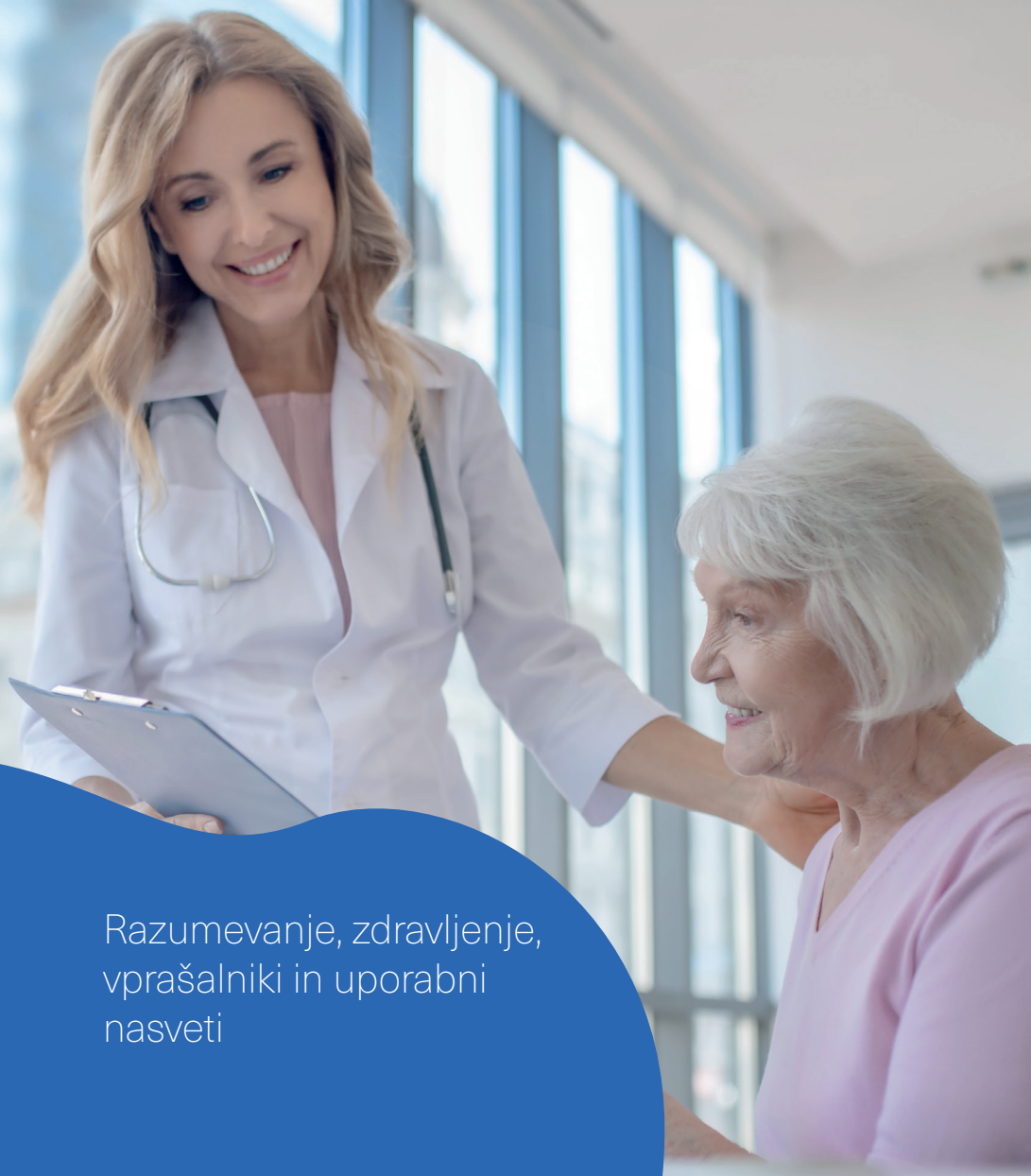


# REVMATOIDNI ARTRITIS



Razumevanje, zdravljenje,  
vprašalniki in uporabni  
nasveti

# Revmatoidni artritis: razumevanje, zdravljenje, vprašalniki in uporabni nasveti

## **Izdajatelj:**

**AbbVie Biofarmacevtska družba d.o.o.**  
**v sodelovanju z Društvom revmatikov Slovenije**

## **Avtorica uvodnika:**

Prim. Vlasta Petric, specialistka interne medicine in  
revmatologije

## **Avtorica besedila Društva revmatikov Slovenije:**

Petra Zajc, strokovna sodelavka Društva revmatikov  
Slovenije

**Oblikovanje:** RubikonGRAL d.o.o.

**Jezikovni pregled:** Amidas d.o.o.

**Tisk:** Collegium graphicum

**Prva izdaja:** Ljubljana, 2025

**Število izvodov:** 3.000

Publikacija je brezplačna

Vsebina te knjižice ne nadomesti zdravniškega pregleda in/ali posveta z zdravnikom. Če potrebujete pomoč pri obvladovanju revmatoidnega artritisa, se obrnite na svojega zdravnika.



# Kazalo

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| POPOTNICA KNJIŽICI                               | 4  |
| UVOD                                             | 6  |
| RAZUMEVANJE DIAGNOZE: POUČITE SE O SVOJI BOLEZNI | 8  |
| PRED PREGLEDOM: PRIPRAVITE SE                    | 10 |
| MED PREGLEDOM: SODELUJTE                         | 11 |
| MED PREGLEDI: OSTANITE OBVEŠČENI IN POVEZANI     | 13 |
| REFERENCE                                        | 14 |

## DODATKI

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| DODATEK 1: OSNOVE OBVLADOVANJA RA                                         | 15 |
| DODATEK 2: CILJI IN NAČRT ZDRAVLJENJA                                     | 18 |
| DODATEK 3: VPRAŠALNIKI ZA PRIPRAVO NA PREGLED                             | 21 |
| DODATEK 4: PRIPRAVA NA POSVET Z ZDRAVNIKOM<br>PO TELEFONU ALI RAČUNALNIKU | 29 |
| DODATEK 5: INFORMACIJE O NADALJNJI PODPORI                                | 30 |
| PREDSTAVITEV DRUŠTVA                                                      | 31 |
| SLOVARČEK                                                                 | 35 |

# Popotnica knjižici

V sodobni obravnavi  
revmatičnih bolezni sta  
bolnikovo sodelovanje in  
zavzetost za zdravljenje  
ključnega pomena. Zgolj  
pasivno sledenje zdravnikovim  
navodilom ni dovolj.

Ko revmatolog seznani bolnika z značilnostmi bolezni in se dogovorita o cilju in načinu zdravljenja, je pomembno, da bolnik že takoj izrazi svoje pomisleke oz. bojazni glede zdravlil in izpostavi morebitne ovire iz službenega ali zasebnega življenja, ki bi utegnile vplivati na zdravljenje. Le tako je mogoče zastaviti cilj, ki mu bo bolnik tudi sledil.

Kot kažejo podatki iz raziskav, zavzetost številnih bolnikov za zdravljenje začne upadati predvsem s trajanjem bolezni. Ko se bolečina kot poglavitna bolezenska težava umiri, nekateri bolniki dojemajo nadaljnje jemanje zdravlil in ponovne obiske v revmatološki ambulantni kot nepotrebne. Opuščajo zdravila, ne upoštevajo drugih napotkov ali ne pridejo na kontrolni pregled. Posledica so nepovratne okvare sklepov, hrbtenice, mišic in včasih tudi nekaterih notranjih organov.

Neredko bolniki ob kontrolnih pregledih ne znajo navesti imen zdravlil ali odmerkov, kot jih jemljejo, ali podajo napačne podatke. Revmatolog tako težko oceni učinkovitost predpisanega zdravila. Zveča se lahko tudi

tveganje za zaplete zdravljenja. Pomembna so vsa zdravila, ne le tista za revmatično bolezen. Zato si lahko bolnik pripravi seznam zdravil in tudi odmerkov in ga vedno predloži. Čeprav bolnike z vnetnimi revmatičnimi boleznimi poučimo o pomenu izpolnjevanja vprašalnikov HAQ (vprašalnik za oceno v kolikšni meri vaš RA vpliva na vaše vsakdanje aktivnosti), jih nekateri ne izpolnjujejo dosledno in zato revmatolog ne more realno oceniti aktivnosti bolezni.

Zelo pomembno je tudi, da bolnik seznani revmatologa z drugimi sočasnimi boleznimi, za katerimi je morda medtem zbolel, in tako zmanjša možnost zapletov zdravljenja.

Ob nemalokrat nasprotujočih si informacijah, ki so dostopne na svetovnem spletu, postanejo nekateri revmatiki zbegani in zaskrbljeni glede svoje bolezni in odklonilni do zdravil. Zdravila opuščajo, odločajo se za alternativno zdravljenje, sledijo različnim dietam, posledica pa so lahko huda poslabšanja bolezni in splošnega zdravstvenega stanja. Zato je pomembno, da se pred kakršno koli spremembo zdravljenja, načina prehrane ali življenja posvetujejo s

svojim revmatologom, ki bo podal z dokazi podprte podatke in navodila.

Aktivna vloga revmatika se odraža tudi v vzdrževanju redne telesne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga. Koristno je, da vaje, ki se jih je naučil med fizioterapijo in zdraviliškim zdravljenjem, še naprej vsak dan izvaja tudi v domačem okolju. Noben trud za zmanjšanje čezmerne telesne teže in opustitev za zdravje škodljivih razvad naj ne bo odveč, saj se tako zmanjša ogroženost za srčno-žilne bolezni. Uravnotežen ritem spanja in redna telesna aktivnost lahko precej omilita izčrpavajoče bolezenske znake, kot sta utrujenost in depresija.

Revmatik, ki je dobro poučen o svoji bolezni in aktivno sodeluje z medicinskim osebjem, se lažje spoprijema z boleznijo in njenimi posledicami.

**Prim. Vlasta Petric, specialistka interne medicine in revmatologije**

# UVOD

Z zdravnikom sta partnerja  
na vaši poti z revmatoidnim  
artritisom (RA) in tesno  
sodelujeta, da bi bila  
ta pot uspešna.

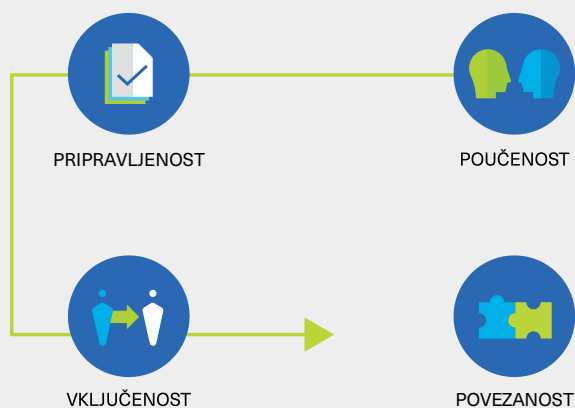
Skupaj lahko sprejemata odločitve,  
pri čemer se pogovorita o vaših  
željah, zdravnik pa prispeva svoje  
klinično znanje.<sup>1,2</sup> Skupaj lahko  
pripravita načrt zdravljenja, ki vam  
najbolj ustreza, kar vam bo olajšalo  
življenje z RA v prihodnosti.

## UPORABA KNJIŽICE

Podobno kot se alpinisti pripravljajo na  
odpravo, je priprava tudi temelj uspešnega  
obvladovanja RA. To je še posebej  
pomembno, saj med pregledom nimate  
vedno veliko časa za pogovor z zdravnikom.

Želimo vam pomagati, da boste imeli od  
pregledov pri zdravniku čim več koristi, tako  
da boste lahko dosegli svoje klinične cilje,  
kot je remisija ali nizka aktivnost bolezni, ali  
osebne cilje, kot je manj bolečin ali vrnitev k  
svojemu načinu življenja pred diagnozo RA.

Ta **knjižica** je vodnik za osebe z RA. Lahko ga berete, ko vam to ustreza, med pregledi ali doma. Zasnovan je tako, da vam pomaga pri skupnem odločanju z zdravnikom ali medicinsko sestro.



### V knjižici so:

- **informacije** o vaših potencialnih ciljih in možnostih zdravljenja RA,
- kontrolni sezname in vprašalniki kot pomoč za **pripravo** na pregled,
- nasveti, kako lahko postanete bolj **vklučeni** v pogovor z zdravnikom,
- **napotitev** k izobraževalnim virom in podpornim skupinam.

Ta vodnik lahko pregledate med pregledi, ko vam ustreza in v svojem tempu. Vse ključne informacije so zajete v prvem delu knjižice. Za več informacij svetujemo tudi pregled **Dodatkov**.

Zdravnik ali medicinska sestra vas lahko po potrebi prosi tudi, da izpolnite in predložite določene razdelke **Dodatkov**, da se boste lažje pripravili na naslednje preglede in posvet.

# RAZUMEVANJE DIAGNOZE: POUČITE SE O SVOJI BOLEZNI

Za hitro obnovo znanja o RA  
glejte Dodatek 1A

## Zastavite si visoke cilje zdravljenja (T2T - Treat-to-Target; zdravljenje do cilja)

Pristop T2T vam pomaga doseči cilje zdravljenja RA in preprečiti nadaljnje okvare sklepov.<sup>3, 4</sup>

Temelji na naslednjih načelih:<sup>1, 2</sup>

Skupaj s svojim zdravnikom  
določite cilje zdravljenja in  
kako jih boste dosegli.

Najpomembnejši cilj zdravljenja je  
doseganje največje dolgoročne kakovosti  
življenja. To je mogoče doseči:

- z zmanjšanjem bolezenskih  
simptomov, kot so bolečine,  
utrujenost in okorelost,
- s preprečevanjem okvar sklepov,
- z obnovitvijo telesne funkcije.

Najpomembnejše za doseganje  
vaših ciljev zdravljenja je ustaviti  
vnetje sklepov.

Jasno določeni cilji zdravljenja (npr.  
remisija) in redno merjenje aktivnosti  
vaše bolezni omogočajo, da se z  
zdravnikom odločita, kako prilagoditi  
zdravljenje, če po določenem času ne  
dosežete svojega cilja.

Več o priporočilih pristopa T2T  
preberite v Dodatku 1B



## Postavite si cilje zdravljenja

Glavni cilj zdravljenja RA je klinična remisija, če je le mogoče.<sup>2, 4</sup> Remisija bistveno upočasni okvare sklepov in lahko naredi vaše življenje prijetnejše.<sup>5</sup> Remisije ne bodo dosegli vsi bolniki z RA. Če imate RA že dlje časa, se lahko kot alternativni cilj priporoča nizka aktivnost bolezni.

V Dodatku 2 si oglejte potencialne cilje



## Opreделите načrt zdravljenja

Pomembno je, da skupaj z zdravnikom pripravite načrt zdravljenja, ki bo prilagojen vam. Vaš načrt lahko vključuje predpisana zdravila, spremembe življenjskega sloga (npr. zdrava prehrana, telesna dejavnost) in dopolnilne terapije.

Oglejte si možnosti zdravljenja v Dodatku 1C



## Spremljajte svoj napredek

Za pomoč pri spremljanju napredka zdravljenja bodo vaš RA redno ocenjevali z merili aktivnosti bolezni, ki vključujejo znake in simptome bolezni ter izide, ki jih poročate vi kot bolnik. To so povratne informacije o tem, kako se počutite in kako dobro lahko opravljate vsakodnevne dejavnosti. Običajno se izražajo s številkami, ki kažejo, kako dobro obvladujete bolezen.

V Dodatku 1D si oglejte, kaj pomenijo vaši rezultati

# PRED PREGLEDOM: PRIPRAVITE SE



**Čas posveta z zdravnikom ali medicinsko sestro je lahko omejen, zato je pomembno, da se vnaprej pripravite, da boste imeli od posveta največ koristi.**

S seboj lahko pripeljete tudi družinskega člana ali negovalca, če vam to ustreza.

## Kaj lahko pričakujete na pregledu

- Zdravnik ali medicinska sestra vas bo vprašala o vaši zdravstveni anamnezi, simptomih in zdravlilih.
- Zdravnik lahko opravi telesni pregled in oceni aktivnost vaše bolezni.
- Skupaj boste določili ali spremenili zdravljenje.
- Zdravniku boste lahko zastavili vprašanja o svojem zdravstvenem stanju, možnostih in načinu zdravljenja.

## Kaj morate imeti s seboj na pregledu

- Ime in kontaktne podatke vašega osebnega zdravnika.
- Seznam vprašanj ali pomislekov, ki jih imate (Dodatek 3A).
- Vprašalnike, ki ste jih morali izpolniti pred pregledom (Dodatek 3B-D), če vam je tako naročil vaš zdravnik ali medicinska sestra.
- Beležnico in pisalo.
- Družinskega člana ali prijatelja, ki vas bo spremljal na posvet, če tako želite.

## Kaj lahko pričakujete od posveta z zdravnikom po telefonu ali računalniku in kako se nanj pripraviti

Nekateri posveti z zdravnikom ali medicinsko sestro bodo morda potekali na daljavo, po telefonu ali računalniku. Vaš zdravnik bo običajno določil, ali je posvet na daljavo ustrezen, in vas predhodno prosil za soglasje. Nato boste prejeli navodila, kako se udeležiti posveta na daljavo.

**Posveti na daljavo so lahko prav tako učinkoviti kot osebni posveti o zdravstvenem stanju, možnostih zdravljenja in načrtu zdravljenja.**

Več informacij o posvetih na daljavo si preberite v Dodatku 4

# MED PREGLEDOM: **SODELUJTE**



## **Kako najbolje izkoristite pogovor z zdravnikom ali medicinsko sestro**

- Najprej postavite najpomembnejša vprašanja s seznama, ki ste ga pripravili pred pregledom (Dodatek 3A).
- Bodite odprti in iskreni – postavljajte vprašanja in jasno povejte svoje pomisleke.
- Naj vas ne bo strah prositi zdravnika, naj ponovi ali vam kaj dodatno razloži, če česa ne razumete.
- Če vam je zdravnik ali medicinska sestra naročila, da pred pregledom izpolnite vprašalnik (Dodatek 3B–D), ga pokažite ali pošljite po e-pošti. Vprašalniki vsebujejo pomembne informacije o tem, kako se počutite, in pomagajo usmerjati pogovor med pregledom.
- Med pogovorom si delajte zapiske in jih shranite, da si boste z njimi lahko pomagali tudi pozneje.

**Zdravnik ali medicinska sestra lahko pri pogovoru o ciljih zdravljenja uporablja pripomočke in/ali vam z njihovo pomočjo pomaga izbrati najboljšo možnost zdravljenja za vas.**





## Pogovorite se o svojih ciljnih zdravljenja

Z zdravnikom se pogovorite o tem, kaj želite doseči z načrtom zdravljenja, ter določite kratkoročne in dolgoročne cilje zdravljenja. Zdravnik vam bo pomagal določiti klinični cilj, ki bo osredotočen na zmanjšanje vnetja, lajšanje simptomov in zmanjšanje okvare sklepov (Dodatek 2A).



Vključite lahko tudi osebne cilje, na primer vrnitev na delo, vrnitev k hobijem, zmožnost samostojnega gibanja, razmišljanje o tem, da bi imeli otroke ali da bi lahko spet nosili poročni prstan (Dodatek 2B). To bo zdravniku pomagalo razumeti, kaj je za vas najpomembnejše pri obvladovanju vaše bolezni, saj so ti cilji pri vsakem posamezniku različni.



## Prpravite načrt zdravljenja

Skupaj z zdravnikom boste pripravili načrt zdravljenja, ki bo najbolje ustrežal vašim potrebam in željam. Pri skupnem odločanju o zdravljenju so vam lahko v pomoč naslednja vprašanja:

- Kakšne so moje možnosti zdravljenja?
- Kaj so prednosti in slabosti teh možnosti?
- Kaj to pomeni v mojem primeru?

Po potrebi vprašajte zdravnika ali medicinsko sestro, koliko časa imate na voljo za razmislek o svojih možnostih. Če menite, da vaše zdravljenje ne poteka dobro, jima to povejte in ugotovite, ali je potrebna sprememba.

V Dodatek 2C vnesite podrobnosti  
svojega načrta zdravljenja

# MED PREGLEDI: OSTANITE OBVEŠČENI IN POVEZANI

## Prevezemite nadzor nad svojim revmatoidnim artritismom

Obvladovanje RA se nadaljuje tudi po pregledih. Na to, kako hitro lahko dosežete svoje cilje zdravljenja, lahko vpliva naslednje:

- Redno jemanje zdravil.
- Redno prihajanje na kontrolne preglede in opravljanje laboratorijskih preiskav.
- Poizvedba glede rezultatov preiskav, če vam jih zdravnik ne sporoči sam.
- Zdrav način življenja, ki vključuje redno telesno aktivnost in zdravo prehrano.
- Posvet z zdravnikom ali medicinsko sestro, če imate kakršna koli vprašanja ali pomisleke glede zdravljenja (zlasti če se pojavijo kakršni koli nepričakovani neželeni učinki).
- Pogovor z zdravnikom ali medicinsko sestro o drugih zdravstvenih stanjih, ki bi lahko vplivala na vašo sposobnost obvladovanja RA, kot je sladkorna bolezen ali težave s srcem.
- Po potrebi pogovor z zdravnikom o napotitvi k drugemu zdravstvenemu delavcu, na primer fizioterapevtu ali psihologu.

## POIŠČITE PODPORO

Več informacij o društvu  
najdete na straneh 31 in 33



### Družina in prijatelji

Družina in prijatelji vam lahko pri vsakodnevnih dejavnostih nudijo praktično in čustveno podporo. Povabite družinskega člana ali negovalca, naj pride na pregled z vami ali vam po potrebi pomaga pri pripravi nanj.



### Podporne skupine in društva za bolnike z RA

Razmislite o tem, da bi se pogovorili z drugimi osebami z enakim obolenjem, npr. v podpornih skupinah za bolnike z RA, zlasti če menite, da o tem težko govorite z družino in prijatelji.



## Informacije na spletu

Če boste sami iskali več informacij o RA na spletu, upoštevajte naslednje nasvete, da boste našli čim bolj verodostojne podatke:

- Zanesljive informacije boste našli na spletnih mestih bolnišnic ali organizacij bolnikov, ki so običajno bolj verodostojna od zasebnih strani.
- Preverite, kdaj so bile strani nazadnje posodobljene, da najdete najnovejše informacije.
- Poiščite dokaze, reference in navedbe, ki podpirajo navedene informacije.
- Bodite pozorni na oglase, ki so samo videti kot vir informacij o zdravju.
- Po potrebi primerjajte informacije z več spletnih strani.



## Aplikacije za mobilne naprave

Obstajajo tudi aplikacije za mobilne naprave, s katerimi lahko redno spremljate in obvladujete svoj RA.



## Zdravnika lahko med pregledom zaprosite za priporočila glede virov podpore in dodatno literaturo (Dodatek 5).

### Literatura

1. Florin J, et al. Clinical decision-making: Predictors of patient participation in nursing care. *J Clin Nurs* 2008;17:2935–44
2. de Wit MP, et al. Treating rheumatoid arthritis to target: The patient version of the international recommendations. *Ann Rheum Dis* 2011; 70:891–5
3. Smolen JS, et al. Treating rheumatoid arthritis to target: Recommendations of an international task force. *Ann Rheum Dis* 2010;69:631–7
4. Smolen JS, et al. Treating rheumatoid arthritis to target: 2014 update of the recommendations of an international task force. *Ann Rheum Dis* 2016;75:3–15
5. Ostor AJ, et al. Value of remission in patients with rheumatoid arthritis: A targeted review. *Adv Ther* 2022;39:75–93
6. Bullock J, et al. Rheumatoid arthritis: A brief overview of the treatment. *Med Princ Pract* 2018;27:501–7
7. Shams S, et al. The therapeutic landscape of rheumatoid arthritis: Current state and future directions. *Front Pharmacol* 2021;12:680043
8. Ma X, Xu S. TNF inhibitor therapy for rheumatoid arthritis. *Biomed Rep* 2013;1:177–84
9. EMA. EMA recommends measures to minimise risk of serious side effects with Janus kinase inhibitors for chronic inflammatory disorders. Na voljo na: <https://www.ema.europa.eu/en/news/ema-recommends-measures-minimise-risk-serious-side-effects-janus-kinase-inhibitors-chronic> (nazadnje obiskano decembra 2022)
10. Fries JF, et al. The dimensions of health outcomes: The health assessment questionnaire, disability and pain scales. *J Rheumatol* 1982;9:789–93
11. Gossec L, et al. Elaboration of the preliminary Rheumatoid Arthritis Impact of Disease (RAID) score: A EULAR initiative. *Ann Rheum Dis* 2009;68:1680–5
12. Pincus T, et al. RAPID3 (Routine Assessment of Patient Index Data 3), a rheumatoid arthritis index without formal joint counts for routine care: Proposed severity categories compared to disease activity score and clinical disease activity index categories. *J Rheumatol* 2008;35:2136–47
13. Taylor PC, et al. Treatment satisfaction, patient preferences, and the impact of suboptimal disease control in a large international rheumatoid arthritis cohort: SENSE study. *Patient Prefer Adherence* 2021;15:359–73
14. de Thurah A, et al. 2022 EULAR points to consider for remote care in rheumatic and musculoskeletal diseases. *Ann Rheum Dis* 2022;81:1065–71

# DODATEK 1:

## OSNOVE OBVLADOVANJA RA

### A) Revmatoidni artritis<sup>2, 6</sup>

Imunski sistem vas ščiti pred škodljivimi vplivi iz zunanjega sveta. Revmatoidni artritis (RA) je bolezen, ki se pojavi, ko se vaš imunski sistem pomotoma aktivira.

To povzroča vnetje v sklepih (pogosto v rokah, stopalih, zapestjih, komolcih, kolenih ali gležnjih) ter posledično bolečine, otekanje, okorelost in občutljivost sklepov. Poleg tega se lahko pojavijo splošni simptomi, kot so utrujenost, hujšanje ali nekoliko zvišana telesna temperatura.

Zdravniku morate vedno povedati o svojih simptomih, ker:

- se lahko simptomi med bolniki razlikujejo in pojavijo brez vzorca,
- zdravnik večine teh simptomov ne more videti, in če mu ne poveste, kako se počutite, ne bo vedel, kako vas najbolje zdraviti,
- so simptomi lahko znak, da je prišlo do okvare sklepov, zato je pomembno, da ne odlašate.

RA je kronično (dolgotrajno) obolenje, ki lahko povzroči trajno okvaro sklepov, če bolezen ni dobro obvladana oziroma zdravljena. Zgodnja diagnoza je zelo pomembna, saj so študije pokazale, da lahko odlašanje z zdravljenjem v prihodnosti povzroči več bolečin in invalidnosti.

### B) Povzetek priporočil pristopa T2T<sup>2, 4</sup>

#### - zdravljenje do cilja

- 1. Priporočeni cilj zdravljenja** bo najverjetneje klinična remisija, torej odsotnost znakov in simptomov RA, ki jih povzroča vnetje, ali **nizka aktivnost bolezni**, zlasti če imate RA že dlje časa.
- 2.** Če je bolezen visoko ali zmerno aktivna, je treba **aktivnost bolezni** (vključno s sklepi) spremljati mesečno, ob nizki aktivnosti bolezni ali če je v remisiji, pa vsakih šest mesecev.
- 3. Vaš načrt zdravljenja temelji na vaših ciljih zdravljenja.** To pomeni, da je treba zdravljenje prilagoditi vsaj vsake tri mesece, dokler ne dosežete zadanega cilja.
- 4.** Ko dosežete svoj cilj, je zaželeno, da se ta raven aktivnosti bolezni ohrani tudi v prihodnosti.  
**Dejavniki, ki se upoštevajo pri odločitvi o zdravljenju,** vključujejo aktivnost bolezni, obseg okvare sklepov, sposobnost opravljanja vsakodnevnih dejavnosti in vaš individualni položaj (npr. ali imate druge bolezni, z zdravili povezana varnostna tveganja in vaše osebne preference).
- 5. Skupaj z zdravnikom (ali medicinsko sestro) morate določiti cilje zdravljenja** in kako jih boste dosegli.

## C) Možnosti zdravljenja

V spodnji preglednici so navedene glavne skupine zdravil, ki jih uporabljamo za zdravljenje RA.<sup>6-9</sup>

| Zdravila                                                                                                                                                                                                                                                    | Prednosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Možni neželeni učinki                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Nesteroidni antirevmatiki (NSAR)</p> <p>Primeri: protibolečinska zdravila brez recepta (npr. acetilsalicilna kislina in ibuprofen), NSAR na recept, zaviralci COX-2</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmanjšujejo bolečino in otekanje</li> <li>• Zmanjšujejo vročino</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Težave z želodcem</li> <li>• Želodčna razjeda</li> <li>• Slabost</li> </ul>                                                                                                                                       |
|  <p>Kortikosteroidi</p> <p>Primer: prednizolon</p>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po navadi se uporabljajo krajše obdobje za zmanjšanje vnetja pri hudem RA</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pridobivanje telesne teže</li> <li>• Povečana možnost za okužbe</li> <li>• Zmanjšana kostna gostota</li> </ul>                                                                                                    |
|  <p>Klasična zdravila, ki spreminjajo potek bolezni</p> <p>Primer: metotreksat</p>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preprečujejo dolgoročno okvaro sklepov</li> <li>• Lahko se jemljejo posamezno ali skupaj z NSAR</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Težave z želodcem</li> <li>• Jetrne nepravilnosti</li> <li>• Kožne nepravilnosti</li> <li>• Utrujenost</li> <li>• Anemija</li> </ul>                                                                              |
|  <p>Biološka zdravila, ki spreminjajo potek bolezni</p> <p>Primeri: zaviralci TNF, zaviralci IL-6, zaviralci B-celic, zaviralci T-celic</p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učinkujejo na specifične dele imunskega sistema in tako zmanjšujejo vnetje</li> <li>• Pomagajo preprečiti okvare sklepov in izboljšujejo telesno funkcijo</li> <li>• Lahko se jemljejo posamezno ali skupaj s klasičnimi imunomodulatornimi zdravili</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alergijske reakcije</li> <li>• Blaga kožna reakcija na mestu vboda</li> <li>• Okužbe zgornjih dihal</li> <li>• Povečana možnost za okužbe</li> <li>• Povečana možnost za določene vrste raka</li> </ul>           |
|  <p>Tarčna sintezna zdravila, ki spreminjajo potek bolezni</p> <p>Primer: zaviralci JAK</p>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učinkujejo na specifične dele imunskega sistema in tako zmanjšujejo vnetje</li> <li>• Pomagajo preprečiti okvare sklepov in izboljšujejo telesno funkcijo</li> <li>• Lahko se jemljejo posamezno ali skupaj s klasičnimi imunomodulatornimi zdravili</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Okužbe zgornjih dihal</li> <li>• Povečano tveganje za okužbe</li> <li>• Povečano tveganje za določene vrste raka</li> <li>• Povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov pri nekaterih bolnikih</li> </ul> |



Pomembno je, da razumete prednosti in slabosti zdravil, ki jih jemljete, in da koristi zdravljenja odtehtajo morebitne neželene učinke, ki se lahko pojavijo. S svojim zdravnikom se pogovorite o vseh pomislekih glede varnosti vseh zdravil, ki jih jemljete ali jih nameravate jemati.

Za več podrobnosti o neželenih učinkih zdravil si lahko ogledate Navodilo za uporabo posameznega zdravila za RA.

## D) Spremljanje obvladovanja bolezni<sup>2</sup>

Aktivnost bolezni je izraz, ki ga zdravniki uporabljajo za opis vaše trenutne stopnje vnetja, znakov (npr. otekanje sklepov) in simptomov (npr. bolečina).

### Najpogostejši načini merjenja aktivnosti RA so:

- klinični indeks aktivnosti bolezni (CDAI),
- enostavni indeks aktivnosti bolezni (SDAI),
- ocena aktivnosti bolezni v 28 sklepov (DAS28).

### Te meritve aktivnosti so izražene z eno številko in temeljijo na kombinaciji elementov:

- zdravniški pregled vaših sklepov,
- samoocena obvladovanja RA na lestvici od 1 do 10 (10 pomeni najslabše možno stanje),
- zdravnikova ocena obvladovanja RA na lestvici od 1 do 10 (10 pomeni najslabše možno stanje),
- krvne preiskave.

S spremljanjem aktivnosti vaše bolezni skozi čas lahko zdravnik ali medicinska sestra oceni, kako učinkovito je trenutno zdravljenje.

## Kako se moje številke ujemajo z aktivnostjo bolezni?<sup>2</sup>

| Merila aktivnosti bolezni   |          |            |           |         |
|-----------------------------|----------|------------|-----------|---------|
| CDAI                        | ≤ 2,8    | > 2,8–10   | > 10–22   | > 22    |
| SDAI                        | ≤ 3,3    | > 3,3–11   | > 11–26   | > 26    |
| DAS28                       | < 2,6    | ≥ 2,6–3,2  | > 3,2–5,1 | > 5,1   |
|                             | REMISIJA | NIZKA      | ZMERNA    | VISOKA  |
| Kaj to pomeni?              |          |            |           |         |
| Vnetje                      | Brez     | Zmanjšano  | Prisotno  | Močno   |
| Simptomi                    | Brez     | Blagi      | Močni     | Hudi    |
| Telesna funkcija            | Dobra    | Izboljšana | Omejena   | Slaba   |
| Napredovanje okvare sklepov | Brez     | Omejeno    | Prisotno  | Pogosto |

## DODATEK 2: CILJI IN NAČRT ZDRAVLJENJA

### A) Cilji v zvezi z aktivnostjo bolezni

Ti cilji temeljijo na doseganju najnižje možne stopnje aktivnosti bolezni (običajno remisija ali nizka aktivnost bolezni) z zmanjševanjem vnetja, lajšanjem simptomov in zmanjševanjem okvar sklepov. Prosite svojega zdravnika ali medicinsko sestro, naj vam pomaga izpolniti naslednji obrazec.

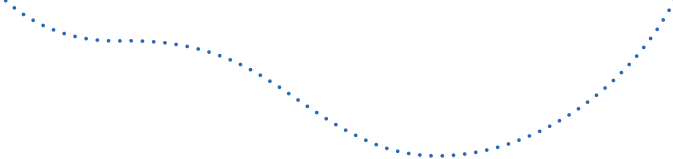
|                                               |                                                                                        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum:                                        |                                                                                        |
| Merilo aktivnosti bolezni<br>(obkrožite eno): | CDAI/SDAI/DAS28-CRP/DAS28-ESR/PGO (bolnikova ocena bolezni)/Drugo (navedite):          |
| Sedanja aktivnost bolezni<br>(obkrožite eno): | remisija/nizka aktivnost bolezni/<br>zmerna aktivnost bolezni/visoka aktivnost bolezni |
| Trenutni cilj (obkrožite enega):              | remisija/nizka aktivnost bolezni/drugo (navedite):                                     |
| Datum, do katerega<br>bo dosežen cilj:        |                                                                                        |



## B) Osební cilji

Razmislite, kako RA vpliva na vaše življenje – od vsakodnevnih izzivov, s katerimi se spopadate, do dolgoročnega vpliva na vaše življenje. Na kakšen način si želite izboljšati kakovost življenja in za katere konkretne cilje si lahko prizadevate skupaj z zdravnikom? Določite 1–3 prednostne cilje s predlaganih področij in pojasnite, kaj konkretno bi radi dosegli.

| Kategorije                          | Področje, na katero se nanaša cilj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podrobnosti |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Telesno počutje</b>              | <input type="checkbox"/> Vsakdanja opravila (nakupovanje, čiščenje itd.)<br><input type="checkbox"/> Neodvisnost/mobilnost<br><input type="checkbox"/> Kakovost spanca; utrujenost<br><input type="checkbox"/> Vadba/sport<br><input type="checkbox"/> Bolečina<br><input type="checkbox"/> Pridobitev/izguba telesne teže; apetit<br><input type="checkbox"/> Drugo |             |
| <b>Čustveno počutje</b>             | <input type="checkbox"/> Stres/duševno počutje<br><input type="checkbox"/> Zaskrbljenost glede videza<br><input type="checkbox"/> Razpoloženje (osamljenost, potrnost, občutek nerazumljenosti)<br><input type="checkbox"/> Drugo                                                                                                                                    |             |
| <b>Socialno življenje</b>           | <input type="checkbox"/> Hobiji<br><input type="checkbox"/> Družina, prijatelji in drugi odnosi<br><input type="checkbox"/> Potovanja, izleti<br><input type="checkbox"/> Drugo                                                                                                                                                                                      |             |
| <b>Poklicno življenje in študij</b> | <input type="checkbox"/> Študij in študentsko življenje<br><input type="checkbox"/> Prijava na delovno mesto, ohranitev ali zamenjava delovnega mesta<br><input type="checkbox"/> Potovanje na delo in nazaj<br><input type="checkbox"/> Vsakodnevne naloge, delovna uspešnost<br><input type="checkbox"/> Drugo                                                     |             |
| <b>Osebnó</b>                       | <input type="checkbox"/> Skrb zase: higiena, oblačenje<br><input type="checkbox"/> Intima (npr. spolni odnosi)<br><input type="checkbox"/> Nosečnost<br><input type="checkbox"/> Skrb za druge<br><input type="checkbox"/> Drugo                                                                                                                                     |             |
| <b>Drugo (navedite):</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |



## C) Načrt zdravljenja

Zapišite si, o čem ste se med pregledom pogovarjali z zdravnikom ali medicinsko sestro ter katere odločitve ste sprejeli glede načrta zdravljenja in naslednjih korakov.

### Načrt zdravljenja in naslednji koraki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Opombe

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DODATEK 3:

# VPRAŠALNIKI ZA PRIPRAVO NA PREGLED

### A) Seznam vprašanj ali pomislekov

Posvet je pogovor med vami in zdravnikom. To je najboljša priložnost, da izrazite morebitne pomisleke ali postavite vprašanja.

Pred vsakim obiskom pri zdravniku je koristno pripraviti seznam vprašanj in si označiti do tri vprašanja ali pomisleke, ki so za vas najpomembnejši. Lahko uporabite naslednje primere ali pa zapišete svoja vprašanja na spodaj predvideno mesto.

### Primeri vprašanj

- Kakšno je trenutno stanje mojega RA?
- Ali se mi je od zadnjega obiska stanje izboljšalo?
- Kako naj dosežem svoje cilje zdravljenja?
- Kakšne možnosti zdravljenja so mi na voljo?
- Zakaj mi svetujete prav to zdravilo?
- Kako pogosto in kako dolgo moram jemati zdravilo?
- Kako dolgo bo trajalo, da bom občutil izboljšanje stanja?
- Kakšni so potencialni neželeni učinki zdravila, ki ga jemljem?
- Kako lahko zmanjšam neželene učinke v primeru, da se ti pojavijo?
- Ali moram pomisliti na kakšne spremembe načina življenja?
- Kaj naj naredim, če ne dosežem svojega cilja zdravljenja?
- Ali je mogoče, da se mi pojavijo novi simptomi bolezni?

### Vaša vprašanja ali pomisleki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Izpolnite tabelo, da bo vaš zdravnik ali medicinska sestra obveščen/-a o zdravlilih, ki jih trenutno jemljete (vključno z zdravili, ki vam jih je predpisal drug zdravnik ali ste jih začeli jemati sami (npr. NSAR)), o morebitnih alergijah ali drugih boleznih, ki niso RA.

[illegible][illegible]

## Vaš odziv na trenutno zdravljenje

Razmislite, kako se počutite ob trenutnem zdravljenju. Pomembno je, da o tem spregovorite odkrito.

Vstavite kljukico (✓) pod sličico, ki najbolje predstavlja vaše misli o naslednjem:



### Trenutno zdravljenje

Ste zadovoljni z delovanjem svojih zdravil?

### Doslednost jemanja zdravil

Ali ste jemali svoja zdravila tako, kot vam je svetoval zdravnik?

### Neželeni učinki

Ali se vam je pojavil kakšen neželeni učinek?  
(Če da, navedite spodaj)

## C) Spremljajte svoje simptome

Če so se vam po zadnjem pregledu pojavili simptomi, kot so bolečina, okorelost in utrujenost, ali kakršne koli težave pri vsakodnevnih dejavnostih, obvestite svojega zdravnika in jih opišite v tej tabeli.

| Zdravilo | Odmerek | Pogostost jemanja |
|----------|---------|-------------------|
|          |         |                   |
|          |         |                   |
|          |         |                   |
|          |         |                   |
|          |         |                   |
|          |         |                   |
|          |         |                   |
|          |         |                   |

## Promis HAQ

Prosimo, opišite nam svojo zmožnost opravljanja dnevnih opravil, tako da vstavite (✓) na mesto pri odgovoru, ki najbolje opisuje vaše sposobnosti:

| Ali:                                                                                  | BREZ VSEH<br>TEŽAV | Z MALO<br>TEŽAVAMI | Z NEKAJ<br>TEŽAVAMI | Z VELIKO<br>TEŽAVAMI | NE<br>ZMOREM |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------|--------------|
| 1. Se lahko sami oblačite in si tudi zavežete vezalke in zapnete gumbe?               |                    |                    |                     |                      |              |
| 2. Si lahko sami umijete lase?                                                        |                    |                    |                     |                      |              |
| 3. Lahko vstanete s stola brez naslonjala za roke?                                    |                    |                    |                     |                      |              |
| 4. Se lahko uležete v posteljo in vstanete iz nje?                                    |                    |                    |                     |                      |              |
| 5. Lahko razrežete svojo hrano s pomočjo jedilnega pribora?                           |                    |                    |                     |                      |              |
| 6. Lahko dvignete polno skodelico ali kozarec do ust?                                 |                    |                    |                     |                      |              |
| 7. Lahko odprete novo plastenko mleka?                                                |                    |                    |                     |                      |              |
| 8. Lahko hodite zunaj po ravnih tleh?                                                 |                    |                    |                     |                      |              |
| 9. Se lahko vzpnete po petih stopnicah?                                               |                    |                    |                     |                      |              |
| 10. Se lahko umijete in obrišete telo?                                                |                    |                    |                     |                      |              |
| 11. Se lahko skopate v kadi?                                                          |                    |                    |                     |                      |              |
| 12. Lahko sedete na straniščno školjko in se z nje dvignete?                          |                    |                    |                     |                      |              |
| 13. Lahko nad svojo glavo dosežete predmet, ki je težak 2 kilograma, in ga preložite? |                    |                    |                     |                      |              |
| 14. Se lahko sklonite in s tal pobereite oblačila?                                    |                    |                    |                     |                      |              |
| 15. Lahko odprete vrata avtomobila?                                                   |                    |                    |                     |                      |              |
| 16. Lahko odprete že prej odprt in ponovno zaprt kozarec za vlaganje?                 |                    |                    |                     |                      |              |
| 17. Lahko odprete ali zaprete vodovodno pipo?                                         |                    |                    |                     |                      |              |
| 18. Lahko greste po opravkih in po nakupih?                                           |                    |                    |                     |                      |              |
| 19. Lahko vstopate v avto in izstopate iz njega?                                      |                    |                    |                     |                      |              |
| 20. Lahko opravljate gospodinjstva dela kot npr. sesanje ali vrtnarjenje?             |                    |                    |                     |                      |              |

Na vsako od naslednjih vprašanj odgovorite tako, da vstavite (✓) v ustrezen okvirček:

|                                                                                                                                          | DA | NE |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| A. Ali pri hoji običajno potrebujete palico, bergle, hodulje, voziček ali pomoč druge osebe?                                             |    |    |
| B. Ali pri vstajanju iz sedečega položaja običajno uporabljate poseben stol, nastavek za toaletno školjko ali pa vam pomaga druga oseba? |    |    |
| C. Ali pri oblačenju običajno potrebujete pripomoček za zapenjanje gumbov ali zadrgo oziroma drug pripomoček ali pomoč druge osebe?      |    |    |
| D. Ko želite doseči neki predmet, uporabljate pripomočke na dolgem ročaju ali pa prosite za pomoč drugo osebo?                           |    |    |

**Vaše DEJAVNOSTI:** Koliko ste sposobni opravljati svoje vsakdanje fizične dejavnosti, kot so hoja, vzpenjanje po stopnicah, prenašanje nakupljenih živil ali premikanje stola?

| V CELOTI | VEČINOMA | ZMERNO | MALO | SPLOH NE |
|----------|----------|--------|------|----------|
|          |          |        |      |          |

**Vaše BOLEČINE:** Kako hude bolečine ste imeli V PRETEKLEM TEDNU?

Prosimo, da s pomočjo lestvice od 0 do 100 (kjer 0 pomeni "brez bolečin" in 100 "hude bolečine") to ocenite in spodaj vpišete ustrezno številko.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Vaše ZDRAVJE:** Prosimo, da s pomočjo lestvice od 0 do 100 (kjer 0 pomeni "zelo dobro" in 100 "zelo slabo") ocenite, kako se počutite. Prosimo, da spodaj vpišete ustrezno številko.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

Kot odgovor na naslednja vprašanja s kljukico (✓) opredelite izraženost določenega znaka (ni napačnih odgovorov).

Kako močno je bila **v povprečju v zadnjem tednu izražena utrujenost** zaradi vaše revmatične bolezni?

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |            |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------|
| Nič | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Zelo močno |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------|

Kako hude so bile **v povprečju v zadnjem tednu bolečine**, ki jih pripisujete svoji revmatični bolezni?

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |           |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|
| Nič | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Zelo hude |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|

Kako **aktivna** je bila vaša revmatična bolezen **v povprečju v zadnjem tednu**?

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |           |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|
| Nič | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Zelo hudo |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|

Kako bi ocenili aktivnost artritisa in kako je **danes** vplival na vas?

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |           |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|
| Nič | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Zelo hudo |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|



## D) Pričakovanja in prednosti zdravljenja<sup>13</sup>

Razmislite o naslednjih vidikih svojega zdravja, povezanih z RA, pri katerih si želite izboljšav, in označite (✓) številko, ki najboljše opisuje vaša pričakovanja.

|                                                | 1                              | 2 | 3 | 4                                 | 5 | 6                                  | 7 |
|------------------------------------------------|--------------------------------|---|---|-----------------------------------|---|------------------------------------|---|
|                                                | Izboljšave<br>niso<br>potrebne |   |   | Potrebni<br>je nekaj<br>izboljšav |   | Potrebni<br>je veliko<br>izboljšav |   |
| Izboljšanje RA na splošno                      |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Manj bolečin v sklepih                         |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Manj otekanja sklepov                          |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Dolgotrajno izboljšanje simptomov RA           |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Večja gibljivost sklepov                       |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Izboljšanje jutranje okorelosti<br>v okončinah |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Manj utrujenosti in izčrpanosti                |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Izboljšanje razpoloženja                       |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Izboljšana skrb zase                           |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Izboljšanje delovne sposobnosti                |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Izboljšanje spanca                             |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |
| Drugo (navedite)                               |                                |   |   |                                   |   |                                    |   |

Spodaj označite (✓) svoje želje glede zdravil in dodajte morebitne opombe v predvideni prostor.

| Način jemanja                                                                                                                                         | Pogostost jemanja                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oralno                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> Enkrat na dan       |
| <input type="checkbox"/> Subkutano<br>(zdravilo si injicirate sami ali ga injicira vaš<br>skrbnik; postopek traja manj kot 10 minut)                  | <input type="checkbox"/> Enkrat na teden     |
| <input type="checkbox"/> Intravensko<br>(dajanje zdravila prek infuzije, ki jo<br>namesti usposobljen zdravstveni delavec;<br>postopek traja dve uri) | <input type="checkbox"/> Enkrat na dva tedna |
|                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> Enkrat na mesec     |

Neželeni učinki, ki so za vas najbolj neprijetni (označite jih po padajočem vrstnem redu)

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pridobivanje telesne teže                              |
| <input type="checkbox"/> Redčenje ali izguba las                                |
| <input type="checkbox"/> Kožni simptomi, npr. reakcija na mestu vboda, izpuščaj |
| <input type="checkbox"/> Alergijske reakcije                                    |
| <input type="checkbox"/> Negativni vpliv na krvne preiskave                     |
| <input type="checkbox"/> Vpliv na plodnost                                      |
| <input type="checkbox"/> Povečano tveganje za nastanek okužb                    |
| <input type="checkbox"/> Povečano tveganje za nastanek raka                     |
| <input type="checkbox"/> Povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj     |
| <input type="checkbox"/> Drugo (navedite)                                       |

Dodatne želje ali komentarji (po potrebi dodajte)

# DODATEK 4:

## PRIPRAVA NA POSVET Z ZDRAVNIKOM PO TELEFONU ALI RAČUNALNIKU<sup>14</sup>

### A) Kaj lahko pričakujete na posvetu z zdravnikom po telefonu ali računalniku

Zdravniški posvet na daljavo vam omogoča, da se posvetujete z zdravnikom, čeprav sta na različnih lokacijah. Pogovor poteka s pomočjo telekomunikacij, običajno s telefonskim klicem ali videokonferenco po internetu.

- Če z videokonferencami še niste seznanjeni, ne skrbite – zdravnik ali medicinska sestra vam bosta pred posvetom posredovala vse informacije, ki jih potrebujete za nastavitev, vključno z videopovezavo, da se boste lahko prijavili z napravo (prenosnik, namizni računalnik, tablični računalnik ali telefon), ki vam najbolj ustreza.
- Prepričajte se, da ima vaš zdravnik ali medicinska sestra pravilne kontaktne podatke, da vas lahko pokliče po telefonu, če se povezava prekine.



Posveti na daljavo so lahko prav tako učinkoviti kot osebni posveti

### Na dan posveta po telefonu ali računalniku

- Poskrbite, da je vaša naprava napolnjena, priključena in vključena.
- Preverite delovanje internetne povezave in dostop do platforme.
- Zaprite druge aplikacije, ki bi lahko motile povezavo ali pozornost.
- Če potrebujete pomoč, prosite družinskega člana ali prijatelja za podporo.
- Bodite v mirnem prostoru z malo hrupa.
- Pripravite zdravila za morebitno preverjanje.
- Zapišite si vprašanja za zdravnika ali medicinsko sestro.

### Med posvetom po telefonu ali računalniku

- Morda boste morali potrditi svojo identiteto in dati ustno privolitev.
- Zdravnik bo pregledal vašo dokumentacijo, postavjal vprašanja ter se pogovoril o zdravljenju, ciljih in rezultatih vprašalnikov.
- Lahko vas bo prosil, da pokažete določene gibe ali pošljete posnetek; napravo postavite tako, da vas bo dobro videl.
- Po potrebi bo izdal recept za dostavo ali osebni prevzem v lekarni.
- Lahko vas napoti na dodatne preiskave – izvajalec se vam bo oglasil.
- Postavite vprašanja in izrazite morebitne pomisleke.
- Če se zveza prekine, vas lahko zdravnik pokliče po telefonu.

# DODATEK 5:

## INFORMACIJE O NADALJNI PODPORI

### Kam po informacije, ko ...

... imam vprašanja o svojih zdravilih?

... se mi pojavi izbruh bolezni?

... hočem poiskati rezultate svojih preiskav?

... potrebujem nasvet glede obvladovanja bolezni  
na počitnicah oziroma med prazniki?

... potrebujem tehnično pomoč za posvet na daljavo?

Drugo

### Koristne informacije in kontakti

Tel. št./e-naslov revmatološke ambulante:

Društvo revmatikov Slovenije:

Spletna mesta za dodatne informacije:

Primeri:

<https://www.revma-info.si>

<https://www.revmatiki.si>

<https://www.revma.net>

Mobilne aplikacije:

### Kontakti

Revmatolog:

Osební zdravnik:

Drugo:

### Naslednji zdravniški pregledi

Datum

Ura

Lokacija (ali po spletu)

# PREDSTAVITEV DRUŠTVA

Društvo revmatikov Slovenije uspešno deluje na nacionalni ravni že od leta 1983. Danes ima status invalidske organizacije, status reprezentativnosti za invalide z revmatoidnim artritisom in ankilozirajočim spondilitisom ter status nevladne organizacije v javnem interesu na področju invalidskega varstva.

## Kontaktni podatki

Društvo revmatikov Slovenije  
Naslov: Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana  
Telefon: 059 075 366  
E-naslov: [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si)  
Splet: [www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si)  
Facebook: Društvo revmatikov Slovenije  
Uradne ure: torek in četrtek  
med 10.00 in 14.00



**Društvo revmatikov Slovenije**  
Nacionalna invalidska organizacija  
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

Društvo deluje preko štirinajstih podružnic, razporejenih po vsej Sloveniji. Združuje bolnike z diagnozo vnetne revmatske bolezni (revmatoidni artritis, spondiloartritis, juvenilni idiopatski artritis, s kristali povzročeni artritis, sistemske vezivnotkivne bolezni idr.) in invalide, ki zaradi posledičnih okvar ter fizičnih in družbenih ovir ne morejo v celoti ali delno samostojno zadovoljevati življenjskih potreb v okolju, v katerem živijo in delujejo. Po ocenah strokovnjakov v Sloveniji živi približno 50.000 oseb z diagnozo vnetnega revmatizma. Društvo ima tudi podporne člane, ki so praviloma družinski člani revmatikov.

Naše glavno poslanstvo je omogočiti dolgoročno kakovostno in neodvisno življenje bolnikov in invalidov, katerih invalidnost je posledica vnetne revmatske bolezni, ter zagotoviti njihovo enakopravno vključevanje v družbo. V ta namen izvajamo osem posebnih socialnih programov, s katerimi izboljšujemo življenje revmatikov in blažimo telesne, duševne in socialne posledice bolezni:

- rehabilitacija in ohranjanje psihofizičnega zdravja revmatikov (tedenska brezplačna strokovno vodena terapevtska vadba v bazenih in telovadnicah v živo in preko spletne platforme ZOOM, rekreacijsko plavanje, vadba za mišično moč in možnost najema katerega od treh apartmajev, bodisi v Termah Olimia, Termah Banovci ali pri Sv. Treh Kraljih na Pohorju);
- izobraževanje in usposabljanje za aktivno življenje ter delo odraslih revmatikov in njihovih družinskih članov (izobraževalni vikend seminarji, spletni izobraževalni seminarji, delavnice, družinska in druga strokovna srečanja s strokovnimi predavanji itd.);
- izobraževanje in usposabljanje otrok in mladostnikov z juvenilnim idiopatskim artritisom ter njihovih družin (vikend seminar s strokovnimi predavanji in delavnicami za starše in mladostnike ter ustvarjalne delavnice in varstvo za najmlajše otroke, družinska srečanja, brezplačna pravna pomoč in spletni seminarji za starše);
- svetovanje za aktivno in neodvisno življenje revmatikov (SOS-telefon in možnost individualnega posveta z revmatologom, brezplačna pravna pomoč, svetovalne delavnice in pogovorne skupine pod strokovnim vodstvom);
- obiski na domu, fizična in druga pomoč starejšim in težje telesno oviranim revmatikom;
- informativna in založniška dejavnost (brezplačno glasilo Revmatik, priročniki, knjižice in zgibanke s strokovnimi vsebinami ter drugi informativni materiali, video vsebine za revmatike – audio in video podcasti, video vadbeni programi, kampanje osveščanja laične in strokovne javnosti, novinarske konference in okrogle mize, spletna stran [www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si), Facebook stran in društveni kanal na Youtube);

- šport in rekreacija revmatikov (nacionalni in lokalni rekreativni pohodi, tek na smučeh, nordijska hoja, pohodniške ekskurzije, lokalni pohodi s fizioterapevti z izobraževalno noto itd.)
- kulturna in interesna dejavnost revmatikov (ustvarjalne delavnice, krožek klekljanja, kulturne ekskurzije, obiski muzejev, razstav, predstav, kulturnih prireditev itd.)
- poleg tega izvajamo številne druge aktivnosti, ki prispevajo k izboljšanju življenjskih razmer, uveljavljanju človekovih pravic in zmanjšanju diskriminacije oseb z vnetnimi revmatskimi boleznimi.



Društvo se aktivno vključuje tudi v prepoznavanje, zagovorništvo in uresničevanje posebnih potreb revmatikov ter v zastopanje njihovih interesov v dialogu z državnimi organi in drugimi deležniki na nacionalni in mednarodni ravni.

**Smo člani:**

- Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije,
- Evropske zveze združenj za revmatologijo (EULAR),
- Mednarodne federacije za aksialni spondiloartritis (ASIF),
- Združenja LUPUS EUROPE.

Sodelujemo tudi z drugimi sorodnimi nacionalnimi in mednarodnimi invalidskimi organizacijami ter organizacijami bolnikov, nevladnimi organizacijami, zdravstvenimi ustanovami, strokovnimi združenji in zavezništv, ki si prizadevajo za podobne cilje kot naše društvo.

**Ponosni smo,** da so med našimi člani številni pozitivno naravnani posamezniki, ki so pripravljeni pomagati, nuditi podporo, pogovor, širiti optimizem in motivirati druge bolnike ter invalide za lažje spopadanje z izzivi, ki jih prinaša vnetna revmatska bolezen.

**Naša vizija je:** živeti kakovostno, neodvisno, dostojno in radostno življenje – vnetnemu revmatizmu navkljub.

Le tako bomo uresničili svoj moto: **Imam revmo, a revma nima mene!**

### Kako se lahko včlanim?

**Pokličite v času uradnih ur na brezplačno številko 059 075 366 in se pogovorite s prijaznimi sodelavci ali jim pošljite sporočilo na elektronski naslov: [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si).**

# SLOVARČEK

## KLJUČNE BESEDE V ZVEZI Z OBVLADOVANJEM REVMATOIDNEGA ARTRITISA



### **Klinična remisija ali remisija:**

najnižja raven aktivnosti bolezni.

**Komorbidnosti:** druga dolgotrajna stanja ali bolezni, ki jih ima lahko oseba z RA; na primer sladkorna bolezen ali visok krvni tlak.

**Aktivnost bolezni:** znaki in simptomi, ki jih povzroča vnetje zaradi RA. Aktivnost bolezni običajno razvrščamo v štiri stopnje: visoka, zmerna, nizka in remisija.

### **Merila aktivnosti bolezni:**

kako se meri aktivnost bolezni RA, ki temelji na kombinaciji informacij, zbranih s pregledi sklepov, krvnimi preiskavami in povratnimi informacijami bolnikov ter se običajno izraža s številom.

**Vnetje:** ko je vaš imunski sistem čezmerno aktiven; to povzroča bolečine, otekanje, okorelost in izgubo funkcije sklepov ter utrujenost pri RA.

### **Izidi, ki jih poročajo bolniki:**

ocene bolnikov o tem, kako se počutijo in kako dobro lahko opravljajo vsakodnevne dejavnosti.

### **Revmatoidni artritis ali RA:**

obolenje, ki se pojavi, ko začne imunski sistem delovati nepravilno in povzroči vnetje, kar vodi v bolečine, otekanje, okorelost, izgubo funkcije sklepov in utrujenost.

**Znaki:** znaki, ki jih je mogoče opaziti pri telesnem pregledu, na primer število oteklih sklepov.

**Skupno odločanje:** postopek, pri katerem skupaj z zdravnikom sprejemate odločitve o zdravljenju: 1. zdravnik vam predstavi vaše možnosti, njihove prednosti in slabosti; 2. vi poveste svoje mnenje o različnih možnostih; 3. skupaj se odločita za možnost, ki najbolj ustreza vašim željam.

**Simptomi:** znaki bolezni, ki jih občuti bolnik, kot so bolečina, utrujenost in okorelost.

### **T2T (Treat to target) ali zdravljenje do cilja:**

zdravljenje RA, dokler ne dosežete najnižje ravni aktivnosti bolezni (remisija ali nizka aktivnost bolezni) in njenega vzdrževanja.

AbbVie Biofarmacevtska družba d.o.o.  
Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana

Vse pravice pridržane ©2025  
Datum priprave: september 2025  
SI-IMMR-250017

Partner pri projektu



**Društvo revmatikov Slovenije**  
Nacionalna invalidska organizacija  
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

abbvie