

# VODIČ ZA SAMOKONTROLU RA AGORA PARTNERI U LEČENJU

Prof. dr Bojana Stamenković

Prof.. dr Sonja Stojanović

Institut za lečenje i rehabilitaciju „Niška Banja“  
Medicinski fakultet Univerziteta u Nišu

# EULAR preporuke 2022

- Lečenje pacijenata sa reumatoidnim artritisom (RA) treba da ima za cilj optimalan terapijski pristup i mora da se zasniva na zajedničkoj odluci između pacijenta i reumatologa
- Lekar koji primarno leči bolesnika sa RA je reumatolog
  - posta dijagnozu
  - uvodi u terapiju BML

# AGORA, PARTNERI U LEČENJU

## VODIČ ZA SAMOKONTROLU REUMATOIDNOG ARTRITISA

### AGORA, PACIJENT, Budite aktivni UČESNIK 1

- Opšte polazište za dobru komunikaciju:
- lekari/zdravstveni profesionalci su samo ljudi, koji takođe mogu biti umorni, koje može boleti glava ili zub, koji su nekad suočeni sa birokratijom kao i pacijenti
- Dobra komunikacija zahteva:
  - Stvaranje dobrog odnosa/partnerstva sa Vašim doktorom
  - Prihvatanje činjenice da je doktor stručan da odredi terapiju za Vašu bolest
  - **Zajedničko donošenje odluka**

### AGORA, ZDRAVSTVENI PROFESIONALAC Budite aktivni UČESNIK 1

- Opšte polazište za dobru komunikaciju:
- Pacijenti su ljudi, a ne samo dijagnoze, pa je i pored profesionalnog potreban ljudski pristup
- Dobra komunikacija zahteva:
  - Stvaranje dobrog odnosa/partnerstva sa Vašim pacijentom
  - Prihvatanje činjenice da pacijent tačno zna kako nosi svoju bolest
  - **Zajedničko donošenje odluka**

# Praksa

- Mali broj reumatologa u Srbiji
- Neravnomerna teritorijalna raspodela
- Veliki broj pregleda (opterećenje)
- Nedovoljno vreme za kompletno sagledavanje bolesnika
- Neadekvatna trijaža i kasno upućivanje bolesnika ka reumatologu

# EULAR preporuke 2022

- Terapiju BML treba započeti čim se postavi dijagnoza RA
- Cilj lečenja: remisija ili niska aktivnost bolesti (T<sub>2</sub>T)
  - Kompozitni indeksi (CDAI, DAS 28, SDAI...)
  - Redovne kontrole i praćenje aktivnosti bolesti na 1 do 3 meseca (indeksi + PRO: bol, zamor, depresija, funkcijalska sposobnost...)

## AGORA, PACIJENT, Budite aktivni UČESNIK 2

### Priprema

1. Postavite vaše **realne ciljeve** i prioritete
2. Zapišite Vaše simptome i promene (nabolje/lošije/ isto)
3. Izvestite **kratko i jasno** o delovanju terapije, osećanjima i strahovima o kojima želite da govorite
4. Zapišite pitanja koja želite da postavite Vašem doktoru (2-3 glavna problema u tom trenutku)
5. Obucite se prikladno, ali tako da se osećate udobno. Vodite računa o higijeni odeće i Vašoj ličnoj higijeni
6. Razmislite o tome da li želite nekog, i koga, da povedete sa sobom ko Vam može pružiti podršku
7. Potrudite se da Vaši lični problemi koji nisu vezani za bolest ne utiču na komunikaciju za zdravstvenim profesionalcima

## AGORA, ZDRAVSTVENI PROFESIONALAC Budite aktivni UČESNIK 2

### Priprema

- Postavite Vaše **ciljeve** i prioritete
- Pročitajte zdravstveni karton / izveštaj Vašeg pacijenta
- **Zdravstveni karton orjentisan ka pacijentu**
- Pročitajte upitnike koje je pacijent popunio, ukoliko oni postoje

# PRAKSA

- IZIS – nedovoljan broj termina za prve preglede i kontrole
- Pacijenti ne popunjavaju upitnike
- Podrška pacijentima- helper
- Kabineti za klinička merenja???
- **NEDOVOLJAN BROJ I OPTEREĆENOST  
REUMATOLOGA**

# EULAR preporuke 2022

- Optimalan pristup lečenja - više lekova sa različitim načinom delovanja,
- Promena terapija u odnosu na aktivnost bolesti
- Komorbiditeti i konkomitantna terapija
- RA nosi visoke individualne, medicinske i društvene troškove, sve to treba uzeti u obzir prilikom lečenja

## **AGORA, PACIJENT, Budite aktivni UČESNIK 3**

### ***Postavite pitanja***

1. Pitajte o Vašoj dijagnozi, testiranjima, terapijama, neželjenim dejstvima i načinima da pratite dejstva
2. Pitajte ako nešto ne razumete
3. Pitajte da Vam se pojasne nerazumljive reči i izrazi
4. Pažljivo **слушајте** odgovore doktora/zdravstvenog profesionlca
5. Pitajte da dobijete duže vreme za razgovor kada Vam je to potrebno
6. Pitajte da dobijete uput za npr. psihoterapeuta, ortopeda, psihologa, nutricionistu ili drugog doktora specijalistu; pitajte da li treba da posetite fizijatra

## **AGORA, ZDRAVSTVENI PROFESIONALAC Budite aktivni UČESNIK 3**

### ***Postavite pitanja***

1. Pitajte koji su simptomi, promene stanja, dejstva terapije
2. Pitajte pacijenta o njegovim životnim ciljevima (planiranje porodice: SEL, RA)
3. Pitajte pacijenta o zdravlju, mislima, osećanjima i strahovima
4. Pažljivo saslušajte odgovore pacijenta
5. Pitajte pacijenta da li razume Vaše preporuke
6. Pitajte da li ima dodatnih pitanja
7. Proverite kroz razgovor da li pacijent uzima redovno i pravilno prepisanu terapiju ( Skopje - demencija?)
8. Imajte na umu da psihički i socijalni status utiče na tok bolesti (Brošura)

# PRAKSA

- Različita procena efektivnosti terapije (lekar-bolesnik)
- Kako proveriti komplijansu i adherencu? (peros, parenteralna Th)
- Dostupnost parenteralnog MTX u primarnoj ZZ
- Dostupnost inovativne terapije (biološka, bioslična terapija i terapije JAK inhibitorima),
- Pravovremena indikacija za ovu th, administartivne poteškoće...

## **Ponovite**

1. Ukratko ponovite ili zapišite ključne stavke razgovora sa doktorom (dijagnoza, prognoza, sledeći koraci i postupci u terapiji)
2. Instrukcije o terapiji možete da ponovite i sa farmaceutom ili medicinskom sestrom

## **Ponovite**

1. Ponovite ono što je pacijent rekao i proverite da li ga dobro razumete
2. Ako je potrebno, ponovite odgovor koji je pacijent dao na Vaše pitanje kako biste se dobro razumeli

## **AGORA, PACIJENT, Budite aktivni UČESNIK 5**

### **Budite aktivni učesnik**

1. Utvrdite koji su sledeći koraci koje treba da preduzmete
2. Ako je potrebno zatražite da Vam zapišu uputstva, lekove
3. Zatražite dodatnu podršku (pisane materijale organizacija/grupa za podršku pacijentima, npr ORS)
4. Podignite propisane lekove
5. Redovno i na propisani način uzimajte lekove; u slučaju da iz nekog razloga prekinete ili promenite uzimanje lekova, o tome obavestite lekara
6. Učinite sve što možete, što je do Vas kako bi Vam se poboljšalo stanje (redovno primenjujte terapiju, vežbajte, sledite zdrave stilove života)

## **AGORA, ZDRAVSTVENI PROFESIONALAC Budite aktivni UČESNIK 5**

### **Budite aktivni učesnik**

1. Ispričajte koji su, ili zapišite (ako je potrebno):
  - Sledeći koraci;
  - Uputstva o korišćenju lekova;
  - Preporuke za ponašanje kod kuće;
2. Napišite upute za druge doktore specijaliste (**ortoped**, terapeut radne/okupacione terapije, **psihijatar**, psiholog, nutricionista, itd.), ako smatrate da je potrebno.
3. Podelite informativni materijal (letke o bolesti, vodiče za pacijenta, o udruženjima pacijenata)

# PRAKSA

- Podrška – lekar, med. sestra, ORS, helper...
- Pisani informativni materijal (brošure, vodiči...)
- Edukacija o zdravom načinu života (ishrana, antistresogeno ponašanje, fizička aktivnost...)
- Balneofizikalna terapija (Pravilnik RFZO-a o rehabilitaciji, indikacije..)
- Upućivanje lekarima druge specijalnosti i na dopunsku dijagnostiku?

# Razgovarajmo sa bolesnicima

Dobra komunikacija, saradnja i poverenje su neophodni za postizanje cilja lečenja

