

# Οδηγός συζήτησης ομάδας υγειονομικής περίθαλψης

ADVANTAGE  
HERS 

**Η ζωή με χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους\*, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα και η ψωρίαση μπορεί να είναι δύσκολη.**

Παρόλο που δεν θα έχετε πάντα το πλεονέκτημα στη διαχείριση της νόσου σας, είναι σημαντικό να έχετε όσο το δυνατόν περισσότερο έλεγχο. Αυτός ο οδηγός έχει στόχο την υποστήριξή σας σε όποιο στάδιο της νόσου σας κι αν βρισκόσαστε, βοηθώντας σας να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

## Η επίσκεψη στο γιατρό σας

**Προετοιμαστείτε** – Μιλήστε για τα συμπτώματά σας, τυχόν πρόσφατες αλλαγές και στόχους θεραπείας.

**Καταγράψτε αλλαγές στη διάθεσή σας και τα συμπτώματά σας** – Δοκιμάστε να διατηρήσετε ένα ημερολόγιο που θα προσκομίζετε στα ραντεβού σας.

**Κρατήστε σημειώσεις** – Βεβαιωθείτε ότι καταγράφετε όλα τα σημαντικά σημεία.

**Αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεστε** – Δεν υπάρχει πρόβλημα με το να ζητήσετε εξηγήσεις εάν δεν κατανοείτε όλα όσα σας λέει ο γιατρός σας.



## Οι επιλογές θεραπείας σας

**Εξετάστε τις επιλογές θεραπείας αμέσως μετά τη διάγνωση** – Με την έγκαιρη θεραπεία, μπορεί να είστε σε θέση να επιβραδύνετε την εξέλιξη της νόσου.<sup>1,2</sup>

**Τηρήστε τη θεραπεία σας όπως σας έχει συνταγογραφηθεί** – Εάν χρειάζεστε βοήθεια, ορίστε υπενθυμίσεις για να λαμβάνετε το φάρμακό σας και να αναπληρώνετε τη συνταγή σας.

**Δημιουργήστε ένα μακροπρόθεσμο πλάνο διαχείρισης της νόσου** – Συνεργαστείτε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας, για να ορίσετε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.

**Να είστε ειλικρινείς και ανοιχτοί** – Πράγματα που μπορεί εσάς να σας φαίνονται ασήμαντα μπορεί να είναι σημαντικά για την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.

\*Σχετικά με τις χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα και η ψωρίαση  
Χρόνια φλεγμονή είναι κάθε μακροχρόνια φλεγμονή - δηλαδή κατάσταση που το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει και απομακρύνει επιβλαβή ερεθίσματα - που διαρκεί από αρκετούς μήνες έως χρόνια.<sup>3</sup> Η φράση «χρόνια φλεγμονώδης νόσος» είναι μια ευρεία και εξελισσόμενη περιγραφή για παθήσεις που σχετίζονται με χρόνια φλεγμονή. Η UCB εστιάζει συγκεκριμένα στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, την αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, την ψωριασική αρθρίτιδα και την ψωρίαση, καθώς αυτοί είναι οι τομείς όπου η UCB προσπαθεί να κάνει διαφορά στη ζωή των ασθενών.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. The Mayo Clinic. Rheumatoid arthritis. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/diagnosis-treatment/drc-20353653>. Accessed March 2020.
2. Coates LC, et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis 2015 Treatment Recommendations for Psoriatic Arthritis. *Arthritis Rheumatol.* 2016;68(5):1060-71.
3. Pahlwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed January 2020.

## Η ομάδα φροντίδας σας

**Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι** – Η ομάδα φροντίδας σας περιλαμβάνει και άλλα άτομα, εκτός από τον ειδικό υγειονομικής περίθαλψής σας. Μπορείτε να έρθετε σε επαφή με τους φίλους σας, την οικογένειά σας και την ευρύτερη κοινότητα της ασθένειάς σας.

**Μπορεί να σας βοηθήσει να μοιραστείτε την ιστορία σας** – Μην φοβάστε να μοιραστείτε το ταξίδι σας με φίλους και υποστηρικτές.

**Ας επικοινωνήσουμε!** – Συμμετέχετε κι εσείς στην καμπάνια Advantage Hers ακολουθώντας το ταξίδι της Caroline στα κοινωνικά της κανάλια. Γίνετε μέλος της κοινότητάς της και μοιραστείτε υποστήριξη και ιστορίες, χρησιμοποιώντας το hashtag #AdvantageHers.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε:  
**AdvantageHers.com**

#AdvantageHers