

## Comunicat de presa

### *Artrita. Viața înainte și după diagnostic*

- În România, aproximativ **200.000 de persoane sunt diagnosticate cu artrite**
- Afecțiunile reumatismale reprezintă **cea mai raportată cauză de boală** la populația adultă
- **10% din populație** prezintă din această cauză un grad de **handicap motor** (conform datelor OMS)
- Bolile reumatismale reprezintă un impact socio-economic major, având **costuri sociale semnificative**

În perioada martie - decembrie 2016 Societatea Română de Reumatologie și Liga Română Contra Reumatismului, în parteneriat cu Bristol-Myers Squibb, a organizat 6 grupuri de lucru cu pacienții diagnosticați cu artrite în București, Constanța, Focșani, Cluj Napoca, în continuarea celei de-a treia etape a Programului de Auto-Management al Artritei dezvoltat de către Universitatea din Stanford pentru persoanele cu Artrita și Fibromialgie.

După sesiunea de formare a cadrelor medicale și a reprezentanților asociațiilor de pacienți organizată în toamna anului 2013, anul acesta s-a organizat și ce-a de-a patra sesiune de întâlniri cu pacienții.

*“În cadrul Programului de Auto-Management al Bolii, pacientul va primi informații utile prin care să își poată gestiona anumite probleme care se ivesc pe parcursul evoluției bolii sale atât din punct de vedere fizic cât și din punct de vedere emoțional”,* spune **dr. Gabriela Boală**, trainer în Programului de Auto-Management al Artritei.

În urma cursurilor, pacienții au deprins o serie de tehnici de gestionare a propriei boli, fapt ce îi va ajuta să câștige încredere în sine, în capacitatea lor de a controla simptomele. Își vor putea controla durerea, teama și oboseala continuă, iar prin exerciții mentale și fizice vor putea să își îmbunătățească mobilitatea. Pentru bolnavul cu artrită, o boală severă, progresivă și invalidantă, durerea devine o a doua haină, îi însoțește orice mișcare; chiar și simplul gest al ținării unui stilou între degete poate fi un chin. Zilele nu se mai împart în cele cu soare sau fără soare, diferența între ele făcând-o prezența sau absența durerii.

Durerea este cea mai presantă problemă a pacientului cu artrită, iar impactul diagnosticului îl poate predispune la depresie. Schimbările produse de boală precum supărarea, nesiguranța viitorului duc la modificarea așteptărilor și a obiectivelor. Consecința este scăderea aderenței la tratament și ulterior înrăutățirea stării generale. Pentru a gestiona toate aceste situații este necesar un parteneriat între pacient și echipa medicală.

*“Cursurile de auto-managementul artritei și fibromialgiei au fost de un real folos persoanelor care suferă de afecțiuni reumatice și fibromialgie. Au adus multe informații și au ajutat pacienții să conștientizeze importanța exercițiilor fizice, a unei diete echilibrate dar și a beneficiilor oferite de exercițiile de relaxare și distragere a atenției sau cum pot să aibă un somn odihnitor. Au primit instrumente utile pe care să le folosească în cadrul colaborării cu medicul și echipa medicală, în selectarea surselor de informare privind boala, cum să gestioneze emoțiile dificile și cum să-și planifice activitățile. Toate aceste informații au fost într-un format ușor accesibil dar și interactiv astfel încât procesul de învățare a fost unul ușor, cu rezultate pozitive pentru participanții la curs.*

*Aceste cursuri au creat o legătură între participanți așa încât persoane diferite au întâlnit alte persoane care suferă de aceeași afecțiune, astfel creându-se o legătură de prietenie între participanți, relație care continuă și după încetarea cursurilor.”* a subliniat **Rozalina Lăpădatu**, trainer în cadrul programului și președinte al Asociației Pacienților cu Afecțiuni Autoimune.

**Pentru informații suplimentare:**

Lavinia Neagu: [lavinia.neagu@pharmabusiness.com.ro](mailto:lavinia.neagu@pharmabusiness.com.ro), 0756 111282

## Despre Programul de Auto-Management al Artritei

**Arthritis Self-Management Programme (Programul de Auto-Management al Artritei)** a fost creat de Stanford Patient Education Research Center și este conceput pentru a le arăta medicilor, asistenților, psihologilor și reprezentanților asociațiilor de pacienți cum să îi ajute pe pacienți să își gestioneze propria boală în scopul îmbunătățirii sănătății fizice și emoționale.

În prezent, **Programul de Auto-Management al Artritei** este derulat la nivelul a 13 zone de pe întreg globul: SUA, Australia, Germania, Irlanda, Lituania, **România**, Olanda, Marea Britanie, China și Hong Kong, Barbados, Canada, Noua Zeelandă, Santa Lucia.

## Conținutul Programului

### Tematicile abordate:

- Principiile auto-gestionării durerii
- Folosirea minții pentru a gestiona durerea și alte simptome
- Managementul durerii și oboselei
- Stabilirea obiectivelor/ Planurilor de acțiune
- Rezolvarea problemelor
- Emoții
- Activitatea fizică/ Exerciții
- Osteoporoză
- Prevenirea căderilor
- Folosirea medicației
- Alimentația sănătoasă
- Modificarea activităților pentru durere și oboseală
- Lucrul cu medicii și sistemul medical
- Evaluarea tratamentelor
- Somnul

Autorii cursului au pus accent pe **folosirea minții ca instrument de control** al durerii și al altor simptome, pacienții fiind îndrumați pentru a acorda atenție emoțiilor și identificării corecte a lor. Stabilirea obiectivelor, a planurilor de acțiune, precum și rezolvarea problemelor sunt părți importante ale acestui curs.

De asemenea, în cadrul programului, pacienții s-au familiarizat cu **metode de îmbunătățire a mobilității prin exerciții** și de păstrare a integrității fizice prin **prevenirea căderilor** și **diminuarea riscului reprezentat de osteoporoză**. Modificarea activităților pentru durere și oboseală, precum și importanța somnului și a odihnei vin în completarea acestui set de reguli comportamentale ce urmărește ameliorarea vizibilă a calității vieții pacientului.

Nu în ultimul rând, pacienții au aflat de **importanța colaborării cu medicii și asistenții**, în ceea ce privește stabilirea unui program personalizat de exerciții, stil de viață și medicație. Astfel, **pacientul devine parte activă a echipei**.