



Rheumatoide Arthritis

Deutsch

Artriti reumatoid

Shqip

Reumatski artritis

Bosanski / Hrvatski / Crnogorski / Srpski

Romatoid artrit

Türkçe

**kurz &
knapp**



DEUTSCH

Vorwort

Was ist eine rheumatoide Arthritis
(Gelenkentzündung)?

Wie entsteht sie?

Und welche Behandlungen gibt es?

Diese Broschüre informiert Sie
über diese Krankheit.

Ab Seite 6 finden Sie alle
Informationen auf Deutsch.

SHQIP

Parathënie

Çfarë është artriti reumatoid
(inflamacioni/pezmatimi i kyçeve)?

Si shkaktohet ai?

Dhe çfarë trajtimesh ekzistojnë?

Kjo broshurë ju informon rreth
kësaj sëmundjeje.

Nga faqja 10 tutje do të
gjeni të gjitha informacionet
në gjuhën shqipe.

BOSANSKI/HRVATSKI/CRNOGORSKI/SRPSKI

Uvod

Šta je reumatski artritis (upala zgobova)?

Kako nastaje?

I kako se liječi?

Ova brošura će Vas
informirati o ovoj bolesti.

Od stranice 14 naći ćete
sve informacije na
bosanskom / hrvatskom /
crnogorskom / srpskom.

TÜRKÇE

Önsöz

Romatoid artrit (eklem iltihabı) nedir?

Nasıl oluşur?

Ve tedavileri nelerdir?

Bu broşür sizi bu hastalık
hakkında bilgilendirmektedir.

18. sayfadan itibaren tüm bilgileri
Türkçe dilinde bulacaksınız.

Bewegen Sie sich mehr im Alltag.
Gehen Sie öfters zu Fuss.

Lëvizni më shumë në jetën e përditshme.
Ecni gjithmonë e më shpesh në këmbë.

Kreçite se više u svakodnevnici.
Idite češće pješice.

Günlük hayatta daha fazla hareket edin.
Sık sık yürüyün.



Deutsch

Was ist eine rheumatoide Arthritis?	6
Behandlung mit Medikamenten	7
Behandlung ohne Medikamente	8
Übungen für zu Hause	9

Shqip

Çfarë është artriti reumatoid?	10
Trajtimi me barna	11
Trajtimi pa barna	12
Ushtrimet në shtëpi	13

Bosanski / Hrvatski / Crnogorski / Srpski

Što je reumatski artritis?	14
Liječenje medikamentima	15
Liječenje bez medikamenata	16
Vježbe kod kuće	17

Türkçe

Romatoid artrit nedir?	18
İlaç tedavisi	19
İlaçsız tedavi	20
Evde yapılabilecek egzersizler	21

Was ist eine rheumatoide Arthritis?

Rheumatoide Arthritis ist eine Krankheit.

Sie greift die Gelenke an. Die Gelenke entzünden sich.

Arthritis bedeutet Gelenkentzündung.

Ursache für die Gelenkentzündung ist eine Überreaktion des Immunsystems. Das Immunsystem reagiert dann anders, als es seine Aufgabe ist. Das Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern wie zum Beispiel Viren und Bakterien.

Manchmal funktioniert das Immunsystem nicht richtig.

Dann greift es den eigenen Körper an. Dazu sagen wir

Autoimmun-Krankheit. Bei der rheumatoiden Arthritis

greift das Immunsystem die Gelenke an. Sie entzünden sich.

Wie bemerken Sie eine rheumatoide Arthritis?

Sie fühlen sich müde und krank wegen der Gelenkentzündung.

Vielleicht haben Sie leichtes Fieber.

Am Anfang spüren Sie die rheumatoide Arthritis meistens in den kleinen Gelenken Ihrer Finger oder Zehen.

Die Gelenke schmerzen und können anschwellen.

Am Morgen nach dem Aufwachen sind die Gelenke steif.

Sie können sie nicht gut bewegen.

Häufig sind mehrere Gelenke auf beiden Körperseiten betroffen.

Im Laufe von Wochen oder Monaten entzünden sich vielleicht immer mehr Gelenke.

Zum Beispiel Ellbogen, Schulter, Knie und Hüfte.

Behandlung mit Medikamenten

Die Entzündungen können die Gelenke schädigen.

Dauert eine Entzündung länger, kann sie die Gelenke sogar zerstören. Eine schnelle Behandlung ist deshalb wichtig.

Es gibt verschiedene Medikamente zur Behandlung einer rheumatoiden Arthritis. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin verschreibt Ihnen diese Medikamente.

Vor allem Basis-Medikamente sind wichtig. Sie wirken auf das Immunsystem ein und korrigieren die Überreaktion. Das bremst die Entzündungen oder stoppt sie ganz. Dadurch gehen die Schmerzen weg.

Es braucht Zeit, bis die Basis-Medikamente wirken.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin muss sie zuerst gut auf Sie einstellen.

Gehen Sie deshalb regelmässig für eine Untersuchung zum Arzt oder zur Ärztin. Das ist wichtig.

Betroffene vertragen die Basis-Medikamente meistens gut.

Behandlung ohne Medikamente

Neben Medikamenten unterstützen auch andere Therapien die Behandlung. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Bewegung

Bewegung ist wichtig. Sie fördert Kraft und Ausdauer.

Bewegen Sie sich mehr im Alltag.

Gehen Sie öfters zu Fuss oder fahren Sie mit dem Velo.

Nehmen Sie die Treppe anstatt den Lift.

Physiotherapie

Der Physiotherapeut oder die Physiotherapeutin macht einen Trainingsplan für Sie. Die Übungen sind genau auf Sie angepasst.

Ergotherapie

In der Ergotherapie lernen Sie, Ihre Gelenke richtig zu belasten – dazu sagt man Gelenkschutz.

Dadurch bleiben Sie möglichst lange selbstständig.

Hilfsmittel

Hilfsmittel schonen Ihre Gelenke.

Es gibt zum Beispiel eine Hilfe, um eine Flasche zu öffnen.

Das entlastet die Fingergelenke.

Ernährung

Mit bestimmten Lebensmitteln können Sie die Entzündungen beeinflussen. Viel frisches Gemüse und Obst helfen.

Vermeiden Sie aber zum Beispiel zu viel rotes Fleisch.

Übungen für zu Hause

Linsenbad für die Hände

Füllen Sie eine Schüssel mit rohen Linsen.

Tauchen Sie beide Hände ein.

Drücken Sie die Linsen leicht zusammen.

Lassen Sie die Linsen durch die Finger gleiten.

Das Linsenbad ist gut für die Durchblutung.

Sie können das Linsenbad mit

warmen oder kalten Linsen machen.



Warme Linsen: Im Backofen oder in der Mikrowelle aufwärmen.

Sie helfen bei steifen und kalten Fingern.

Kalte Linsen: Im Kühlschrank oder Gefrierfach abkühlen.

Sie helfen bei Schwellungen und Entzündungen.

Machen Sie die Übung jeden Tag 5 bis 10 Minuten.

Klavier spielen

Setzen Sie sich an einen Tisch.

Legen Sie die Unterarme auf die Tischplatte.

Lassen Sie die Schultern locker.

Spielen Sie auf dem Tisch mit allen Fingern Klavier.

Bewegen Sie alle Finger, auch die Daumen.

Çfarë është artriti reumatoid?

Artriti reumatoid është një sëmundje.

Ai prek kyçet. Kyçet pësojnë pezmatim/inflamacion.

Artriti është inflamacion i kyçeve.

Shkaku i inflamacionit të kyçeve është një mbireagim i sistemit imun. Që do të thotë, se sistemi imun reagon ndryshe nga ç'duhet. Sistemi imun na mbron nga shkaktarët e sëmundjeve, të tillë si viruset dhe bakteret. Ndonjëherë sistemi imun nuk funksionon siç duhet. Dhe kështu ai sulmon organizmin e tij. Këtë ne e quajmë **sëmundje autoimune**. Në rastin e artritit reumatoid, sistemi imun sulmon kyçet. Ato pezmatohen.

Si ta dalloni artritin reumatoid?

Ju ndiheni të lodhur dhe të sëmurë, për shkak të pezmatimit të kyçeve. Mbase keni temperaturë të lehtë.

Në fillim, ju e ndjeni artritin reumatoid zakonisht në kyçet e vogla të gishtërinjve e duarve ose të këmbëve.

Kyçet dhembin dhe mund të ënjen.

Në mëngjes, pas zgjimit, kyçet janë të ngurtësuara.

Ju nuk mundeni t'i lëvizni mirë ato.

Shpesh herë janë të prekura disa kyçe, në të dy anët e trupit.

Gjatë javëve ose muajve në vijim, gjithnjë e më shumë kyçe mund të inflamohen. Për shembull, bërryli, shpatulla, gjuri dhe ija.

Trajtimi me barna

Inflamacionet mund të dëmtojnë kyçet.

Nëse inflamacioni zgjat për një kohë të gjatë, ai mund edhe t'i shkatërrojë kyçet.

Prandaj, trajtimi i shpejtë është i rëndësishëm.

Ka barna të ndryshme për trajtimin e artritit reumatoid.

Mjeku ose mjekja juaj do të përcaktojë këto barna për ju.

Barnat bazë janë veçanërisht të rëndësishme.

Ato veprojnë mbi sistemin imun dhe korrigjojnë reagimin e tepruar. Kjo e ngadalëson inflamacionin ose e ndalon atë krejtësisht. Dhe kjo bën që dhimbja të largohet.

Duhet kohë që barnat bazë të japin efektin.

Fillimisht mjeku ose mjekja juaj duhet të kujdeset që t'i përshtatë ato mirë me organizmit tuaj.

Për këtë arsye, ju duhet vizitoni mjekun tuaj rregullisht për kontroll. Kjo është e rëndësishme.

Personat e prekur, zakonisht i tolerojnë mirë barnat bazë.

Trajtimi pa barna

Përveç barnave, edhe terapi të tjera mund të mbështesin trajtimin. Bisedoni për këtë me mjekun apo mjeken tuaj.

Lëvizja

Lëvizja është e rëndësishme. Ajo nxit fuqinë dhe qëndrueshmërinë.

Mundohuni të lëvizni sa më shumë në jetën e përditshme.

Ecni më shpesh në këmbë ose ngsni biçikletën.

Merrni shkallët në vend të ashensorit.

Fizioterapia

Fizioterapisti do të bëjë një plan trajnimi për ju.

Ushtrimet janë të përshtatura pikërisht sipas nevojave tuaja.

Ergoterapia

Në ergoterapi, ju mësoni se si të shpërndani peshën e duhur në kyçet tuaja - kjo quhet mbrojtje e kyçeve.

Kjo do t'ju ndihmojë të qëndroni të pavarur, për sa më tepër kohë të jetë e mundur.

Mjetet ndihmëse

Mjetet ndihmëse mbrojnë kyçet tuaja.

Për shembull, ekziston mjeti ndihmës për hapjen e shisheve.

Kjo lehtëson presionin në kyçet e gishtave tuaj.

Ushqimi

Me ushqime të caktuara mund ta ndikoni në inflamacionin.

Sa më shumë perime dhe fruta të freskëta janë të dobishme.

Por mishi i kuq me tepri, për shembull, duhet shmangur.

Ushtrimet në shtëpi

Banjë thjerrëzash për duart

Mbushni një tas me thjerrëza të pa gatuar.

Zhytni duart në to.

Shtypini thjerrëzat lehtësisht.

Lëri thjerrëzat të rrëshqasin nëpër gishta.

Banja me thjerrëza është e mirë për qarkullimin e gjakut.

Ju mund të bëni banja me thjerrëza të ngrohta ose me thjerrëza zë ftohta.



Thjerrëzat e ngrohta:

Ngrohini në furrë apo në mikrovalë. Ato ndihmojnë kundër gishtave të ngurtë ose ftohtë.

Thjerrëzat e ftohta:

Ftohini në frigorifer apo në ngrirjen e frigoriferit. Ato ndihmojnë kundër ënjtjeve dhe pezmatimeve.

Bëjini këto ushtrime për 5 deri në 10 minuta çdo ditë.

Luaj në piano

Uluni në tavolinë. Vendosini parakrahët mbi tavolinë.

Lëri shpatullat të lirshme. Luani piano në tavolinë me të gjithë gishtat e tuaj. Lëvizini të gjithë gishtat, duke përfshirë gishtat e mëdhenj.

Što je reumatski artritis?

Reumatski artritis je bolest koja napada zglobove.

Pri tome se upale zglobovi.

Artritis znači upala zglobova.

Uzroci nastanka upale zglobova su prekomjerna reakcija imunološkog sustava. Imunološki sustav reagira suprotno nego što to čini u svojoj normalnoj funkciji. Imunološki sustav nas štiti od uzročnika bolesti, kao na primjer virusa i bakterija.

Ponekad imunološki sustav ne funkcionira ispravno.

Onda napada vlastito tijelo.

U ovim slučajevima kažemo da se radi o autoimunim bolestima.

Kod reumatskog artritisa imunološki sustav napada zglobove.

To dovodi do upale zglobova.

Kako možete zapaziti reumatski artritis?

Osjećate se umorno i bolesno zbog upale zglobova.

Možda imate i laganu temperaturu.

Na početku, reumatski artritis osjećate uglavnom u malim zglobovima prstiju, na rukama ili nogama.

Zglobovi bole i mogu nateći.

Ujutro, nakon što ste se probudili zglobovi su ukočeni.

Ne možete ih pokretati.

Često je pogođeno više zglobova na obje strane tijela.

Tijekom narednih tjedana ili mjeseci upali se sve više zglobova.

Na primjer: lakat, ramena, koljeno i kuk.

Liječenje medikamentima

Upale mogu štetiti zglobovima.

Ako upala potraje dulje, može uništiti zglobove.

Zbog toga je važno da se brzo počne s liječenjem.

Postoje razni medikamenti za liječenje reumatskog artritisa.

Vaš liječnik će Vam propisati potrebne lijekove.

Prije svega, važni su osnovni medikamenti.

Oni djeluju na imunološki sustav i ispravljaju prekomjernu reakciju.

Ovo smanjuje upalu ili ju potpuno zaustavlja.

Zbog toga nestaju bolovi.

Potrebno je određno vrijeme da osnovni lijekovi počnu djelovati.

Vaš liječnik Vas najprije dobro mora na njih pripremiti.

Zato je važno da redovito idete na liječničke preglede.

Osobe koje se liječe od reumatskog artritisa, uglavnom dobro podnose osnovne medikamente.

Liječenje bez medikamenata

Uz medikamente i druge terapije pomažu kod liječenja. Razgovarajte s Vašim liječnikom.

Kretanje

Kretanje je važno. Ono pospješuje snagu i izdržljivost.

Krećite se više u svakodnevnom životu.

Idite češće pješice ili se vozite biciklom.

Koristite stepenice umjesto lifta.

Fizioterapija

Fizioterapeut će Vam odrediti plan treninga.

Vježbe će biti prilagođene Vama.

Ergoterapija

Ergoterapijom učite kako pravilno opteretiti

Vaše zglobove – to nazivamo zaštitom zglobova.

Tako ćete ostati što je moguće duže samostalni.

Pomagala

Pomagala čuvaju Vaše zglobove.

Tako postoji pomoćno sredstvo za otvaranje boce.

Ovo rasterećuje zglobove prstiju.

Prehrana

Određenim životnim namirnicama možete utjecati na upale.

Puno svježeg povrća i voća pomaže u tome.

Izbjegavajte jesti previše crvenog mesa.

Vježbe kod kuće

Kupka u leći za ruke

Napunite jednu posudu s sirovom lećom.

Stavite obe ruke u sud.

Lagano stiskajte leću.

Pustite da Vam leća klizi kroz prste.

Kupka od leće je dobra za cirkulaciju.

Ovu kupku možete raditi s toplom ili hladnom lećom.



Topla leća: Zagrijte leću u pećnici ili mikrovalnoj. Ovo pomaže kod ukočenih ili hladnih prstiju.

Hladna leća: Ohladite leću u hladnjaku ili zamrzivaču. To pomaže kod oteklina ili upala.

Radite vježbu svaki dan 5 do 10 minuta.

Vježba sviranja klavira

Sjednite za stol. Položite podlaktice na stol. Opustite ramena.

Zamislite da po stolu sa svim prstima svirate klavir.

Pokrećite sve prste, također i palčeve.

Romatoid artrit nedir?

Romatoid artrit bir hastalıktır. Eklemeleri etkiler.

Eklemler iltihaplanır. **Artrit, eklem iltihabı anlamına gelir.**

Eklem iltihabının nedeni ise bağışıklık sisteminin aşırı tepki vermesidir. Bağışıklık sistemi, görevinden farklı biçimde tepki verir. Bağışıklık sistemi bizi virüs ve bakteriler gibi hastalık yapıcılara karşı korur. Bazen de bağışıklık sistemi doğru çalışmaz. O zaman kendi içerisinde bulunduğu vücuda saldırır. Buna **oto-immün hastalığı** denilmektedir. Romatoid artritte, bağışıklık sistemi eklemelere saldırır ve eklemler iltihaplanır.

Bir romatoid artriti nasıl fark edersiniz?

Eklem iltihabından dolayı kendinizi yorgun ve hasta hissedersiniz. Hafif ateşiniz de olabilir.

Başlangıçta romatoid artriti parmak ve ayak parmaklarınızın küçük eklemlerinde hissedersiniz. Eklemeler ağrır ve şişebilir. Sabahları katılaştırmış eklemeler ile uyanırsınız. Rahat hareket edemezsiniz.

Çoğu zaman vücudun her iki tarafında birden fazla eklem etkilenmiş olur. Haftalar ve aylar içerisinde belki gittikçe örneğin dirsekler, omuz, diz ve kalça gibi daha fazla sayıda eklem iltihaplanır.

İlaç tedavisi

İltihaplar eklemlere zarar verebilir.

Bir iltihap daha uzun sürerse, eklemlerde hasar yaratabilir.

Bu nedenle hızlı tedavi önemlidir.

Romatoid artrit tedavisi için çeşitli ilaçlar mevcuttur. Doktor size bu ilaçları reçete eder.

Özellikle **temel ilaçlar** önemlidir.

Bağışıklık sistemini etkiler ve aşırı tepkiyi düzeltirler. Bu da iltihapları frenler veya tamamen durdurur. Böylelikle ağrılar yok olur.

Temel ilaçların etki etmesi zaman alır. Doktorunuzun bu ilaçları öncelikle size uygun olacak şekilde ayarlaması gerekir.

Bu sebeple de muayene için düzenli olarak doktora gidin.

Bu önemlidir.

Bu hastalığa sahip kişiler genellikle bu temel ilaçları iyi tolere ederler.

İlaçsız tedavi

İlaçların dışında tedaviyi başka terapiler de desteklemektedir. Bunu doktorunuzla görüşün.

Hareket

Hareket önemlidir. Gücü ve kondisyonu artırır.

Günlük hayatınızda daha fazla hareket edin.

Sık sık yürüyün veya bisiklet binin.

Asansör yerine merdiveni kullanın.

Fizyoterapi

Fizyoterapist sizin için size tam olarak uygun bir egzersiz planı oluşturur.

Ergoterapi

Ergoterapide ise eklemlerinize doğru şekilde yük bindirmeyi öğrenirsiniz, buna eklem koruma denilmektedir.

Bu sayede mümkün olduğu kadar uzun süre kendi başınıza hareket edersiniz.

Yardımcı araçlar

Yardımcı araçlar eklemlerinizi korur.

Örneğin bir şişe açmak için yardımcı araç vardır.

Parmak eklemlerinin yükünü hafifletir.

Beslenme

Belirli gıdalar ile iltihapları azaltabilirsiniz.

Bol taze sebze ve meyve yardımcı olur.

Örneğin çok fazla kırmızı etten kaçınmalısınız.

Evde yapılabilecek egzersizler

Eller için mercimek banyosu

Çiğ mercimekleri bir kaseye dökün.

İki elinizide içine daldırın.

Mercimekleri hafifçe sıkın.

Mercimekleri parmaklarınızın arasından geçirin.

Mercimek banyosu kan dolaşımına iyi gelir.

Mercimek banyosunu sıcak veya soğuk mercimekler ile yapabilirsiniz.



Sıcak mercimekler:

Fırın veya mikrodalgada ısıtın.

Katı ve soğuk parmaklara iyi gelir.

Soğuk mercimekler:

Buzdolabında veya dondurucuda soğutun.

Şişliklerde ve iltihaplarda fayda sağlar.

Bu egzersizi her gün 5-10 dakika yapın.

Piyano çalmak

Bir masanın başına oturun.

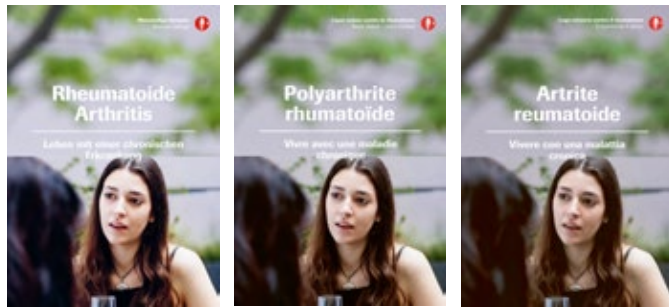
Alt kollarınızı masanın üzerine koyun.

Omuzlarınız rahat olsun.

Masa üzerinde tüm parmaklarınızla piyano çalın.

Baş parmaklar dahil tüm parmaklarınızı hareket ettirin.

Mehr Informationen finden Sie in der folgenden Broschüre:



- Rheumatoide Arthritis (D 341)
- Polyarthrite rhumatoïde (F 341)
- Artrite reumatoïde (It 341)

Die Broschüre gibt es in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.

↘ Broschüren können Sie hier bestellen:

Internet: www.rheumaliga-shop.ch

E-Mail: info@rheumaliga.ch

Telefon: 044 487 40 10

Impressum

Text & Projektleitung Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

Textprüfung Pro Infirmis,
Büro für leichte Sprache

Gestaltung & Illustrationen Claudia Rohr, claudiarohr.ch

Herausgeberin © Rheumaliga Schweiz
1. Ausgabe 2022



In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Deutsch
- Albanisch
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch
- Türkisch

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

