



SEIU 775
BENEFITS GROUP

Sổ Tay Học Viên

LUPUS



Giới Thiệu Về SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 Benefits Group đào tạo và phát triển các nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp dài hạn nhằm cung cấp dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ chất lượng cao cho người già cũng như người khuyết tật. Ngoài ra, SEIU 775 Benefits Group cũng thương lượng và mua các phúc lợi chăm sóc sức khỏe chất lượng cao cho nhân viên chăm sóc dài hạn ở Washington và Montana.

Các tài liệu này chứa những nội dung đã có bản quyền thuộc sở hữu của hoặc được cấp phép cho SEIU Healthcare NW Training Partnership. Các cá nhân hoặc tổ chức có thể sử dụng các tài liệu này trong nội bộ cho mục đích phi thương mại. Tất cả các mục đích sử dụng khác cần phải được chủ sở hữu bản quyền phê duyệt trước.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

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

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

Lupus

Mục Lục

Nội Dung Chính Của Khóa Học	2
Tổng Quan Về Khóa Học	5
Bài 1: Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Bệnh Lupus	6
Bài 2: Hỗ Trợ Tuân Thủ Kế Hoạch Điều Trị Y Tế.....	13
Bài 3: Các Điều Chỉnh Về Lối Sống Khi Mắc Bệnh Lupus	18
Bài 4: Kiểm Soát Các Triệu Chứng của Bệnh Lupus	29
Bài 5: Các Nguồn Trợ Giúp Về Bệnh Lupus	35
Thuật Ngữ Chính Trong Khóa Học	37
Tài Liệu Tham Khảo	38

Nội Dung Chính Của Khóa Học

Bảng này trình bày nội dung chính của khóa học.

Mục Nội Dung Chính	Thời Gian (phút)
Giới Thiệu và Lời Chào Mừng	2
Bài Đánh Giá Trước Khóa Học	15
Bài 1: Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Bệnh Lupus	33
Lupus Là Gì?	
Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Bệnh Lupus	
Các Cơ Kịch Phát và Thuyên Giảm Của Bệnh Lupus	
Các Biến Chứng Sức Khỏe Liên Quan Đến Bệnh Lupus	
Bài 2: Hỗ Trợ Tuân Thủ Kế Hoạch Điều Trị Y Tế	30
Kế Hoạch Điều Trị Y Tế dành cho Bệnh Lupus	
Chuẩn Bị cho Cuộc Hẹn Y Tế	
Tuân Thủ Lịch Dùng Thuốc	
<i>Nghỉ Giải Lao</i>	10
Bài 3: Các Điều Chỉnh Về Lối Sống Khi Mắc Bệnh Lupus	40
Các Điều Chỉnh Về Lối Sống Khi Mắc Bệnh Lupus	
Tìm Hiểu Các Cơ Kịch Phát Của Bệnh Lupus và Tác Nhân	
Giảm Bớt Căng Thẳng	
Thực Hiện Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh và Bài Tập Thể Dục Đã Được Phê Duyệt	
Hạn Chế Tiếp Xúc Với Tia Cực Tím (UV)	
Phòng Ngừa Bệnh Truyền Nhiễm và Ốm Đau	
Phòng Tránh Thương Tích	

Mục Nội Dung Chính	Thời Gian (phút)
Bài 4: Kiểm Soát Các Triệu Chứng của Bệnh Lupus	30
Kiểm Soát Các Triệu Chứng Toàn Thân	
Kiểm Soát Các Triệu Chứng Về Khớp Và Cơ	
Kiểm Soát Các Triệu Chứng Về Da và Mắt	
Báo Cáo Dấu Hiệu Trầm Cảm	
Bài Đánh Giá Sau Khóa Học	15
Bài 5: Các Nguồn Trợ Giúp Về Bệnh Lupus	5
Các Nguồn Trợ Giúp Về Bệnh Lupus	
Tổng Thời Gian: 3 giờ	180

Trang này được chủ định để trống.

Tổng Quan Về Khóa Học

Mô Tả

Trong khóa học này, bạn sẽ tìm hiểu về các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh Lupus. Bạn cũng sẽ học cách hỗ trợ thân chủ bị Lupus tuân thủ phương pháp điều trị y tế, điều chỉnh lối sống để ngăn ngừa các cơn kịch phát và kiểm soát các triệu chứng của bệnh Lupus. Cuối cùng, bạn sẽ tìm hiểu về các nguồn trợ giúp có sẵn có thể hỗ trợ thân chủ mắc bệnh Lupus.

Bạn sẽ mất 3 giờ để hoàn thành khóa học này.

Mục Tiêu Học Tập

Vào cuối khóa học này, bạn có thể:

- Mô tả các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh Lupus.
- Làm mẫu về cách hỗ trợ thân chủ tuân thủ phương pháp điều trị y tế dành cho bệnh Lupus của họ.
- Làm mẫu về cách hỗ trợ thân chủ bị Lupus điều chỉnh lối sống để có thể phòng ngừa các cơn kịch phát.
- Làm mẫu về cách hợp tác với thân chủ để kiểm soát các triệu chứng Lupus của họ.
- Mô tả các nguồn trợ giúp có sẵn có thể hỗ trợ thân chủ mắc bệnh Lupus.

Bài 1: Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Bệnh Lupus

Hoạt Động Khởi Động: Lupus Là Gì?

Hướng Dẫn: Đọc câu hỏi. Viết câu trả lời của bạn vào chỗ trống cho sẵn. Sau đó, thảo luận về câu trả lời của bạn trong nhóm nhỏ.

Lupus là gì?

Ghi Chú:

Mô Tả Bệnh Lupus



Lupus Ban Đỏ Có Hệ Thống (SLE)

Dạng Lupus phổ biến nhất. Một bệnh tự miễn dịch gây viêm, đau và tổn thương trên nhiều hệ cơ quan khác nhau của cơ thể.

Kiểm Tra Kiến Thức: Mô Tả Bệnh Lupus

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Có thể mô tả Lupus là:

- a. Một căn bệnh tấn công các tế bào khỏe mạnh trong cơ thể
- b. Một bệnh tự miễn dịch
- c. Một căn bệnh tấn công tất cả các tế bào trong cơ thể
- d. Một căn bệnh gây viêm cho nhiều hệ cơ quan khác nhau trong cơ thể

Kiểm Tra Kiến Thức: Bệnh Tự Miễn Dịch Là Gì?

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Bệnh tự miễn dịch là gì?

- a. Một căn bệnh tấn công các tế bào khỏe mạnh trong cơ thể nhằm lẫn
- b. Một căn bệnh tấn công tất cả các tế bào trong cơ thể
- c. Một căn bệnh khiến các tế bào trong cơ thể vẫn khỏe mạnh
- d. Một căn bệnh không gây hại cho cơ thể

Video: Sống Chung Với Bệnh Lupus

Ghi Chú:

Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng Thường Gặp của Bệnh Lupus

		
Triệu Chứng Toàn Thân	Các Triệu Chứng Về Khớp Và Cơ	Các Triệu Chứng Về Da và Mặt
• Mệt mỏi • Cảm giác khó chịu chung • Sốt nhẹ • Đau đầu • Vấn đề về thờ • Buồn nôn • Nhạy sáng	• Đau khớp, cứng khớp, sưng tấy • Đau và yếu cơ • Tê ngón tay và ngón chân do lạnh hoặc căng thẳng	• Vết đau, vết loét, chảy máu • Phát ban trên mặt hoặc da có vảy đỏ • Rụng tóc • Đóng cặn canxi • Nốt đỏ, vảy, nốt sần • Mất đỏ hoặc khô

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Nhận Biết Các Dấu Hiệu Và Triệu Chứng Thường Gặp Của Bệnh Lupus

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Bà Miriam

Tuần này, bạn bắt đầu chăm sóc thân chủ mới là bà Miriam. Trước khi đến nhà bà Miriam, bạn xem kế hoạch chăm sóc dành cho bà ấy. Theo bệnh sử, bà từng bị huyết áp cao và mắc bệnh Lupus. Vào ngày đầu tiên chăm sóc bà Miriam, bạn và bà ấy cùng nhau đi dạo vào buổi sáng sớm. Sau khi đi dạo về, bạn nhận thấy bàn chân của bà Miriam bị sưng tấy. Bà ấy nói rằng bà bị đau đầu, buồn nôn và đau cơ.

Bà Miriam đang gặp phải những dấu hiệu và triệu chứng nào của bệnh Lupus?

- a. Đau đầu
- b. Sưng bàn chân
- c. Buồn nôn
- d. Đau cơ

Tính Bất Định của Bệnh Lupus

Các Cơ Kịch Phát Của Bệnh Lupus

Hoạt Động Thảo Luận: Các Triệu Chứng Thường Gặp Khi Trải Qua Cơ Kịch Phát Lupus

Ghi Chú:

Các Tác Nhân Gây Ra Bệnh Lupus

Kiểm Tra Kiến Thức: Cơ Kịch Phát Là Gì?

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Cơ kịch phát là gì?

- a. Một giai đoạn mà các triệu chứng tạm thời cải thiện
- b. Một giai đoạn mà các triệu chứng tạm thời xấu đi
- c. Một giai đoạn mà các triệu chứng cải thiện và sau đó trầm trọng hơn
- d. Một giai đoạn mà các triệu chứng cải thiện đáng kể

Kiểm Tra Kiến Thức: Cơ Kịch Phát Liên Quan Đến Bệnh Lupus

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Chọn các câu mô tả đúng nhất về một cơn kịch phát có thể liên quan đến bệnh Lupus.

- a. Yanine bị sốt và có triệu chứng cảm lạnh.
- b. Rita bị đau đầu.
- c. Bà Ahmed cảm thấy đau nhức nhiều hơn ở các khớp và cơ.
- d. Bà Lino cảm thấy mệt mỏi.

Video: Sự Thuyên Giảm Của Bệnh Lupus

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Thuyên Giảm Là Gì?

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Thuyên giảm là gì?

- a. Một giai đoạn mà thân chủ cảm thấy khỏe hơn
- b. Một giai đoạn mà các triệu chứng của thân chủ tạm thời xấu đi
- c. Một giai đoạn mà các triệu chứng cải thiện và sau đó trầm trọng hơn
- d. Một giai đoạn mà thân chủ cảm thấy khỏe hơn và các triệu chứng của họ cải thiện

Hoạt Động Thảo Luận: Các Biến Chứng Sức Khỏe Thường Gặp Liên Quan Đến Bệnh Lupus

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Lupus và Sức Khỏe Tâm Thần

Ghi Chú:

Bài 2: Hỗ Trợ Tuân Thủ Kế Hoạch Điều Trị Y Tế

Video: Phương Pháp Điều trị và Kế Hoạch

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Tuân Theo Kế Hoạch Điều Trị Y Tế dành cho Bệnh Lupus

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Điều Trị Y Tế và Mục Tiêu

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Đâu là (các) ví dụ về phương pháp điều trị y tế và mục tiêu dành cho thân chủ sống chung với bệnh Lupus?

- a. Samantha dùng thuốc để điều trị các triệu chứng Lupus khi chúng xuất hiện.
- b. Samir dùng thuốc để kiểm soát bệnh tiểu đường.
- c. Bà Linarez dùng thuốc vì bác sĩ thấp khớp yêu cầu như vậy.
- d. Imani dùng thuốc để giảm các biến chứng khác.

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Tuân Thủ Kế Hoạch Điều Trị Y Tế

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Bà Aniyah

Bạn chăm sóc bà Aniyah, một thân chủ được chẩn đoán mắc bệnh Lupus cách đây vài năm. Thông thường, bà ấy tuân theo kế hoạch điều trị y tế. Tuy nhiên, bạn nhận thấy rằng bà Aniyah không thường xuyên dùng thuốc điều trị bệnh Lupus.

Tại sao bà Aniyah cần phải tuân theo kế hoạch điều trị bệnh Lupus bằng thuốc?

- a. Tuân theo kế hoạch điều trị bằng thuốc sẽ giúp giảm số lần nhập viện.
- b. Tuân theo kế hoạch điều trị bằng thuốc sẽ giúp giảm nhu cầu dùng nhiều thuốc hơn.
- c. Tuân theo kế hoạch điều trị bằng thuốc sẽ làm tăng số lần đến phòng cấp cứu.
- d. Tuân theo kế hoạch điều trị bằng thuốc có thể giúp giảm các cơn kịch phát.

Hoạt Động Thảo Luận: Chuẩn Bị cho Cuộc Hẹn Y Tế

Ví dụ về những điều bạn có thể nói với thân chủ:

"Bà Jacinda, bà có một cuộc hẹn y tế vào tuần tới. Bà có muốn dành chút thời gian để chuẩn bị cho cuộc hẹn đó không? Bằng cách đó, bà có thể nhớ giải quyết mọi mối lo ngại của mình. Cuộc hẹn cũng sẽ giúp cung cấp cho bác sĩ những thông tin hữu ích cho việc điều trị của bà."

Ví dụ về những điều bạn có thể nói với thân chủ nếu thân chủ từ chối:

"Được rồi. Tôi có thể trao đổi với bà về chuyện này vào lúc khác không?"

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hợp Tác để Chuẩn Bị cho Cuộc Hẹn Y Tế

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Imani

Gần đây, thân chủ Imani được chẩn đoán mắc bệnh Lupus. Kể từ khi được chẩn đoán, cô phải tham gia nhiều cuộc hẹn y tế. Tuy nhiên, Imani cảm thấy lo lắng khi bắt đầu lên kế hoạch cho cuộc hẹn y tế và gặp khó khăn trong việc sắp xếp thông tin. Imani nhờ bạn giúp cô ấy chuẩn bị cho các cuộc hẹn sắp tới.

Bạn có thể vận dụng những chiến lược nào để giúp Imani chuẩn bị cho cuộc hẹn y tế?

- Giúp Imani lập danh sách các loại thuốc mà cô ấy hiện đang dùng.
- Khuyến Imani nên viết ra mọi tác dụng phụ của thuốc.
- Nói với Imani rằng bạn không thể giúp cô ấy chuẩn bị vì việc đó không có trong kế hoạch chăm sóc.
- Khuyến Imani nên ghi chép về hiệu quả của thuốc.

Tuân Thủ Lịch Dùng Thuốc

Ví dụ về những điều bạn có thể nói với thân chủ:

"Bà Jacinda, chúng ta có thể cùng nhau tạo ra một hệ thống để tôi có thể giúp bà ghi nhớ thời điểm uống thuốc không?"

Ví dụ về những điều bạn có thể nói với thân chủ nếu thân chủ từ chối:

"Được rồi. Tôi có thể trao đổi với bà về chuyện này vào lúc khác không?"

Ví dụ về các bước cần thực hiện nếu thân chủ đồng ý:

1. Hỏi về sở thích của thân chủ. Ví dụ, bạn có thể nói: "Bà Jacinda, cách tốt nhất để tôi có thể giúp bà ghi nhớ thời gian uống thuốc là gì?"
2. Nếu thân chủ không chắc chắn, hãy đưa ra gợi ý. Ví dụ, bạn có thể nói: "Có nhiều cách khác nhau để nhớ uống thuốc. Bà có muốn nghe một vài phương pháp không?"
3. Nếu có, hãy đề xuất các chiến lược khác nhau.

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Tuân Thủ Các Chiến Lược Về Lịch Dùng Thuốc

Ghi Chú:

Bài 3: Các Điều Chỉnh Về Lối Sống Khi Mắc Bệnh Lupus

Video: Điều Chỉnh Lối Sống

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Những Điều Chỉnh Về Lối Sống Giúp Cải Thiện Chất Lượng Cuộc Sống

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Những điều chỉnh nào về lối sống có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho thân chủ mắc bệnh Lupus?

- a. Giảm bớt căng thẳng
- b. Ăn uống theo chế độ ăn lành mạnh
- c. Hút thuốc
- d. Giảm thiểu tiếp xúc với ánh sáng cực tím (UV)

Các Tác Nhân Gây Kịch Phát Bệnh Lupus

Hoạt Động Thảo Luận: Hợp Tác Với Thân Chủ Để Hiểu Rõ Tác Nhân

Ví dụ về những điều bạn có thể nói với thân chủ:

"Bà Jacinda, bà nghĩ thế nào về việc chúng ta cùng nhau tìm hiểu tác nhân gây ra các cơn kịch phát của bà?"

Ví dụ về những điều bạn có thể nói với thân chủ nếu thân chủ từ chối:

"Được rồi. Tôi có thể trao đổi với bà về chuyện này vào lúc khác không?"

Ví dụ về các bước cần thực hiện nếu thân chủ đồng ý:

1. Hỏi về sở thích của thân chủ. Ví dụ, bạn có thể nói: "Bà Jacinda, đâu là cách tốt nhất để tôi có thể hiểu rõ nguyên nhân gây ra cơn kịch phát?"
2. Nếu thân chủ không chắc chắn, hãy đưa ra gợi ý. Ví dụ, bạn có thể nói: "Có nhiều cách khác nhau để thực hiện việc này. Bà có muốn nghe một vài cách không?"

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Các Phương Pháp Thực Hành Tốt Nhất Giúp Hiểu Rõ Những Tác Nhân Gây Ra Bệnh Lupus

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Tracy

Gần đây, thân chủ Tracy được chẩn đoán mắc bệnh Lupus. Cô ấy đang cố gắng tìm hiểu những tác nhân gây ra cơn kịch phát của mình. Tracy muốn bạn cùng theo dõi các tác nhân của cô ấy bằng một cách thức không liên quan đến công nghệ.

Đâu là chiến lược tốt nhất mà bạn nên đề xuất cho Tracy để theo dõi các tác nhân gây bệnh Lupus của cô ấy?

- a. Ứng dụng trên điện thoại thông minh
- b. Nhật ký về bệnh Lupus
- c. Lịch
- d. Hệ thống theo dõi trực tuyến

Hoạt Động Thảo Luận: Tầm Quan Trọng của Việc Bỏ Hút Thuốc

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Tầm Quan Trọng của Việc Bỏ Hút Thuốc

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Đâu là những lý do hợp lý nhất để thân chủ mắc bệnh Lupus bỏ hút thuốc lá?

- a. Hút thuốc lá khiến bệnh Lupus bị biến chứng và các triệu chứng xảy ra nhanh hơn.
- b. Hút thuốc lá giúp giảm huyết áp.
- c. Hút thuốc lá có thể làm giảm hiệu quả của các loại thuốc dùng để điều trị bệnh Lupus.
- d. Hút thuốc lá khiến bệnh Lupus hoạt động mạnh hơn.

Giảm Bớt Căng Thẳng

Hoạt Động Thảo Luận: Những Cách Tránh Căng Thẳng

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hợp Tác để Giảm Bớt Căng Thẳng

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Bà Sam

Bà Sam, một thân chủ mà bạn chăm sóc, gặp khó khăn trong việc tìm cách giảm căng thẳng vào buổi tối. Bà nhờ bạn cùng tìm cách giảm bớt căng thẳng.

Bạn có thể gợi ý những phương pháp thực hành tốt nhất nào để giúp bà Sam giảm bớt căng thẳng vào buổi tối?

- a. Tập thiền.
- b. Thực hiện các bài tập hít thở sâu.
- c. Nghe nhạc.
- d. Tạo môi trường ngủ yên tĩnh.
- e. Ra ngoài trời nằm sưởi nắng.

Lupus và Chế Độ Ăn Lành Mạnh

Ghi Chú:

Lupus và Thể Dục

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Hợp Tác Với Thân Chủ để Tuân Theo Kế Hoạch Tập Thể Dục Đã Được Phê Duyệt

Hướng Dẫn: Đọc câu hỏi. Viết câu trả lời của bạn vào chỗ trống cho sẵn.

Bạn và thân chủ có thể vận dụng những phương pháp thực hành tốt nhất nào để tuân theo chương trình tập thể dục của thân chủ một cách an toàn?

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Tuân Thủ Kế Hoạch Ăn Uống Lành Mạnh

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Mar

Mar, một thân chủ mà bạn chăm sóc, cần bổ sung nhiều thực phẩm chống viêm giàu omega-3 vào chế độ ăn uống của cô ấy.

Bạn và Mar có thể bổ sung thực phẩm chống viêm giàu omega-3 nào vào chế độ ăn uống của cô ấy?

- a. Thịt bò
- b. Cá
- c. Thịt gà
- d. Hạt lanh

Kiểm Tra Kiến Thức: Tuân Thủ Kế Hoạch Tập Thể Dục Đã Được Phê Duyệt

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Vincentia

Vincentia, một thân chủ mà bạn chăm sóc, đã được nhóm chăm sóc đưa ra một kế hoạch tập thể dục đã được phê duyệt. Tuy nhiên, cô ấy gặp khó khăn trong việc tìm ra cách đưa kế hoạch tập thể dục vào lịch biểu của mình.

Bạn có thể hợp tác với Vincentia bằng cách nào để đảm bảo Vincentia đưa tập thể dục vào lịch biểu của cô ấy?

- a. Hỏi nhóm chăm sóc về các lựa chọn lịch biểu.
- b. Hợp tác để tìm ngày và giờ tập thể dục.
- c. Nói với Vincentia rằng bạn sẽ nhắc cô ấy tập thể dục thông qua lời nói.
- d. Khuyến Vincentia nên nhớ tập thể dục.

Giảm Thiểu Tiếp Xúc với Ánh Sáng Cực Tím (UV)

Hoạt Động Thảo Luận: Hợp Tác để Giảm Thiểu Tiếp Xúc với Ánh Sáng Cực Tím (UV)

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Nhạy Sáng Là Gì?

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Nhạy sáng là gì?

- a. Một bệnh tự miễn dịch
- b. Tình trạng nhạy cảm với tia cực tím (UV) từ ánh sáng mặt trời và các nguồn ánh sáng khác
- c. Những tia gây viêm cho các cơ quan nội tạng
- d. Tình trạng nhạy cảm khi đi bộ ở ngoài trời

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Giảm Thiểu Tiếp Xúc với Ánh Sáng Cực Tím (UV)

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Desi

Desi, một thân chủ mà bạn chăm sóc, được chẩn đoán mắc bệnh Lupus. Desi thích ở ngoài trời. Cô ấy yêu thiên nhiên và thích đi dạo mỗi ngày. Tuy nhiên, Desi cần phải tìm ra cách để vui chơi ngoài trời mà vẫn giảm thiểu mức độ tiếp xúc với tia cực tím.

Bạn có thể đề xuất phương pháp thực hành tốt nhất nào để giúp Desi giảm thiểu tiếp xúc với tia cực tím (UV) mà vẫn để cô ấy vui chơi ngoài trời?

- a. Không đưa ra đề xuất. Desi sẽ không sao cả khi đi dạo bộ trong ngày.
- b. Khuyên Desi nên mặc quần áo bảo hộ.
- c. Khuyên Desi nên tránh ra ngoài trời vào giờ cao điểm khi tia nắng mặt trời gay gắt nhất.
- d. Khuyên Desi nên thoa kem chống nắng phổ rộng 70 SPF.

Hoạt Động Thảo Luận: Phòng Ngừa Ốm Đau và Bệnh Truyền Nhiễm

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hợp Tác để Phòng Ngừa Bệnh Truyền Nhiễm

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Jazmin

Jazmin là một thân chủ đang sống chung với bệnh Lupus. Cô ấy thường xuyên mắc các bệnh truyền nhiễm.

Bạn có thể hợp tác với Jazmin theo những cách nào để giúp phòng ngừa bệnh truyền nhiễm?

- Yêu cầu Jazmin lưu giữ danh sách những thứ có thể gây bệnh truyền nhiễm.
- Khuyến khích Jazmin rửa tay thật kỹ.
- Hỗ trợ Jazmin trong việc duy trì khoảng cách với bất kỳ ai mắc bệnh truyền nhiễm.
- Nhắc nhở Jazmin tránh dùng những vật dụng có chứa vi trùng.

Hoạt Động Thảo Luận: Phòng Trách Thương Tích

Ghi Chú:

Bài 4: Kiểm Soát Các Triệu Chứng của Bệnh Lupus

Giải Quyết Các Triệu Chứng của Bệnh Lupus

Ghi Chú:

Video: Các Triệu Chứng Toàn Thân

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Tầm Quan Trọng của Việc Giải Quyết Các Triệu Chứng của Bệnh Lupus

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Bà Lily

Bạn đã chăm sóc bà Lily vài năm và biết các tác nhân cũng như cơn kịch phát bệnh Lupus của bà. Bà Lily bị sốt nhẹ vài tuần một lần. Tuy nhiên, một tuần nay, tình trạng sốt nhẹ của bà diễn ra hàng ngày.

Tại sao việc giải quyết sự thay đổi tần suất sốt nhẹ của bà Lily lại quan trọng?

- a. Giải quyết sự thay đổi đó sẽ giúp bà Lily nhận thức rõ hơn về các triệu chứng tổng thể của mình.
- b. Giải quyết sự thay đổi đó sẽ giúp bà Lily kiểm soát cơn kịch phát nhanh chóng hơn.
- c. Giải quyết sự thay đổi đó sẽ giúp bạn hiểu tại sao lại có sự gia tăng tần suất.
- d. Giải quyết sự thay đổi đó có thể tránh được tổn thương các cơ quan.

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hợp Tác Với Thân Chủ Để Kiểm Soát Triệu Chứng

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

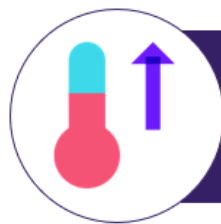
Sốt nhẹ là một trong những triệu chứng toàn thân của bệnh Lupus mà bà Lily gặp phải.

Bạn nên hợp tác với bà Lily như thế nào để giúp kiểm soát triệu chứng này?

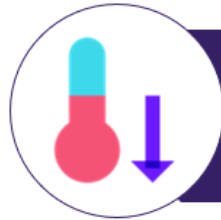
- a. Hỏi bà Lily xem bạn có thể đo thân nhiệt của bà ấy 2 lần mỗi ngày hay không.
- b. Nói với bà Lily rằng bà ấy cần theo dõi triệu chứng hàng ngày.
- c. Báo cáo triệu chứng cho nhóm chăm sóc.
- d. Hỏi bà Lily xem bạn có thể cùng bà ấy ghi chép lại cơn sốt nhẹ của bà hay không.

Đau Khớp và Cơ

Ghi Chú:



Trị Liệu Bằng
Nhiệt



Chườm đá



Các Chiến Lược
Về Hành Vi

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hợp Tác Với Thân Chủ Để Kiểm Soát Cơn Đau Khớp và Cơ

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Violeta

Violeta, một thân chủ mà bạn chăm sóc, bị đau cơ chân. Thuốc kê đơn giúp giảm một phần cơn đau, nhưng cô ấy cần được hỗ trợ thêm trong việc kiểm soát cơn đau. Violeta nhờ bạn giúp cô ấy tìm ra một chiến lược kiểm soát cơn đau cơ.

Bạn có thể gợi ý chiến lược nào cho Violeta để giúp cô ấy kiểm soát cơn đau cơ?

- a. Đi dạo ngoài trời.
- b. Nghỉ ngơi và thư giãn trên chiếc ghế dài.
- c. Tham gia vào bài tập mường tượng hình ảnh có định hướng.
- d. Gọi điện cho nhóm chăm sóc.

Hoạt Động Thảo Luận: Kiểm Soát Các Triệu Chứng Về Da và Mặt

Ghi Chú:

Hoạt Động Theo Cặp: Hợp Tác Với Thân Chủ Để Kiểm Soát Các Triệu Chứng Về Da và Mặt

Hướng Dẫn: Đọc tình huống. Sau đó, trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Bà Jagna

Bà Jagna gặp phải các triệu chứng của bệnh Lupus trên da mặt. Đôi khi, các triệu chứng ở mức nhẹ. Tuy nhiên, khi đến để chăm sóc bà Jagna hôm nay, bạn nhận thấy các mảng da trên mặt của bà rất đỏ và có vảy. Khi chạm vào khuôn mặt của mình, bà Jagna nói rằng các triệu chứng đang gây phiền toái cho bà ấy nhiều hơn lúc bình thường.

Bạn có thể đề xuất phương pháp thực hành tốt nhất nào cho bà Jagna để giúp bà ấy kiểm soát triệu chứng?

- a. Nói với bà ấy rằng mọi chuyện đều ổn và các triệu chứng sẽ sớm biến mất.
- b. Nhắc bà ấy không chạm vào các mảng da đỏ và có vảy trên mặt.
- c. Khuyến bà ấy chỉ chạm vào mặt để xem đau đến đâu.
- d. Nhắc bà ấy lau khô mặt sau khi tắm xong.

Hoạt Động Thảo Luận: Báo Cáo Dấu Hiệu Trầm Cảm

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Nhận Biết Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Bệnh Trầm Cảm

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Những dấu hiệu và triệu chứng của bệnh trầm cảm là gì?

- a. Buồn bã
- b. Mất ngủ
- c. Quyết đoán
- d. Thiếu năng lượng
- e. Có khả năng tập trung
- f. Cảm giác tội lỗi
- g. Cảm giác tự ti

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Những Dấu Hiệu Trầm Cảm Nào Cần Được Báo Cáo

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Gần đây, Miriam được chẩn đoán mắc bệnh Lupus. Cô gặp phải nhiều triệu chứng toàn thân liên quan đến bệnh Lupus và đang học cách kiểm soát chúng. Miriam tập trung vào việc theo dõi tất cả các triệu chứng trong nhật ký về bệnh Lupus của mình. Bạn và Miriam cùng nhau xem lại những ghi chú trong nhật ký về bệnh Lupus của cô ấy.

Những ghi chép nào của Miriam là dấu hiệu và triệu chứng có thể có của bệnh trầm cảm mà bạn nên báo cáo?

- a. Đau và cứng khớp cũng như cơ
- b. Các mảng đỏ và có vảy trên mặt
- c. Thường xuyên khóc
- d. Loét miệng
- e. Lo âu
- f. Cực kỳ mệt mỏi
- g. Cảm giác tội lỗi và hối hận

Bài 5: Các Nguồn Trợ Giúp Về Bệnh Lupus

Các Nguồn Trợ Giúp Về Bệnh Lupus

Nguồn Trợ Giúp

Các nguồn trợ giúp dưới đây là dành cho thân chủ mắc bệnh Lupus.

Nguồn Trợ Giúp	Thông Tin Liên Hệ
American College of Rheumatology (Hội Thấp Khớp Học Hoa Kỳ), Thông Tin Giáo Dục Dành Cho Bệnh Nhân Lupus và Chăm Sóc Viên	Nguồn trợ giúp này được thiết kế nhằm giúp những người mắc bệnh Lupus và chăm sóc viên tìm kiếm thông tin về căn bệnh này, các loại thuốc phổ biến được sử dụng để điều trị căn bệnh này, các nguồn trợ giúp để hỗ trợ, và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể trợ giúp. https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ), Tây Bắc Thái Bình Dương	Nguồn trợ giúp này được thiết kế nhằm giúp những người mắc bệnh Lupus và chăm sóc viên tìm kiếm thông tin về căn bệnh này, các loại thuốc phổ biến được sử dụng để điều trị căn bệnh này, các nguồn trợ giúp để hỗ trợ, và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể trợ giúp. https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
Lupus Initiative	Lupus Initiative® (TLI) là một chương trình giáo dục và nâng cao nhận thức nhằm giảm sự chênh lệch về y tế liên quan đến bệnh Lupus giữa các nhóm dân số bị ảnh hưởng ở các mức không tương xứng. Bằng cách cung cấp nhiều công cụ và nguồn trợ giúp miễn phí khác nhau cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhà giáo dục y tế và bệnh nhân, TLI cam kết cải thiện kết quả tổng thể và cuộc sống của những người sống chung với bệnh Lupus. https://thelupusinitiative.org

LupusConnect	LupusConnect là một cộng đồng trực tuyến nơi những người sống chung với bệnh Lupus và người thân có thể kết nối với người khác để chia sẻ kinh nghiệm, tìm kiếm sự hỗ trợ và trao đổi về cách ứng phó với những thách thức hàng ngày. https://www.lupus.org/resources/lupusconnect
Lupus Research Alliance (Liên Minh Nghiên Cứu Lupus)	Lupus Research Alliance (Liên Minh Nghiên Cứu Lupus) cung cấp các nguồn trợ giúp có giá trị cho những người mắc bệnh Lupus và các nhà nghiên cứu. Trang này giúp người dùng tìm thông tin cụ thể bằng tính năng tìm kiếm dễ dàng. https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/
Lupus Impact Tracker (Công Cụ Theo Dõi Tác Động Của Bệnh Lupus)	Lupus Research Alliance (Liên Minh Nghiên Cứu Lupus) cung cấp các nguồn trợ giúp có giá trị cho những người mắc bệnh Lupus và các nhà nghiên cứu. Trang này giúp người dùng tìm thông tin cụ thể bằng tính năng tìm kiếm dễ dàng. https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/
Lupus Progress Diary (Nhật Ký Về Diễn Biến Của Bệnh Lupus)	Lupus UK cung cấp một thư viện về bệnh Lupus và công cụ theo dõi sức khỏe mà người dùng có thể tải xuống. Công cụ này cung cấp chỗ trống để người dùng có thể viết ra mọi mối quan ngại hoặc câu hỏi cần giải đáp tại các cuộc hẹn y tế. https://www.lupusuk.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Progress-Diary-2020.pdf

Thuật Ngữ Chính Trong Khóa Học

Thuật Ngữ Chính	Định Nghĩa
Bệnh tự miễn dịch	Một tình trạng trong đó hệ miễn dịch của cơ thể tấn công và phá hủy các mô khỏe của cơ thể do nhầm lẫn.
Cơn kịch phát	Tình trạng xấu đi đột ngột của một căn bệnh hoặc các triệu chứng.
Nhạy sáng	Tình trạng nhạy cảm với tia cực tím (UV) từ ánh sáng mặt trời và các nguồn ánh sáng khác, chẳng hạn như ánh sáng huỳnh quang trong nhà.
Thuyên giảm	Khoảng thời gian mà thân chủ cảm thấy khỏe hơn và các triệu chứng của họ đã cải thiện.
Bác sĩ thấp khớp	Bác sĩ chuyên về các bệnh cơ xương và các tình trạng tự miễn dịch có hệ thống.
Có hệ thống	Toàn bộ cơ thể bị ảnh hưởng, không chỉ một cơ quan hoặc bộ phận cơ thể.
Lupus ban đỏ có hệ thống	Một bệnh tự miễn dịch gây viêm, đau và tổn thương trên nhiều hệ cơ quan khác nhau của cơ thể.

Tài Liệu Tham Khảo

- Ahn, G. E., & Ramsey-Goldman, R. (4/2012). Fatigue in systemic lupus erythematosus (Mệt mỏi khi mắc bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống). *International Journal of Clinical Rheumatology (Tạp Chí Quốc Tế về Thấp Khớp Lâm Sàng)*, 7(2), 217–227. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22737181/>
- American Academy of Dermatology Association (Hội Viện Da Liễu Hoa Kỳ). (không đề ngày). Lupus and your skin: Diagnosis and treatment (Lupus và da của bạn: Chẩn đoán và điều trị). <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/lupus-treatment>
- American College of Rheumatology (Hội Thấp Khớp Học Hoa Kỳ). (3/2019). Lupus. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Lupus>
- American College of Rheumatology (Hội Thấp Khớp Học Hoa Kỳ). (không đề ngày). What is a rheumatologist? (Bác sĩ thấp khớp là gì?) <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Health-Care-Team/What-is-a-Rheumatologist>
- Arthritis Foundation (Hiệp Hội Khớp Học). (không đề ngày). Tips for managing an arthritis flare (Mẹo kiểm soát cơn kịch phát viêm khớp). <https://arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/pain-relief-solutions/tips-for-managing-an-arthritis-flare>
- BeMedWise. (không đề ngày). Medication management for older adults (Quản lý thuốc cho người lớn tuổi). <https://www.bemedwise.org/medication-management-for-older-adults/>
- Berman, J. R. (5/4/2019). Lupus and fatigue (Lupus và mệt mỏi). https://www.hss.edu/conditions_lupus-and-fatigue.asp
- Better Health Channel. (8/2019). Lupus and infections (Lupus và các bệnh truyền nhiễm). <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-infections>
- Better Health Channel. (8/2019). Lupus and medication (Lupus và thuốc). <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-medication>
- Better Health Channel. (không đề ngày). Lupus. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/lupus>
- Brody, B. (12/5/2021). Even a small rise in disease activity in lupus patients could increase the risk of organ damage (Ngay cả một sự gia tăng nhỏ trong hoạt động bệnh ở thân chủ mắc bệnh Lupus cũng có thể làm tăng nguy cơ tổn thương các cơ quan). <https://creakyjoints.org/about-arthritis/lupus/lupus-disease-activity-affects-organ-damage-mortality/>
- Center for Integrated Healthcare (Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Tổng Hợp). (7/2013). *Lupus information sheet (Bảng thông tin về bệnh Lupus) (phiên bản 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 (Sự tuân thủ y tế ở bệnh nhân mắc bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống ở Đức: các tín hiệu dự báo và lý do không tuân thủ - phân tích liên ngành của 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 (Việc tuân thủ điều trị đối với bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống và viêm khớp dạng thấp: Đã đến lúc tập trung vào vấn đề quan trọng này). *Rheumatology (Thấp khớp học)*, 57(9), 1507–1509. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/kex337>
- Darrah, E. (7/10/2016). Durable remission is rare in systemic lupus erythematosus (Bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống hiếm khi thuyên giảm lâu dài). <https://www.hopkinsrheumatology.org/2016/10/remission-in-systemic-lupus-erythematosus-durable-remission-is-rare/>
- Dykes, L. (5/8/2021). Healthy lifestyle choices significantly reduce systemic lupus erythematosus risk (Lựa chọn lối sống lành mạnh giúp giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống). <https://www.rheumatologynetwork.com/view/healthy-lifestyle-choices-significantly-reduce-systemic-lupus-erythematosus-risk>

- Feintuch, S. (24/7/2019). 10 lupus complications you need to know about (10 biến chứng của bệnh Lupus bạn cần biết). <https://creakyjoints.org/about-arthritis/lupus/lupus-overview/lupus-comorbidities/>
- Frade, S. (1/8/2019). Top tips to exercise right for lupus (Các mẹo hàng đầu giúp tập thể dục phù hợp với bệnh Lupus). <https://exerciseright.com.au/top-tips-to-exercise-right-for-lupus/>
- Freeman, S. (11/5/2015). BSR: Lengthy SLE remission is possible, late relapses occur (Quá trình thuyên giảm SLE có thể kéo dài, tái phát muộn). <https://www.mdedge.com/rheumatology/article/99566/lupus-connective-tissue-diseases/bsr-lengthy-sle-remission-possible-late>
- Healthwise. (1/4/2019). Lupus: Care instructions (Lupus: Hướng dẫn chăm sóc). <https://myhealth.alberta.ca/health/AfterCareInformation/pages/conditions.aspx?HwId=tw12408>
- Hospital for Special Surgery (Bệnh Viện Phẫu Thuật Đặc Biệt). (không đề ngày). What is a rheumatologist? (Bác sĩ thấp khớp là gì?) <https://www.hss.edu/rheumatology-rheumatologist.asp>
- Howard, P. (31/8/2016). August's topic of the month: Coping with itchy rashes (Chủ đề của tháng trong Tháng 8): Ứng phó với tình trạng phát ban gây ngứa [Bài đăng trên blog]. *Lupus UK Blog (Blog Của Vương Quốc Anh Về Bệnh Lupus)*. <https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-itchy-rashes/>
- Howard, P. (21/12/2016). December's topic of the month: Stress management and relaxation (Chủ đề của tháng trong Tháng 12: Kiểm soát căng thẳng và thư giãn) [Bài đăng trên blog]. *Lupus UK Blog (Blog Của Vương Quốc Anh Về Bệnh Lupus)*. <https://www.lupusuk.org.uk/stress-management-and-relaxation/>
- Howard, P. (3/5/2017). April's topic of the month: Coping with oral and nasal ulcers (Chủ đề của tháng trong Tháng 4: Ứng phó với tình trạng loét miệng và mũi) [Bài đăng trên blog]. *Lupus UK Blog (Blog Của Vương Quốc Anh Về Bệnh Lupus)*. <https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-oral-and-nasal-ulcers/>
- Howard, P. (4/4/2017). March's topic of the month: Pain management (Chủ đề của tháng trong Tháng 3: Kiểm soát cơn đau) [Bài đăng trên blog]. *Lupus UK Blog (Blog Của Vương Quốc Anh Về Bệnh Lupus)*. <https://www.lupusuk.org.uk/pain-management/>
- Howard, P. (2/3/2018). February's topic of the month: Coping with headaches & migraines (Chủ đề của tháng trong Tháng 2: Ứng phó với cơn đau đầu và chứng đau nửa đầu) [Bài đăng trên blog]. *Lupus UK*. <https://www.lupusuk.org.uk/headaches-and-migraines/>
- Johns Hopkins Lupus Center (Trung Tâm Chăm Sóc Bệnh Nhân Lupus). (không đề ngày). Antidepressants (Thuốc chống suy nhược). <https://www.hopkinslupus.org/lupus-treatment/common-medications-conditions/antidepressants/>
- Johns Hopkins Lupus Center (Trung Tâm Chăm Sóc Bệnh Nhân Lupus). (không đề ngày). Diet (Chế Độ Ăn Uống). <https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/lifestyle-additional-information/lupus-diet/>
- Johns Hopkins Lupus Center (Trung Tâm Chăm Sóc Bệnh Nhân Lupus). (không đề ngày). Types of lupus (Các loại bệnh Lupus). <https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/types-lupus/>
- Kirou, K. A. (5/10/2020). Managing and treating lupus (Kiểm soát và điều trị bệnh 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 (Chất lượng chăm sóc sức khỏe đối với bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống: Vận dụng khung khái niệm của Donabedian để hiểu những gì chúng ta biết). *International Journal of Clinical Rheumatology (Tạp Chí Quốc Tế về Thấp Khớp Lâm Sàng)*, 7(1), 95-107. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22448191/>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (12/7/2013). Cutaneous lupus (Bệnh Lupus ở da). <https://www.lupus.org/resources/cutaneous-lupus>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (28/5/2013). Diet and nutrition with lupus (Chế độ ăn uống và dinh dưỡng đối với bệnh Lupus). <https://www.lupus.org/resources/diet-and-nutrition-with-lupus>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (18/7/2013). Does everyone with lupus go into remission? (Có phải tất cả mọi người bị Lupus đều thuyên giảm bệnh?) <https://www.lupus.org/resources/does-everyone-go-into-remission>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (15/8/2013). Handling the unpredictability of lupus (Xử lý tình trạng không thể đoán trước của bệnh Lupus). <https://www.lupus.org/resources/handling-the-unpredictability-of-lupus>

- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (20/6/2013). The four different types of lupus (Bốn loại Lupus khác nhau). <https://www.lupus.org/resources/types-of-lupus>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (6/10/2016). Lupus facts and statistics (Sự thật và số liệu thống kê về bệnh Lupus). <https://www.lupus.org/resources/lupus-facts-and-statistics>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (10/3/2017). Lupus symptoms (Các triệu chứng của bệnh Lupus). <https://www.lupus.org/resources/common-symptoms-of-lupus>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (18/4/2018). *The expert series: Season 1, episode 4; Diet & lupus: Separating fact from fiction (Loạt video của các chuyên gia: Phần 1, tập 4; Chế độ ăn uống & bệnh Lupus: Tách biệt sự thật khỏi hư cấu)* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Frs8zIUSZW4>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (29/7/2020). What is a lupus flare? (Con kịch phát là gì?) <https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). Decreasing UV exposure from fluorescent lights (Giảm tiếp xúc với tia cực tím từ đèn huỳnh quang). <https://www.lupus.org/resources/decreasing-uv-exposure-from-fluorescent-lights>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). Getting the most from your medical appointments (Tận dụng tối đa các cuộc hẹn y tế của bạn). <https://www.lupus.org/resources/getting-the-most-from-your-medical-appointments>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). Lupus and depression: Know the signs and how to get help (Lupus và bệnh trầm cảm: Nhận biết dấu hiệu và cách nhận sự giúp đỡ). <https://www.lupus.org/resources/lupus-and-depression-know-the-signs-and-how-to-get-help>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). Lupus remission (Sự thuyên giảm của bệnh Lupus). <https://www.lupus.org/resources/lupus-remission>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). Smoking and lupus: It's never too late to quit (Hút thuốc và bệnh Lupus: Không bao giờ là quá muộn để bỏ thuốc lá). <https://www.lupus.org/resources/smoking-and-lupus-its-never-too-late-to-quit>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). Strategies for managing fatigue (Các chiến lược kiểm soát sự mệt mỏi). <https://www.lupus.org/resources/strategies-for-managing-fatigue>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). *Treating lupus (Điều trị bệnh Lupus)*. <https://s3.amazonaws.com/files.lupus.org/public/Doc%20-%20PDF/NRCL/Treating%20Lupus%20English-NRCL-Digital.pdf>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). What is photosensitivity? (Nhạy sáng là gì?) <https://www.lupus.org/resources/what-is-photosensitivity>
- Lupus Foundation of America (Tổ Chức Lupus Hoa Kỳ). (không đề ngày). What to do about uncommon symptoms (Cách ứng phó với triệu chứng ít gặp). <https://www.lupus.org/resources/what-to-do-about-uncommon-symptoms>
- Mayo Clinic. (25/10/2017). Lupus. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lupus/symptoms-causes/syc-20365789>
- Mayo Clinic. (8/2/2019). Sleep tips: 6 steps to better sleep (Bí quyết ngủ: 6 bước để ngủ ngon hơn). <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 (Tuân thủ điều trị ở bệnh nhân mắc bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống: một nghiên cứu liên ngành). *Romanian Journal of Internal Medicine (Tạp Chí Nội Khoa Ruman)*, 56(2), 109-115. <https://doi.org/10.2478/rjim-2018-0004>
- Morand, E. F., & Golder, V. (11/2019). Defining remission in systemic lupus erythematosus: Still elusive? (Định nghĩa về sự thuyên giảm ở bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống: Vẫn khó nắm bắt?) *Tạp san 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 (Viện Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường, Tiêu Hóa và Bệnh Thận). (1/2017). Lupus and kidney disease (lupus nephritis) (Lupus và bệnh thận (viêm thận Lupus)). <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/lupus-nephritis>
- National Resource Center on Lupus (Trung Tâm Tài Nguyên Quốc Gia về Bệnh Lupus). (2020). *What is a lupus flare? (Con kịch phát là gì?)* <https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare>

- Office on Women's Health (Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ). (12/7/2018). Lupus diagnosis and treatment (Chẩn đoán và điều trị bệnh Lupus). <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-diagnosis-and-treatment>
- Office on Women's Health (Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ). (17/5/2019). Living with lupus (Sống chung với bệnh Lupus). <https://www.womenshealth.gov/lupus/living-lupus>
- Office on Women's Health (Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ). (25/3/2019). Lupus and women (Lupus và phụ nữ). <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women>
- Office on Women's Health (Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ). (25/3/2019). Lupus symptoms (Các triệu chứng của bệnh Lupus). <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-symptoms>
- Office on Women's Health (Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ). (2/2021). Lupus and women (Lupus và phụ nữ). <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women>
- Rheumatology and Allergy Institute of Connecticut (Viện Dị Ứng và Thấp Khớp của Connecticut). (không đề ngày). Lupus and your skin: How to avoid summer flare-ups (Lupus và làn da của bạn: Cách phòng tránh các cơn kịch phát mùa hè). *Rheumatology and Allergy Institute of Connecticut Blog (Blog Viện Dị Ứng và Thấp Khớp của Connecticut)*. <https://www.allergyinstitute.org/blog/lupus-and-your-skin-how-to-avoid-summer-flare-ups>
- Rheumatology Nurses Association (Hiệp Hội Điều Dưỡng Viên Bệnh Thấp Khớp). (2015). *Managing your lupus: How can you take a more active role? (Kiểm soát bệnh Lupus của bạn: Làm thế nào bạn có thể đóng một vai trò tích cực hơn?)* [Trang trình bày PowerPoint]. <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 (Chất lượng cuộc sống khi mắc bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống và cách đo lường). *Reumatologia (Thấp khớp học)*, 56(1), 45–54. <https://doi.org/10.5114/reum.2018.74750>
- Smith, H. (3/7/2014). Lupus, sun and vacation: 4 tips to prevent flares (Lupus, mặt trời và kỳ nghỉ: 4 mẹo để ngăn ngừa kịch phát). <https://health.clevelandclinic.org/lupus-sun-and-vacation-4-tips-to-prevent-flares-video/>
- Systemic (Có hệ thống). (7/2/2019). Trong A.D.A.M. *Medical Encyclopedia (Bách Khoa Toàn Thư Về Y Tế)*. <https://medlineplus.gov/ency/article/002294.htm>
- U.S. National Library of Medicine (Thư Viện Y Quốc Gia Hoa Kỳ). (2/5/2018). *Autoimmune diseases (Bệnh tự miễn dịch)*. <https://medlineplus.gov/autoimmunediseases.html>
- Versus Arthritis. (không đề ngày). What is lupus? (Lupus là gì?) <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/lupus-sle/>
- Wallace, D. J. (28/12/2019). Patient education: Systemic lupus erythematosus (beyond the basics) (Giáo dục bệnh nhân: Bệnh Lupus ban đỏ có hệ thống (vượt ra khỏi kiến thức cơ bản)). <https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythematosus-beyond-the-basics>