

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Παίρνοντας τον έλεγχο
της Αξονικής σου
Σπονδυλοαρθρίτιδας



ΠΕΣ ΤΟ ΔΥΝΑΤΑ

ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΟΝΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΣΠΑ ΣΤΟΝ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟ ΣΟΥ

Ο Ρευματολόγος σου είναι ο μεγαλύτερος υποστηρικτής σου, ο οποίος θα σε βοηθήσει να πάρεις τον έλεγχο της αξονικής σπονδυλοαρθρίτιδας (ΑΞΣΠΑ) σου.¹ Χρησιμοποίησε αυτόν τον οδηγό ως βοηθητικό εργαλείο για τη διευκόλυνση μιας ειλικρινούς συζήτησης με τον γιατρό που σε παρακολουθεί, σχετικά με το πώς η αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα —συμπεριλαμβανομένης της αγκυλοποιητικής σπονδυλίτιδας (ΑΣ), συχνά αποκαλούμενης ως «ακτινολογικά επιβεβαιωμένης αξονικής σπονδυλοαρθρίτιδας», και της μη ακτινολογικά επιβεβαιωμένης αξονικής σπονδυλοαρθρίτιδας — επηρεάζει την καθημερινότητά σου.^{2,3}

Το να είσαι ειλικρινής με τον γιατρό σου σχετικά με το πώς αισθάνεσαι, συμβάλλει τα μέγιστα στο να αισθανθείς καλύτερα.

abbvie

GR-IMMR-240002-May2024



1

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΙΟΥΣ **ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΑΞΣΠΑ**

Για κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις, σημειώστε στην κλίμακα που ακολουθεί πώς νιώσατε την περασμένη εβδομάδα.

Παρακαλώ βαθμολογήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις βάσει της κλίμακας 0 - 10 (0 = καθόλου, 10 = πολύ σοβαρό)⁴

1. Πώς θα περιγράφατε το συνολικό επίπεδο κόπωσης/εξάντλησης;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Πώς θα περιγράφατε το συνολικό επίπεδο πόνου στον αυχένα, ράχη ή ισχία;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Πώς θα περιγράφατε το συνολικό επίπεδο του πόνου/οιδήματος στις άλλες αρθρώσεις, εκτός των αυχένα, ράχης, ισχίων;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Πώς θα περιγράφατε το συνολικό επίπεδο δυσφορίας σε περιοχές πιο ευαίσθητες στο άγγιγμα/πίεση;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Πώς θα περιγράφατε το συνολικό επίπεδο πρωινής δυσκαμψίας από τη στιγμή που ξυπνήσατε;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Πόση ώρα διαρκεί η πρωινή δυσκαμψία από τη στιγμή που ξυπνάτε;

0 ώρες ½ ώρα 1 ώρα 1½ ώρα 2+ ώρες

2

ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ

Αφού σκεφτείς με ποιους τρόπους σε επηρεάζουν τα συμπτώματα της ΑΞΣΠΑ σου, σκέψου πιθανούς τρόπους διαχείρισης της κατάστασής σου.³ Άρχισε θέτοντας ξεκάθαρους, ρεαλιστικούς στόχους, τους οποίους μπορείς να μοιραστείς με τον γιατρό σου. Οι δυο σας μπορείτε να συνεργαστείτε στην ανάπτυξη ενός σχεδίου διαχείρισης, το οποίο θα σε βοηθήσει να δουλέψεις για την επίτευξη των στόχων σου.¹

ΟΡΙΣΤΕ ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΕ ΕΜΠΝΕΥΣΟΥΝ³:

Θέλω να διαθέτω περισσότερο χρόνο σε οικογενειακές δραστηριότητες



Θέλω να βγάζω τη μέρα χωρίς να αισθάνομαι τόσο κουρασμένος

Θέλω να μπορώ να ταξιδεύω έχοντας λιγότερες ενοχλήσεις



Τους επόμενους μήνες, θα ήθελα να...



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΤΟ ΤΡΕΧΟΝ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ

Παρακολούθησε πώς αισθάνεσαι με βάση το τρέχον σχέδιο διαχείρισης που έχεις, τι θα ήθελες να αλλάξεις, ή τα αποτελέσματα που θες να δεις.

Τύπος διαχείρισης π.χ. φαρμακευτική θεραπεία (όπως μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα - ΜΣΑΦ, κορτικοστεροειδή κ.λπ.), άσκηση, φυσικοθεραπεία, χειρουργικές επεμβάσεις κ.λπ. ⁹⁻¹⁰	Πόσο βοηθητικό είναι αυτό; Βαθμολόγησε σε κλίμακα 1 - 10 1 = καθόλου βοηθητικό 10 = εξαιρετικά βοηθητικό	Σημειώσεις: Κάποια πλεονεκτήματα/ προκλήσεις;

ΥΠΑΡΧΕΙ
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΣΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΣ



4

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΟΥ

Το πώς αισθάνεσαι την ημέρα του ραντεβού με τον γιατρό σου μπορεί να μην αντανακλά το πώς αισθανόσουν άλλες φορές στο ενδιάμεσο διάστημα από την τελευταία σου επίσκεψη. Πέρα από το να μιλήσεις για τα κοινά συμπτώματα της ΑΞΣΠΑ, μην ξεχάσεις να αναφέρεις και την πιθανή αντιμετώπιση προκλήσεων κατά τις καθημερινές σου δραστηριότητες.^{3,11}

Συμπτώματα ^{1-3, 12-15} (τι είναι)	Σοβαρότητα	Συχνότητα (πόσο συχνά βιώνεις συμπτώματα)	Διάρκεια (πόσο κρατάνε τα συμπτώματα)
<input type="checkbox"/> Πόνος στη μέση/ράχη και δυσκαμψία <input type="checkbox"/> Κόπωση <input type="checkbox"/> Πόνος στις αρθρώσεις <input type="checkbox"/> Οίδημα στις αρθρώσεις <input type="checkbox"/> Πρωινή δυσκαμψία <input type="checkbox"/> Άλλο	<input type="checkbox"/> Ήπια <input type="checkbox"/> Μέτρια <input type="checkbox"/> Σοβαρή	<input type="checkbox"/> Μία φορά την εβδομάδα ή λιγότερο <input type="checkbox"/> Μερικές ημέρες την εβδομάδα <input type="checkbox"/> Καθημερινά	<input type="checkbox"/> Μερικές ώρες <input type="checkbox"/> Το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας <input type="checkbox"/> Συνεχώς

5

ΠΕΣ ΤΟ ΔΥΝΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

Απάντησε αυτές τις ερωτήσεις και πήγαινε στο επόμενο ραντεβού σου έτοιμος να μιλήσεις για το πώς η ΑΞΣΠΑ επηρεάζει την καθημερινότητά σου, αλλά και το πώς επιθυμείς να προχωρήσεις με τους στόχους διαχείρισης που έχεις θέσει.³

Σημείωσε ερωτήσεις που θέλεις να κάνεις.

Στο διάστημα μεταξύ των ραντεβού σου με τον γιατρό, μπορεί να σκεφτείς ερωτήσεις που σχετίζονται με το πώς η ΑΞΣΠΑ επηρεάζει τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική σου υγεία^{7,16}. Σημείωσέ τις, ώστε να ρωτήσεις τον γιατρό στο επόμενο ραντεβού.

ΠΗΓΕΣ

1. What Is Ankylosing Spondylitis? Spondylitis Association of America. Published November 2021. Accessed July 26, 2023. <https://spondylitis.org/wp-content/uploads/2020/02/What-is-AS-Updated-2021.pdf>
2. Overview of ankylosing spondylitis. Spondylitis Association of America. Accessed July 26, 2023. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/overview-of-spondyloarthritis/>
3. Doward LC, Spoorenberg A, Cook SA, et al. Development of the ASQoL: a quality of life instrument specific to ankylosing spondylitis. *Ann Rheum Dis.* 2003;62(1):20-26. doi:10.1136/ard.62.1.20
4. Garrett S, Jenkinson T, Kennedy LG, Whitelock H, Gaisford P, Calin A. A new approach to defining disease status in ankylosing spondylitis: the Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index. *J Rheumatol.* 1994;21(12):2286-2291.
5. Ankylosing spondylitis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Accessed July 26, 2023. Updated May 2023. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/ankylosing-spondylitis>
6. Ankylosing spondylitis diagnosis and treatment. Mayo Clinic. Accessed July 26, 2023. Updated February 21, 2023. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/diagnosis-treatment/drc-20354813>
7. Treatment options for axial spondyloarthritis. Arthritis Foundation. Accessed July 26, 2023. Updated April 12, 2022. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/treatment-options-for-axial-spondyloarthritis>
8. Axial spondyloarthritis. Arthritis Foundation. Accessed July 26, 2023. <https://www.arthritis.org/diseases/ankylosing-spondylitis>
9. What are "biologics" questions and answers. U.S. Food and Drug Administration. Accessed July 26, 2023. Updated February 6, 2018. <https://www.fda.gov/about-fda/center-biologics-evaluation-and-research-cber/what-are-biologics-questions-and-answers>
10. Robinson PC, Sengupta R, Siebert S. Non-radiographic axial spondyloarthritis (nr-axSpA): advances in classification, imaging and therapy. *Rheumatol Ther.* 2019;6(2):165-177. doi:10.1007/s40744-019-0146-6
11. Ankylosing spondylitis: symptoms and causes. Mayo Clinic. Accessed July 26, 2023. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/symptoms-causes/syc-20354808>
12. Chen HH, Chen TJ, Chen YM, Ying-Ming C, Chen DY. Gender differences in ankylosing spondylitis-associated calmativ healthcare utilization: a population-based cohort study [published correction appears in *Clinics (São Paulo)*. 2012 Sep;67(9):1123]. *Clinics (São Paulo)*. 2011;66(2):251-254. doi:10.1590/s1807-59322011000200012
13. Most common symptoms. Spondylitis Association of America. Accessed July 26, 2023. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/overview-of-spondyloarthritis/ankylosing-spondylitis/symptoms/>
14. Inflammatory vs Mechanical Back Pain. Spondylitis Association of America. Accessed July 26, 2023. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/inflammatory-vs-mechanical-back-pain/>
15. What Is Non-Radiographic Axial Spondyloarthritis? Spondylitis Association of America. Accessed July 26, 2023. https://spondylitis.org/wp-content/uploads/2020/12/SAA_Nr-axSpA_Brochure_Update_WEB.pdf
16. Mental and emotional health. Spondylitis Association of America. Accessed July 26, 2023. <https://spondylitis.org/about-spondylitis/possible-complications/mental-and-emotional-health/>

Copyright © 2024 AbbVie Inc.

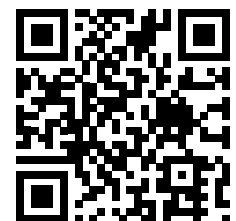
Αυτή είναι μια πρωτοβουλία οργανωμένη και χρηματοδοτημένη από την AbbVie. Για περαιτέρω πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε με τον γιατρό σας. Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται στο συγκεκριμένο έντυπο απευθύνονται σε (ποικίλους) ενδιαφερόμενους και δεν έχει σκοπό να αντικαταστήσει τις συμβουλές του επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί. Η χρήση και η πρόσβαση στις εν λόγω πληροφορίες υπόκεινται στους όρους και τις προϋποθέσεις που καθορίζουν τους όρους χρήσης της AbbVie, οι οποίοι αναφέρονται στο <https://www.abbvie.gr/termsofuse.html>.

GR-IMMR-240002-May2024

Με την υποστήριξη



Μάθετε περισσότερα
σκανάροντας το QR code



abbvie
www.pestodynata.com