

Den här broschyren riktar sig till personer med reumatoid artrit (RA) även kallad ledgångsreumatism. Den ger grundläggande information om vad RA är och hur det behandlas, med särskilt fokus på remission som behandlingsmål. Diskutera behandlingsmålen med din läkare så att du kan få en behandlingsplan som passar just dig.

OM DU SOM HAR RA INTE FOKUSERAR PÅ REMISSION SÅ HAR DU BARA KOMMIT HALVVÄGS.



TALA MED DIN LÄKARE OM REMISSION.

abbvie

SE HELA BILDEN

VAD ÄR LEDGÅNGSREUMATISM (REUMATOID ARTRIT - RA)?



RA är en kronisk inflammatorisk sjukdom som ofta börjar i små leder i händerna och fötterna. Lederna svullnar, blir ömma och du får ont. Det går inte att bli av med sjukdomen, men med läkemedel och fysioterapi kan inflammationen dämpas och smärtan lindras.¹



RA skiljer sig från artros som är en mycket vanligare sjukdom.²

Den största skillnaden mellan RA och artros är att RA som är en autoimmun sjukdom kan drabba hela kroppen.^{1,3} Artros, å andra sidan, orsakas av broskförslitning under en längre tid och drabbar därför enbart lederna.²



Ju tidigare du får behandling, desto större är möjligheterna att påverka sjukdomen och minska skadorna. Behandlingen av RA går ut på att dämpa inflammationen och smärtan och i bästa fall få dem att försvinna helt. Ett viktigt behandlingsmål vid RA är, förutom att minska inflammation och smärta, att öka patientens fysiska funktionsnivå. Det är därför viktigt att få vård och inleda en behandlingsplan så snabbt som möjligt, och att prata öppet och regelbundet med reumatologen om dina behandlingsmål och framsteg.^{1,2,3}

SYMPTOM PÅ RA

RA kan orsaka nedanstående symtom.^{1,3,5,6}

- Ledbesvär (t.ex. i händer, fingrar, fötter, tår, handleder, armbågar, knän eller fotleder):
 - Smärta
 - Stelhet
 - Värmekänsla
 - Svullnad
 - Ömhet
 - Deformitet (avvikande storlek eller form)
- Fatigue (trötthet som inte går att vila bort)
- Lungpåverkan (andfåddhet)
- Svaghet
- Feber
- Aptitlöshet
- Små knölar (knutor) under huden
- Skov (uppblossning med mer intensiva symtom)



2 ANLEDNINGAR ATT PRATA

OM DINA SYMPTOM:

1. Läkaren kan inte se de flesta av dina symtom! Om du inte säger hur du mår kan inte läkaren ge dig bästa möjliga behandling.
2. Dina symtom kan vara ett tecken på att ledskador håller på att uppstå. Dröj inte med att säga till.

Vad är sjukdomsaktivitet?

Besvären som man upplever vid RA varierar från person till person. Du kan ha perioder med svårare besvär av sjukdomen. När sjukdomen är mer aktiv blir inflammationen mer utbredd och du kan vara tröttare och ha mer onda/svullna leder. Mellan dessa perioder kan sjukdomen ge mindre besvär. Ju tidigare du får behandling, desto större är möjligheterna att påverka sjukdomen (inflammationen) och minska skadorna i lederna.¹⁻⁵

Vad menar man med att sjukdomen är i remission?

Behandlingen vid RA går ut på att dämpa inflammationen och smärtan, kanske i bästa fall få den att nästan försvinna helt. Det innebär att man är i REMISSION i sin sjukdom.

För att bedöma sjukdomens aktivitet använder sig sjukvården av ett mått som kallas DAS28 och det står för Disease Activity Score och innefattar:⁷⁻⁸

- Antalet svullna och ömma leder (i 28 olika leder)
- Inflammationsmarkörer i blodet
- Patientens egen bedömning av sin sjukdomsaktivitet

Måttet räknas ut enligt en formel. Om värdet är mindre än 2.6 anses man ha uppnått REMISSION.

SJUKDOMSAKTIVITET KAN VARA PÅ NÅGON AV FÖLJANDE 4 NIVÅER:⁷



Hög
sjukdoms-
aktivitet



Måttlig
sjukdoms-
aktivitet



Låg
sjukdoms-
aktivitet



Remission: lite eller
ingen inflammation
eller få symtom⁵

Remission är ett behandlingsmål som rekommenderas av Svensk Reumatologisk Förening (SRF) riktlinjer för RA.⁸

Alla kan inte uppnå remission. Orsakerna till detta är många och komplexa.⁹ Tänk på att diskutera med din reumatolog vad som är rätt behandlingsmål för dig.

BEHANDLING AV RA

Hur ser en effektiv behandlingsplan ut?

Den bästa behandlingsplanen för RA är en plan som skräddarsytts efter dig och dina mål. Din reumatolog kan eventuellt skriva ut läkemedel och rekommendera träning eller fysioterapi som del av behandlingen.

Det är viktigt att vara flexibel och förstå att behandlingen kan behöva ändras med tiden för att du ska kunna uppnå dina mål.¹⁰

Din reumatolog kommer att förklara fördelarna och riskerna med olika behandlingsalternativ och tillsammans med dig diskutera en bra plan för just dig.

Remission är ett viktigt behandlingsmål



Remission kan vara möjligt för personer med RA. Möjligheten att uppnå remission är större för de som får sin diagnos tidigt och som får behandling så fort symtomen börjar. Diskutera remission som behandlingsmål med din reumatolog.⁹



I enlighet med svenska riktlinjer för behandling av RA bör behandlingen vara fokuserad på att uppnå ett mål i form av bibehållen remission eller låg sjukdomsaktivitet för alla patienter.⁸



Andra viktiga behandlingsmål för RA är bland annat att minska inflammationen, lindra symtomen och reducera ledsador.¹⁰ Även personliga mål är viktiga, som att kunna ägna sig åt en viss hobby.

Om det känns överväldigande med remission som mål kan du och läkaren tillsammans sätta upp och arbeta mot mer kortsiktiga mål som så småningom kan leda till remission.

Diskutera dina behandlingsmål och hur det går för dig tillsammans med din reumatolog, så att behandlingsplanen kan anpassas efter dig.

TA SIKTE PÅ REMISSION

Ett samarbete mellan dig och din reumatolog

Tänk på att berätta om dina symtom! Oavsett om de är oförändrade, bättre eller värre bör du hålla koll på dem och beskriva dem så tydligt som möjligt. Följ upp tillsammans med din läkare hur det går med din behandlingsplan.

Vården behöver höra dina synpunkter. Gå igenom dina behandlingsmål tillsammans med din läkare vid varje besök.

Om du inte tycker att din behandlingsplan fungerar bra ska du vända dig till din reumatologmottagning och tillsammans med din reumatolog diskutera om någon justering behöver göras. Det kan hända att det är dags att ändra din behandlingsplan för att bättre kunna hantera dina symtom och din RA.

VERKTYG FÖR ATT SKATTA SJUKDOMSAKTIVITET

Reumatologer använder sig av verktyg, eller så kallade bedömningar, för att mäta sjukdomsaktivitet och "funktionsstatus" (hur väl du kan utföra vissa vanliga aktiviteter).^{11,12}

Ett exempel är DAS28 som räknar ut ett sjukdomsaktivitetspoäng baserat på symtom i 28 specifika leder, graden av inflammationen i blodet och patientens egen skattning av sjukdomsaktivitet.¹¹



Du kan hjälpa reumatologen att göra de här bedömningarna vid dina besök. PER, Patientens Egen Registrering, är en digital tjänst där du svarar på frågor om din hälsa inför ditt besök hos en reumatologmottagning. Frågorna handlar bland annat om vad du klarar av i ditt vardagliga liv, din smärta och din livskvalitet. Du kan svara på frågorna hemma på din egen dator eller på mottagningens dator som har en pekskärm.

Genom att besvara frågorna noggrant och eftertänksamt kan du hjälpa reumatologen att förstå hur RA påverkar dig. Det gör det lättare att hitta och diskutera en behandlingsplan som hjälper dig att nå ditt mål.

Tips för bättre läkarbesök

FÖRE BESÖKET: FÖRBERED DIG!

- Skriv ner dina frågor. Vad vill du få ut av besöket? Lista de viktigaste frågorna först, ifall ni inte hinner med allt.
- Nedan finner du punkter som kan vara viktiga att få med eftersom det kan ändra ditt behandlingsmål eller din behandlingsplan:
 - Förmågan att ta läkemedel för RA enligt anvisningarna, inklusive eventuella biverkningar eller problem med följsamhet
 - Eventuella smärtlindrande läkemedel som du tar
 - Andra hälsoproblem än RA, t.ex. diabetes eller njursjukdom
 - Läkemedel du tar för andra besvär, inkl. receptfria läkemedel, vitaminer eller kosttillskott
 - Förmåga att utföra vardagliga aktiviteter
 - Personliga mål som särskilda evenemang eller hobbyer
 - Fylla i PER-registrering innan ditt besök hos reumatologen
 - Ifyllt frågeformulär före besökt, t.ex. RAPID3 (se sidan 9)

UNDER BESÖKET: ENGAGERA DIG!

- Ställ dina frågor och ta aktivt upp den information du har förberett.
- Diskutera dina behandlingsmål, t.ex. remission, och be att det noteras i din journal. Det gör det lättare att följa upp din plan och dina framsteg!
- Fatta gemensamma behandlingsbeslut med din läkare. Fråga om fördelar och risker med olika behandlingsalternativ och berätta om dina önskemål.
- Fråga om din behandlingsplan behöver justeras för att hjälpa dig att uppnå dina mål.
- Gör egna anteckningar om exempelvis sjukdomsaktivitet, huruvida dina mål har uppnåtts och eventuella ändringar i behandlingsplanen.

EFTER BESÖKET: HÅLL DIG INFORMERAD OCH GÖR DIN DEL!

- Rekommenderat uppföljningsbesök hos reumatologen vid aktiv sjukdom är 3–6 månader. Detta kan behövas justeras, allt mellan varje månad till var sjätte månad, beroende på din sjukdomsaktivitet.
- Kontakta din reumatologmottagning direkt om dina symtom plötsligt ändras – vänta inte till nästa inbokade besök.
- Följ din behandlingsplan och ta dina läkemedel enligt anvisningarna.
- Lär dig mer om din sjukdom. På sidan 11 hittar du mer information som kan vara till hjälp om du vill veta mer.

ENKÄTEN RAPID3

RAPID3 är ett instrument för att utvärdera sjukdomsaktivitet som beräknas utifrån ett kort och enkelt frågeformulär.¹²

Genom att fylla i RAPID3 inför nästa besök kan du hjälpa reumatologen att bedöma dina symtom på RA och nivå av sjukdomsaktivitet.

Kopiera sidan med RAPID3 enkäten så att du har tomma enkäter att fylla i för framtida besök!

FYSISKA FÖRMÅGOR

Markera ett svar för varje fråga.

ENKÄTEN RAPID3

| | Kan du: | Utan svårighet | Med viss svårighet | Med stor svårighet | Det går inte |
|-----|---|----------------|--------------------|--------------------|--------------|
| 1. | Klä på dig själv, inklusive knyta skosnören och knäppa knappar? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 2. | Ta dig i och ur sängen? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 3. | Lyfta ett fullt glas eller en full kopp upp till munnen? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 4. | Gå utomhus på jämn mark? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 5. | Tvätta och torka kroppen? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 6. | Böja dig ner och ta upp kläder från golvet? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 7. | Vrida kranar på och av? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 8. | Ta dig i och ur en bil? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 9. | Gå tre kilometer om du vill det? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |
| 10. | Delta i fritidsaktiviteter och sport så som du vill (om du vill)? | ___0 | ___1 | ___2 | ___3 |

SMÄRTBEDÖMNING

Hur mycket smärta har du haft på grund av din sjukdom under den senaste veckan?

Ange nedan hur svår din smärta har varit:

Ingen smärta

Så svår smärta som är möjligt



PERSONLIG BEDÖMNING

Med sjukdom och hälsoproblem i åtanke, och alla sätt som de påverkar dig på för tillfället, ange hur du mår:

Mycket bra

Mycket dåligt



Reumatologen kan räkna ut din RAPID3-poäng baserat på dina svar ovan. Se till att fråga vad din poäng betyder och hur det kan påverka din behandlingsplan.

FÅ STÖD OCH TA KONTROLLEN



STÖDGRUPPER OCH ORGANISATIONER FÖR RA

Du behöver inte klara av allt själv. Få information och stöd från resurser som är till för att hjälpa dig och andra med ledgångsreumatism. Två stycken anges nedan som du kan börja med.

Reumatikerförbundet – www.reumatiker.se

TILL HJÄLP VID LEDGÅNGSREUMATISM

Du kan också läsa mer på www.reumatikerlinjen.se

Referenser: 1. Rheumatoid arthritis. American College of Rheumatology. Uppdaterad december 2021. Hämtad 17 november 2022. <https://www.rheumatology.org/l-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Rheumatoid-Arthritis> 2. Osteoarthritis. Arthritis Foundation. Hämtad 17 november 2022. <https://www.arthritis.org/diseases/osteoarthritis> 3. Rheumatoid arthritis (RA). Centers for Disease Control and Prevention. Uppdaterad 27 juli 2020. Hämtad 17 november 2022. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html> 4. Talking with your doctor. Arthritis Foundation. Hämtad 17 november 2022. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/you-your-doctor/talking-with-your-doctor> 5. Rheumatoid arthritis: symptoms & causes. Mayo Clinic. Hämtad 17 november 2022. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/symptoms-causes/syc-20353648> 6. Rheumatoid arthritis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Uppdaterad november 2022. Hämtad 17 november 2022. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis> 7. Measuring disease activity in rheumatoid arthritis. Arthritis Foundation. Publicerad 7 juni 2021. Hämtad 17 november 2022. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/measuring-disease-activity-in-rheumatoid-arthritis> 8. <https://riktlinjer.svenskreumatologi.se/riktlinjer-och-rekommendationer/riktlinjer-for-lakemedelsbehandling-vid-reumatoid-artrit/> 2023 9. Your RA is in remission! Now what? Arthritis Foundation. Hämtad 17 november 2022. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/your-ra-is-in-remission-now-what> 10. Rheumatoid arthritis: diagnosis, treatment, and steps to take. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Uppdaterad november 2022. Hämtad 17 november 2022. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis/diagnosis-treatment-and-steps-to-take> 11. England BR, Tiong BK, Bergman MJ, et al. 2019 update of the American College of Rheumatology recommended rheumatoid arthritis disease activity measures. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2019;71(12):1540-1555. doi:10.1002/acr.24042 12. Barber CEH, Zell J, Yazdany J, et al. 2019 American College of Rheumatology recommended patient-reported functional status assessment measures in rheumatoid arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2019;71(12):1531-1539. doi:10.1002/acr.24040

**REDO ATT SE HELA BILDEN?
TALA MED DIN LÄKARE OM ATT
FOKUSERA PÅ REMISSION.**



abbvie

AbbVie AB | Box 1523, 171 29 SOLNA
08-684 44 600 | info@abbvie.se

SE HELA BILDEN