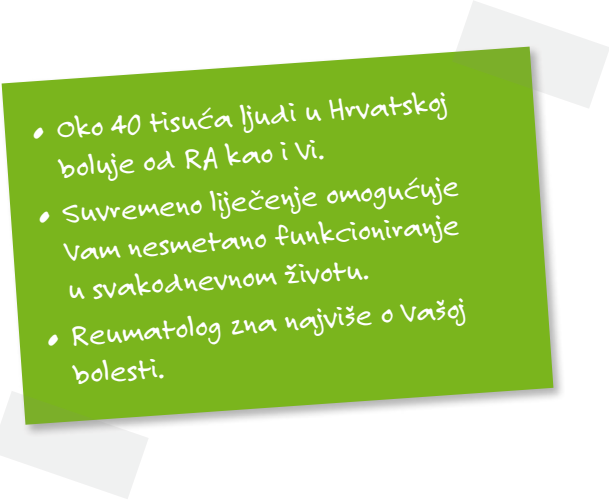


# Živjeti s reumatoidnim artritisom



Želimo promijeniti svijest ljudi o reumatoidnom artritisu.  
Ova se bolest obično povezuje sa starijim ljudima, ali valja znati  
da se ona može dogoditi bilo kome, u bilo kojoj životnoj dobi.  
Nove mogućnosti liječenja omogućuju bolesnicima normalan život.

- 
- Oko 40 tisuća ljudi u Hrvatskoj boluje od RA kao i Vi.
  - Suvremeno liječenje omogućuje Vam nesmetano funkcioniranje u svakodnevnom životu.
  - Reumatolog zna najviše o Vašoj bolesti.

**Savjeti i preporuke navedeni u ovom priručniku namijenjeni su odraslim osobama koje boluju od reumatoidnog artritisa.**

**Pročitajte priručnik jer vam može pomoći u svakodnevnom životu i boljoj kontroli Vaše bolesti.**

**U ovoj knjižici naći ćete odgovore na najčešća pitanja o reumatoidnom artritisu. Naravno, knjižica nije zamjena za razgovor s liječnikom ili medicinskom sestrom.**

# NISTE SAMI...

## U Republici Hrvatskoj trenutno od reumatoidnog artritisa boluje oko 40 tisuća ljudi.

### Što je reumatoidni artritis

Reumatoidni artritis (RA) kronična je bolest imunološkog sustava (sustava koji naš organizam brani od virusnih i bakterijskih infekcija). Nastaje kad se u organizmu prekomjerno aktiviraju molekule koje napadaju vlastita tkiva i organe. To rezultira upalom zglobova, koju bolesnik osjeća kao oteklinu i bol. Najčešće su zahvaćeni tzv. mali zglobovi šaka i stopala, ali upala može zahvatiti i bilo koji drugi zglob. Oko 75% bolesnika oboljelih od RA jesu žene. Točnije, tijekom života 1-4% žena može oboljeti od RA. Bolest najčešće počinje između četvrtog i šestog desetljeća života, no može početi u bilo kojoj dobi.

### Kako se liječi

Terapija koja se primjenjuje u liječenju reumatoidnog artritisa znatno je poboljšana u posljednjih 30 godina. Dobra kontrola RA zahtijeva ranu dijagnozu i odgovarajuće liječenje. Cilj je liječenja smanjiti simptome i poboljšati sveukupno funkcioniranje. Liječnik će ordinirati lijekove čim prije, kako bi se spriječilo trajno oštećenje Vaših zglobova. Nijedan lijek nije jednako učinkovit za sve bolesnike. Mnogi ljudi oboljeli od RA barem će jednom tijekom svoje bolesti morati promijeniti lijek. Osim lijekova protiv bolova i upale, u liječenju bolesnika s RA rabe se lijekovi koji mijenjaju tijek bolesti (engl. skr. DMARDs), a čija je uporaba dugotrajna. To su, primjerice, metotreksat, leflunomid ili sulfasalazin, koji se mogu kombinirati međusobno ili s drugim lijekovima. U bolesnika koji nisu zadovoljavajuće reagirali na te lijekove primjenjuju se tzv. biološki lijekovi. To su „pametni” lijekovi, koji su osmišljeni na temelju suvremenih spoznaja o razvoju upalnog procesa i koji ciljano blokiraju neke od ključnih malih bjelančevina ili drugih čimbenika. Ti se lijekovi za sada primjenjuju u obliku potkožnih injekcija ili infuzija, a prije njihove primjene potrebno je napraviti određene pretrage. Takvi su lijekovi bolesnicima dostupni isključivo po preporuci specijalista reumatologa te bitno olakšavaju i poboljšavaju liječenje.

### Kome se obratiti

Kako je reumatoidni artritis kronična bolest, njegovo liječenje zahtijeva i liječnikovu i bolesnikovu potpunu predanost. Reumatolog je stručnjak za liječenje reumatoidnog artritisa. Stručnost je bitna da bi se bolest rano dijagnosticirala te da bi se isključile bolesti koje oponašaju RA. Tako se izbjegavaju nepotrebne pretrage i lijekovi. Također, reumatolog će predložiti za Vas najprikladniji plan liječenja. Stoga reumatolog treba nadzirati Vaše liječenje.

## BUDITE ISKRENI...

### ...prije svega sami sa sobom jer Vi najbolje znate kako se osjećate

Odvojite svakoga jutra vrijeme da razmislite, s obzirom na to kako se taj dan osjećate, što Vi sami možete učiniti za sebe. Pokušajte svakodnevno bilježiti svoja zapažanja. Tako ćete najbolje upoznati sebe, svoju bolest i potrebe.

Postavite sami svoje ciljeve liječenja, jer ćete tako najlakše:

- pratiti napredak svojega liječenja
- objasniti liječniku je li Vam bolje i je li terapija koju Vam je propisao uspješna/djelotvorna.

#### ŠTO OČEKUJEM OD LIJEČENJA?

- samostalno skuhati večeru
- biti ujutro bez bolova
- šetati s prijateljima
- svakoga jutra počestijati svoje dijete...

#### MOJ CILJ LIJEČENJA

---

---

---

---

### ...i sa svojim liječnikom jer vam jedino tako može pružiti najbolje liječenje, koje zaslužujete

Obvezno recite svojem liječniku:

- imate li poteškoće u obavljanju dnevnih aktivnosti
- jesu li se pojavili novi simptomi bolesti
- jesu li se pogoršali simptomi bolesti
- kako se osjećate nakon posljednje primljene terapije
- mislite li da Vam bilo koji lijek koji uzimate šteti
- bolujete li i od neke druge bolesti (zapišite i promjene vezane za tu bolest).

Neka vam zadani cilj bude motivacija za ustrajnost u liječenju!

# BUDITE ISKRENI...

## Koristite se kalendarom

Svakodnevnim bilježenjem simptoma bitno možete pridonijeti kvaliteti svojega liječenja. Ponesite svoj kalendar kad idete na sljedeću kontrolu k reumatologu. Pomoću kalendara najlakše ćete objasniti kako ste se osjećali tijekom protekloga razdoblja. U kalendar upišite i bilo koju promjenu koju uočite (pojačana jutarnja zakočenost, opadanje kose, mučnina...).

## Upute za uporabu kalendara

Svaki dan unesite u tablicu simbol koji najbolje opisuje kako se osjećate:

- ✓ dobro (samostalno obavljam dnevne aktivnosti)
- = tako-tako (otežano obavljam dnevne aktivnosti)
- ✗ loše (dnevne aktivnosti obavljam uz tuđu pomoć).

Pokušajte svakodnevno popunjavati kalendar jer ćete tako dobiti najbolji uvid u uspješnost liječenja.

Primjer u tablici može Vam pomoći u popunjavanju vlastitoga kalendara.

nedjelja	ponedjeljak	utorak
✓ dobar dan <b>Svakodnevne aktivnosti:</b> obavljam lako <b>Bol (na skali od 1-10):</b> 0-3 <b>Jutarnja zakočenost:</b> manje od 30 min	= tako-tako <b>Svakodnevne aktivnosti:</b> obavljam osrednje <b>Bol (na skali od 1-10):</b> 4-6 <b>Jutarnja zakočenost:</b> 30 min - 60 min	✗ loš dan <b>Svakodnevne aktivnosti:</b> obavljam otežano <b>Bol (na skali od 1-10):</b> 7-10 <b>Jutarnja zakočenost:</b> više od 60 min

Nekoliko primjera svakodnevnih aktivnosti koje možete pratiti: ustajanje iz kreveta, odijevanje i češljanje, hodanje i uspinjanje stubama, objedovanje...

Suradnja je temelj uspješnog liječenja.  
Kalendariski pratite svoje uobičajene aktivnosti: ustajanje iz kreveta, odijevanje, češljanje, uspinjanje stubama, objedovanje...  
Ponesite svoj kalendar reumatologu.

Koristite se kalendarom za svakodnevno bilježenje simptoma!

# BUDITE INFORMIRANI

**Imate li pitanja vezana uz svoje liječenje, razgovarajte s liječnikom, fizioterapeutom ili medicinskom sestrom.**

- Ako neke informacije ne razumijete, svakako zamolite liječnika da Vam ih objasni.
- Možda Vam liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra neće potanko objasniti ako ih ne upitate.
- Razumijevanje bolesti i liječenja jako je važno za uspješnost i ustrajnost u liječenju.
- Aktivno sudjelujte u razgovoru i pitajte svojega liječnika sve što vas zanima.
- Često imate mnogo pitanja, ali ih tijekom posjeta liječniku zaboravite postaviti. Stoga kod kuće načinite zabilješke koje će vam biti podsjetnik tijekom pregleda.

## **Što sve možete pitati liječnika**

- Koji je način liječenja za mene najbolji? Zašto?
- Hoće li mi lijekovi omogućiti obavljanje svakodnevnih aktivnosti?
- Koje su moguće štetne posljedice uzimanja lijekova za liječenje reumatoidnog artritisa?
- Što će se događati s mojim tijelom ako ne budem liječio reumatoidni artritis?
- Kako ću prepoznati da lijekovi zaista djeluju?
- Što je znak da treba mijenjati liječenje?

## MOJA PITANJA

---

---

---

---

---

---

---

# BUDITE DIO TIMA

Za uspješno liječenje RA nisu dovoljni samo lijekovi. Bitna je i Vaša educiranost o liječenju, fizikalna terapija... Zato će u Vaše liječenje biti uključen čitav tim stručnjaka: reumatolog, liječnik obiteljske medicine, fizijatar, fizioterapeut i medicinska sestra, a po potrebi i drugi stručnjaci. No osim njih, važan je dio Vašeg tima Vaša obitelj i udruge oboljelih. Zašto? Obitelj i udruge oboljelih najviše će Vam pomoći da se ne osjećate stigmatiziranima. Ne smijete se osjećati manje vrijednima!

## Upoznajte se i surađujte s timom ljudi koji Vam mogu pomoći

### Reumatolog

Reumatoidni je artritis kompleksna bolest, ali je veliki napredak postignut u njezinu liječenju u posljednje vrijeme. Reumatolozi su liječnici koji su najbolji stručnjaci u dijagnosticiranju i liječenju artritisa i drugih bolesti zglobova, mišića i kostiju. Dakle, oni su specijalizirani za postavljanje ispravne dijagnoze i za izbor najboljih mogućnosti liječenja.

### Medicinska sestra

To je osoba koja se brine da Vaš lijek bude na vrijeme nabavljen, priprema lijek za primjenu, nadzire infuziju i prati Vas tijekom primjene lijeka. Sestru trebate informirati ako primijetite bilo kakvu pojavu vezanu uz primjenu lijeka.

### Fizijatar

Liječnik, specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije, najpozvaniji je za ocjenu Vašeg funkcionalnog stanja. On će predložiti plan rehabilitacije i postupke koji će poboljšati Vaše stanje.

### Fizioterapeut

To je stručnjak koji će savjetima, provođenjem fizikalne terapije, nadzorom i provođenjem medicinskih vježba ublažiti simptome bolesti i poboljšati Vašu pokretljivost.

### Obitelj i prijatelji

Budući da su Vam oni najbliži, poučite ih kako Vam mogu pomoći u svakodnevnim aktivnostima. Nemojte izbjegavati kontakt s okolinom. Naprotiv, družite se; tako pokazujete snagu!

### Udruge oboljelih

Učlanite se u udruhu bolesnika, gdje ćete moći izmijeniti iskustva s drugim bolesnicima koji prolaze putem sličnim Vašem. U udruzi možete dobiti korisne savjete za svakodnevni život. Vrlo je važno prisustvovati sastancima udruge jer ondje ponekad možete saznati i više informacija nego kod liječnika.

## BUDITE USTRAJNI...

### Što ranije započnite liječenje

Istraživanja su pokazala da bolesnici koji ranije započnu liječenje dulje ostaju aktivni i bez bolova, sa slabijim razvojem trajnog oštećenja zglobova. Osim toga, ljudi koji boluju od reumatoidnog artritisa koji nije dobro kontroliran, izloženi su većem riziku od srčanih oboljenja i moždanog udara. Razgovarajte sa svojim liječnikom o tim rizicima i načinima njihova umanjivanja.

### Pridržavajte se svih liječničkih uputa

Redovito uzimajte propisane lijekove jer ćete samo tako stići do cilja. Uzimanje lijeka povežite s nekom svakodnevnom aktivnošću (umivanje, pijenje kave, doručak...). Ako se nekih uputa ne pridržavate (bilo zbog kojih razloga), recite to liječniku i konzultirajte se s njim kako bi vam prilagodio plan liječenja. Uzimajte lijek redovito i kad se osjećate dobro.

### Smatrate li potrebnim, zamolite za pomoć psihologa ili psihijatra

Spoznaja da ste oboljeli od kronične bolesti jest promjena u Vašem životu. U dijela bolesnika to može izazvati osjećaj usamljenosti i depresije. Ti osjećaji nisu neuobičajeni, stoga se ne ustručavajte potražiti stručnu pomoć. I druge oboljelih u ovakvim Vam situacijama mogu biti od pomoći.

#### KAKO NE BISTE ZABORAVILI UZETI LIJEK

- Uzimajte lijek svaki dan u isto vrijeme ili određeni dan u tjednu (ako se lijek tako uzima).
- Uzimanje lijeka povežite s nekom aktivnošću (doručak, jutarnje ispijanje kave...).
- Uključite telefonski alarm...



## BUDITE AKTIVNI...

Uz odgovarajuće lijekove, vježbanje ima posebno važnu ulogu u Vašem liječenju. Vrlo je važno biti fizički aktivan većinu vremena, ali ponekad je, kad bolest plamti, potrebno smanjiti aktivnost. Općenito, odmor je koristan kad su zglobovi upaljeni ili kad se osjećate umorno. U takvim slučajevima radite vježbe s malim rasponom pokreta, kao što je istezanje. To će zadržati zglobove pokretljivima. Kad se osjećate bolje, napravite blage aerobne vježbe (hodanje, plivanje) i vježbe za jačanje mišića. To će poboljšati Vaše cjelokupno zdravlje i smanjiti pritisak na zglobove. Fizijatar i fizioterapeut predložit će Vam aktivnosti koje su najbolje za Vas te će Vas uputiti na kojoj ih razini i kojim tempom trebate raditi. No svakako do granice boli. Ne pretjerujte!

### ZAŠTO VJEŽBATI:

- bolji opseg pokreta i pokretljivost zglobova
- bolja kontrola boli
- povećanje mišićne snage
- povećanje čvrstoće kostiju, tj. smanjenje rizika za pojavu osteoporoze
- poboljšanje balansa i koordinacije
- smanjenje stresa
- poboljšanje spavanja
- povećanje energetske razine
- poboljšanje disanja
- kontrola tjelesne težine
- povećanje samopoštovanja

### PRI VJEŽBANJU TREBA MISLITI NA SLJEDEĆE:

- započeti polagano
- vježbati redovito
- držati se planiranog rasporeda
- planirati i mjeriti svoj napredak
- prilagoditi vježbe svojim mogućnostima
- biti fleksibilan
- kombinirati vježbe
- odmarati se dovoljno

**Prije početka programa vježbanja savjetujte se sa svojim liječnikom!**

Imate li srčanu ili šećernu bolest, ili prekomjernu tjelesnu težinu, program vježbanja mora se prilagoditi tome stanju. Lijekovi za šećernu bolest, povišeni krvni tlak i srčane bolesti, kao i sedativi, antihistaminici i lijekovi protiv prehlade mogu uzrokovati dehidraciju, poremećaj ravnoteže ili omaglicu.

## BUDITE AKTIVNI...

- Preporučuje se svakodnevno lagano do umjereno vježbati tridesetak minuta.
- Aerobne vježbe (vožnja biciklom, hodanje, plivanje) izvoditi 20 minuta 2-3 puta tjedno.
- U početku vježbanja svaku vježbu ponavljajte 2-3 puta, a potom postupno povećavajte broj ponavljanja.
- Rezultate ne treba očekivati odmah.
- Važno je ne postavljati previsoke ciljeve, već kratkoročne i ostvarljive.
- Ne predbacujte si ako ste propustili vježbanje. Važno je ne zapostaviti cijeli program vježbanja.
- Ne preporučuje se intenzivnije vježbati odmah nakon obilnog obroka. Tad je primjerenija šetnja ili neka druga lakša aktivnost.
- Preporučuje se vježbati najmanje 2-3 sata prije odlaska na počinak.
- Prije vježbanja zagrijte se laganim istezanjem. To je važno radi sprječavanja sportskih ozljeda.
- Nakon vježbanja korisno je postupno se ohladiti.

### OPREZI!

- Analgetici mogu zamaskirati bol, pa treba biti oprezan kako se ne bi pretjeralo vježbajući.
- Topli ili hladni oblozi također mogu ublažiti bolove u specifičnim područjima prije vježbanja i nakon njega.

### TREBA LI VJEŽBATI AKO SE BOLEST POGORŠA?

Ako se bolest pogorša, važno je ne prestati vježbati. Mudro je ne prakticirati napornije vježbe, već samo one u kojima ne dolazi do pokretanja u zglobu. Kad se stanje poboljša, nije dobro nastaviti gdje se stalo prije nego je nastupilo pogoršanje, jer se u međuvremenu nešto kondicije i izgubilo, posebice ako je pogoršanje trajalo duže. Ako je pogoršanje zahvatilo samo jedan zglob, vježbanje treba prilagoditi tako da se izvježba ostatak tijela, bez provociranja upaljenoga zgloba.

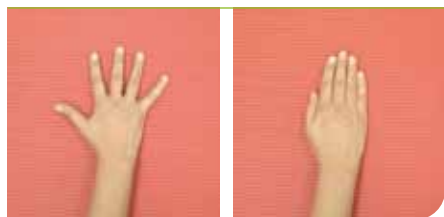
### Koliko vježbati?

Pri procjeni intenziteta fizičke aktivnosti mogu pomoći neki praktični testovi. Najjednostavniji je tzv. test govora. Ako se tijekom vježbanja ne može normalno izgovoriti cijela rečenica, znači da se s aktivnošću pretjeralo.

## I. VJEŽBE ZA ŠAKE, RUČNI ZGLOB I LAKTOVE



1. Stisnite prste oblikujući šaku te ih ispružite što jače možete.



2. Raširite te skupite ispružene prste šake koja je oslonjena na podlogu.



3. Istegnite palac što dalje od šake te ga vratite pokušavajući dodirnuti vršak jednog po jednog prsta.



4. Stisnite kvačicu za rublje palcem i svakim prstom posebno.



5. Ruku, koja je položena na rukohvat stolca ili na stol, savijajte u ručnom zglobovima prema gore i dolje.



- 6.** Ruku, koja je položena na rukohvat stolca ili na stol, malim prstom okrenutim prema podu savijajte u ručnom zglobu prema dolje i gore (više prema gore - prema palcu).



- 7.** Ruku, koja je u laktu savijena pod pravim kutom, okrenite dlanom prema dolje pa prema gore ne odmičući lakat od tijela.



- 8.** Stavite list papira između ispruženih prstiju šake, a drugom ga rukom pokušajte izvući.

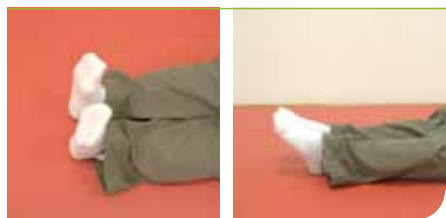


- 9.** Laktove obiju ruku dignite u visini ramena, ispred sebe, u visini prsa, spojite ispružene dlanove te jako gurajte dlan o dlan 4-5 sekunda pa se opustite.



- 10.** Laktove obiju ruku dignite u visini ramena, ispred sebe, čvrsto primite prstima jedne ruke prste druge ruke, jako napnite mišiće kao da želite izvući ruke, a šake vam ne daju. Pritisak zadržite 4-5 sekunda pa se opustite.

## II. VJEŽBE ZA STOPALA I POTKOLJENICE



1. Dok ležite ili sjedite, savijajte stopala gore-dolje.



2. Dok ležite ili sjedite, kružite stopalima na jednu pa na drugu stranu.



3. Pokušajte raširiti prste stopala.



4. Stavite ručnik na pod te ga prstima pokušajte nabirati.



5. Primite se za rub stolca kao oslonac te se odignite na nožne prste.

### III. VJEŽBE ZA RAMENA



1. Polako podižite i spuštajte ramena.



2. Kružite ramenima naprijed pa nazad.



3. Podignite ispružene ruke polako iznad glave, istegnite ih te ih polako spustite.



- 4.** Isprepletite prste iza leđa, istegnite ruke unazad, skupite lopatice, malo zadržite te opustite.



- 5.** Stanite 20 cm ispred zida, polako se prstima penjite po zidu koliko god možete. Zadržite istegnuti položaj te polako spustite ruke.



## IV. VJEŽBE ZA KOLJENA



1. Ležeći na leđima, savijajte naizmjenice jednu pa drugu nogu prema sebi.



2. Ležeći na leđima, savijajte istovremeno obje noge prema sebi.



3. Ležeći na leđima ispruženih nogu, zategnite stopala prema sebi te napnite mišiće natkoljenice gurajući koljena u podlogu. Zadržite taj položaj 4-5 sekunda pa se opustite.



4. Ležeći na leđima ispruženih nogu, zategnite stopala prema sebi te napnite mišiće natkoljenice, odignite jednu nogu od podloge 15 cm, zadržite taj položaj 4-5 sekunda pa se opustite. Vježbu izvodite naizmjenice jednom pa drugom nogom.



- 5.** Ležeći na leđima, s jastukom ili ručnikom preklopljenim u valjak ispod koljena, ispružite potkoljenicu odličujući petu od podloge. Zadržite taj položaj 4-5 sekunda pa se vratite u početni položaj i opustite se. Vježbu izvodite naizmjenice jednom pa drugom nogom.



- 6.** Ležeći na leđima ispruženih nogu, stavite jastuk ili ručnik preklopljen u valjak između bedara. Stisnite ga tako da zategnete stopala prema sebi. Napnite mišiće natkoljenice, zadržite taj položaj 4-5 sekunda pa se opustite.



- 7.** Ležeći na trbuhu, podvijte stopala objiju nogu pod sebe. Oslonite se na nožne prste odličujući koljena od podloge te stisnite mišiće stražnjice.



- 8.** Ležeći na trbuhu, savijajte naizmjenice jednu pa drugu nogu.

## KORISNE INFORMACIJE

O samoj bolesti znate zasigurno mnogo... Objasnio Vam je liječnik, informirali ste se putem interneta, član ste udruge oboljelih od reumatoidnog artritisa...

### GDJE SE JOŠ MOŽETE INFORMIRATI?

[www.remisija.hr](http://www.remisija.hr)

[www.reumatoidniartritis.hr](http://www.reumatoidniartritis.hr)

[www.reuma.hr](http://www.reuma.hr)

[www.roche.hr](http://www.roche.hr)

### POPIS UDRUGA

#### REMISIJA

[www.remisija.hr](http://www.remisija.hr)

Vinogradi 91

10000 Zagreb

predsjednik: Nenad Horvat 098/312-939

potpredsjednik: Antun Andreić 091/4811-417

#### Udruga oboljelih od kolagenoza

Vukovarska ulica 9

21000 Split

021 341060

predsjednica: Jadranka Delija 098/9222636

dopredsjednik: Nino Ondini 091/5711014

#### Hrvatska liga protiv reumatizma

[www.reuma.hr](http://www.reuma.hr)

Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju,

KBC „Sestre milosrdnice”

10000 Zagreb

Stručni konzultant: prof.dr.sc. Simeon Grazio, dr. med  
Terapijske vježbe u sardnji s Matejom Znika, dipl. physioth.

Ovaj priručnik sastoji se od općih savjeta za bolesnika.  
Osobe oboljele od RA svakako bi trebale potražiti liječnika specijalista  
za medicinske savjete, postavljanje dijagnoze i liječenje.

Udruga Remisija u suradnji s Udrugom oboljelih od kolagenoza,  
Hrvatskom Ligom protiv reumatizma te tvrtkom Roche d.o.o.

