

Niniejsza broszura przeznaczona jest dla osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS). Znajdziesz w niej podstawowe informacje na temat samej choroby i metod jej leczenia, ze szczególnym uwzględnieniem celu terapii, jakim jest remisja choroby. Porozmawiaj ze swoim lekarzem reumatologiem na temat celów terapii, aby opracować odpowiedni plan leczenia.

**DLA
PACJENTA**

**W PRZYPADKU RZS,
JEŻELI NIE MYŚLISZ O REMISJI,
JESTEŚ DOPIERO W POŁOWIE
DROGI DO CELU**



**CZAS DOPEŁNIĆ OBRAZ.
POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM
O REMISJI JAKO CELU LECZENIA**

abbvie

PL-IMMR-230005

DOPEŁNIJ OBRAZ

ZROZUMIEĆ RZS

Czym jest RZS?



RZS to choroba autoimmunologiczna, czyli taka, w której układ odpornościowy atakuje własny organizm. W przypadku RZS układ odpornościowy wywołuje stan zapalny w stawach, który powoduje ból i prowadzi do innych objawów, takich jak sztywność poranna. RZS jest chorobą przewlekłą¹.



Mimo że RZS jest odmianą zapalenia stawów, to różni się ono od znacznie bardziej powszechnego zapalenia kości i stawów². Główna różnica polega na tym, że RZS jest chorobą autoimmunologiczną, która może mieć wpływ na zdrowie całego organizmu. U niektórych osób może powodować gorączkę, utratę apetytu, zmęczenie i inne problemy niezwiązane ze stawami^{1,3}. Zapalenie kości i stawów natomiast, którego przyczyną jest zużycie chrząstki, dotyka tylko stawów². Odpowiednią diagnozę i właściwe leczenie zapewni jedynie wizyta u reumatologa (specjalisty od chorób stawów)¹.



Niekontrolowane RZS może prowadzić do trwałego uszkodzenia stawów, które może rozpocząć się już w pierwszym roku wystąpienia choroby. Dlatego też **ważne jest, aby jak najwcześniej skorzystać z opieki medycznej i wdrożyć plan leczenia, a także otwarcie i regularnie rozmawiać z reumatologiem o celach leczenia i jego postępach**^{1,3,4}.

OBJAWY RZS

RZS może powodować następujące objawy:^{1,3,5,6}

- Objawy w obrębie stawów (np. dłoni, stóp, nadgarstków, łokci, kolan lub kostek):
 - ból
 - obrzęk
 - sztywność
 - rozgrzanie
 - tkliwość
 - deformacja
(zmiana kształtu lub wielkości)
- Uczucie zmęczenia
- Osłabienie
- Gorączka
- Utrata apetytu
- Małe grudki (guzki) pod skórą
- Zaostrzenie (okres bardziej nasilonych objawów)

Pamiętaj, aby zawsze informować swojego reumatologa o wszystkich zaobserwowanych u siebie objawach.



DWA POWODY ABY GŁOŚNO

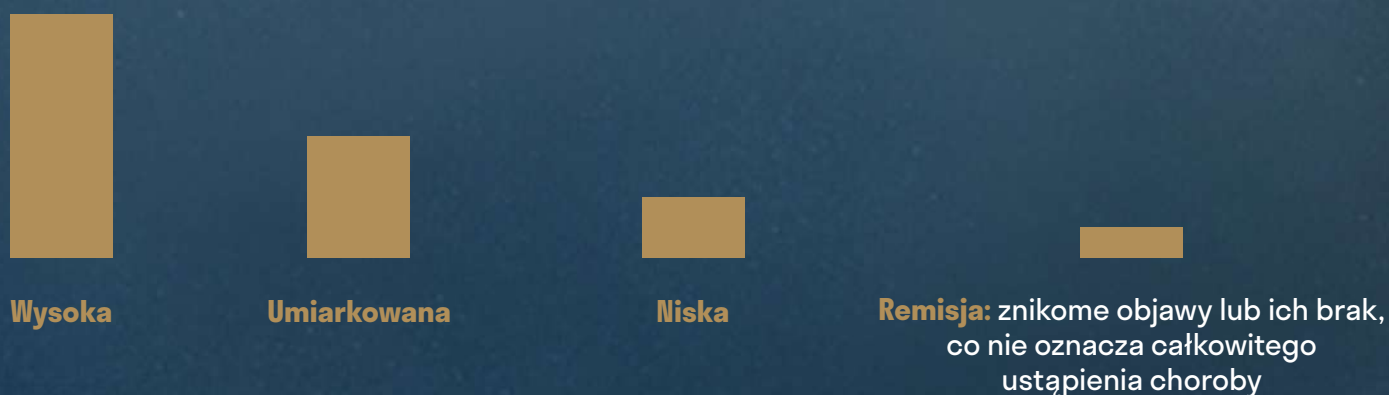
MÓWIĆ O SWOICH OBJAWACH:

1. Twój lekarz nie może dostrzec większości Twoich objawów! Jeśli nie powiesz mu, jak się czujesz, nie będzie wiedział jaka strategia leczenia będzie dla Ciebie najlepsza.
2. Twoje objawy mogą być oznaką, że dochodzi do uszkodzenia stawów. Dlatego nie zwlekaj i od razu porozmawiaj z lekarzem.

Pomiar aktywności choroby

Reumatoidalne zapalenie stawów i jego objawy charakteryzują się naprzemiennymi fazami zaostrzenia i złagodzenia, przypominającymi narastanie i opadanie fal. Zaostrzenie i remisja choroby stanowią jej najwyższy i najniższy punkt⁵. Reumatolodzy używają określenia *aktywność choroby*, chcąc opisać aktualny poziom nasilenia stanu zapalnego i jego objawów⁷.

AKTYWNOŚĆ CHOROBY MOŻE ZNAJDOWAĆ SIĘ NA JEDNYM Z CZTERECH POZIOMÓW:⁷



Według najważniejszych wytycznych medycznych, remisja jest głównym celem leczenia RZS⁸. Oprócz złagodzenia objawów, remisja oznacza brak dalszego pogarszania się stanu stawów^{1,3}.

“ Teraz, gdy widzę pozytywne efekty mojego obecnego planu leczenia, naprawdę żałuję, że tak długo zwlekałam z rozmową z moim lekarzem

– Joanna, pacjentka z RZS



nie wszyscy mogą uzyskać remisję – efekt końcowy może zależeć od stopnia aktywności choroby i czasu rozwijania się RZS⁹. Zapytaj swojego reumatologa, czy remisja jest dla Ciebie osiągalnym celem.

LECZENIE RZS

Na czym polega skuteczny plan leczenia?

Optymalny plan leczenia RZS powinien być dostosowany do Ciebie i Twoich własnych celów. W ramach leczenia reumatolog może przepisać leki i zalecić ćwiczenia lub program terapeutyczny. Ale istotne jest, aby traktować ten plan w sposób elastyczny, ponieważ obrany cel może w pewnym momencie wymagać jego modyfikacji⁰.

Poproś reumatologa o wyjaśnienie korzyści i zagrożeń wynikających z różnych opcji leczenia oraz o opracowanie planu, który będzie dla najwłaściwszy dla Ciebie.

Remisja jest ważnym celem leczenia



Remisja może być osiągalna dla osób cierpiących na RZS. Szanse na uzyskanie remisji rosną przy wczesnym rozpoznaniu choroby i rozpoczęciu leczenia tuż po wystąpieniu pierwszych objawów. Porozmawiaj ze swoim reumatologiem o remisji jako o celu leczenia⁹.



Zgodnie z opublikowanymi zaleceniami dotyczącymi postępowania w RZS, leczenie powinno być ukierunkowane na osiągnięcie celu, jakim jest trwała remisja lub niska aktywność choroby⁸.



Innym ważnym celem leczenia RZS jest zmniejszenie stanu zapalnego, złagodzenie objawów i ograniczenie uszkodzenia stawów¹⁰. Ważne są również cele osobiste, takie jak powrót do ulubionego hobby.

Jeśli remisja wydaje się zbyt dalekosiężnym celem, spróbuj wspólnie z lekarzem wyznaczyć cele krótkoterminowe, które mogą ostatecznie doprowadzić do remisji.

Pamiętaj, aby porozmawiać o wspólnych celach leczenia i omówić swoje postępy z reumatologiem, dzięki czemu plan leczenia będzie można dostosować do Twoich potrzeb.

REMISJA JAKO CEL LECZENIA

Zbuduj partnerską relację ze swoim reumatologiem

Reumatolog potrzebuje od Ciebie informacji zwrotnych. Podczas każdej wizyty będziecie wspólnie omawiać Twoje cele. Nie bój się pytać o remisję jako cel leczenia i szczerze powiedz lekarzowi jak się czujesz.

Pamiętaj, aby głośno mówić o swoich objawach! Nieważne, czy są takie same jak wcześniej, łagodniejsze czy bardziej nasilone, trzymaj cały czas rękę na pulsie i opisz je najlepiej, jak potrafisz. Pytaj też, czy Twój plan leczenia jest w dalszym ciągu właściwy.

Jeśli uznasz, że Twój plan leczenia nie sprawdza się, powiedz o tym swojemu reumatologowi i spytaj, czy możliwa jest zmiana. Być może jest to czas na zmianę leczenia, aby lepiej kontrolować chorobę.

MAKSYMALNIE WYKORZYSTAJ WSKAŹNIKI OCENY

Reumatolodzy używają do mierzenia aktywności choroby oraz „sprawności fizycznej” (czyli możliwości wykonywania codziennych czynności) narzędzi zwanych wskaźnikami^{11,12}. Jednym z przykładów jest wskaźnik DAS28, którym mierzy się aktywność choroby na podstawie objawów w 28 określonych stawach¹¹.



Podczas wizyt w gabinecie możesz pomóc swojemu reumatologowi wypełnić kwestionariusze. Niektóre z nich możesz nawet wypełnić samodzielnie jeszcze przed wizytą (zapytaj swojego reumatologa).

Pamiętaj, aby udzielać przemyślanych i dokładnych odpowiedzi na pytania zadawane w trakcie dokonywania oceny – pomożesz w ten sposób swojemu lekarzowi zrozumieć, w jaki sposób RZS wpływa na Ciebie. Znacznie ułatwi to określenie planu leczenia i realizację Twojego celu, jakim może być remisja.

Aby wizyty w gabinecie były bardziej efektywne, skorzystaj z poniższych wskazówek

PRZED WIZYTĄ PRZYGOTUJ SIĘ!

- Zapisz pytania, które chcesz zadać. Czego chcesz się dowiedzieć podczas tej wizyty? Zacznij od najważniejszych pytań, ponieważ czas wizyty może być ograniczony.
- Zbierz informacje, którymi chcesz się podzielić z lekarzem. Wszystkie poniższe informacje są ważne, ponieważ mogą mieć wpływ na zmianę celu lub planu leczenia:
 - Dzienniczek objawów odczuwanych na co dzień, takich jak obrzęki, ból stawów lub innych części ciała
 - Możliwość przyjmowania obecnie przepisanych leków na RZS, w tym wszelkie działania niepożądane lub problemy z przestrzeganiem zaleceń
 - Wszelkie leki przeciwbólowe, które przyjmujesz
 - Choroby inne niż RZS, takie jak cukrzyca lub choroby nerek
 - Leki przyjmowane na inne schorzenia, w tym leki dostępne bez recepty, witaminy lub suplementy diety
 - Zdolność do wykonywania codziennych czynności
 - Cele osobiste, takie jak specjalne wydarzenia lub hobby
 - Kwestionariusz wypełniony przed wizytą, np. RAPID3 (patrz strona 9)

PODCZAS WIZYTY: ZAANGAŻUJ SIĘ!

- Zadawaj pytania i podziel się wszystkimi przygotowanymi informacjami.
- Omów i uzgodnij cel leczenia, na przykład remisję, i poproś o udokumentowanie go w Twojej karcie pacjenta.
- Dowiedz się jak dokonywać oceny aktywności choroby i włącz się w to działanie.
- Podejmuj decyzje dotyczące leczenia wspólnie z lekarzem. Pytaj o korzyści i zagrożenia związane z opcjami leczenia oraz przedstaw swoje preferencje i obawy.
- Zapytaj, czy należy zmienić plan leczenia, aby można było osiągnąć lub utrzymać Twój cel.
- Rób notatki – na przykład o wskaźnikach aktywności choroby, osiągniętym lub nieosiągniętym celu, zmianach w planie leczenia.

PO WIZYCIE: BĄDŹ NA BIEŻĄCO I RÓB SWOJE!

- Wykonaj wszystkie zalecenia lekarza, jak np. badania krwi, i omów wyniki z lekarzem.
- Zaplanuj ze swoim reumatologiem częstotliwość wizyt. Mogą one odbywać się co miesiąc, 3 lub 6 miesięcy, w zależności od aktywności choroby lub wdrożonej terapii.
- Zadzwoń do reumatologa gdy tylko zauważysz nagłą zmianę objawów – nie czekaj do kolejnej wizyty.
- Przestrzegaj planu leczenia i przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami.
- Szukaj wsparcia i poszerzaj swoją wiedzę. Pomocne zasoby znajdziesz na stronie 11.

ANKIETA RAPID3

RAPID3 (Routine Assessment of Patient Index Data 3) to wskaźnik aktywności choroby, który oblicza się na podstawie krótkiego i prostego kwestionariusza¹².

Wypełnienie formularza RAPID3 przed kolejną wizytą pomoże reumatologowi w ocenie objawów RZS i stopnia aktywności choroby.

RAPID3 nie służy do zwalczania lub leczenia RZS. Kwestionariusz należy stosować w połączeniu z zaleceniami lekarza prowadzącego.

Zrób kopie ankiety na kolejne wizyty!

Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź na każde pytanie

	Czy jesteś w stanie:	Bez żadnych trudności	Z niewielkimi trudnościami	Z dużymi trudnościami	Nie jestem w stanie
1.	Ubrać się samodzielnie, w tym zawiązać sznurowadła i pozapinać guziki?	___0	___1	___2	___3
2.	Położyć się i wstać z łóżka?	___0	___1	___2	___3
3.	Podnieść filiżankę lub szklankę wypełnioną płynem i zbliżyć ją do ust?	___0	___1	___2	___3
4.	Chodzić na zewnątrz po płaskim terenie?	___0	___1	___2	___3
5.	Umyć i wytrzeć całe ciało?	___0	___1	___2	___3
6.	Schylić się, by podnieść ubranie z podłogi?	___0	___1	___2	___3
7.	Odkręcić i zakręcić kurek w kranie?	___0	___1	___2	___3
8.	Wsiąść i wysiąść z samochodu?	___0	___1	___2	___3
9.	Przespacerować się na dystansie 3 kilometrów, gdy poczujesz na to ochotę?	___0	___1	___2	___3
10.	Brać udział w wybranych przez siebie aktywnościach rekreacyjnych i uprawiać wybrane sporty, gdy poczujesz na to ochotę?	___0	___1	___2	___3

OCENA BÓLU

Jak silny ból spowodowany chorobą występował u Ciebie w ciągu minionego tygodnia?

Poniżej proszę zaznaczyć, jakie było nasilenie bólu:

Brak bólu

Najsilniejszy możliwy ból



OCENA OSOBISTA

Biorąc pod uwagę to, w jaki sposób choroba i stan zdrowia obecnie wpływają na Ciebie, wskaż poniżej jak sobie radzisz:

Bardzo dobrze

Bardzo źle



Na podstawie powyższych odpowiedzi reumatolog będzie mógł obliczyć Twój wskaźnik RAPID3. Zapytaj go co ten wynik oznacza i jak może zmienić Twój plan leczenia.

UZYSKANIE WSPARCIA I PRZEJĘCIE KONTROLI



GRUPY I ORGANIZACJE WSPARCIA OSÓB Z RZS

Nie musisz przez to przechodzić samotnie. Uzyskaj informacje i wsparcie, korzystając z zasobów poniższej organizacji działającej na rzecz osób z RZS.

Na stronach poniższej organizacji znajdziesz materiały edukacyjne w postaci artykułów i nagrań video oraz otrzymasz wsparcie w radzeniu sobie z chorobą.



3majmy się razem

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Młodych
z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej



www.3majmysierazem.pl



www.facebook.com/3majmysierazem/

Pamiętaj, aby koniecznie omówić te zasoby ze swoim lekarzem,
aby upewnić się, że są zgodne z Twoim planem leczenia.

Bibliografia: 1. Reumatoidalne zapalenie stawów. American College of Rheumatology. Aktualizacja Grudzień 2021 r. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Rheumatoid-Arthritis>. 2. Zapalenie kostno-stawowe. Arthritis Foundation. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.arthritis.org/diseases/osteoarthritis>. 3. Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). Centers for Disease Control and Prevention. Aktualizacja 27 Lipca 2020 r. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html>. 4. Rozmowa z lekarzem. Arthritis Foundation. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/you-your-doctor/talking-with-your-doctor>. 5. Reumatoidalne zapalenie stawów: objawy i przyczyny. Mayo Clinic. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/symptoms-causes/syc-20353648>. 6. Reumatoidalne zapalenie stawów. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Aktualizacja listopad 2022 r. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis>. 7. Badanie aktywności choroby w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Arthritis Foundation. Opublikowano 7 czerwca 2021 r. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/measuring-disease-activity-in-rheumatoid-arthritis>. 8. Smolen JS, Landewe 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. Opublikowano online 10 listopada 2022 r. doi:10.1136/ard-2022-223356. 9. Twój RZS jest w remisji! Co teraz? Arthritis Foundation. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/your-ra-is-in-remission-now-what>. 10. Reumatoidalne zapalenie stawów: diagnoza, leczenie i kroki, które należy podjąć. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Aktualizacja listopad 2022 r. Dostęp 17 listopada 2022 r. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis/diagnosis-treatment-and-steps-to-take>. 11. England BR, Tiong BK, Bergman MJ et al.: 2019 update of the American College of Rheumatology recommended rheumatoid arthritis disease activity measures. Arthritis Care Res (Hoboken). 2019;71(12):1540-1555. doi:10.1002/acr.24042. 12. Barber CEH, Zell J, Yazdany J, et al.: 2019 American College of Rheumatology recommended patient-reported functional status assessment measures in rheumatoid arthritis. Arthritis Care Res (Hoboken). 2019;71(12):1531-1539. doi:10.1002/acr.24040.

CZY MOŻESZ JUŻ DOPEŁNIĆ OBRAZ?



**POROZMAWIJ
Z LEKARZEM O REMISJI
JAKO CELU LECZENIA**

abbvie

PL-IMMR-230005

DOPEŁNIJ OBRAZ