



SEIU 775  
BENEFITS GROUP

---

학습자 안내서

루푸스



## **SEIU 775 Benefits Group 소개**

SEIU 775 Benefits Group 은 고령자 및 장애인에게 고품질의 진료와 지원을 제공할 수 있도록 전문 장기 요양 종사자를 교육하고 육성합니다. 또한, SEIU 775 Benefits Group 은 워싱턴과 몬타나의 장기 요양 종사자들을 위해 고품질 의료 혜택을 협상하고 구매합니다.

본 자료에는 SEIU Healthcare NW Training Partnership 이 소유하거나 허가한 저작물이 포함되어 있습니다. 개인이 비영리 목적으로 단체 내부에서 또는 개인적으로 사용하는 것은 허용됩니다. 다른 모든 용도는 저작권 소유자의 사전 승인이 필요합니다.

### **SEIU 775 BENEFITS GROUP**

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • 전화: (206) 254-7120 • [www.learning.myseiubenefits.org](http://www.learning.myseiubenefits.org)

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

# 루푸스

## 목차

---

과정 목록.....	2
과정 소개.....	5
레슨 1: 루푸스의 징후 및 증상.....	6
레슨 2: 치료 플랜을 따르도록 지원.....	13
레슨 3: 루푸스 생활 방식 조정.....	18
레슨 4: 루푸스의 증상 관리.....	29
레슨 5: 루푸스 리소스.....	35
과정 핵심 용어.....	37
참고자료.....	38

# 과정 목록

이 표는 과정의 목록을 보여줍니다.

과정 내용	시간(분)
소개 및 환영	2
사전 평가	15
레슨 1: 루푸스의 징후 및 증상	33
루푸스란 무엇입니까?	
루푸스의 징후 및 증상	
루푸스의 급속한 재발 및 완화	
루푸스와 관련된 합병증	
레슨 2: 치료 플랜을 따르도록 지원	30
루푸스에 대한 치료 플랜	
진료 예약 준비	
약물 복용 일정 따르기	
휴식	10
레슨 3: 루푸스 생활 방식 조정	40
루푸스 생활 방식 조정	
루푸스의 급속한 재발 및 유발 요인 이해	
스트레스 줄이기	
건강에 좋은 식단과 승인된 운동을 따르기	
UV 노출 제한	
감염 및 질병 예방	
부상 방지	

과정 내용	시간(분)
레슨 4: 루푸스의 증상 관리	30
전신 증상 관리	
관절 및 근육 증상 관리	
피부 및 얼굴 증상 관리	
우울증 징후의 보고	
사후 평가	15
레슨 5: 루푸스 리소스	5
루푸스 리소스	
<b>총: 3 시간</b>	<b>180</b>

이 페이지는 의도적으로 비워 두었습니다.

# 과정 소개

---

## 설명

이 과정에서 여러분은 루푸스의 징후와 증상에 대해 배울 것입니다. 또한 여러분은 루푸스에 걸린 클라이언트가 치료를 따르도록 지원하고, 급속한 재발을 예방하기 위해 생활 방식을 조정하고, 루푸스 증상을 관리하는 방법에 대해서도 배울 것입니다. 마지막으로 루푸스에 걸린 클라이언트를 도울 수 있는 사용 가능한 리소스에 대해 배우게 됩니다.

과정을 완료하려면 3 시간이 걸립니다.

## 학습 목표

본 과정이 끝나면 여러분은 다음과 같은 역량을 갖추게 될 것입니다.

- 루푸스의 흔한 징후와 증상에 대해 설명합니다.
- 클라이언트가 루푸스 치료를 따르도록 지원하는 방법을 모델링합니다.
- 급속한 재발을 예방하기 위해 루푸스에 걸린 클라이언트가 생활 방식을 조정하도록 지원하는 방법을 모델링합니다.
- 루푸스 증상을 관리하기 위해 클라이언트와 협력하는 방법을 모델링합니다.
- 루푸스에 걸린 클라이언트를 돕기 위해 사용 가능한 자원에 대해 설명합니다.

## 레슨 1: 루푸스의 징후 및 증상

워밍업 활동: 루푸스란 무엇입니까?

*지침: 질문을 읽으십시오. 제공된 공간에 응답을 기록하십시오. 그 다음에 소그룹에서 답을 토의하십시오.*

루푸스란 무엇입니까?

노트:

### 루푸스에 대한 설명



#### 전신성 홍반성 루푸스(SLE)

루푸스의 가장 흔한 형태. 다양한 신체 계통에 염증, 통증 및 손상을 유발하는 자가면역 질환.

## 지식 확인: 루푸스에 대한 설명

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

루푸스를 어떻게 설명할 수 있습니까?

- a. 신체의 건강한 세포를 공격하는 질병
- b. 자가면역 질환
- c. 신체의 모든 세포를 공격하는 질병
- d. 신체의 여러 장기 계통에 염증을 일으키는 질병

## 지식 확인: 자가면역 질환이란 무엇입니까?

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

자가면역 질환이란 무엇입니까?

- a. 신체의 건강한 세포를 의도치 않게 공격하는 질병
- b. 신체의 모든 세포를 공격하는 질병
- c. 신체의 세포가 건강하게 유지되는 질병
- d. 신체에 해롭지 않은 질병

## 비디오: 루푸스가 있는 생활

노트:

## 루푸스의 일반적인 징후 및 증상

		
<b>전신 증상</b>	<b>관절 및 근육 증상</b>	<b>피부 및 얼굴 증상</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 피로감</li><li>• 전반적인 불편함</li><li>• 미열</li><li>• 두통</li><li>• 호흡 곤란</li><li>• 메스꺼움</li><li>• 광감성</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 관절통, 뻣뻣함, 부종</li><li>• 근육통 및 허약감</li><li>• 추위나 스트레스로 인해 손가락과 발가락의 저림</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 염증, 궤양, 출혈</li><li>• 얼굴 발진 또는 비늘 모양의 붉은 피부</li><li>• 탈모</li><li>• 칼슘 침전물</li><li>• 붉은 점, 반점, 결절</li><li>• 충혈되거나 건조한 눈</li></ul>

## 전체 수업 활동: 루푸스의 일반적인 징후 및 증상 식별

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

### Miriam 부인의 시나리오

이번 주에 새로운 클라이언트인 Miriam 부인이 간병을 시작할 예정입니다. 그녀의 집에 도착하기 전에 그녀의 간호 계획을 검토합니다. 그녀는 고혈압과 루푸스의 병력이 있습니다. Miriam 부인을 간병하는 첫날, 이른 아침에 함께 산책을 나갑니다. 산책에서 돌아온 후에 Miriam 부인의 발이 부어 있는 것을 발견합니다. 그녀는 두통, 메스꺼움, 근육통이 있다고 말합니다.

Miriam 부인이 겪고 있는 루푸스의 징후와 증상은 무엇입니까?

- a. 두통
- b. 부은 발
- c. 메스꺼움
- d. 근육통

### 루푸스의 다양성

### 루푸스의 급속한 재발

토의: 루푸스의 급속한 재발로 인한 일반적인 증상

노트:

## 루푸스 유발 요인

**지식 확인: 급속한 재발이란 무엇입니까?**

*지침: 읽고 질문에 답하십시오.*

급속한 재발이란 무엇입니까?

- a. 일시적으로 증상이 호전되는 기간
- b. 일시적으로 증상이 악화되는 기간
- c. 증상이 호전되었다가 악화되는 기간
- d. 증상이 크게 호전되는 기간

**지식 확인: 루푸스와 관련된 급속한 재발**

*지침: 읽고 질문에 답하십시오.*

루푸스와 관련하여 발생할 수 있는 급속한 재발에 대한 가장 적절한 설명을 선택하십시오.

- a. Yanine 에게 발열과 감기 증상이 있습니다.
- b. Rita 에게 두통이 있습니다.
- c. Ahmed 부인은 관절과 근육에 훨씬 더 많은 통증을 느낍니다.
- d. Lino 부인은 피로감을 느낍니다.

## 비디오: 루푸스 관해

노트:

### 지식 확인: 관해란 무엇입니까?

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

관해란 무엇입니까?

- a. 클라이언트의 상태가 좋아지는 기간
- b. 클라이언트의 증상이 일시적으로 악화되는 기간
- c. 증상이 호전되었다가 악화되는 기간
- d. 클라이언트의 상태가 좋아지고 증상이 호전되는 기간

### 토의: 루푸스와 관련된 일반적인 합병증

노트:

## 토의: 루푸스와 정신 건강

노트:

## 레슨 2: 치료 플랜을 따르도록 지원

비디오: 치료 및 플랜

노트:

토의: 루푸스 치료 플랜 따르기

노트:

## 지식 확인: 치료 및 목표

*지침: 읽고 질문에 답하십시오.*

루푸스에 걸린 클라이언트에 대한 치료 및 목표의 사례는 무엇입니까?

- a. Samantha 는 루푸스 증상이 나타날 때 이를 치료하기 위해 약물을 복용합니다.
- b. Samir 는 당뇨병을 관리하기 위해 약물을 복용합니다.
- c. Linarez 부인은 류마티스 전문의가 약물을 복용하도록 요청했기 때문에 약물을 복용합니다.
- d. Imani 는 다른 합병증을 줄이기 위해 약물을 복용합니다.

## 전체 수업 활동: 치료 플랜 따르기

*지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.*

### **Aniyah** 부인의 시나리오

여러분은 몇 년 전에 루푸스 진단을 받은 클라이언트인 **Aniya** 부인을 간병하고 있습니다. 일반적으로 그녀는 치료 플랜을 따릅니다. 그러나 **Aniyah** 부인이 루푸스 치료제를 꾸준히 복용하지 않는다는 사실을 알게 되었습니다.

**Aniyah** 부인이 루푸스에 대한 약물 치료 플랜을 따라야 하는 이유는 무엇입니까?

- a. 약물 치료 플랜을 따르면 입원이 감소합니다.
- b. 약물 치료 플랜을 따르면 추가적인 약물의 필요성이 줄어듭니다.
- c. 약물 치료 플랜을 따르면 응급실 방문이 증가합니다.
- d. 약물 치료 플랜을 따르면 급속한 재발을 줄일 수 있습니다.

## 토의: 진료 예약 준비

클라이언트에게 할 수 있는 말의 예:

*"Jacinda 부인, 다음 주에 진료 예약이 있습니다. 잠시 시간을 내서 진료 예약에 갈 준비를 하시겠습니까? 준비를 한다면 해결해야 할 우려 사항을 기억할 수 있을 것입니다. 또한 치료에 도움이 될 정보도 의사에게 제공할 수 있습니다."*

클라이언트가 거절하는 경우 클라이언트에게 할 수 있는 말의 예:

*"좋아요. 다음 번에 이것을 한 번 더 확인해도 괜찮을까요?"*

노트:

## 전체 수업 활동: 진료 예약을 준비하도록 협력

*지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.*

### Imani 의 시나리오

Imani 는 최근에 루푸스 진단을 받은 클라이언트입니다. 진단을 받은 이후로 그녀는 많은 진료 예약을 지켜야 합니다. 그러나, Imani 는 진료 예약을 계획하기 시작하면서 불안을 느끼고 정보를 정리하는 데 어려움을 겪고 있습니다. 그녀는 향후 진료 예약을 준비하는 데 도움을 요청합니다.

Imani 가 진료 예약을 준비하도록 돕기 위해 어떤 전략을 사용할 수 있습니까?

- Imani 가 현재 복용 중인 약물의 목록을 작성하도록 도와줍니다.
- Imani 에게 약물 부작용을 기록하도록 권합니다.
- 간호 플랜에 명시되어 있지 않기 때문에 준비를 도와줄 수 없다고 Imani 에게 알립니다.
- Imani 에게 약물의 효과에 대해 기록하도록 권합니다.

## 약물 복용 일정 따르기

클라이언트에게 할 수 있는 말의 예:

*"Jacinda 부인, 약물 복용 시간을 기억하실 수 있도록 돕는 시스템을 함께 만들 수 있을까요?"*

클라이언트가 거절하는 경우 클라이언트에게 할 수 있는 말의 예:

*"좋아요. 다음 번에 이것을 한 번 더 확인해도 괜찮을까요?"*

클라이언트가 동의하는 경우 따라야 할 단계의 예:

1. 클라이언트의 선호 사항에 대해 물어보십시오. 예를 들어, "Jacinda 부인, 약물 복용을 기억하실 수 있도록 제가 도와드릴 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇일까요?"라고 물어볼 수 있습니다.
2. 클라이언트가 확실히 대답하지 않는 경우에는 제안해 보십시오.. 예를 들어, "약 복용을 기억하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 몇 가지 말씀드려도 될까요?"라고 말할 수 있습니다.
3. 동의하는 경우에는 다양한 전략을 제안하십시오.

노트:

토의: 약물 복용 일정 전략 따르기

노트:

### 레슨 3: 루푸스 생활 방식 조정

비디오: 생활 방식 조정

노트:

#### 지식 확인: 삶의 질을 향상시키는 생활 방식 조정

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

루푸스에 걸린 클라이언트의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 생활 방식 조정은 무엇입니까?

- a. 스트레스 줄이기
- b. 건강에 좋은 음식 섭취
- c. 흡연
- d. 자외선 노출 최소화

#### 루푸스의 급속한 재발 유발 요인

## 토의: 클라이언트와 협력하여 유발 요인 이해하기

클라이언트에게 할 수 있는 말의 예:

*"Jacinda 부인, 급속한 재발을 유발하는 원인에 대해 함께 알아보는 것이 어떨겠습니까?"*

클라이언트가 거절하는 경우 클라이언트에게 할 수 있는 말의 예:

*"좋아요. 다음 번에 이것을 한 번 더 확인해도 괜찮을까요?"*

클라이언트가 동의하는 경우 따라야 할 단계의 예:

1. 클라이언트의 선호 사항에 대해 물어보십시오. 예를 들어, "Jacinda 부인, 급속한 재발을 유발할 수 있는 원인에 대해 알아보는 가장 좋은 방법은 무엇일까요?"라고 말할 수 있습니다.
2. 클라이언트가 확실히 대답하지 않는 경우에는 제안해 보십시오.. 예를 들어, "여러 가지 방법이 있습니다. 몇 가지 말씀드려도 될까요?"라고 말할 수 있습니다.

노트:

## 전체 수업 활동: 루푸스 유발 요인을 이해하기 위한 모범 사례

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

### Tracy 의 시나리오

Tracy 는 최근에 루푸스 진단을 받은 클라이언트입니다. 그녀는 급속한 재발의 원인이 되는 유발 요인에 대해 알아보고 이해하려고 노력하고 있습니다. Tracy 는 함께 기술을 사용하지 않는 방법으로 유발 요인을 추적하기 원합니다.

Tracy 가 루푸스 유발 요인을 추적하도록 제안하는 가장 좋은 전략은 무엇입니까?

- a. 스마트폰 앱
- b. 루푸스 일지
- c. 달력
- d. 온라인 추적 시스템

### 토의: 금연의 중요성

노트:

## 지식 확인: 금연의 중요성

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

루푸스에 걸린 클라이언트가 금연해야 하는 가장 좋은 이유는 무엇입니까?

- a. 흡연하면 루푸스의 증상이 복잡해지고 가속화됩니다.
- b. 흡연하면 혈압을 낮추는 데 도움이 됩니다.
- c. 흡연하면 루푸스 치료에 사용되는 약물의 효과가 떨어질 수 있습니다.
- d. 흡연하면 루푸스 피부병이 더 많이 나타납니다.

## 스트레스 줄이기

토의: 스트레스를 방지하는 방법

노트:

## 전체 수업 활동: 스트레스를 줄이기 위한 협력

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

### Sam 부인의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 Sam 부인은 저녁에 스트레스를 줄이는 방법을 찾는 데 어려움을 겪고 있습니다. 그녀는 함께 스트레스를 줄이는 방법을 찾아볼 것을 부탁드립니다.

Sam 부인이 저녁에 스트레스를 줄이는 데 도움이 될 수 있는 모범 사례는 무엇입니까?

- a. 명상 연습.
- b. 심호흡 운동을 합니다.
- c. 음악 감상.
- d. 편안한 수면 환경을 조성합니다.
- e. 야외 활동을 하고 일광욕을 합니다.

### 루푸스와 건강에 좋은 식단

노트:

## 루푸스와 운동

노트:

**토의: 승인된 운동 계획을 따를 수 있도록 클라이언트와 협력하기**

*지침: 질문을 읽으십시오. 제공된 공간에 응답을 기록하십시오.*

클라이언트의 운동 프로그램을 안전하게 따르기 위해 여러분과 클라이언트가 사용할 수 있는 모범 사례는 무엇입니까?

노트:

## 전체 수업 활동: 건강에 좋은 식단 따르기

*지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.*

### **Mar** 의 시나리오

여러분이 간병하는 **Mar** 는 식단에 오메가-3 이 풍부한 항염증 식품을 더 많이 포함시켜야 합니다.

오메가-3 이 풍부한 항염증 식품 중 여러분과 **Mar** 가 식단에 추가할 수 있는 것은 무엇입니까?

- a. 쇠고기
- b. 물고기
- c. 치킨
- d. 아마씨앗

## 지식 확인: 승인된 운동 계획 따르기

*지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.*

### **Vincentia** 의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Vincentia** 는 의료진이 승인한 운동 계획을 받았습니다. 그러나 그녀는 운동 계획을 자신의 일정에 어떻게 도입해야 하는지 어려워하고 있습니다.

**Vincentia** 가 자신의 일정에 운동을 포함시키도록 **Vincentia** 와 어떻게 협력할 수 있습니까?

- a. 일정 옵션에 대해 의료진에게 문의합니다.
- b. 함께 협력해서 운동할 날짜와 시간을 찾습니다.
- c. **Vincentia** 에게 운동 시간을 알려주겠다고 말합니다.
- d. **Vincentia** 에게 운동을 기억하도록 격려합니다.

## 자외선 노출 최소화

토의: UV 광선에 대한 노출을 최소화하기 위한 협력

노트:

지식 확인: 광감성이란 무엇입니까?

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

광감성이란 무엇입니까?

- a. 자가면역 질환
- b. 햇빛 및 기타 광원의 자외선에 대한 민감성
- c. 내부 장기에 염증을 유발하는 광선
- d. 실외에서 걸을 때 민감성

전체 수업 활동: 자외선 노출 최소화

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

### Desi 의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트로서 루푸스 진단을 받은 Desi 는 실외 활동을 즐깁니다. 그녀는 자연을 사랑하고 매일 산책합니다. 그러나 Desi 는 UV 노출을 최소화하면서 야외 활동을 즐기는 방법을 찾아야 합니다.

Desi 가 야외 활동을 즐기면서 자외선 노출을 최소화할 수 있도록 어떤 모범 사례를 제안할 수 있습니까?

- a. 제안하지 않습니다. Desi 는 낮 시간에 산책해야 합니다.
- b. Desi 에게 보호복을 입도록 권합니다.
- c. Desi 에게 직사 광선이 가장 강렬한 피크 시간에 밖에 나가지 않도록 권합니다.
- d. Desi 에게 70 SPF 광범위 스펙트럼을 자외선 차단제를 바르도록 권합니다.

## 토의: 질병 및 감염 예방

노트:

### 전체 수업 활동: 감염 예방을 위한 협력

*지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.*

#### **Jazmin**의 시나리오

**Jazmin**은 루푸스를 앓고 있는 클라이언트입니다. 그녀는 수시로 감염을 경험합니다.

감염 예방을 위해 **Jazmin**과 어떤 방식으로 협력할 수 있습니까?

- a. **Jazmin**에게 감염 유발 요인의 목록을 기록하도록 요청합니다.
- b. **Jazmin**에게 손을 철저히 씻도록 권장합니다.
- c. 전염성 질병이 있는 사람과 거리를 유지하도록 **Jazmin**을 도와줍니다.
- d. 세균이 모이는 물건을 피하도록 **Jazmin**에게 상기시킵니다.

토의: 부상 방지

노트:

## 레슨 4: 루푸스의 증상 관리

### 루푸스의 증상 해결

노트:

### 비디오: 전신 증상

노트:

## 지식 확인: 루푸스 증상 해결의 중요성

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

### Lily 부인의 시나리오

여러분은 몇 년간 Lily 부인을 간병했고 그녀가 앓고 있는 루푸스의 급속한 재발과 유발 요인에 대해 알고 있습니다. Lily 부인은 몇 주에 한 번씩 미열을 경험합니다. 하지만 이번 주에는 그녀의 미열이 매일 발생합니다.

Lily 부인의 미열 빈도 변화에 대처하는 것이 중요한 이유는 무엇입니까?

- a. 변화를 해결하면 Lily 부인이 전반적인 증상을 더욱 잘 인식할 때 도움이 됩니다.
- b. 변화를 해결하면 Lily 부인에게 발생하는 급속한 재발을 더 빨리 관리할 때 도움이 됩니다.
- c. 변경 사항을 해결하면 빈도가 증가하는 이유를 이해할 때 도움이 됩니다.
- d. 변화를 해결하면 장기 손상을 피할 수 있습니다.

## 전체 수업 활동: 클라이언트와 협력하여 증상 관리

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

미열은 Lily 부인이 겪는 전신 루푸스 증상 중 하나입니다.

이 증상을 관리하기 위해 Lily 부인과 어떻게 협력해야 합니까?

- a. Lily 부인에게 하루에 두 번 체온을 측정해도 되는지 물어봅니다.
- b. Lily 부인에게 매일 자신의 증상을 추적해야 한다고 말합니다.
- c. 의료진에 증상을 보고합니다.
- d. Lily 부인에게 그녀의 미열을 기록할 수 있도록 함께 협력할 수 있는지 물어봅니다.

## 관절통 및 근육통

노트:



## 전체 수업 활동: 관절통 및 근육통을 관리하기 위해 클라이언트와 협력

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

### Violeta 의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 Violeta 는 다리에 근육통이 있습니다. 그녀의 처방약은 통증을 어느 정도 완화시키지만 추가적인 통증 관리 지원이 필요합니다. 그녀는 근육통을 관리하기 위한 전략을 찾도록 도와달라고 요청합니다.

Violeta 의 근육통 관리를 돕기 위해 어떤 전략을 제안할 수 있습니까?

- a. 산책하러 야외에 나갑니다.
- b. 잠시 멈추고 소파에서 휴식을 취합니다.
- c. 유도 심상 연습에 참여합니다.
- d. 의료진에 전화합니다.

### 토의: 피부 및 얼굴 증상 관리

노트:

## 파트너 활동: 클라이언트와 협력하여 피부 및 얼굴 증상 관리

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 질문에 답하십시오.

### Jagna 부인의 시나리오

Jagna 부인은 얼굴에 루푸스 피부 증상을 경험합니다. 증상은 때때로 경미합니다. 그러나, 오늘 그녀를 돌보기 위해 집에 도착했는데 그녀의 얼굴에 있는 반점이 매우 붉고 비늘이 나타나는 것을 발견합니다. Jagna 는 얼굴을 만지면서 그녀의 증상 때문에 평소보다 더 괴롭다고 말합니다.

Jagna 부인이 증상을 관리하는 데 도움이 되도록 어떤 모범 사례를 제안할 수 있습니까?

- 그녀에게 모든 것이 괜찮다고 말합니다. 증상은 곧 사라질 것입니다.
- 그녀에게 얼굴에 있는 붉은 비늘 모양의 반점을 만지지 말라고 상기시킵니다.
- 그녀에게 고통의 정도를 측정하기 위해 얼굴만 만지도록 권합니다.
- 그녀에게 샤워를 한 후에 얼굴을 가볍게 두드려 말리도록 상기시킵니다.

### 토의: 우울증 징후의 보고

노트:

## 지식 확인: 우울증의 징후 및 증상 식별

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

우울증의 징후 및 증상은 무엇입니까?

- a. 슬픔
- b. 불면증
- c. 결단력
- d. 활력 부족
- e. 집중력
- f. 죄책감
- g. 낮아진 자존감

## 전체 수업 활동: 보고해야 할 우울증 징후

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

Miriam 은 최근 루푸스 진단을 받았습니다. 그녀는 많은 루푸스 관련 전신 증상을 경험하고 있으며 이를 관리하는 방법을 배우고 있습니다. Miriam 은 루푸스 일지에서 모든 증상을 추적하는 데 집중하고 있습니다. 여러분과 Miriam 은 루푸스 일지의 메모를 함께 검토합니다.

Miriam 의 메모 중 보고해야 할 우울증의 징후와 증상은 무엇입니까?

- a. 관절과 근육의 뻣뻣함과 통증
- b. 얼굴 주위에 비늘 모양의 붉은 반점
- c. 잦은 울음
- d. 구강 궤양
- e. 불안감
- f. 극심한 피로감
- g. 죄책감 및 후회

## 레슨 5: 루푸스 리소스

# 루푸스 리소스

### 리소스

루푸스에 걸린 클라이언트에게 아래의 리소스가 제공됩니다.

리소스	연락처 정보
American College of Rheumatology, Lupus Patient and Caregiver Education Information	이 리소스는 루푸스에 걸린 클라이언트와 간병인이 질병, 치료에 사용되는 일반적인 약물, 지원 리소스, 그리고 도움을 줄 수 있는 의료 전문가에 대한 정보를 찾을 수 있도록 만들어진 것입니다. <a href="https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver">https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver</a>
Lupus Foundation of America, Pacific Northwest	이 리소스는 루푸스에 걸린 클라이언트와 간병인이 질병, 치료에 사용되는 일반적인 약물, 지원 리소스, 그리고 도움을 줄 수 있는 의료 전문가에 대한 정보를 찾을 수 있도록 만들어진 것입니다. <a href="https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver">https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver</a>
The Lupus Initiative	The Lupus Initiative®(TLI)는 불균형적으로 영향을 받는 인구를 대상으로 루푸스 관련 건강 불균형을 줄이는 인식 및 교육 프로그램입니다. TLI는 의료 서비스 제공자, 의료 교육자 및 클라이언트에게 다양한 무료 도구와 리소스를 제공함으로써 루푸스에 걸린 클라이언트의 전반적인 결과와 삶을 개선하기 위해 최선을 다하고 있습니다. <a href="https://thelupusinitiative.org">https://thelupusinitiative.org</a>

<p>LupusConnect</p>	<p>LupusConnect 는 루푸스에 걸린 상태로 살고 있는 사람들과 그 가족이 다른 사람들과 유대 관계를 맺음으로써 경험을 공유하고, 리소스를 찾고, 일상적인 문제에 대처하는 방법에 대해 이야기할 수 있는 온라인 커뮤니티입니다.</p> <p><a href="https://www.lupus.org/resources/lupusconnect">https://www.lupus.org/resources/lupusconnect</a></p>
<p>Lupus Research Alliance</p>	<p>Lupus Research Alliance 는 루푸스에 걸린 클라이언트와 연구자에게 귀중한 리소스를 제공합니다. 이 페이지에서는 사용자가 간편한 검색 기능을 통해 특정 정보를 찾을 수 있습니다.</p> <p><a href="https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/">https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/</a></p>
<p>Lupus Impact Tracker</p>	<p>Lupus Research Alliance 는 루푸스에 걸린 클라이언트와 연구자에게 귀중한 리소스를 제공합니다. 이 페이지에서는 사용자가 간편한 검색 기능을 통해 특정 정보를 찾을 수 있습니다.</p> <p><a href="https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/">https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/</a></p>
<p>Lupus Progress Diary</p>	<p>Lupus UK 는 다운로드 가능한 루푸스 일지 및 건강 트래커를 제공합니다. 진료 예약 시 해결해야 할 우려 사항이나 질문을 기록할 수 있는 공간이 제공됩니다.</p> <p><a href="https://www.lupusuk.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Progress-Diary-2020.pdf">https://www.lupusuk.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Progress-Diary-2020.pdf</a></p>

## 과정 핵심 용어

핵심 용어	정의
자가 면역 질환	신체의 면역계가 의도치 않게 건강한 신체 조직을 공격하고 파괴하는 상태.
급속한 재발	질병이나 증상이 갑자기 악화됨.
광감성	태양광 및 실내 형광등과 같은 기타 광원의 자외선(UV)에 대한 민감성.
관해	클라이언트의 상태가 좋아지고 증상이 개선되는 기간.
류마티스 전문의	근골격계 질병 및 전신 자가면역 질환을 전문으로 진료하는 의사.
전신성	단일 기관이나 신체 일부가 아니라 전신이 영향을 받음.
전신성 홍반성 루푸스	다양한 신체 계통에 염증, 통증 및 손상을 유발하는 자가면역 질환.

## 참고자료

- 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](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, July). *Lupus information sheet (version 3)*. [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Provider\\_Education\\_Handouts/Lupus\\_Information\\_Sheet\\_for\\_BHPs\\_Version\\_3.pdf](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 [블로그 게시물]. *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 [블로그 게시물]. *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 [블로그 게시물]. *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](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, July 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* [비디오]. <https://www.youtube.com/watch?v=Frs8zIUSZW4>
- Lupus Foundation of America. (2020, July 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, October 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., Garabaiu, 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](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(19)30065-7)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (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, July 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 슬라이드]. <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). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia* 에서 <https://medlineplus.gov/ency/article/002294.htm>
- U.S. National Library of Medicine. (2018, May 2). *Autoimmune diseases*. <https://medlineplus.gov/autoimmunedisases.html>
- Versus Arthritis. (n.d.). What is lupus? <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>