



Η ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΜΠΟΔΙΟ ΣΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΧΑΡΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Με την ευγενική χορηγία



Μια ενέργεια με στόχο τη βελτίωση της καθημερινότητας των ατόμων με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα

Σειρά ειδικά σχεδιασμένων σεμιναρίων μαγειρικής διοργανώθηκαν για ασθενείς με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα (Ρ.Α.) με την πρωτοβουλία της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α) και του Συλλόγου Ρευματοπαθών Κρήτης, υπό την καθοδήγηση του καταξιωμένου σεφ Λευτέρη Λαζάρου και την ευγενική υποστήριξη της MSD.

Οι ασθενείς με ΡΑ αντιμετωπίζουν έντονη δυσκολία στην εκτέλεση απλών καθημερινών δραστηριοτήτων εξαιτίας των επιπτώσεων της νόσου, όπως ο πόνος, η δυσκαμψία και η αδυναμία.

Σκοπός των σεμιναρίων είναι να εμπνεύσουν και να προσφέρουν λύσεις και πρακτικές συμβουλές στους συμμετέχοντες ασθενείς με ΡΑ, προκειμένου οι κινητικοί τους περιορισμοί να μην αποτελούν εμπόδιο στην απόλαυση της καθημερινότητάς τους στην κουζίνα.

Ξεκινώντας από την Αθήνα τον Δεκέμβριο 2012 τα σεμινάρια συνεχίστηκαν στο Ηράκλειο της Κρήτης και στην Πάτρα δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε πάνω από 100 ασθενείς να πάρουν πολύτιμες συμβουλές.

Βοηθώντας τον κόσμο να είναι καλά

Η MSD, έχοντας μακρά παράδοση στην έρευνα των ρευματικών παθήσεων, στηρίζει πρωτοβουλίες, όπως η δράση Ζω με χαΡΑ που έχει ως στόχο την παρακίνηση των ρευματοπαθών για ενεργή συμμετοχή στις απλές, καθημερινές δραστηριότητες.

Τα σχόλια των συμμετεχόντων

«Ορισμένα πράγματα που φαίνονται στην πλειονότητα των ανθρώπων απλά, για τον ασθενή με ΡΑ δεν είναι. Μέσα από την δράση «Ζω με χαΡΑ» είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε να διαχειριζόμαστε εργαλεία που μας διευκολύνουν και να παρασκευάζουμε νόστιμες συνταγές με απλό τρόπο. Θέλουμε να μη διαφέρουμε από τους υπόλοιπους ανθρώπους και αυτός είναι ο στόχος των συλλόγων ασθενών».

«Ήταν μια πάρα πολύ καλή κίνηση για να δείξουμε ότι υπάρχουν τρόποι να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα καθημερινότητας που βιώνουμε ως ρευματοπαθείς».

«Άτομα που έχουν προβλήματα με τις αρθρώσεις όπως εμείς, έχουν καθημερινή δυσκολία στην προετοιμασία του φαγητού. Μέσα από τα μαθήματα πήραμε πάρα πολλές και εξαιρετικές ιδέες που θα μας λύσουν τα χέρια».

Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ) είναι μια χρόνια φλεγμονώδης, αυτοάνοση και εξελικτική νόσος, όπου το σώμα επιτίθεται στις ίδιες τις αρθρώσεις του και τις καταστρέφει σταδιακά.



Στην Ελλάδα ζουν **70.000-100.000** ασθενείς με ΡΑ.

Συχνά απαντάται σε μέλη της ίδιας οικογένειας, γεγονός που υποδεικνύει ότι υπάρχει

ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ



Εμφανίζεται στην παραγωγική ηλικία μεταξύ **35 & 55 ετών**, σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Μπορεί όμως να εμφανιστεί και σε άτομα οποιασδήποτε ηλικίας, ακόμη και σε παιδιά.

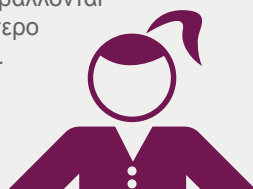
25%

Περίπου **5 ΧΡΟΝΙΑ** μετά την εμφάνιση της νόσου, ποσοστό **25%** των ασθενών σταματά να εργάζεται.

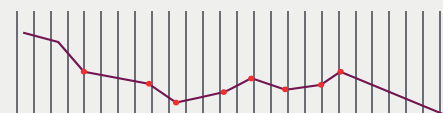
Πόνος στις αρθρώσεις και δυσκαμψία, πρήξιμο, ερυθρότητα και υπερβολική θερμοκρασία, κούραση, αδυναμία, δυσκολία στον ύπνο είναι τα **κύρια συμπτώματα** της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Είναι πιο συχνή στις γυναίκες.

Οι γυναίκες προσβάλλονται 3 φορές περισσότερο απ' ό, τι οι άντρες.



Επιφέρει **σημαντική μείωση** στην ικανότητα των ασθενών να εκτελέσουν **καθημερινές ασχολίες**, ιδιαίτερα σε εκείνους με μέτρια - βαριά ΡΑ.



Η διάγνωση της ΡΑ γίνεται **από ρευματολόγο**. Η έγκαιρη διάγνωσή της, σε λιγότερο από **3 ΜΗΝΕΣ** και η θεραπευτική της αντιμετώπιση είναι σημαντικά στοιχεία για την αναστολή της εξέλιξης της ΡΑ.

