

Några vardagstips kring

att leva med Sjögrens syndrom



Bilden är skapad med hjälp av A.I.

De vanligaste symtomen vid Sjögrens syndrom är torrhet i ögon, mun, underliv och i huden. Andra vanligt förekommande symtom är trötthet som inte går att sova bort (fatigue) samt generell muskelvärk.

9 av 10 som får sjukdomen är kvinnor, vanligen i medelåldern.

Det går ännu inte att bota sjukdomen, men det går att må bättre genom behandling som dämpar de olika symtomen.

Den stora majoriteten (70-80 %) utvecklar inte någon påverkan på inre organ. Sjögrens syndrom utvecklas ofta långsamt och ser olika ut för olika individer.

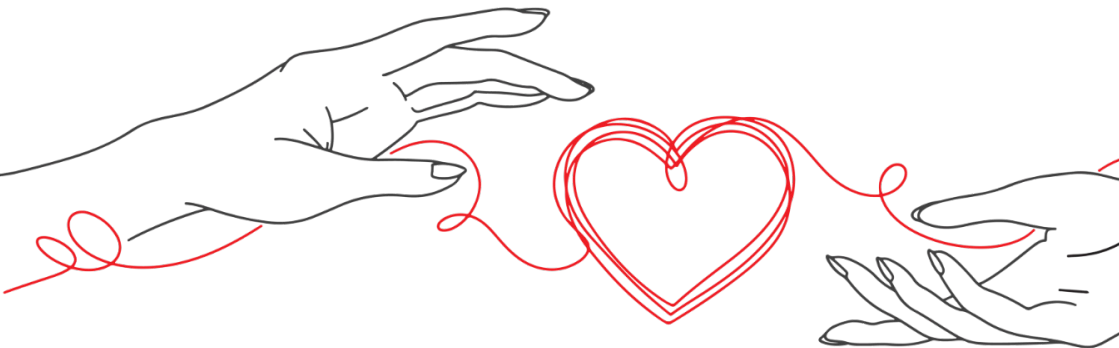
**Reumatiker
förbundet**

Hur påverkas mitt liv?

Så här säger Louise Wester, patientföreträdare och forskningspartner:

”Jo jag behöver ha fokus på min livskvalitet och vara mer noggrann med att ta hand om mina ögon, min näsa, min mun och min hud varje dag.

- Ha en vattenflaska med mig när jag ska föreläsa eller äta något.
- När jag reser behöver jag ha med mig mer produkter.
- Jag behöver lära mig gränserna för hur mycket jag orkar, vad jag mår bättre av och vad som eventuellt inte fungerar för mig.
- Vila, träning och sömn är viktigt.
- Jag kan med fördel ta hjälp av en fysioterapeut för att lära mig en träningsform som känns skön och lagom för mig.
- Att även ta hjälp av en arbetsterapeut kan vara av stort värde för vissa.



Bratips och råd från några andra som lever med Sjögrens

- Skölj näsan dagligen med koksaltlösning och återfukta med vaselin, nozoi, eller liknande.
- För muntorrhet kan du tex använda sugtabletter dagtid och använda gel och munsölj mot muntorrhet till natten. Har du besvärlig muntorrhet finns det xylitol-tabletter som fästs på tandköttet vilket även fungerar till natten.
- Droppa dina ögon regelbundet även om du inte känner dig torr. Morgon, lunch och kväll kan vara en riktlinje.
- Var rädd om din hud och smörj in dig. Be apotekspersonal om hjälp att hitta produkters som passar dig
- Träna regelbundet utefter din förmåga. Studier visar att träning minskar fatigue samtidigt som den bidrar till ökad allmän hälsa.
- En luftfuktare på nattduksbordet kan hjälpa med torra slemhinnor på natten. Vissa mår bra av att ha dem på skrivbordet när de jobbar eller i rum som de ofta vistas i
- Se till att gå till tandhygienist/tandläkare regelbundet. Om du har diagnosen Sjögrens sjukdom har du rätt till tandvårdsbidrag.
- Rådgör med din tandläkare om vilka produkter som är bra för att förbättra din tandhälsa. De kan skriva ut tandkräm med extra mycket fluor, som stimulerar och ersätter salivbrist.
- Läkare kan skriva ut vissa ögondroppar, ögongelér, salivstimulerande tabletter och hudkräm på recept.
- Rengöring av ögonlock, massage och värmemask kan hjälpa mot blefarit och förbättra tårfilmen.
- För värk och besvär med kalla fingrar eller fötter kan värme kännas skönt. Man kan experimentera med vetekuddar, elektrisk värmedyna eller batteridrivna värmeartar eller värmesockor.
- Rensa i din kalender och skapa stunder av vila. Ofta är det bra att vila innan man blir för trött.
- Ta hjälp av gynekolog om du har besvär med underlivet och med samlivet.



LÄS MER OM SJÖGRENS PÅ REUMATIKER.SE



Läs på och lär dig om din sjukdom. Då blir det lättare att förstå de olika symtomen och hur du kan hantera dem. Det blir också lättare att ha en dialog med din läkare.

På Reumatikerförbundets hemsida kan du läsa om symtomen, behandling och egenvård och mycket mer som du behöver veta.

Om du har fått Sjögrens så måste du ta hand om dig och den bästa början på ett bättre liv med sjukdomen är att bilda dig.