

Το ενημερωτικό φυλλάδιο απευθύνεται σε άτομα με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα (ΡΑ).
Παρέχει βασικές πληροφορίες σχετικά με τη ΡΑ και τη διαχείρισή της, με έμφαση στην ύφεση
ως θεραπευτικό στόχο. Συζήτησε τους θεραπευτικούς στόχους με τον γιατρό σου,
ο οποίος θα διαμορφώσει ένα κατάλληλο για σένα, θεραπευτικό σχήμα για ΡΑ.



Η ΡΑ τα κάνει όλα να φαίνονται πιο δύσκολα.

Μίλα με τον ρευματολόγο σου για να γίνουν και πάλι εύκολα.

Δες τη **Ρ**ευματοειδή **Α**ρθρίτιδα στις σωστές διαστάσεις.

Με την υποστήριξη

abbvie

GR-IMMR-230005 SEP 2023



ΩΡΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ



Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα είναι μία αυτοάνοση νόσος, δηλαδή μία νόσος που εκδηλώνεται όταν το ανοσοποιητικό σου σύστημα επιτίθεται σε σημεία του σώματός σου. Στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα, το ανοσοποιητικό σου σύστημα προκαλεί φλεγμονή στις αρθρώσεις σου, οδηγώντας σε πόνο και άλλα συμπτώματα, όπως πρωινή δυσκαμψία. Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα είναι μία χρόνια πάθηση.¹



Παρότι η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα είναι ένας τύπος αρθρίτιδας, διαφέρει από τη συνηθέστερη οστεοαρθρίτιδα (OA).² Η κύρια διαφορά είναι ότι η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα είναι μια αυτοάνοση νόσος η οποία μπορεί να σε επηρεάσει ολοσωματικά. Σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να προκαλέσει πυρετό, απώλεια όρεξης, κόπωση και προβλήματα που δεν περιορίζονται αποκλειστικά στις αρθρώσεις.^{1,3} Η OA προκαλείται με την πάροδο του χρόνου από τη φθορά του χόνδρου των αρθρώσεων και επηρεάζει μόνο τις αρθρώσεις.² Για να λάβουν σωστή διάγνωση και θεραπεία, οι ασθενείς με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα πρέπει να συμβουλευτούν έναν ρευματολόγο (δηλαδή, έναν γιατρό εξειδικευμένο στην αρθρίτιδα).¹



Η μη ελεγχόμενη Ρευματοειδής Αρθρίτιδα μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη των αρθρώσεων. Η βλάβη αυτή μπορεί να εμφανιστεί από τον πρώτο χρόνο εκδήλωσης της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας. Γι' αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό να λάβεις φροντίδα και να διαμορφωθεί το συντομότερο δυνατόν ένα θεραπευτικό σχήμα, καθώς και να επικοινωνείς τακτικά με τον ρευματολόγο σου συζητώντας ανοιχτά τους θεραπευτικούς σου στόχους και την πρόδό σου.^{1,3,4}

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας

ΩΡΑ να μιλήσεις στον ρευματολόγο σου για τα συμπτώματα σου

Η ΡΑ μπορεί να προκαλέσει τα ακόλουθα συμπτώματα.^{1,3,5,6}

- Συμπτώματα των αρθρώσεων (για παράδειγμα, στα χέρια, τα πόδια, τους καρπούς, τους αγκώνες ή τους αστραγάλους):
 - Πόνος – Οίδημα – Δυσκαμψία – Θερμότητα – Ευαισθησία – Παραμόρφωση (διαφορετικού μεγέθους ή σχήματος)
- Κόπωση (αίσθημα κούρασης)
- Αδυναμία
- Πυρετός
- Απώλεια όρεξης
- Μικρά εξογκώματα (οζίδια) κάτω από το δέρμα
- Εξάρσεις (στιγμές κατά τις οποίες τα συμπτώματα είναι πιο έντονα)

ΩΡΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟ ΣΟΥ

Η ύφεση αποτελεί ένα σημαντικό θεραπευτικό στόχο



Η ύφεση μπορεί να καταστεί εφικτή για τα άτομα με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα. Οι πιθανότητες επίτευξης ύφεσης είναι μεγαλύτερες με την έγκαιρη διάγνωση και διαχείριση της νόσου μόλις εμφανιστούν συμπτώματα. Συζήτησε την ύφεση ως θεραπευτικό στόχο με τον ρευματολόγο σου.⁷



Σύμφωνα με δημοσιευμένες συστάσεις για τη διαχείριση της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας, η θεραπευτική αντιμετώπιση πρέπει να στοχεύει στην επίτευξη σταθερής ύφεσης ή χαμηλής ενεργότητας της νόσου σε κάθε ασθενή.⁸



Άλλοι σημαντικοί θεραπευτικοί στόχοι για τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα είναι η μείωση της φλεγμονής, η ανακούφιση από τα συμπτώματα και η μείωση της βλάβης των αρθρώσεων.⁹ Εξίσου σημαντικοί είναι οι προσωπικοί στόχοι, για παράδειγμα η δυνατότητα να ασχοληθείς ξανά με ένα χόμπι που απολαμβάνεις.

Αν ο στόχος της ύφεσης μοιάζει υπερβολικός, μίλησε με τον γιατρό σου για να θέσετε και να επιδιώξετε βραχυπρόθεσμους στόχους που μπορούν να οδηγήσουν τελικά στην επίτευξη ύφεσης.

ΩΡΑ να συζητήσεις τους κοινούς θεραπευτικούς στόχους και την πρόοδό σου με τον ρευματολόγο σου, ώστε το θεραπευτικό σχήμα να προσαρμοστεί σύμφωνα με τις ανάγκες σου.

ΩΡΑ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΕΙΣ



2 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ

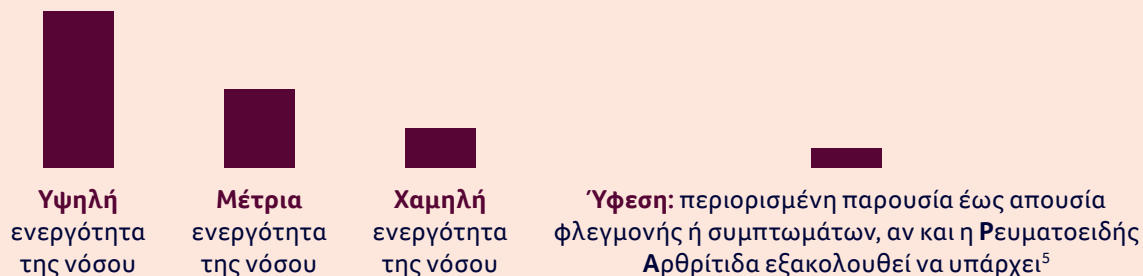
ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΟΥ:

1. Τα περισσότερα συμπτώματα δεν είναι ορατά στον γιατρό σου! Αν δεν τον ενημερώσεις για το πώς αισθάνεσαι, δεν θα είναι σε θέση να προτείνει την κατάλληλη θεραπεία.
2. Τα συμπτώματά σου μπορεί να είναι ένδειξη βλάβης των αρθρώσεων. Μην καθυστερήσεις να τα αναφέρεις.

ΩΡΑ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Η φλεγμονή και τα συμπτώματα που προκαλεί η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα τείνουν να αυξάνονται και να μειώνονται κατά διαστήματα, όπως ένα κύμα. Μπορείς να σκεφτείς τις εξάρσεις και την ύφεση ως τα υψηλότερα και κατώτερα σημεία.⁵ Η **ενεργότητα της νόσου** είναι ο όρος που χρησιμοποιούν οι ρευματολόγοι για να περιγράψουν κάθε φορά το επίπεδο της φλεγμονής και των συμπτωμάτων σου.¹⁰

Η ΕΝΕΡΓΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΕ 4 ΕΠΙΠΕΔΑ:¹⁰



Η ύφεση είναι ένας θεραπευτικός στόχος όπως συνιστάται από τις καθιερωμένες κατευθυντήριες οδηγίες.⁸ Πέρα από τη βελτίωση των συμπτωμάτων, η ύφεση θα μπορούσε να σημαίνει την αποτροπή επιδείνωσης της βλάβης των αρθρώσεων.^{1,3}

Η επίτευξη ύφεσης δεν είναι εφικτή για όλους – εξαρτάται ενδεχομένως από το επίπεδο ενεργότητας της νόσου και από το χρονικό διάστημα κατά το οποίο το άτομο πάσχει από Ρευματοειδή Αρθρίτιδα.⁷ Φρόντισε να ρωτήσεις τον ρευματολόγο σου αν η ύφεση αποτελεί τον κατάλληλο θεραπευτικό στόχο για εσένα.

ΩΡΑ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΟΥΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Τι θεωρείται ένα αποτελεσματικό σχήμα ελέγχου της νόσου;

Το καλύτερο θεραπευτικό σχήμα για τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα είναι αυτό που προσαρμόζεται σε εσένα και τους στόχους σου. Ο ρευματολόγος σου μπορεί να σου συνταγογραφήσει μία φαρμακευτική αγωγή και να σου συστήσει ένα πρόγραμμα άσκησης ή θεραπείας, ως μέρος του θεραπευτικού σου σχήματος. Είναι σημαντικό να υιοθετήσεις μία ευέλικτη προσέγγιση απέναντι στο θεραπευτικό σου σχήμα, κατανοώντας ότι η διαχείριση, ενδεχομένως, να πρέπει να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου για να έχεις τη δυνατότητα να πετύχεις τους στόχους σου.⁹

Ο ρευματολόγος σου θα σου εξηγήσει τα οφέλη και τους κινδύνους των διαφορετικών θεραπευτικών επιλογών και θα διαμορφώσει ένα κατάλληλο για εσένα θεραπευτικό σχήμα.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ/Η ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ

Ξεκίνησε να σκέφτεσαι τους τρόπους με τους οποίους η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα επηρεάζει τη ζωή σου καθώς και συγκεκριμένες καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζεις.

Για παράδειγμα:

- Είσαι νηπιαγωγός και θέλεις να μπορείς να κάθεσαι στο πάτωμα με τους μαθητές σου;
- Είσαι γονιός και θέλεις να νιώθεις αρκετά καλά για να πας το παιδί σου σε αθλητικές εκδηλώσεις;
- Θέλεις να μπορείς να κάνεις δουλειές και να μεταφέρεις μόνος σου τα ψώνια του supermarket;

Τι θα ήθελα να πετύχω στις/στους προσεχείς εβδομάδες/μήνες

Ο στόχος που θα ήθελα να επικοινωνήσω στον ρευματολόγο μου:

**Η ΡΑ τα κάνει όλα να φαίνονται πιο δύσκολα.
Μίλα με τον ρευματολόγο σου για να γίνουν και πάλι εύκολα.
Δες τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα στις σωστές διαστάσεις.**

ώΡΑ να δημιουργήσεις μια σχέση συνεργασίας
με τον Ρευματολόγο σου



Βιβλιογραφία: **1.** Rheumatoid arthritis. American College of Rheumatology. Updated December 2021. Accessed July 10, 2023. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Rheumatoid-Arthritis> **2.** Osteoarthritis. Arthritis Foundation. Accessed July 10, 2023. <https://www.arthritis.org/diseases/osteoarthritis>. **3.** Rheumatoid arthritis (RA). Centers for Disease Control and Prevention. Updated July 27, 2020. Accessed July 10, 2023. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html> **4.** Talking with your doctor. Arthritis Foundation. Accessed July 10, 2023. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/you-your-doctor/talking-with-your-doctor> **5.** Rheumatoid arthritis: symptoms & causes. Mayo Clinic. Accessed July 10, 2023. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/symptoms-causes/syc-20353648> **6.** Rheumatoid arthritis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Updated November 2022. Accessed July 10, 2023. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis> **7.** Your RA is in remission! Now what? Arthritis Foundation. Accessed July 10, 2023. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/your-ra-is-in-remission!-now-what> **8.** Smolen JS, Landewé RBM, Bergstra SA, et al. EULAR recommendations for the management of rheumatoid arthritis with synthetic and biological disease-modifying antirheumatic drugs: 2022 update. Ann Rheum Dis. Published online July 10, 2023. doi:10.1136/ard-2022-223356 **9.** Rheumatoid arthritis: diagnosis, treatment, and steps to take. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Updated November 2022. Accessed July 10, 2023. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis/diagnosis-treatment-and-steps-to-take> **10.** Measuring disease activity in rheumatoid arthritis. Arthritis Foundation. Published June 7, 2021. Accessed November 17, 2022. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/measuring-disease-activity-in-rheumatoid-arthritis>

Με την υποστήριξη

abbvie

GR-IMMR-230005 SEP 2023



ΧΡΟΝΙΑ/YEARS
Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα
Hellenic League Against Rheumatism