (غير مؤرخ). أنواع الذئبة (Types of lupus).
<https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/types-of-lupus/>
- 5) (Kirou, K. A. 2020). السيطرة على الذئبة ومعالجتها (Managing and treating lupus).
https://www.hss.edu/conditions_managing-treating-lupus.asp
- Lawson, E. F., & Yazdany, J. (2012). جودة الرعاية الصحية في الذئبة الحمامية الجهازية: استخدام إطار دونابديان المفاهيمي لفهم ما نعرفه (Healthcare quality in systemic lupus erythematosus: Using Donabedian's conceptual framework to understand what we know).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22448191/>
- 12) (Lupus Foundation of America. 2013). الذئبة الحمامية الجلدية (Cutaneous lupus).
<https://www.lupus.org/resources/cutaneous-lupus>
- 28) (Lupus Foundation of America. 2013). النظام الغذائي والتغذية مع مرض الذئبة (Diet and nutrition with lupus).
<https://www.lupus.org/resources/diet-and-nutrition-with-lupus>
- 18) (Lupus Foundation of America. 2013). هل يمر كل شخص مصاب بالذئبة بفترة الهدأة؟ (Does everyone with lupus go into remission?).
<https://www.lupus.org/resources/does-everyone-go-into-remission>
- 15) (Lupus Foundation of America. 2013). التعامل مع نوبات الذئبة التي لا يمكن التنبؤ بها (Handling the unpredictability of lupus).
<https://www.lupus.org/resources/handling-the-unpredictability-of-lupus>
- 20) (Lupus Foundation of America. 2013). أربعة أنواع مختلفة للذئبة (The four different types of lupus).
<https://www.lupus.org/resources/types-of-lupus>
- 6) (Lupus Foundation of America. 2016). حقائق وإحصائيات حول مرض الذئبة (Lupus facts and statistics).
<https://www.lupus.org/resources/lupus-facts-and-statistics>
- 10) (Lupus Foundation of America. 2017). أعراض مرض الذئبة (Lupus symptoms).
<https://www.lupus.org/resources/common-symptoms-of-lupus>
- 18) (Lupus Foundation of America. 2018). برنامج الخبراء: الموسم 1، الحلقة 4؛ النظام الغذائي ومرض الذئبة: فصل الحقيقة عن الخيال (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, 29 يوليو 2020). ما المقصود بنوبات احتدام مرض الذئبة (What is a lupus flare)?
<https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare>
- (Decreasing UV exposure from fluorescent lights). تقليل التعرض للأشعة البنفسجية من أضواء الفلوريسنت الداخلي (Lupus Foundation of America)
<https://www.lupus.org/resources/decreasing-uv-exposure-from-fluorescent-lights>
- (Getting the most from your medical appointments). تحقيق أكبر استفادة من مواعيدك الطبية (Lupus Foundation of America)
<https://www.lupus.org/resources/getting-the-most-from-your-medical-appointments>
- (Lupus and depression). مرض الذئبة ونوبات الاكتئاب: تعرّف على العلامات وكيفية الحصول على مساعدة (Lupus Foundation of America)
<https://www.lupus.org/resources/lupus-and-depression-know-the-signs-and-how-to-get-help>
- (Lupus Foundation of America, 29 يوليو 2020). هدأة مرض الذئبة. (Lupus Foundation of America)
<https://www.lupus.org/resources/lupus-remission>
- (Smoking and lupus: It's never too late to quit). التدخين ومرض الذئبة: لم يفت الأوان للإقلاع عن التدخين (Lupus Foundation of America)
<https://www.lupus.org/resources/smoking-and-lupus-its-never-too-late-to-quit>
- (Lupus Foundation of America, 29 يوليو 2020). إستراتيجيات السيطرة على الإرهاق (Strategies for managing fatigue).
<https://www.lupus.org/resources/strategies-for-managing-fatigue>
- (Lupus Foundation of America, 29 يوليو 2020). معالجة مرض الذئبة (Treating lupus).
<https://s3.amazonaws.com/files.lupus.org/public/Doc%20-%20PDF/NRCL/Treating%20Lupus%20English-NRCL-Digital.pdf>
- (Lupus Foundation of America, 29 يوليو 2020). ما هي الحساسية الضوئية؟ (Lupus Foundation of America)
<https://www.lupus.org/resources/what-is-photosensitivity>
- (Lupus Foundation of America, 29 يوليو 2020). ماذا تفعل حيال الأعراض غير الشائعة (What to do about uncommon symptoms).
<https://www.lupus.org/resources/what-to-do-about-uncommon-symptoms>
- (Mayo Clinic, 25 أكتوبر 2017). الذئبة. (Mayo Clinic)
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lupus/symptoms-causes/syc-20365789>
- (Mayo Clinic, 8 فبراير 2019). نصائح النوم: إليك 6 خطوات للحصول على نوم أفضل (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., Garabaiu, M., & Mazur, M. (2018). دراسة مقطعية (Therapeutic adherence in patients with systemic lupus erythematosus: a cross-sectional study).
<https://doi.org/10.2478/rjim-2018-0004>, 115-109, (2) Romanian Journal of Internal Medicine, 56)
- (Morand, E. F., & Golder, V. (2019). تعريف فترة الهدأة الدائمة في الذئبة الحمامية الجهازية: ألا تزال صعبة التحقيق؟ (Defining remission in systemic lupus erythematosus: Still elusive).
[https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(19\)30065-7](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(19)30065-7)
- (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2017). الذئبة وأمراض الكلى (التهاب الكلية الذئبي) (Lupus and kidney disease (lupus nephritis)).
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/lupus-nephritis>
- (National Resource Center on Lupus, 2020). ما المقصود بنوبات احتدام مرض الذئبة (What is a lupus flare)?
<https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare>
- (Office on Women's Health, 12 يوليو 2018). تشخيص مرض الذئبة وعلاجه (Lupus diagnosis and treatment).
<https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-diagnosis-and-treatment>
- (Office on Women's Health, 17 مايو 2019). التعايش مع مرض الذئبة. (Office on Women's Health)
<https://www.womenshealth.gov/lupus/living-lupus>
- (Office on Women's Health, 25 مارس 2019). مرض الذئبة والمرأة (Lupus and women).
<https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women>
- (Office on Women's Health, 25 مارس 2019). أعراض مرض الذئبة (Lupus symptoms).
<https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-symptoms>
- (Office on Women's Health, 2021). مرض الذئبة والمرأة (Lupus and women).
<https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women>
- (Rheumatology and Allergy Institute of Connecticut, 2017). الذئبة وبشرتك: كيف تتجنب ازدياد نوبات الاحتدام في الصيف (Lupus and your skin: How to avoid summer flare-ups).
<https://www.allergyinstitute.org/blog/lupus-and-your-skin-how-to-avoid-summer-flare-ups>
- (Rheumatology Nurses Association, 2015). السيطرة على مرض الذئبة لديك: كيف يمكننا القيام بدور أكثر فاعلية؟ شرائح [PowerPoint slides].
<https://awirgroup.org/images/education/Managing-Your-Lupus-How-Can.pdf>

- (Quality of life in systemic lupus erythematosus جوده الحياة في الذئبة الحمامية الجهازية وقياسها Saletra, A., & Olesińska, M. (2018) <https://doi.org/10.5114/reum.2018.74750> .54–45, (1 *Reumatologia*, 56) .and its measurement)
- (Lupus, sun and vacation: 4 tips to prevent) الذئبة، والشمس، والعطلة: 4 نصائح لمنع حدوث نوبات الاحتدام (Smith, H. 3) يوليو، 2014). <https://health.clevelandclinic.org/lupus-sun-and-vacation-4-tips-to-prevent-flares-video/>
- In A.D.A.M. *Medical Encyclopedia*. <https://medlineplus.gov/ency/article/002294.htm>. (7 فبراير 2019). (Systemic) الجهازية (Autoimmune diseases) أمراض المناعة الذاتية (U.S. National Library of Medicine. 2018 مايو). <https://medlineplus.gov/autoimmunediseases.html>
- Versus Arthritis (غير مؤرخ). ما المقصود بالذئبة؟ <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/lupus-sle/>
- (Patient education: Systemic lupus erythematosus (beyond the basics) بتثقيف المريض: بالذئبة الحمامية الجهازية (بخلاف الأساسيات) Wallace, D. J. 28) ديسمبر 2019). <https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythematosus-beyond-the-basics>