

1

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι
χωρίς θεραπεία;

2

Τι θεραπείες υπάρχουν;

3

Ποια θεραπεία ταιριάζει
καλύτερα σε μένα και
τον τρόπο ζωής μου;

4

Τι να συζητήσω
με τον γιατρό μου;

Τι είναι το βοήθημα λήψης απόφασης

Οι ασθενείς με χρόνια νοσήματα, βρίσκονται αντιμέτωποι με πολλές και δύσκολες αποφάσεις για την υγεία τους.

Συχνά μπορεί να σκεφτούν:

- «είναι τα συμπτώματά μου αρκετά σοβαρά, ώστε να δικαιολογούν να πάρω φάρμακα που μπορεί να έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες;»
- «τι θεραπείες υπάρχουν διαθέσιμες για την ασθένεια μου»;

Μερικές φορές ο καθορισμός της καλύτερης επιλογής, ανάμεσα σε διαφορετικές θεραπείες, στην πράξη δεν είναι τόσο απλός.

Τα βοηθήματα λήψης απόφασης για ασθενείς είναι εργαλεία που βοηθούν τους ασθενείς και τους γιατρούς να συζητούν και να αποφασίζουν μαζί τις επιλογές για τη θεραπεία ενός νοσήματος. Έχουν σχεδιαστεί για να συμπληρώνουν και να βοηθούν την επίσκεψη στον γιατρό, παρέχοντας τεκμηριωμένες πληροφορίες στον ασθενή, αναφορικά με τις διαθέσιμες θεραπείες, τα οφέλη, τις αντενδείξεις, τις ανεπιθύμητες ενέργειες και την πιθανότητα να συμβεί μια ανεπιθύμητη ενέργεια, βοηθώντας τον να αποσαφηνίσει τις προσδοκίες του και τις προτιμήσεις του, να κατανοήσει ποια οφέλη και ποιες ανεπιθύμητες ενέργειες είναι σημαντικά για τον ίδιο και ποια θεραπεία ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο ζωής του.

Πως μπορώ να χρησιμοποιήσω το βοήθημα λήψης απόφασης;

Χρησιμοποιήστε αυτό το βοήθημα για να προετοιμαστείτε κατάλληλα πριν και κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στον γιατρό σας, για να συνεργαστείτε μαζί του, ώστε να αποφασίσετε μαζί τη θεραπεία που σας ταιριάζει καλύτερα. Θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα:

- 1 σε ποιο στάδιο βρίσκεται η ρευματοειδής αρθρίτιδα;
- 2 ποιοι είναι οι κίνδυνοι, χωρίς θεραπεία;
- 3 τι θεραπείες υπάρχουν;
- 4 ποια είναι τα οφέλη και οι πιθανοί κίνδυνοι από την κάθε θεραπεία;
- 5 τι είναι πιο σημαντικό, εάν συγκρίνετε τον κίνδυνο από την ρευματοειδή αρθρίτιδα και τον κίνδυνο από τις πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες μιας θεραπείας;

Τι είναι;

Όταν έχετε ρευματοειδή αρθρίτιδα, το ανοσοποιητικό σας σύστημα, επιτίθεται στις αρθρώσεις και προκαλείται φλεγμονή. Οι αρθρώσεις λόγω της φλεγμονής αρχίζουν να πονάνε, να είναι πρησμένες, δύσκαμπτες και να χάνουν την κινητικότητά τους. Συνήθως οι αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών αρχίζουν να πονάνε πρώτα και στη συνέχεια μπορούν να επηρεαστούν και άλλα σημεία του σώματος.

Ποια είναι η αιτία;

Κανείς δεν γνωρίζει ακριβώς τι προκαλεί τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Διάφοροι παράγοντες κινδύνου φαίνεται πως συμβάλουν στην εμφάνιση της νόσου, όπως το στρες, οι ορμονικές διαταραχές, το κάπνισμα, η παχυσαρκία και τα γονίδια.

Ποιοι πάσχουν;

Συνήθως προσβάλλονται οι ηλικίες των 30-40 ετών όμως μπορεί να εμφανισθεί σε κάθε ηλικία. Οι γυναίκες έχουν περίπου δύο έως τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθουν ρευματοειδή αρθρίτιδα από τους άνδρες.

Τι συμπτώματα έχει;

Συχνά συμπτώματα

- Πόνος
- Φλεγμονή, πρήξιμο, ζέστη και πόνος στις αρθρώσεις
- Δυσκαμψία, ειδικά τις πρωινές ώρες
- Κόπωση
- Πυρετό
- Αδύναμα Οστά – Οστεοπόρωση
- Μόνιμη βλάβη στις αρθρώσεις

Σπανιότερα συμπτώματα

Φλεγμονή των ματιών και των αιμοφόρων αγγείων, ξηροφθαλμία, ξηροστομία, αναιμία, φλεγμονή στους πνεύμονες ή στην καρδιά, αίσθημα θλίψης ή κατάθλιψη.

Η νόσος δεν εμφανίζεται με τον ίδιο τρόπο σ' όλους τους ανθρώπους. Σε κάποιους η νόσος μπορεί να είναι ήπιας βαρύτητας, σε άλλους μπορεί να είναι συνεχώς ενεργή και να επιδεινώνεται με το χρόνο. Οι εξάρσεις της νόσου μπορεί να διαρκέσουν λίγες μόνο ημέρες ή μερικές εβδομάδες.

Υπάρχει θεραπεία;

Ναι. Υπάρχουν αποτελεσματικά φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν να μειωθεί ο πόνος, η δυσκαμψία, η βλάβη στις αρθρώσεις και να διευκολύνουν τις καθημερινές εργασίες, την κίνηση και την ποιότητα ζωής. Τις περισσότερες φορές η θεραπεία διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή για το υπόλοιπο της ζωής.

Τι θα συμβεί εάν δεν πάρω θεραπεία;

Αν δεν ξεκινήσετε κάποια θεραπεία, η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να καταστρέψει, αργά αλλά σταθερά τις αρθρώσεις, να προκαλέσει αναιμία, πρόβλημα στα μάτια, στα αιμοφόρα αγγεία ή στην καρδιά και στους πνεύμονες και άλλες βλάβες. Όλα αυτά μπορεί να δυσκολέψουν τις καθημερινές σας ασχολίες, αλλά και την εργασία σας.



Πότε πρέπει να αρχίσω θεραπεία;

Είναι σημαντικό να αρχίσετε να λαμβάνεται φάρμακα για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα αμέσως μόλις ο γιατρός κάνει τη διάγνωση. Όσοι ξεκινούν αμέσως τη θεραπεία μπορούν να ζουν χωρίς πόνο, να κάνουν καλύτερα τις καθημερινές τους δραστηριότητες και να αποφύγουν μόνιμες βλάβες και παραμορφώσεις στις αρθρώσεις.

Τι άλλο μπορώ να κάνω για μειώσω τα συμπτώματα;

- Διακοπή καπνίσματος
- Καθημερινή άσκηση και σωματική δραστηριότητα
- Υγιεινή διατροφή
- Μείωση του σωματικού βάρους
- Λήψη Ασβεστίου
- Λήψη Βιταμίνης D
- Χαλάρωση - ξεκούραση



Υπάρχουν πολλά διαφορετικά φάρμακα για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τα οποία αναφέρονται αναλυτικά στις επόμενες σελίδες. Πολλά άτομα χρειάζεται να πάρουν περισσότερα από ένα φάρμακα. Ο γιατρός συχνά μπορεί να κάνει ένα συνδυασμό φαρμάκων.

Τα φάρμακα μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα για λοιμώξεις ή να έχουν άλλες παρενέργειες γι' αυτό απαιτείται να κάνετε τακτικά αιματολογικές εξετάσεις και να μετράτε την αρτηριακή σας πίεση.

Τι ανεπιθύμητες ενέργειες έχουν τα φάρμακα;

1. Οποιοδήποτε φάρμακο μπορεί να έχει ανεπιθύμητες ενέργειες ή να αλληλοεπιδράσει με άλλα φάρμακα.
2. Μπορεί να μην έχετε καμία από τις ανεπιθύμητες ενέργειες ή να έχετε κάποιες από αυτές. Μερικές είναι σπάνιες, άλλες είναι πιο συχνές.
3. Κάθε φάρμακο έχει διαφορετικές ανεπιθύμητες ενέργειες.
4. Μιλήστε με τον γιατρό σας και συζητήστε τις ανεπιθύμητες ενέργειες κάθε θεραπείας, καθώς και τον τρόπο που μπορείτε να τις προλάβετε.
5. Αν εμφανίσετε ανεπιθύμητες ενέργειες δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να σταματήσετε τα φάρμακα.
6. Οι περισσότερες ανεπιθύμητες ενέργειες δεν είναι σοβαρές, αλλά μιλήστε αμέσως με τον γιατρό σας εάν έχετε πυρετό, βήχα ή συμπτώματα λοίμωξης.

Εάν ένα φάρμακο δεν σας ταιριάζει, θα πρέπει να συζητήσετε με τον γιατρό σας άλλες επιλογές.



Εγώ και η ρευματοειδής αρθρίτιδα

Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις για να καταλάβεις σε ποιο στάδιο της νόσου βρίσκεσαι.

Πόσο καιρό έχεις ρευματοειδή αρθρίτιδα;	1 χρόνο	1-5 χρόνια	περισσότερο από 5 χρόνια	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Την τελευταία εβδομάδα πόσο λίγο, αρκετά ή πολύ είχες ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα;	Πολύ	Αρκετά	Λίγο	Καθόλου
Πόνο στις αρθρώσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δυσκαμψία στις αρθρώσεις (μάγκωμα - πιάσιμο).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ζέστη και πρήξιμο στις αρθρώσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες (μαγείρεμα - ντύσιμο).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κούραση - Δυσκολία συγκέντρωσης.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δυσκολία να περπατήσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δυσκολία να κοιμηθείς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δυσκολία στις προσωπικές και κοινωνικές σου σχέσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνεσαι σαν να έχεις κρυολόγημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνεσαι φόβο/απελπισία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνεσαι ανησυχία και αγωνία για το μέλλον.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνεσαι θλίψη /μελαγχολία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνεσαι μόνος, χωρίς υποστήριξη και βοήθεια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Τι είναι πιο σημαντικό για εμένα;

Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

Πόσο σημαντικό είναι:	Πολύ σημαντικό	Αρκετά σημαντικό	Καθόλου σημαντικό
Να μην πονάω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να μειωθεί το πρήξιμο στις αρθρώσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να μην καταστραφούν οι αρθρώσεις και να μην έχω παραμορφώσεις στα άκρα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να μην αισθάνομαι κουρασμένος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να περπατάω χωρίς να πονάω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να βρίσκομαι με τους αγαπημένους μου, τα παιδιά και τα εγγόνια μου χωρίς να πονάω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να απολαμβάνω χωρίς πόνο προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ποιες είναι οι προτιμήσεις σου;	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ
Να παίρνω χάπια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να κάνω μόνος μου ενέσεις στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να πηγαίνω στο νοσοκομείο για να κάνω τη θεραπεία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να πονάω παρά να πάρω μια θεραπεία που μπορεί να έχει κάποιες παρενέργειες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να πάρω μια θεραπεία που να μειώνει σημαντικά τα συμπτώματα και τις βλάβες στις αρθρώσεις, αλλά μπορεί να έχει κάποιες πιθανές παρενέργειες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να έχω κάποιον να με βοηθάει για να κάνω τη θεραπεία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Οτιδήποτε θα με κάνει να αισθανθώ καλύτερα και θα μειώσει τα συμπτώματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις μου
για να επιλέξω την κατάλληλη θεραπεία ή να αλλάξω θεραπεία.

Μπορείς να σημειώσεις έναν ή περισσότερους παράγοντες. Συζήτησε τις απορίες σου με τον ρευματολόγο σου.	Όχι	Ναι	Δεν γνωρίζω
Η θεραπεία που ακολουθώ μειώνει τα συμπτώματα της ασθένειας*.			
Η θεραπεία που ακολουθώ με βοηθάει στις καθημερινές μου δραστηριότητες*.			
Είχα σοβαρές παρενέργειες από προηγούμενες θεραπείες*.			
Είναι δύσκολο να πηγαίνω στο νοσοκομείο για εξετάσεις και θεραπεία.			
Είμαι έγκυος, σχεδιάζω να μείνω έγκυος, θηλάζω.			
Έχω συχνά λοιμώξεις.			
Έχω πρόβλημα με το σукάτι μου.			
Είχα - έχω ηπατίτιδα.			
Είχα - έχω φυματίωση.			
Έχω πρόβλημα με τα νεφρά μου.			
Έχω υπέρταση.			
Έχω αλλεργία.			
Έκανα πρόσφατα εμβόλιο.			
Έχω σκλήρυνση κατά πλάκας.			
Έχω περάσει ανεμοβλογιά ή έρπη ζωστήρα			
Είχα - έχω καρκίνο.			
Ταξιδεύω συχνά και είναι δύσκολο να ακολουθήσω μια θεραπεία.			













* αφορά ασθενείς που λαμβάνουν ήδη θεραπεία.

Τρόπος και συχνότητα χορήγησης

	Τρόπος Χορήγησης		Πόσο συχνά	
Μεθοτρεξάτη	Από το στόμα		1 φορά την εβδομάδα	
	Υποδόρια ένεση			
Λεφλουνομίδη	Από το στόμα		1 φορά την ημέρα	
Υδροξυκλωροκίνη	Από το στόμα		1 - 2 φορές την εβδομάδα	
Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα	Από το στόμα		Περιστασιακά	
	Ενδομυϊκή ένεση			
Κορτικοστεροειδή	Από το στόμα		1 φορά την ημέρα	
Βιολογικοί παράγοντες	Υποδόρια Ένεση		1 - 4 φορές την εβδομάδα	
	Ενδοφλέβια χορήγηση			
Αναστολείς της Κινάσης	Από το στόμα		1 - 2 φορές την ημέρα	

Οφέλη

Τι βελτίωση θα έχω στα συμπτώματά μου και πότε;

	Τι βελτίωση θα έχω;		Πότε θα δω βελτίωση
Μεθοτρεξάτη	3 στους 10 ασθενείς θα έχουν μεγαλύτερη από 70% βελτίωση στα συμπτώματά τους.		6 έως 12 εβδομάδες 
Λεφλουνομίδη	3 στους 10 ασθενείς θα έχουν μεγαλύτερη από 70% βελτίωση στα συμπτώματά τους.		6 έως 12 εβδομάδες 
Υδροξυκλωροκίνη	1 στους 10 ασθενείς θα έχουν μεγαλύτερη από 70% βελτίωση στα συμπτώματά τους.		6 έως 12 εβδομάδες 
Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα	Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα χρησιμοποιούνται μόνο σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες.		1 ημέρα 
Κορτικοστεροειδή	Τα κορτικοστεροειδή χρησιμοποιούνται μόνο σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες.		1 ημέρα 
Βιολογικοί παράγοντες	4 στους 10 ασθενείς θα έχουν μεγαλύτερη από 70% βελτίωση στα συμπτώματά τους.		4 έως 12 εβδομάδες 
Αναστολείς Κινάσης	4 στους 10 ασθενείς θα έχουν μεγαλύτερη από 70% βελτίωση στα συμπτώματά τους.		4 έως 12 εβδομάδες 



Πιθανές Ανεπιθύμητες Ενέργειες

Κάθε φάρμακο μπορεί να παρουσιάσει ανεπιθύμητες ενέργειες. Αυτό το βοήθημα σας παρέχει γενικές πληροφορίες. Συζητήστε με τον γιατρό σας, να σας εξηγήσει αναλυτικά, πόσο πιθανόν είναι να έχετε κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια.

Μεθοτρεξάτη	Ναυτία-Έμετοι. Ήπια Τριχόπτωση. Αύξηση ηπατικών ενζύμων.
Λεφλουνομίδη	Ναυτία-Έμετοι. Ήπια Τριχόπτωση. Αύξηση αρτηριακής πίεσης. Αύξηση ηπατικών ενζύμων.
Υδροξυκλωροκίνη	Ναυτία-Έμετοι. Θολρόπιτα στην όραση. Πόνο στην κοιλιά.
Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα	Στομαχικές διαταραχές. Υπέρταση. Έλκος στομάχου. Βλάβες στα νεφρά.
Κορτικοστεροειδή	Οστεοπόρωση. Πανσεληνοειδές προσωπείο (στρογγυλό πρόσωπο). Αύξηση βάρους.
Βιολογικοί παράγοντες	Αλλεργικές αντιδράσεις στο σημείο της ένεσης – εξάνθημα. Λοιμώξεις αναπνευστικού. Λοιμώξεις δέρματος.
Αναστολείς Κινάσης	Λοιμώξεις αναπνευστικού. Λοιμώξεις δέρματος. Αύξηση ηπατικών ενζύμων.

Περίπου 1 στα 10 άτομα



**Αντενδείξεις**

Πότε δεν πρέπει να πάρω το συγκεκριμένο φάρμακο;

	Άλλα νοσήματα	Τρόπος Ζωής και άλλοι παράγοντες
Μεθοτρεξάτη	<ul style="list-style-type: none"> • Ηπατίτιδα • Σοβαρή λοίμωξη • Σοβαρή νεφρική ανεπάρκεια • Σοβαρή αναιμία 	<ul style="list-style-type: none"> • Κύηση • Θηλασμός • Εμβόλιο • Αλκοόλ
Λεφλουνομίδη	<ul style="list-style-type: none"> • Σοβαρή λοίμωξη • Σοβαρή νεφρική ανεπάρκεια • Σοβαρή ηπατική ανεπάρκεια 	<ul style="list-style-type: none"> • Κύηση • Θηλασμός • Αλκοόλ • 2 εβδομάδες πριν και μετά το χειρουργείο
Υδροξυχλωροκίνη	<ul style="list-style-type: none"> • Προβλήματα στην όραση. 	
Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα	<ul style="list-style-type: none"> • Υπέρταση • Νεφρική νόσος • Ηπατική Νόσος • Έλκος στομάχου 	
Κορτικοστεροειδή	<ul style="list-style-type: none"> • Γλαύκωμα • Επιληψία • Σακχαρώδης διαβήτης • Ανεμοβλογιά • Ερπη Ζωστήρα 	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμένα εμβόλια
Βιολογικοί παράγοντες	<ul style="list-style-type: none"> • Σοβαρή λοίμωξη 	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμένα εμβόλια
Αναστολείς Κινάσης	<ul style="list-style-type: none"> • Σοβαρή λοίμωξη 	<ul style="list-style-type: none"> • Κύηση • Ορισμένα εμβόλια

Συνδυασμός θεραπειών

Ανάλογα με τις προτιμήσεις σου, το στάδιο και τη βαρύτητα των συμπτωμάτων υπάρχει συνδυασμός θεραπειών.
Συζήτησε με τον γιατρό σου ποιες είναι οι επιλογές σου.



Ένα ή περισσότερα χάπια



+



Ενέσεις και χάπια



+



Ενέσεις στο σπίτι και ενέσεις στο νοσοκομείο

5



**ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ
ΜΟΥ;**

Αξιολόγησε τις γνώσεις σου

	Πολύ	Αρκετά	Λίγο	Καθόλου
Γνωρίζω τους κινδύνους από τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.				
Γνωρίζω τους κινδύνους, αν μείνω χωρίς θεραπεία.				
Γνωρίζω όλες τις θεραπείες που είναι διαθέσιμες.				
Γνωρίζω τα οφέλη που έχω από κάθε θεραπεία.				
Γνωρίζω τους πιθανούς κινδύνους και τις ανεπιθύμητες ενέργειες που έχω από κάθε θεραπεία.				
Είμαι σίγουρος για το ποια οφέλη και ποιες ανεπιθύμητες ενέργειες είναι πιο σημαντικά για μένα.				
Αισθάνομαι καλύτερα προετοιμασμένος για να συζητήσω με τον γιατρό μου.				
Ενημερώθηκα και είχα υποστήριξη για να πάρω τη σωστή απόφαση.				

Αξιολόγησε την απόφαση που πήρες

	Πολύ	Αρκετά	Λίγο	Καθόλου
Πόσο σίγουρος αισθάνεσαι για την απόφαση που πήρες αναφορικά με τις θεραπείες;				
Δεν χρειάζομαι κάτι περισσότερο, είμαι έτοιμος να πάρω την απόφαση.				
Θέλω να συζητήσω την απόφαση με την οικογένεια μου ή με φίλους μου.				
Θέλω να συζητήσω την απόφαση με τον γιατρό μου.				

**Συζητήστε την απόφαση με τον γιατρό που εμπιστεύεσαι**

Συζητήστε την απόφαση για το ποια θεραπεία ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο ζωής σας, τις ανησυχίες, και τις απορίες σας με τον ρευματολόγο σας.

**Σημειώστε τι ερωτήσεις θέλετε
να κάνετε στον γιατρό σας**

- Κάθε πότε και πως πρέπει να παίρνω τα φάρμακα;
- Τι πρέπει να κάνω αν ξεχάσω κάποια δόση από τα φάρμακα;
- Τι θα πρέπει να περιμένω από τη θεραπεία; Πότε θα δω βελτίωση;
- Τι θα συμβεί αν δεν πάρω θεραπεία;
- Τι εναλλακτικές λύσεις έχω;
- Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω και κάθε πότε για να παρακολουθώ την υγεία μου (αιματολογικές- ακτινολογικές);
- Ποιες είναι οι παρενέργειες από τα φάρμακα;
- Πόσο συχνές ή σπάνιες είναι οι παρενέργειες;
- Τι επίδραση έχουν άλλα φάρμακα που παίρνω για άλλες ασθένειες;.
- Τι άλλα προβλήματα μπορεί να μου προκαλέσει η ρευματοειδής αρθρίτιδα;
- Πόσο κοστίζει η συμμετοχή μου στη θεραπεία;
-
-
-
-
-
-

**Σημειώστε τις ανεπιθύμητες ενέργειες
που έχετε από τα φάρμακα**

-
-
-
-
-

Μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας στην ιατρική επίσκεψη:

- Όλα τα φάρμακα που παίρνετε ακόμα και τις βιταμίνες και τα συμπληρώματα διατροφής.
- Τις εξετάσεις σας.
- Ένα συγγενή ή φίλο που εμπιστεύεστε για να σας βοηθήσει.

Αξιοποιήστε σωστά τον χρόνο της ιατρικής επίσκεψης!

ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥΣ.



Αυτό το βοήθημα λήψης απόφασης δεν έχει ως σκοπό να αντικαταστήσει τον γιατρό σου. Σχεδιάστηκε για να σου παρέχει πληροφορίες για να αποφασίσετε μαζί τη θεραπεία που σου ταιριάζει καλύτερα. Περισσότερες πληροφορίες: www.decisionaid.uniwa.gr

Επιστημονική Υλοποίηση:



Σχολή Δημόσιας Υγείας



Δ' Πανεπιστημιακή Παθολογική Κλινική

Υπό την Αιγίδα:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
& ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ



Επιστημονική υπεύθυνα προγράμματος: Έ. Σίμου - Αναπληρώτρια Καθηγήτρια | Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας

Το πρόγραμμα υποστηρίχθηκε με δωρεά (unrestricted medical grant) της εταιρείας

