

# ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Μικρές κινήσεις  
που κάνουν τη **διαφορά!**



Βελτιώνοντας τη ζωή  
μέσα από την πληροφόρηση.

Με την επιστημονική  
επιμέλεια των:



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**



Δεύτερη έκδοση 2010

# Περιεχόμενα

- 4 Πρόγραμμα “Βελτιώνοντας τη ζωή μέσα από την πληροφόρηση”
- 5 Τι είναι η Ψωριασική Αρθρίτιδα;
- 6 Η Ψωριασική Αρθρίτιδα μπορεί να είναι εξελισσόμενη νόσος
- 9 Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική
- 10 Μήπως έχετε συμπτώματα της Ψωριασικής Αρθρίτιδας;
- 13 Πώς γίνεται η διάγνωση της Ψωριασικής Αρθρίτιδας;
- 16 Γνωρίστε ποιες θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν
- 19 Προτάσεις για τη συζήτηση που θα κάνετε με το ρευματολόγο σας
- 21 Ζώντας με την Ψωριασική Αρθρίτιδα
- 26 Να είστε καλά πληροφορημένοι
- 28 Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.)  
Ποια είναι, πώς βοηθάει.

# Καλώς ήλθατε στο πρόγραμμα “Βελτιώνοντας τη ζωή μέσα από την πληροφόρηση”

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα για όσους ανθρώπους πάσχουν από Ψωριασική Αρθρίτιδα (ΨΑ).

Θα σας βοηθήσει:

- Να κατανοήσετε καλύτερα την πάθησή σας και την επίδραση που έχει στη ζωή σας
- Να μιλήσετε με το ρευματολόγο σας για τη διάγνωση και τη θεραπεία
- Να μάθετε σχετικά με τις διαθέσιμες θεραπείες και να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για το πώς μπορείτε να ζείτε με την ΨΑ

Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες παθήσεις, όσο πιο πολλά γνωρίζετε για την ΨΑ, τόσο πιο πολλά μπορείτε να κάνετε για να την αντιμετωπίσετε.

## **Δεν είστε μόνοι σας - και μπορείτε να αναλάβετε δράση**

Η ΨΑ είναι πιο συχνή από ό,τι ίσως νομίζετε.

Οι άνθρωποι που πάσχουν από ΨΑ συνήθως παρουσιάζουν συμπτώματα ψωρίασης για χρόνια πριν αναπτύξουν συμπτώματα από τις αρθρώσεις (πόνος, πρήξιμο). Η ψωρίαση προσβάλλει εκατομμύρια ανθρώπους. Το 15% περίπου των ανθρώπων με ψωρίαση ενδέχεται να αναπτύξουν ΨΑ. Αυτό που είναι σημαντικό να θυμάστε, όταν πάσχετε από ΨΑ, είναι ότι δεν σας καθορίζει αυτή ως άτομο. Συνεχίστε να μαθαίνετε για την πάθησή σας. Η σωστή πληροφόρηση για την ΨΑ μπορεί να σας βοηθήσει να συνεργαστείτε με το ρευματολόγο σας και να νιώσετε ότι ελέγχετε καλύτερα την κατάσταση. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα όσον αφορά την πάθησή σας.

## Τι είναι η Ψωριασική Αρθρίτιδα (ΨΑ);

Η ΨΑ είναι ένας τύπος φλεγμονώδους αρθρίτιδας που σχετίζεται με την ψωρίαση. Οι άνθρωποι με ΨΑ μπορεί να έχουν προσβολή του δέρματος ή και των ονύχων (λεπιδώδεις, δερματικές βλάβες, γραμμώσεις και βαθουλώματα στα νύχια), πόνο στις αρθρώσεις, δυσκαμψία και οίδημα στα δάχτυλα που τα κάνει να μοιάζουν στο σχήμα με λουκάνικα.

### Η ΨΑ προχωράει βαθύτερα από το δέρμα

Όπως η ψωρίαση και η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η ΨΑ είναι νόσος του ανοσοποιητικού συστήματος.

Στην ΨΑ το ανοσοποιητικό σύστημα προκαλεί πολύ γρήγορο πολλαπλασιασμό

Η ΨΑ είναι νόσος του ανοσοποιητικού συστήματος.

αύξηση των δερματικών κυττάρων, με αποτέλεσμα αυτά να εμφανίζονται σαν κόκκινες πλάκες, με λέπια πλάκες στην επιφάνεια του δέρματος (ψωρίαση). Η φλεγμονή μπορεί να επεκταθεί και στις αρθρώσεις σας, προκαλώντας οίδημα και πόνο.

Αν δεν αντιμετωπιστεί θεραπευτικά, η ΨΑ μπορεί να οδηγήσει σε παραμόρφωση ή καταστροφή των αρθρώσεων και αναπηρία. Έτσι, αν νομίζετε ότι ίσως έχετε συμπτώματα που υποδηλώνουν πιθανή ΨΑ, μιλήστε στο ρευματολόγο σας το συντομότερο δυνατόν.

## Η ΨΑ μπορεί να είναι εξελισσόμενη νόσος

Για πολλούς ανθρώπους που πάσχουν από ΨΑ, τα συμπτώματα ίσως είναι ήπια. Όμως, εκτιμάται ότι στους μισούς ασθενείς με ΨΑ, η αρθρίτιδα εξελίσσεται σε βαριά μορφή, όμοια με ρευματοειδή αρθρίτιδα. Καθώς ο χρόνος περνάει χωρίς την κατάλληλη θεραπεία, η καταστροφή των αρθρώσεων μπορεί να είναι μή αναστρέψιμη.

### Τα αίτια δεν είναι γνωστά

Κανείς δεν γνωρίζει ακριβώς τι είναι αυτό που πυροδοτεί την εμφάνιση της νόσου. Ορισμένα πράγματα που γνωρίζουμε είναι τα εξής:

- Μπορεί να ενέχονται περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως λοίμωξη και τραυματισμός
- Μπορεί να είναι κληρονομική. Συχνά η ΨΑ προσβάλλει μέλη της ίδιας οικογένειας, αλλά τα ακριβή γενετικά αίτια δεν είναι γνωστά
- Η ΨΑ είναι νόσος του ανοσοποιητικού συστήματος. Δεν είναι λοιπόν μεταδοτική. Δεν μπορείτε να προσβληθείτε ερχόμενοι σε επαφή με κάποιο άλλο πρόσωπο και δεν μπορείτε να τη μεταδώσετε σε κανέναν

Η έρευνα για τα αίτια της ΨΑ συνεχίζεται.



**Βελτιώνοντας τη ζωή  
μέσα από την πληροφόρηση.**

## Τα συμπτώματα της ΨΑ μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή σας με πολλούς τρόπους.

Τα συμπτώματα της ΨΑ μπορεί να έχουν επιπτώσεις σε διάφορες πλευρές τις ζωής σας. Μπορεί να σας επηρεάσουν σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Πρέπει να τα βγάλετε πέρα όχι μόνο με τα σωματικά συμπτώματα που εμφανίζετε και με τις τυχόν συνέπειες της θεραπείας σας, αλλά και με τις αντιδράσεις των άλλων απέναντι στην κατάστασή σας. Αυτό μπορεί να είναι ακόμα πιο δύσκολο, αν εμφανίζετε εξάρσεις της ψωρίασης.







## Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική



Επειδή ο πόνος ίσως δεν είναι το σημαντικότερο σύμπτωμα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με ΨΑ, η καταστροφή των αρθρώσεων μπορεί να περάσει απαρατήρητη. Είναι λοιπόν σημαντικό να γίνει η διάγνωση και να αρχίσει η θεραπεία όσο το δυνατόν γρηγορότερα.



Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει να προστατευτούν οι αρθρώσεις σας και να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής.

Η έγκαιρη διάγνωση ίσως είναι ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορείτε να επιδιώξετε.

Αν νομίζετε ότι έχετε συμπτώματα ΨΑ, μην καθυστερήσετε να δείτε το ρευματολόγο σας. Όσα περισσότερα γνωρίζετε για την ΨΑ, τόσα περισσότερα μπορείτε να κάνετε για να την αντιμετωπίσετε.

Η έγκαιρη διάγνωση ίσως είναι ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορείτε να επιδιώξετε.

Γυρίστε στις σελίδες 10 και 11 για να μάθετε περισσότερα για τα συμπτώματα της ΨΑ.

# Μήπως έχετε συμπτώματα ΨΑ;

Σημειώστε αν έχετε κάποιο από τα παρακάτω  
συμπτώματα:

Δέρμα και νύχια

- Κόκκινες, δερματικές πλάκες με λέπια
- Αλλαγές στα νύχια των χεριών ή των ποδιών, όπως σχηματισμός βοθρίων, χαλάρωση ή πάχυνση

Αρθρώσεις

- Πρωινή δυσκαμψία
- Ευαισθησία, πόνος και οίδημα
- Οίδημα των δαχτύλων των χεριών και των ποδιών, που μπορεί να μοιάζουν στο σχήμα με λουκάνικα.

Άλλα

- Ερυθρότητα και πόνος στα μάτια

Παρακαλούμε σημειώστε: Αυτή η λίστα δεν αποτελεί επίσημο διαγνωστικό εργαλείο. Σκοπός της είναι να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα συμπτώματα που προκαλεί η Ψωριασική Αρθρίτιδα.

Και άλλες παθήσεις μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα παρόμοια με αυτά της Ψωριασικής Αρθρίτιδας. Μόνον ο ρευματολόγος που σας παρακολουθεί μπορεί να διαγνώσει αν πάσχετε από Ψωριασική Αρθρίτιδα.

**Μάθετε περισσότερα για το πώς να συζητήσετε αυτά  
τα συμπτώματα με το ρευματολόγο σας,  
στις σελίδες 19 και 20.**



**Βελτιώνοντας τη ζωή  
μέσα από την πληροφόρηση.**

Σημειώστε τις περιοχές του σώματος που έχουν προσβληθεί.

Μάτια



Σπονδυλική στήλη και  
κάτω μέρος της  
ράχης



Γοφοί



Καρποί



Δάχτυλα και νύχια  
των χεριών



Γόνατα



Πτέρνες



Δάχτυλα και νύχια  
των ποδιών





# Μάθετε για τις εξετάσεις για την ΨΑ

## Διαγνωστικές εξετάσεις

Ορισμένες από τις εξετάσεις που χρησιμοποιούνται για να συμβάλλουν στη διάγνωση της ΨΑ είναι παρόμοιες με αυτές που χρησιμοποιούν οι γιατροί για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Περιλαμβάνουν:

- Ανοσολογικές εξετάσεις, όπως ρευματοειδής παράγοντας, αντιπυρηγικά αντισώματα, που βοηθούν το ρευματολόγο να αποκλείσει άλλες διαταραχές όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Εξετάσεις αίματος, όπως ταχύτητα καθίζησης ερυθρών αιμοσφαιρίων (ΤΚΕ) και C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP), που μετρούν το επίπεδο φλεγμονής στον οργανισμό σας
- Ακτινογραφίες των προσβεβλημένων αρθρώσεων, που βοηθούν το ρευματολόγο σας να προσδιορίσει το βαθμό της βλάβης, εφόσον υπάρχει, καθώς και την εξέλιξη της νόσου σας
- Εξέταση επώδυνων αρθρώσεων, δακτύλων με σχήμα λουκάνικου, δέρματος κλπ.



## Δοκιμασίες αξιολόγησης

Άλλες εξετάσεις που χρησιμοποιούνται για να μετρηθεί η εξέλιξη της ΨΑ περιλαμβάνουν:

- Δείκτης Έκτασης και Σοβαρότητας της Ψωρίασης (PASI), που χρησιμοποιούν οι ρευματολόγοι και οι δερματολόγοι για να αξιολογήσουν τα συμπτώματα της ψωρίασης
- Δερματολογικός Δείκτης Ποιότητας Ζωής ή DLQI, που βοηθάει να αξιολογηθεί η επίδραση που έχει η ψωρίαση στην ποιότητα ζωής
- Κριτήρια Ανταπόκρισης στη θεραπεία της ΨΑ (PsARC): συνδυασμένη βαθμολόγηση από το ρευματολόγο και τον ασθενή που αξιολογεί τη φλεγμονή των αρθρώσεων και τον πόνο
- Ερωτηματολόγιο Εκτίμησης Υγείας (HAQ), που συμπληρώνεται από τους ασθενείς με σκοπό να εκτιμηθεί η λειτουργική τους ικανότητα και το επίπεδο αναπηρίας τους

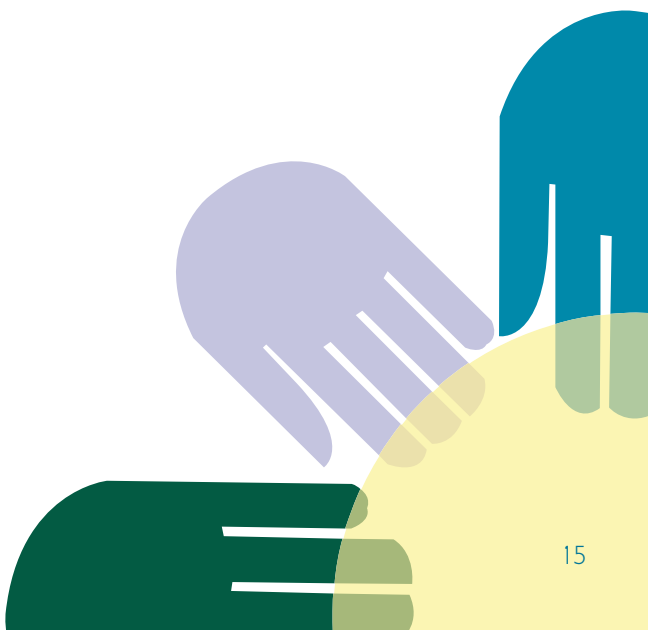


Βελτιώνοντας τη ζωή  
μέσα από την πληροφόρηση.

Οι ρευματολόγοι χρησιμοποιούν  
δοκιμασίες αξιολόγησης  
για να μετρήσουν την  
εξέλιξη της ΨΑ

Οι ρευματολόγοι χρησιμοποιούν δοκιμασίες αξιολόγησης για να μετρήσουν την εξέλιξη της ΨΑ καθώς και την πρόοδο που επιτυγχάνετε με τη θεραπεία.

**Μιλήστε με το ρευματολόγο σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτές ή με άλλες εξετάσεις.**



## Γνωρίστε ποιες θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν

Όσο νωρίτερα γίνει η διάγνωση, τόσο γρηγορότερα μπορείτε να ξεκινήσετε αποτελεσματική θεραπεία. Για τα συμπτώματα της ψωρίασης, οι δερματολόγοι συχνά ξεκινούν τη θεραπεία με παράγοντες που χρησιμοποιούνται τοπικά, όπως με κορτιζόνη ή βιταμινούχες κρέμες. Όταν τα συμπτώματα της ψωρίασης σε ασθενείς με ΨΑ είναι σοβαρότερα, οι ρευματολόγοι μπορεί να συνταγογραφήσουν ισχυρότερα φάρμακα, όπως η μεθοτρεξάτη η κυκλοσπορίνη ή η λεφλουνομίδη.

Στην ΨΑ, η φυσική άσκηση ή η εργασιοθεραπεία πρέπει να ξεκινήσει σε πρώιμο στάδιο της νόσου. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) θεωρούνται χρήσιμα για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ήπιας αρθρίτιδας.

Για τα σοβαρότερα συμπτώματα αρθρίτιδας, οι ρευματολόγοι συχνά συνταγογραφούν αντιρευματικά φάρμακα τροποποιητικά της νόσου (DMARD) σε πρώιμο στάδιο της θεραπείας. Υπάρχουν αρκετά νοσοτροποποιητικά που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ρευματολόγος σας για τη θεραπεία της ΨΑ από την οποία πάσχετε.

Σε αυτά περιλαμβάνονται:

- Μεθοτρεξάτη
- Σουλφασαλαζίνη
- Λεφλουνομίδη
- Αζαθειοπρίνη
- Κυκλοσπορίνη Α



**Βελτιώνοντας τη ζωή  
μέσα από την πληροφόρηση.**



Η μεθοτρεξάτη είναι ένα νοσοτροποποιητικό που συνταγογραφείται συχνά για ασθενείς με ΨΑ και ελέγχει αποτελεσματικά τα συμπτώματα τόσο της ψωρίασης όσο και της αρθρίτιδας, αν και δεν έχει αποδειχτεί ότι βοηθάει στην πρόληψη της εξέλιξης της νόσου.

### **Χρειάζεται ομαδική δουλειά**

Η συνεργασία μεταξύ δερματολόγου για τα συμπτώματα του δέρματος και ρευματολόγου για τα συμπτώματα των αρθρώσεων είναι σημαντικό βήμα στην αντιμετώπιση της νόσου. Αν παίρνετε ένα νοσοτροποποιητικό και τα συμπτώματα δεν βελτιώνονται, είναι σημαντικό να το πείτε στο ρευματολόγο σας το συντομότερο δυνατόν.

Συνεργαστείτε με το ρευματολόγο σας για να βρεθεί η καταλληλότερη θεραπεία για σας

### **Τροποποιητές βιολογικής απάντησης**

Οι βιολογικοί παράγοντες αποτελούν την πλέον πρόσφατη θεραπευτική επιλογή για την αντιμετώπιση της ΨΑ. Επιδρούν στον οργανισμό, ανακουφίζοντας τα συμπτώματα της ψωρίασης και του πόνου, ενώ καταπολεμούν τη νόσο.

Αυτά τα φάρμακα — adalimumab, etanercept, infliximab και golimumab— βελτιώνουν τα σημεία και τα συμπτώματα της ΨΑ.

**Μιλήστε με το ρευματολόγο σας για να βρεθεί η θεραπευτική αγωγή που θα έχει τα καλύτερα αποτελέσματα για σας.**

Ο ρευματολόγος σας μπορεί να σας δώσει πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη και τις παρενέργειες των διαφόρων θεραπειών.



Χρησιμοποιήστε τη λίστα συμπτωμάτων των  
σελίδων 10 και 11, για να ξεκινήσετε τη  
συζήτηση με το ρευματολόγο σας.

## Προτάσεις για τη συζήτηση που θα κάνετε με το ρευματολόγο σας

Συζητείστε οπωσδήποτε με το ρευματολόγο σας για τα συμπτώματα και την εξέλιξη της ασθένειάς σας. Εσείς και ο ρευματολόγος σας μπορείτε να επιλέξετε την κατάλληλη θεραπεία για την περίπτωση σας. Ενημερώνοντας το ρευματολόγο σας, θα μπορέσετε να συνεργαστείτε για να πετύχετε τους στόχους σας.



Ακολουθούν ορισμένα ερωτήματα που θα σας βοηθήσουν να προετοιμάσετε την επίσκεψή σας στο ρευματολόγο:

- Αν έχετε κάποιο από τα συμπτώματα του ερωτηματολογίου των σελίδων 10 και 11, τότε τα εμφανίσατε για πρώτη φορά;
- Ποια φάρμακα ή θεραπείες παίρνετε για να ανακουφιστούν τα συμπτώματα που εμφανίζετε;
- Αν έχετε πρωινή δυσκαμψία, πόσο διαρκεί;
- Η ΨΑ από την οποία πάσχετε σας επηρεάζει συναισθηματικά;

Επωφεληθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο από την επίσκεψη στο ρευματολόγο σας:

- Μην ντραπείτε να υποβάλλετε ερωτήσεις στο ρευματολόγο σας. Φτιάξτε εκ των προτέρων έναν κατάλογο ερωτημάτων για να μην τα ξεχάσετε.
- Αναγνωρίστε τα συναισθήματα και τις ανησυχίες που σας προκαλεί η πάθησή σας. Μοιραστείτε αυτά που νιώθετε με το ρευματολόγο σας.
- Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τις πληροφορίες που σας δίνει ο ρευματολόγος σας. Μπορείτε κάλλιστα να του πείτε «Δεν καταλαβαίνω».
- Μάθετε περισσότερα για την ΨΑ. Έτσι θα είναι ευκολότερο να συζητήσετε με το γιατρό σας τις θεραπευτικές επιλογές που έχετε.
- Κρατάτε ημερολόγιο των συμπτωμάτων που εμφανίζετε και του πώς νιώθετε, και σημειώνετε την κάθε φορά που ξεχνάτε να πάρετε τα φάρμακά σας.
- Ενημερώστε το γιατρό σας οπωσδήποτε για άλλα φάρμακα που παίρνετε και για οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα υγείας έχετε

Μην ντρέπεστε να υποβάλλετε ερωτήσεις στο ρευματολόγο σας.



Βελτιώνοντας τη ζωή  
μέσα από την πληροφόρηση.

## Ζώντας με την ΨΑ

Η ΨΑ είναι χρόνια πάθηση. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε, για να βοηθηθείτε να διατηρήσετε ένα φυσιολογικό τρόπο ζωής.

### Προσέξτε το βάρος σας

Το υπερβολικό βάρος μπορεί να επιβαρύνει τα γόνατά σας, γι' αυτό ρωτήστε το ρευματολόγο σας αν ενδείκνυται να ακολουθήσετε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

### Ασκείστε τακτικά

Οι διατακτικές ασκήσεις και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορεί να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τα

συμπτώματά σας.

Μιλήστε με το ρευματολόγο σας πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα φυσικής άσκησης.

Πάρτε μέτρα  
για να παραμείνετε  
όσο το δυνατόν υγιείς

### Οργανωθείτε

Οργανώστε τη δουλειά σας και το σπίτι σας με κατάλληλο τρόπο, ώστε να έχετε εύκολη πρόσβαση στα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνά.

## Ντυθείτε άνετα

Υπάρχουν απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε όταν ντύνεστε, που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε την πίεση στις αρθρώσεις σας:

- Ετοιμάζετε τα ρούχα που θα φορέσετε από την προηγούμενη νύχτα, όταν οι αρθρώσεις σας δεν είναι τόσο δύσκαμπτες
- Φοράτε γραβάτες με δεμένο τον κόμπο για να μην καταπονούνται τα χέρια σας
- Φοράτε φαρδιά ρούχα με μεγάλα ανοίγματα για μην καταπονείτε τις αρθρώσεις σας όταν τα φοράτε ή τα βγάζετε
- Διαλέγετε άνετα παπούτσια που δένονται εύκολα και μειώνουν ή εξαλείφουν την πίεση στα πόδια

## Σκεφτείτε προνοητικά όταν ταξιδεύετε

- Κάντε έγκαιρα τις κρατήσεις σας για να εξασφαλίσετε ότι θα καλυφθούν οι ανάγκες σας
- Φυλάτε τα φάρμακά σας και άλλα σημαντικά πράγματα σε μια ελαφριά τσάντα εύκολη στη μεταφορά. Θυμηθείτε να ακολουθείτε τις συστάσεις που αφορούν τις συνθήκες φύλαξης των φαρμάκων
- Όποτε είναι δυνατόν, επιλέξτε πτήση χωρίς ενδιάμεσο σταθμό για να αποφύγετε τη δυσκολία της αλλαγής αεροπλάνου

**Βρείτε περισσότερες χρήσιμες πληροφορίες  
στις ιστοσελίδες του διαδικτύου  
που αναφέρονται στη σελίδα 26**



## Βοηθήστε τους άλλους να κατανοήσουν την ΨΑ

Αν σας διαγνώσουν ότι έχετε ΨΑ, η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορεί να μην γνωρίζουν ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι να σας βοηθήσουν. Μερικές χρήσιμες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να τους εξηγήσετε τι αντιμετωπίζετε είναι οι εξής:

- Προσπαθήστε να τηλεφωνείτε τακτικά σε φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας. Η διατήρηση της επαφής μαζί τους διευκολύνει τη συζήτηση για το πώς σας επηρεάζει η ΨΑ
- Μάθετε για την ΨΑ. Όσο περισσότερα γνωρίζετε για την ΨΑ, τόσο καλύτερα μπορείτε να την εξηγήσετε στους άλλους

Όσο περισσότερα γνωρίζετε  
για την ΨΑ, τόσο καλύτερα  
μπορείτε να την  
εξηγήσετε στους άλλους.

- Να είστε άμεσοι. Να λέτε στους φίλους και στην οικογένειά σας τι χρειάζεστε
- Εκπαιδεύστε τους φίλους και την οικογένειά σας σχετικά με την ΨΑ. Δώστε τους να διαβάσουν αυτό το φυλλάδιο. Συστήστε τους να επισκεφτούν δικτυακούς τόπους που θεωρείτε ότι δίνουν ευκολονόητες πληροφορίες (όπως αυτούς που αναφέρονται στη σελίδα 26)



- Εξηγήστε στην οικογένεια και στους φίλους σας ότι ο πόνος και η δυσκαμψία που νιώθετε μπορεί να ποικίλλουν. Ζητήστε τους να δείξουν κατανόηση αν χρειαστεί να αλλάξετε ή να αναβάλετε δραστηριότητες που έχετε προγραμματίσει μαζί τους
- Όταν συναντιέστε με τους φίλους και την οικογένειά σας, σχεδιάστε δραστηριότητες στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε
- Μιλήστε ανοικτά στον/στην σύντροφό σας. Η ειλικρινής έκφραση των συναισθημάτων σας θα διατηρήσει τη σχέση σας υγιή και θα επιτρέψει στον/στην σύντροφό σας να σας βοηθήσει
- Να θυμάστε να γελάτε! Η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να σας προσφέρει πολλά

Η αίσθηση του χιούμορ  
μπορεί να σας  
προσφέρει πολλά

### Κοιτάζετε μπροστά

Αν και το να ζείτε με την ΨΑ δεν είναι εύκολο, δεν πρέπει να χάσετε την αισιοδοξία σας για το μέλλον. Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι γνωρίζοντας περισσότερα για την πάθησή σας και τη θεραπεία της, ίσως μπορέσετε να απολαύσετε τη ζωή σας πληρέστερα.

**Μιλήστε με το ρευματολόγο σας για να αντιμετωπίσετε καλύτερα την ΨΑ.**

## Να είστε καλά πληροφορημένοι

Το να μαθαίνετε όσο το δυνατόν περισσότερα για την πάθησή σας είναι ένας άλλος τρόπος να αντιμετωπίζετε ενεργητικά τη ζωή σας με την Ψωριασική Αρθρίτιδα. Η γνώση σας δίνει αυτοπεποίθηση να μιλήσετε στους ανθρώπους που φροντίζουν την υγεία σας για τις ανάγκες και τις ανησυχίες σας.

Οι οργανώσεις που αναφέρονται παρακάτω μπορούν να σας δώσουν περισσότερες πληροφορίες για τη Ψωριασική Αρθρίτιδα:

### **Ελλάδα:**

#### **Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.)**

Κυψέλης 2, Κυψέλη, 11362 ΑΘΗΝΑ

Τηλ.: 210 8237302 Fax: 210 8847268

E-mail: [info@arthritis.org.gr](mailto:info@arthritis.org.gr)

URL: <http://www.arthritis.org.gr>

ΑΦΜ: 999481577 ΔΥΟ: ΙΘ ΑΘΗΝΩΝ

ΝΠΙΔ Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο

Εθνικό/ Νομαρχιακό και Ειδικό Μητρώο  
Εθελοντικών Μη Κυβερνητικών  
Οργανώσεων

Υπουργείο Υγείας και  
Κοινωνικής Αλληλεγγύης  
Αρ. Εθνικού Μητρώου:  
09110ΣΥΕΙ1096068N/0589  
Αρ. Ειδικού Μητρώου:  
09110ΣΥΕΙ1096068N/0517





Πρωτοδικείο Αθηνών

Αριθμός μητρώου: 8282

Απόφαση (σύσταση): 3794/1978

Απόφαση (τροποποίηση): 3852/2005

### **Σύλλογος Ρευματοπαθών Κρήτης**

Κόσμων 6, Ηράκλειο 712 02

Τηλ.-Fax: 2810226966

E-mail: [sylogosreum.crete@gmail.com](mailto:sylogosreum.crete@gmail.com)

[www.screte.gr](http://www.screte.gr)

### **Κύπρος:**

#### **Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου**

Ονησίλου 16, Αγλαντζιά, CY-2121

ΛΕΥΚΩΣΙΑ

Τηλ: +357 22 428285, Fax: +357 22 428288

E-mail: [info@arthritis.org.cy](mailto:info@arthritis.org.cy)

[www.rheumatism.org.cy](http://www.rheumatism.org.cy)

# Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) Ποια είναι, πώς βοηθάει.

## Βασικές Πληροφορίες

Η Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) είναι μια κοινωφελής, μη κερδοσκοπική και μη κυβερνητική οργάνωση αναγνωρισμένη από το κράτος (απόφαση Πρωτοδικείου Αθηνών 3794/1978). Ιδρύθηκε το 1978 στην Αθήνα, με πρωτοβουλία της Ελληνικής Ρευματολογικής Εταιρείας.

## Ποια είναι τα μέλη της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.;

Μέλη της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α είναι άτομα:

- που πάσχουν από αρθρίτιδα/ ρευματισμό
- που ενδιαφέρονται να συμπαρασταθούν στα άτομα με αρθρίτιδα/ρευματισμό (π.χ. γονείς παιδιών με αρθρίτιδα / ρευματισμό) καθώς και
- επαγγελματίες υγείας (π.χ. γιατροί ρευματολόγοι, φυσιοθεραπευτές, κ.ά.)

## Ποιοι είναι οι στόχοι της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.

Κύριοι στόχοι της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. σήμερα είναι:

- η ενημέρωση του ελληνικού πληθυσμού σχετικά με τη σοβαρότητα και τις διαστάσεις της αρθρίτιδας / ρευματισμού. Έχοντας μεγάλη συχνότητα εμφάνισης στο γενικό πληθυσμό παγκοσμίως επιφέρει μεγάλες δυσκολίες στην καθημερινή ζωή ακόμη και σωματική ανικανότητα. Όλοι οι τομείς της ζωής επηρεάζονται από αυτήν σε προσωπικό, κοινωνικό, οικονομικό και επαγγελματικό επίπεδο

- η παροχή της κατάλληλης υποστήριξης στα άτομα με αρθρίτιδα / ρευματισμό ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής τους και να μειωθεί αρνητική επίπτωσή της στην καθημερινή ζωή, στην εργασία και στην ψυχαγωγία
- η οργάνωση του αντιρευματικού αγώνα, σε συνεργασία με κρατικούς φορείς υγείας και μέλη της ελληνικής κοινωνίας, προάγοντας κάθε μέτρο που συμβάλλει στην ενημέρωση, στην πρόληψη, στην έγκαιρη διάγνωση, στη θεραπεία και στην αποκατάσταση των ρευματοπαθών και
- η έρευνα της κοινωνικής διάστασης της αρθρίτιδας / ρευματισμού

### Ποιες είναι οι δραστηριότητες;

Η δραστηριότητα της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. εστιάζεται σήμερα στους εξής τομείς:

- εκδίδει και διαθέτει δωρεάν ενημερωτικά φυλλάδια και μικρά βιβλία για φάρμακα και παθήσεις αντίστοιχα, που δίνουν απαντήσεις σε ερωτήσεις ή απορίες που έχουν συχνά τα άτομα με αρθρίτιδα / ρευματισμό. Όλα τα κείμενα υπάρχουν στο διαδίκτυο (<http://www.arthritis.org.gr>)
- ενημερωτικές διαλέξεις και σεμινάρια με θέματα που ενδιαφέρουν άμεσα τα άτομα που πάσχουν από αρθρίτιδα / ρευματισμό
- δημιουργία ομάδας πασχόντων που θα συναντιέται τακτικά με στόχο να βοηθήσει τους ίδιους και τους οικείους τους να έλθουν σε επαφή με θέματα σχετικά με την αρθρίτιδα / ρευματισμό και να μοιραστούν τις δικές τους γνώσεις με άλλους. Η ομάδα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι μόνοι και τους δίνει ιδέες για να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα προβλήματά τους

- διοργάνωση εκδρομών και κοινωνικών εκδηλώσεων
- λειτουργία τηλεφωνικής γραμμής ψυχολογικής υποστήριξης **210 8237302**

## Συμμετοχή στην Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας /Ρευματισμού

Από το 2004, με αφορμή τον εορτασμό για την Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας /Ρευματισμού (12 Οκτωβρίου) διοργανώνει εκδηλώσεις για την ευαισθητοποίηση τόσο του γενικού πληθυσμού όσο και των ατόμων με αρθρίτιδα /ρευματισμό.

## Μέλος διεθνών οργανώσεων

Ως οργάνωση κοινωνικού χαρακτήρα η ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. εκπροσωπεί την Ελλάδα σε δύο Ευρωπαϊκές οργανώσεις (μη κερδοσκοπικές και μη κυβερνητικές):

- Ευρωπαϊκή Εταιρεία κατά του Ρευματισμού (European League Against Rheumatism, EULAR) [<http://www.eular.org>]
- Άτομα με Αρθρίτιδα /Ρευματισμό στην Ευρώπη (People with Arthritis/Rheumatism in Europe, PARE) [<http://www.paremanifesto.org>]

## Μπορώ να γίνω μέλος;

Ναι. Η εγγραφή στην ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. συμβάλλει στην ενδυνάμωση της φωνής των ατόμων με αρθρίτιδα /ρευματισμό.

Δικαίωμα εγγραφής έχουν άτομα με αρθρίτιδα /ρευματισμό ή μη, με πολύ μικρή συνδρομή (εφάπαξ εγγραφή 3 ευρώ και ετήσια συνδρομή 10 ευρώ).

Με την εγγραφή τους τα μέλη αποκτούν το δικαίωμα του εκλέγειν και εκλέγεσθαι.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΤΑΙΡΦΙΑ ΑΝΤΙΡΦΥΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΟΝΑ  
ΚΥΨΕΛΗΣ 2, 11362 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ. 210 8237307, FAX 210 8847268  
E-mail : info@arthritis.org.gr

## ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΜΕΛΟΥΣ

Ημερομηνία \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Πρός:** Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α

Όνομα \_\_\_\_\_

Επώνυμο \_\_\_\_\_

Διεύθυνση Αλληλογραφίας

Οδός/Αριθμός \_\_\_\_\_

Τ.Κ./Περιοχή \_\_\_\_\_

Τηλέφωνο \_\_\_\_\_

Κινητό τήλ. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Επάγγελμα \_\_\_\_\_

Έτος γέννησης \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Είστε Ρευματοιοιαθής;  Ναι

Όχι

\* Εάν "ναι", ποιά είναι η πάθησή σας;

---

---

\* Συμπληρώστε εάν το επιθυμείτε

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΥ

ISBN: 978-960-86779-9-9