

Nõuanded veritsushäiretega elamiseks

- Püüa vältida igasuguseid vigastusi ja traumasid. See ei tähenda treeningu vältimist, pigem vastupidi – hea füüsiline vorm ja toonuses lihased aitavad vältida spontaanseid verejookse. Pea nõu füsioterapeudiga, et selgitada välja sobivad spordialad ja harjutused.
- Tee pidevalt koostööd oma arsti ja ravimeeskonnaga. Hematoloog ja hemofiiliaõde annavad head nõu tervisemurega toimetulekuks.
- Hoolitse oma hammaste tervise eest. Suuõõne süstid ja kirurgia võivad põhjustada verejooksu.
- Hoolitse oma ravimialase teadlikkuse eest – tea, milline on sinu ravim ja sulle vajalik annus, kuidas seda manustada ning hoia kodus piisavat ravimivaru.
- Enneta stressi ja otsi vajadusel ka psühholoogilist abi või tuge. Liituda võib ka toetusgrupiga, mille liikmetel on sarnased kogemused ja probleemid – patsiendiorganisatsioonid tegelevad nii Eestis kui ka rahvusvaheliselt.