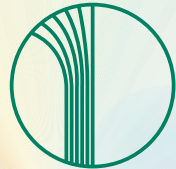


# Vadbometer



**Društvo revmatikov  
Slovenije**

Nacionalna invalidska organizacija



**Društvo revmatikov  
Slovenije**

Nacionalna invalidska organizacija

**Društvo revmatikov Slovenije**  
nacionalna invalidska organizacija  
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana, Slovenija  
Tel.: 05 90 75 366 / Faks: 05 90 75 361  
E-mail: [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si)  
[www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si)

Društvo revmatikov Slovenije (DRS) smo enovito društvo s statusom reprezentativne invalidske organizacije, ki delujemo na državni ravni preko 13-ih podružnic. Smo prostovoljno, nepridobitno, nepolitično in neodvisno združenje revmatikov in invalidov z različnimi vnetnimi revmatskimi boleznimi. Iščemo rešitve za zdravstvene in socialne probleme obolelih ter invalidov z željo doseči čim boljšo kakovost njihovega življenja. V ta namen izvajamo več posebnih socialnovarstvenih programov, ki preprečujejo in blažijo posledice bolezni in izboljšujejo vključenost revmatikov v družbo. Podpiramo in promoviramo bolnike in invalide ter jim nudimo ustrezno pomoč pri udejstvovanju v družinskem in širšem družbenem okolju, pomagamo jim pri preseganju socialne izolacije in psihofizične stiske.

Bistvene dejavnosti društva so tudi osveščanje, informiranje, svetovanje in izobraževanje tako revmatikov, njihovih družin kot širše javnosti o različnih vidikih revmatizma. Na ta način vplivamo na boljšo družbeno osveščenost v Sloveniji, kjer se še vedno soočamo s predsodki in stigmatizacijo povezano z boleznijo in invalidnostjo.

DRS je tudi član Evropske lige za boj proti revmatizmu (EULAR), največje evropske organizacije, ki združuje revmatologe, raziskovalne institucije in združenja bolnikov z revmatizmom. Cilji EULAR-ja so zmanjšanje bremen revmatskih bolezni na posameznika in družbo ter izboljšanje ugotavljanja, zdravljenja, preprečevanja in rehabilitacije kostno-mišičnih obolenj.

**MOVE TO IMPROVE**

Svetovni dan revmatikov obeležujemo vsako leto 12. oktobra. Tega dne se DRS še posebej osredotoča na opozarjanje in osveščanje javnosti o problematiki revmatičnih in mišično skeletnih boleznih, o ekonomski upravičenosti izvajanja preventive, pravočasne in točne diagnostike, enakopravne dostopnosti do najsodobnejšega zdravljenja ter o pomenu dolgoročnega spremljanja bolnikov in njihove celovite podporne oskrbe. Dvigovanje splošne družbene osveščenosti je namreč nujno potrebno za boljše poznavanje in razumevanje vpliva in bremen revmatičnih obolenj. Nujno potrebno je tudi sprejemanje drugačnosti, preprečevanje in zmanjšanje diskriminacije obolelih kot tudi promoviranje njihovih pravic in uveljavljanje potrebnih zakonodajnih ukrepov za izboljšanje njihovega položaja ter polno vključenost v družbo.

Tako vsako leto z različnimi akcijami in ukrepi sledimo poglavitni temi kampanje osveščanja, ki jo razglasi EULAR. V letošnjem letu svetovni dan revmatikov ponovno obeležujemo s sloganom » MOVE TO IMPROVE « (»Z gibanjem do boljšega počutja«), z namenom izpostaviti pomen telesne vadbe za ljudi z vnetnimi revmatičnimi boleznimi.

Revmatična obolenja povzročajo hude kronične bolečine, utrujenost, okorelost in deformacije sklepov, omejeno gibljivost in v nekaterih primerih celo invalidnost. Mnogi bolniki zato doživljajo dodatni stres in psihološke težave. Redna telesna vadba pri tem pomaga, saj ima pomembno vlogo pri preventivi in rehabilitaciji.

Z redno vadbo lajšamo bolečine, vzdržujemo in izboljšujemo mišično moč ter preprečujemo mišično neravnovesje, ki vodi v skrajšave in deformacije, krepimo kosti, ohranjamo gibljivost sklepov, vzdržujemo zdravo telesno težo in vzdržljivost ter ne nazadnje izboljšujemo svojo samopodobo, samostojnost in neodvisnost ter s tem boljšo kakovost življenja. Revmatiki lahko tako poleg zdravljenja z zdravili in upoštevanjem priporočil specialista revmatologa, z redno in usmerjeno telesno vadbo sami, bistveno pripomorejo k izboljšanju svojega psihofizičnega stanja.

Zelo pomembno je, da se vadba izvaja pravilno, postopoma in previdno. Predvsem je pomembno, da je vadba prilagojena fizičnemu počutju in stanju posameznika, izvajanje mora biti redno in dobrovoljno, saj jo je tako lažje vključevati v vsakdanje življenje. Telesna vadba je potrebna pri vseh ljudeh z revmatičnimi obolenji, v vseh obdobjih bolezni. Izjema so le tisti z akutnim vnetnim revmatizmom, ki morajo v fazi aktivne bolezni mirovati in lahko izvajajo le lažje vaje za napenjanje mišic.

Čeprav se vaje, ki so priporočljive za revmatike, razlikujejo od posameznika do posameznika, »**Vadbometer**« kot minimum dnevne vadbe prikazuje serijo vaj, primernih za večino obolelih. Pri izvajanju vaj se izogibajte naglim gibom, pretiranemu obremenjevanju poškodovanih sklepov, vajam moči in upora vnetih sklepov ter krožnim gibom glave (vratu). Za vse vaje pa velja najpomembnejše osnovno pravilo, da gib nikoli ne sme povzročiti bolečin. Vadbo morate takoj prekiniti, če vam vaje povzročijo vrtoglavico ali drugo vidno motnjo, če se slabo počutite, imate težave z dihanjem in če začutite ostro ali okrepljeno mišično, sklepno ali drugo bolečino.

