

Att leva med reumatoid artrit (RA)

reumatiker.se/att-leva-med-ra

Reumatoid artrit (RA), som även brukar kallas för ledgångsreumatism, är en inflammatorisk sjukdom som kan skapa inflammation i lederna. RA går att behandla men än så länge går den inte att bota. Sjukdomen är två till tre gånger vanligare bland kvinnor än bland män och risken att utveckla RA stiger med åldern. Det är inte klarlagt vad som orsakar den.

Hur sjukdomen startar och vilka symtom man får kan skilja sig mellan olika personer, men det är känt att både arv och omgivningsfaktorer bidrar. En omgivningsfaktor är rökning, som innebär en kraftigt förhöjd risk att få sjukdomen.

Mycket har hänt när det gäller möjligheterna att behandla RA, så även om den inte går att bota så kan man med rätt behandling bibehålla god funktion i lederna. Det finns alltså goda förutsättningar för att du skall kunna fortsätta leva ett bra liv.

Symtom

Inte sällan börjar besvären smygande med ömhet och/eller svullnad i någon eller några leder. Det är vanligt att handleder, fingerleder och fotens leder, framför allt tålederna, drabbas först. Morgonstelhet är ett typiskt symtom vid RA, vilket betyder att det kan kännas trögt och stelt att röra dina leder som är inflammerade framför allt på morgonen innan du "kommit igång". Vanligt är också ömhet och smärta i och runt lederna framför allt när leden belastas, exempelvis när du ska vrida upp ett burklock om du har besvär med någon av handens leder.

Mer vardagliga och generella symtom

- Du kan få svårt att klara av och att orka göra vardagliga saker på grund av stelhet och smärta i dina leder.
- Du kan känna dig extra trött.
- Du kan uppleva sjukdomskänsla.

Symtom på inflammation i leden

- Svullen led.
- Öm/smärtande led.
- Stel led.
- Hos vissa individer kan leden även vara röd och/eller värmeökad.

I sällsynta fall kan du också få inflammation i andra organ, till exempel ögon och lungor.

Så ställs diagnosen

Att ställa diagnosen, alltså att komma fram till om du har RA eller inte, görs med hjälp av en kombination av uppgifter. Det är positivt om diagnosen ställs så fort som möjligt efter att dina symtom börjat. Din berättelse, det du kan berätta om vad för besvär och symtom du upplever dig ha, är grunden för att sedan lägga pusselbit till pusselbit för att förstå och sätta diagnos.

Det finns inget enskilt test eller prov som kan visa om du har ledgångsreumatism, men om du haft svullna leder i minst sex veckor, samt ett blodprov som visar på förekomst av RA-specifika auto-antikroppar stärker det att du har RA.

Dina leder kommer undersökas i en så kallad klinisk eller kroppsundersökning. Ofta görs det en röntgen eller ultraljudsundersökning av någon eller några av dina leder. Genom din berättelse, undersökningsfynd och provresultat kan din läkare (specialist inom reumatologi) sedan sätta diagnos.



Förbered dig gärna innan läkarbesöket genom att anteckna de besvär och symtom som du upplever.

Samsjuklighet är något du och vården bör vara uppmärksamma på. Det innebär att du kan ha en ökad risk för andra sjukdomar, som en direkt följd eller som en konsekvens av den reumatiska grundsjukdomen, men ibland också av läkemedelsbehandlingen. Vid RA kan man se en ökad risk för:

- Hjärt-kärlsjukdomar.
- Benskörhet.
- Ökad risk för infektioner.

Behandling

Behandlingen med läkemedel vid ledgångsreumatism går ut på att minska ledinflammationen och smärtan. Målet är att få inflammationen att försvinna helt, det brukar läkaren kalla att "sjukdomen går i remission". Parallellt med läkemedelsbehandlingen får du också ibland hjälp med annan behandling för att bibehålla eller förbättra din ledrörlighet, muskelstyrka och kondition.



Ju tidigare du får behandling desto bättre! På så vis kan du och din läkare bättre påverka sjukdomen och minska risken för skador på lederna.

På de flesta reumatologimottagningar (specialistmottagningar som endast arbetar med reumatologiska sjukdomar) finns ett helt team som blir involverad i din behandling. Det består oftast av reumatolog (läkare specialiserad inom reumatologi), sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut och kurator.

Läkemedelsbehandling

Om du får diagnosen RA kommer en reumatolog bedöma vilka läkemedel du behöver. Oftast ges en kombination av mediciner för att så effektivt som möjligt minska inflammationen och smärtan. De mediciner som påverkar sjukdomsförloppet kallas för anti-reumatiska läkemedel.

Ibland ges kortisonpiller under en begränsad tid och du kan också få kortisoninjektioner i en eller flera leder om du och din läkare bedömer att det behövs.

Den nyaste gruppen av läkemedel vid reumatisk sjukdom kallas för biologiska läkemedel. De ges om övriga antireumatiska läkemedel inte dämpar inflammationen tillräckligt effektivt.

Det reumatologiska teamet

På den reumatologiska mottagningen kommer du bli omhändertagen av ett helt team. Ofta finns förutom din behandlande läkare även möjlighet att få en egen kontaktsjuksköterska som kan hjälpa dig när du exempelvis har frågor om din medicinering.

Arbetsterapeuten kommer tillsammans med dig ha fokus på hur du klarar din vardag i hemmet, i eventuell familj, din fritid och skola eller arbete om det är aktuellt. En viktig del av arbetsterapeutens kunskap handlar om hur du kan må så bra som möjligt i dina händer. Fysioterapeuten hjälper dig med träning för bibehållen eller ökad ledrörlighet, muskelstyrka och kondition, medan kuratorn finns för att stötta dig i din psykosociala situation.

Tillsammans med dig sätter teamet på reumatologmottagningen regelbundet upp konkreta mål för olika delar av din behandling. Allt för att du skall få möjlighet att må så bra som möjligt på alla sätt som är möjliga. Här bör det på något sätt begränsas att handla om inom ramen för reumatism.

Prognos

Prognosen för hur sjukdomen kommer att utveckla sig skiljer sig från person till person. Vi vet att ju tidigare diagnosen ställs och ju tidigare behandling sätts in, desto bättre sjukdomsprognos. De flesta lever ett bra liv trots sin sjukdom.

Vad kan jag göra själv?

Rökning och övervikt påverkar sjukdomsprognosen negativt. Forskningen har sedan länge kunnat påvisa att rökning ökar risken för att sjukdomen debuterar, ökar besvären och gör att behandlingen svarar sämre.

Rökning påverkar lederna negativt.

Något av det viktigaste du kan göra själv om du är rökare är att dra ner på din rökning eller ännu bättre sluta helt. Ta steget redan idag! Du kan exempelvis få hjälp via Sluta röka linjen som du hittar här www.slutarokalinjen.se

Precis som för alla människor är det viktigt med en god kosthållning. Det finns däremot ingen specifik kost som är bevisat bättre än någon annan vid RA. Ett exempel på en hälsosam kost som rekommenderas brett oavsett reumatisk sjukdom eller inte är medelhavskosten.

Medelhavskosten innehåller mycket grönsaker och baljväxter, bra fetter (från fet fisk, olivolja och nötter) och mindre av rött kött, charkprodukter, bakverk och godis. Ett alternativ och motsvarighet till medelhavskosten kallas nordisk kost och bygger på samma koncept men med råvaror som mer speglar vår geografi exempelvis rapsolja i stället för olivolja osv.



Behöver du hjälp med vikten och kostupplägg kontakta gärna eller be att få träffa en dietist.

Fysisk aktivitet

”Tänk dig att du har en tablett framför dig. Det är den mest avancerade medicin som världen skådat. Det finns ett sådant piller – det heter fysisk aktivitet!”

Ur boken Hälsa på recept, 2014.

Fysisk aktivitet och träning är en av de största möjligheterna du har för att själv påverka din hälsa. Rekommendationerna för fysisk aktivitet och träning gäller alla, oavsett om man lever med en reumatisk sjukdom eller inte. Men om du fått RA/ledgångsreumatism är den fysiska aktiviteten ännu viktigare för dig.

Det är viktigt att du får lära sig dosera din fysiska aktivitet på bästa sätt utifrån hur du mår i din sjukdom och hur din dagsform är. Dagens forskning visar att det viktigaste inte är vad du gör, alltså vilken aktivitet du väljer, utan att du gör något, gärna ofta och regelbundet.

Varför då?

För att minska stelheten och smärtan i dina leder, för att bibehålla din muskelstyrka och kondition. Det kan minska inflammationen och förbättra din livskvalitet. Här kan du behöva hjälp av en fysioterapeut för att tillsammans med dig skraddarsy ett träningsprogram anpassat efter dina behov och begränsningar.

Några tips i din vardag!

- Försök att minska ditt stillasittande, res på dig minst en gång i halvtimmen.
- Hitta en rutin för din fysiska aktivitet.
- Gör det enkelt, en vanlig promenad är toppen.
- Var aktiv “utan ansträngning” ta trappan i stället för hissen, res dig två gånger i stället för en gång.

Ladda ner träningsplansch: reumatiker.se/traningsplansch

Ta hand om händer och fötter

Dina händer och fötter är några av kroppens viktigaste delar. Hur dina händer och fötter mår påverkar leder och muskler runtomkring och framför allt hur du upplever din vardag.

Några tips för dina händer

- Försök att dagligen gå igenom rörligheten i dina fingrar genom att böja och sträcka.
- Skaffa gärna en boll av skumgummi eller en så kallad behandlingsdeg för träning.
- Om du har smärta i händer och fingrar kan värme eller kyla hjälpa. Lägg en varm ris-kudde eller en fryst ärtpåse en stund där du har ont.

Hjälpmedel

Att öppna en burk eller vrida en nyckel är exempel på aktiviteter som kan ställa till det om du har smärta eller nedsatt styrka i dina händer. Det finns ett antal hjälpmedel som kan underlätta din vardag både för exemplen ovan eller vid andra aktivitetsvärigheter som du stöter på om dina händer inte riktigt fungerar som du önskar. Hjälpmedel kan du köpa via nätet eller i butik som exempelvis Apoteket. Rådfråga en arbetsterapeut om du känner dig osäker.

Några tips om skor

- Välj skor med väl dämpad sula, som till exempel löparskor.
- Välj skor som är ”uppnästa”, det är när den främre delen av sulan är lätt rundad, som löparskor.
- Välj skor som är stabila, så kallat vridstyva.
- Välj skor med rätt bredd för din fot samt stabil hälkappa, ta hjälp i till exempel sportbutik.
- Om du är öm eller har ont i fötterna, använd inneskor.

Inlägg och sulor

Det finns ett antal alternativ av sulor för att minska belastning eller snarare bättre fördela belastningen på dina fötter ute i handeln. I flera fall behövs både stöd för hålfot och pelott (bula under framfoten). Prata gärna med en fysioterapeut som kan ge dig råd eller ta gärna hjälp i sko- eller sportbutik.

Hur påverkas mitt liv?

Smärta, värk, stelhet och trötthet kan påverka dig i olika utsträckning. Det är viktigt att du anpassar livet utifrån dina förutsättningar och upprätthåller balans mellan aktivitet och återhämtning. Vad är meningsfullt för dig och vad vill du att din ork ska räcka till? Om du känner att din sjukdom påverkar din identitet, dina relationer, närhet och intimitet; tala med någon i ditt behandlingsteam som du känner förtroende för så att du kan få hjälp och stöd. Här kan kuratorn stötta dig extra.

- Målet med behandlingen är att dämpa ledinflammationen så att du ska kunna fortsätta leva ditt liv som vanligt.
- Om sjukdomen går in i en sämre period, du får ett ”skov” kan du under denna period behöva extra hjälp med behandling och anpassning av din vardag.

Arbete och fritid

De allra flesta kan fortsätta med sitt yrkesliv, delta som vanligt i familje- och fritidsaktiviteter precis som vanligt, förutsatt att sjukdomen blir välbehandlad. Men under vissa perioder kan ledsmärta, rörelseinskränkning, både fysisk och psykisk trötthet och eventuell oro, var för sig eller tillsammans, påverka möjligheten att klara din vardag så som du skulle önska.



De allra flesta med RA fortsätter att jobba och hålla på med fritidsaktiviteter som tidigare.

Försök att ha en öppen dialog med din arbetsgivare då det i vissa fall kan finnas behov av att anpassa arbetstid, arbetsuppgifter och arbetsplats. Börja med att lyfta frågan med till exempel din kontaktsjuksköterska som kan ge vägledning kring vad du behöver göra och vilka du ska prata med, exempelvis en arbetsterapeut.



Texten om reumatoid artrit är faktagranskad av reumatologen Britt-Marie Nyhäll Wåhlin samt genomläst av patientrepresentant.

Här får du råd och stöd



Ring vår frågelinje! Till Reumatikerförbundets frågelinje Reuma direkt kan du som har funderingar kring reumatiska sjukdomar ringa och utan kostnad få prata direkt med kompetent och engagerad vårdpersonal. **Telefon: 020-20 20 35**