



STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreerde as 'n liefdadigheidsorganisasie - No. 002-847 NPO

Hulplyn No: 0861 30 30 30

RUMATOÏDE ARTRITIS

Informasie uitgegee deur ons Hoofkantoor as deel van die
deurlopende opvoedingsprogram vir alle lyers met artritis

Fondse goehartig geskenk deur die
Charl van der Merwe Trust Fonds.

ARTHRITIS SELF HELP COURSE

(slegs in Engels beskikbaar)

Dr Kate Lorig van Stanford Universiteit, ARTRITIS SENTRUM, het hierdie eiesoortige 'Self Help' kursus ontwikkel wat daarop gemik is om artritis lyers te help.

Die Stigting vir Artritis het Dr Lorig na Suid-Afrika genooi as 'n gasspreker by die S.A. Artritis en Rumatiek Kongres. Verder was sy uitgenooi om hierdie kursus aan die veertig uitgenooide kandidate aan te bied oor die daarop volgende twee weke. Hierdie kandidate is nou in besit van 'n volwaardige sertifikaat as kursusleiers en kan die kursus aanbied in S.A. Hierdie gekwalifiseerde kursusleiers sal voortaan die 'Self Help' kursus aanbied aan lidmate van die Stigting vir Artritis en alle artritis lyers. Die Self Help kursus word aangebied oor 'n periode van ses opvolgende weke gedurende sessies wat 2 tot 2¹/₂ uur lank duur. Dit sluit die volgende in: Gewrigs Anatomie; Self Help Kenmerke; Pyn Kontrole; Oefeninge; Ontspanning; Depressie; Voeding; Onbeproeft Geneesmiddels en Dokter/Pasiënt verhoudings. Die kursus is so ontwerp dat dit aan die kandidaat die nodige kennis en vaardighede oordra om meer aktief deel te neem in die behandeling en sorg van haar/sy artritis asook om self werksaamhede te bevorder. Aanvanklik word die kursus in Kaapstad, Johannesburg en Pretoria beskikbaar gestel, maar sal binnekort ook aangebied word in ander areas.

Hierdie kursus is uiters gewild! Hierdie kursus sal jou werklik baie help!

As jy graag aan hierdie sessies wil deelneem, kontak asseblief die tak naaste aan jou i.v.m. die datums en tye wanneer die kursus in jou area aangebied word. Jy sal nooit spyt wees dat jy hierdie besluit geneem het om jou artritis te beheer nie.

Die enigste koste verbonde aan die kursus is die verkoopsprys van die hulpboek waarop die kursus gebaseer is. Die Stigting vir Artritis subsideer hierdie boek vir hul lidmate en diegene wat die kursus bywoon. Ons het ook 'n nietige beleggingsfonds geskep om diegene wat glad nie die hulpboek kan bekostig nie, maar graag die Self Help kursus wil bywoon te ondersteun.

1. Rus

Dit is baie belangrik om ontsteekte gewrigte te laat rus. Dit beteken nie net om 'n goeie nagrus te hê nie, maar om ook gedurende die dag te rus. Gemoedsrus is ook baie noodsaaklik.

Die beste manier om 'n gewrig te laat rus, is om spalke of afgietsels te gebruik. Spalke help om gewrigte in goeie posisies te hou en verhoed só misvorming. Soms kan verblyf in 'n hospitaal vir kort tydperke nodig wees om deeglike rus te verseker. Kussings kan gebruik word om die arms of enkels en voete te stut. Hulle moet net nie onder die knieë gebruik word nie.

2. Medikasie

Verskeie soorte geneesmiddels kan om verskillende redes gebruik word.

(a) Middels wat ontsteking teenwerk

Hierdie middels word mondelings toegedien en het twee gevolge: Dit verminder die ontsteking en dus ook die gewrigswel en pyn. Daar is 'n groot verskeidenheid van sulke middels wat die nie-steroïde anti-inflammatoriese middels (NSAI-middels) genoem word. Almal is nie ewe effektief nie en hulle sal dikwels 'n sekere mate van suur en ongemak in die maag veroorsaak. Een belangrike middel, Indocid, kan saans in die rektum geplaas word. Dit is baie doeltreffend, want 'n groot dosis kan op hierdie manier toegedien word. Dit verskaf verligting van pyn gedurende slaapyd en verminder styfheid van die gewrigte (oggendstyfheid) by ontwaking. Kortisoon behoort ook tot hierdie groep middels. Dit is besonder effektief en sal op 'n byna wonderbaarlike manier die simptome van RA laat afneem. Ongelukkig is die verligting wat dit bring slegs gedeeltelik. Die gevaar bestaan dat die pasiënt so goed kan voel en dat ander voorskrifte geïgnoreer word. Daar is ook die ander gevaar van self-medikasie en dus verhoging van die dosis – om die aanvanklike goeie uitwerking weer te verkry.

Langdurige toediening van kortisoon veroorsaak 'n ronde maangesig, verswak die beendere in die liggaam en verdun die vel. Dit kan ook die vel maklik laat kneus of bloei en infeksie verbloem.

Die geneesheer kan kortisoon vir kort periodes voorskryf of dit in een of twee gewrigte inspuit. Die lokale toediening is baie effektief en, hoewel van die kortisoon in die bloedstroom opgeneem word, is die uitwerking nie toenemend nie. Lokale inspuitings in 'n gewrig is baie heilsaam, want vinnige verligting van pyn en swelsel help

die pasiënt om te begin met 'n beter oefenprogram. Selfs die kleinste gewrigte van die vingers kan 'n inspuiting ontvang.

(b) Middels wat 'n langdurige uitwerking het

Indien die NSAI-middels nie die ontsteking van die gewrigte onderdruk nie, of as dit ernstige skade aan die gewrigte veroorsaak, sal die geneesheer besluit om middels met 'n stadige langdurige uitwerking te gebruik. Hierdie middels word stadig-werkende anti-rumatoïde middels (SAR-middels) genoem. Hierdie middels het 'n meer fundamentele uitwerking op die siekte.

Die middels wat gebruik word, is samestellings van goud, middels teen malaria, penissillamien (soortgelyk aan, maar nie dieselfde as penisillien nie), sulfasalasien en middels wat die immuniteitsproses teenwerk. Hierdie middels is almal potensieël giftig dus word hulle gereserveer vir ernstige aanvalle en hulle moet versigtig voorgeskryf en gekontroleer word. Dit neem weke voordat hierdie middels begin werk (vandaar die term stadig) en is anti-rumatoïd. Vir elke 10 pasiënte wat hierdie behandeling aanvaar, sal 2 dit moet staak weens die giftige uitwerking; 1 sal ophou omdat daar geen verbetering is nie; 7 sal beter word; by 3 tot 4 sal alle simptome/tekens van die siekte verdwyn, d.w.s. hulle sal in remissie wees.

Is hierdie newe-effekte gevaarlik?

Ja, maar met versigtige kontrolering (die bloed, urine en die vel word gereeld ondersoek) word die nadelige gevolge beperk. Al wat nodig mag wees, is om die dosis te verminder of te staak.

(c) Ander middels

Dit kan nodig word om eenvoudige pynstillende middels, soos aspirien en Panado, as aanvulling by die NSAI-middels te neem. Middels wat depressie teenwerk, kan benodig word aangesien depressie gewrigspyn vererger en die wil om die siekte te beveg, verswak.

3. Oefening

Dit is belangrik om alle gewrigte, selfs ontsteekte gewrigte, soepel te hou. Met RA bestaan daar altyd die gevaar dat die volle beweging van 'n gewrig verloor kon word, en dit kan baie skielik gebeur. Die probleem is dat dit nie altyd maklik is om verlore beweeglikheid te herwin nie, en dit is beter om te probeer om die maksimum beweging en -spierkrag te behou.

Wat is artritis?

Artritis beteken eintlik gewrigsontsteking, maar dit word nou gebruik vir enige kwaal van 'n gewrig, ongeag die oorsaak.

Wat is Rumatoïde Artritis (RA)?

Rumatoïde Artritis is kroniese gewrigsontsteking wat meestal by vroue voorkom en die vel, hart, longe en oë kan aantast.

Wat is die vernaamste simptome van Rumatoïde Artritis?

Rumatoïde Artritis begin gewoonlik geleidelik met gevoeligheid en styfheid in een of meer gewrigte. Die gewrigte swel en voel seer en warm. Dikwels word dieselfde gewrig, veral dié van die hande en voete, aan weerskante aangetas. Soms slaan die siekte skielik toe. Daar kan ook 'n gevoel van swakheid en moegheid wees, 'n verlies van eetlus en gewigsverandering en die pasiënt kan ook aan bloedarmoede en swakheid ly. Gedurende die vroeë stadiums verdwyn die simptome vir afwisselende tydperke, maar die gewrig verloor geleidelik sy normale beweeglikheid en word misvorm. Soms verskyn knoppe onder die vel.

Hoe word RA gediagnoseer?

'n Geneesheer moet sy diagnose maak nadat hy die pasiënt se klagte deeglik ontleed en sy gewrigte ondersoek het. Indien daar enige tekens van ontsteking in die gewrigte voorkom word bloedtoetse gewoonlik gedoen en X-straal foto's geneem. Om 'n diagnose te maak, word al die inligting deeglik ondersoek.

By sommige pasiënte kan dit moeilik wees om uitsluitel te gee en herhaalde ondersoeke en toetse mag nodig wees.

Watter besondere toetse word vir RA gedoen?

Die besondere toets vir RA is die Rumatoïde Faktor.

Dit is 'n teenliggaam wat die normale teenliggaamproteïen in die bloed toon. Die toets wat gebruik word, het verskillende name soos lateks-agglutinasie, of die rumatoïede faktor-toets. 'n Positiewe toets op sigself bewys niks nie. (Baie gesonde ou mense sonder artritis kan positiewe resultate toon.) 'n Bloedbesinking toets word dikwels onderneem, want hoë vlakke dui gewoonlik op 'n aktiewe kwaal.

Bloedtellings word gedoen om bloedarmoede te bepaal,

en soms, indien twyfel bestaan, kan vloeistof vir ontleding van die gewrig afgetap word. By uitsondering word 'n stukkie weefsel (sinovium) vir analise uit die gewrig geneem.

Is X-strale belangrik?

Ja, want dit wys in watter mate die gewrig reeds beskadig is. Die skade ontstaan nie dadelik nie, en in die vroeë stadiums kan die X-strale dalk nie veel wys nie. Die veranderinge begin dikwels in die voete.

Veroorsaak RA blywende skade?

Ja, as die ontsteking nie behandel word nie. Aanvanklik is die skade gering, maar hoe langer die siekte duur, des te groter word die skade. Die omvang van die skade (wat bv. op 'n X-straal gesien kan word) hou dikwels geen verband met wat die pasiënt met sy beskadigde gewrigte kan doen nie.

Genees die RA ooit?

Ja, dikwels vir lang tydperke, en by sommige pasiënte kan dit blywend wees. 'n Tydperk sonder simptome word 'n remissie genoem. Remissies kan skielik en onverwags voorkom. Hulle kan vanself voorkom of hulle kan deur medikasie aangehelp word.

Wat is die oorsaak van RA?

Die presiese oorsaak is nie bekend nie. Al die bekende oorsake van infeksies is sonder sukses ondersoek.

'n Latente of versteekte virus of soortgelyke organisme kan dalk die oorsaak wees. Daar is ook 'n soort teenliggaam wat weefsel aantast en kan bydra tot gewrigsontsteking.

Wat RA ontlok, is nie bekend nie, maar dit kan iets eenvoudigs wees wat plaasvind in 'n persoon wat geneties vatbaar is. Rumatoïde Artritis begin dikwels gedurende of ná 'n lewenskrisis. Dit laat die vraag ontstaan of 'n emosionele versteuring die onmiddellike oorsaak kan wees. Ons is nie seker of dit so is nie, maar kommer of depressie vererger die simptome en kan beterskap vertraag. Dit is bekend dat sekere mense 'n vatbaarheid vir RA oorerf.

Hoe word RA behandel?

Daar is geen enkele patroon vir behandeling nie en wat die geneesheer besluit om te doen, kan van baie dinge afhang, byvoorbeeld die felheid van die aanval, die skade wat gedoen word, ensovoorts.

DAAR IS GEEN WONDERMIDDEL OF 'N ENKEL OPLOSSING NIE. BEHANDELING WORD GELOOTS OP TALLE FRONTE.

U dokter kan moontlik aanpassings aan die skoene voorskryf wat sal help om pyn te verlig en misvorming te voorkom. Daaronder val steunsole, metatarsale binnesole of stafies.

Wat van operasies vir Rumatoïde Artritis?

Ortopediese operasies kan by sommige pasiënte baie effektief wees. Die snydokter kan ontsteekte weefsel verwyder (dit word 'n sinovektomie genoem) en sekere gewigte kan, indien hulle onherstelbaar beskadig is, met kunstgewigte vervang word.

Die ortopeed, internis, verpleegsuster, sosiale werker, fisioterapeut en arbeidsterapeut werk saam as 'n span om effektiewe strategieë te beplan en die beste program vir behandeling van die pasiënt uit te werk. Hierdie diens, wat deur 'n professionele span verskaf word, is in Suid-Afrika slegs by 'n paar van die Provinsiale Hospitale beskikbaar. Pasiënte wat aan artritis ly en die voordele van hierdie beskikbare dienste wil geniet, behoort hul geneesheer te raadpleeg. Hy sal die pasiënt na die beskikbare diens in die betrokke gebied verwys.

Moet 'n sekere dieët gevolg word?

Nee. Daar is baie verwarring hier omtrent, maar tot dusver is daar nog nie bewyse dat 'n spesifieke dieët, of die uitskakeling van sekere voedselsoorte, enige invloed op RA het nie.

Dit is belangrik om 'n gesonde dieët te volg en, as 'n mens oorgewig is, sal dit help om gewig te verloor.

Waarom is daar dan so 'n sterk geloof dat 'n dieët belangrik is?

Studies het gewys dat honger dieëte gewrigspyn verlig, maar daar is geen bewys dat dit die verloop van rumatiek sal verander nie. Proefnemings met knaagdiere wat artritis opgedoen het, het getoon dat verandering van die vetgehalte van kos, voordelig kan wees. Maar daar is geen soortgelyke studies met mense onderneem nie.

Daar is geen twyfel dat sekere voedselsoorte allergieë veroorsaak en die allergieë kan in die gewrig voorkom. As daar 'n probleem met sekere voedselsoorte is, kan dit moontlik help om dit te vermy. Daar is egter geen bewys dat die uitskakeling van tamaties, melk, ens. vir alle pasiënte met RA goed is nie. Rumatoïde Artritis is 'n siekte waar die simptome soms vererger en soms

afneem, en as 'n mens 'n nuwe dieët begin, net wanneer die simptome begin afneem, kan jy ten onregte aanneem dat die dieët gehelp het. Dit geld ook vir die duisende ander geneesmiddels wat aangeraai word vir artritis.

DIE STIGTING VIR ARTRITIS?

- 1. Die Stigting vir Artritis is die enigste vrywillige nasionale organisasie wat werk daarvan maak om die probleem van artritis op te los.*
- 2. Die doel van die Stigting vir Artritis is om maniere te vind vir voorkoming en genesing van gewrigsontsteking deur navorsing te ondersteun in Suid-Afrika.*
- 3. Terwyl die navorsing na oorsake en genesing voortduur, streef die Stigting daarna om te verseker dat daar voldoende geriewe vir die behandeling van artritis beskikbaar is en om opvoedkundige leesstof aan artritis-lyers te versprei.*

Oorweeg dit asseblief om 'n lid van die Stigting te word en sodoende 'n nasionale poging, in verband met 'n nasionale aangeleentheid, te ondersteun. Dit is waarom dit gaan!

Hoe doen 'n mens dit?

'n Reeks oefeninge kan aangeleer word wat sal verseker dat alle gewigte 'n paar maal per dag ten volle beweeg word. Dit word instandhoudingsoefeninge genoem. Dit is belangrik om 'n oefenprogram te volg, want gewone alledaagse aktiwiteite is nie voldoende om te verseker dat die gewigte behoorlik gebruik word nie.

Is dit die enigste oefeninge wat gedoen moet word?

Nee, daar is 'n verskeidenheid van ander oefeninge wat onder toesig van 'n terapeut gedoen kan word.

Passiewe oefeninge is oefeninge waarby die terapeut die pasiënt se gewigte ten volle beweeg sonder enige hulp van die pasiënt. Dit word gewoonlik gedoen wanneer die gewigte baie seer is en baie rus nodig het.

Ondersteunende oefeninge is oefeninge wat deur die pasiënt gedoen word terwyl die terapeut die pasiënt help om die gewigte vryer te laat beweeg.

Weerstandsoefeninge is oefeninge wat teen 'n sekere mate van weerstand gedoen word. Hierdie oefeninge versterk verswakte spiere.

In die vroeë stadiums, wanneer die spiere nie sterk genoeg is om die gewigte ten volle te beweeg nie, kan dit help om die oefeninge in warm water te doen. Dit skakel die invloed van swaartekrag uit en vergemaklik die oefeninge. Hierdie vorm van behandeling word hidroterapie genoem.

Hoe weet ek hoeveel oefening om te doen?

Dit is moeilik om 'n antwoord hierop te gee. Oefeninge behoort nie meer as effens pynlik te wees nie. As die gewigte baie seer is gedurende die oefeninge, of minute en selfs ure lank na die oefeninge seer bly, is dit te veel.

Is goeie liggaamshouding belangrik?

Ja, dit is belangrik om 'n goeie houding te hê terwyl jy werk en gedurende alledaagse aktiwiteite. Wanneer die gewigte in 'n goeie posisie bly, kan die spiere meer effektief en sonder onnodige vermoënis gebruik word. Op hierdie wyse word optimale funksionele vermoëns behou en individuele, of 'n paar gewigte, aan minder drukking onderwerp word. Misvorming word ook daardeur voorkom.

Kan enigiets gedoen word om ontsteekte gewigte te beskerm?

'n Kierie of 'n kruk wat in die teenoorgestelde hand gehou word, kan help om 'n seer knie of heup te beskerm deur die pasiënt se gewig te help stut terwyl hy loop.

Spalke, wat die ontsteekte gewrigte in die korrekte posisie ondersteun gedurende rus, is belangrik. 'n Mens se hande is baie belangrik en hulle behoort beskerm te word teen aktiwiteite wat misvorming kan veroorsaak. Dit is belangrik om te leer hoe om ooreising van die gewrigte te vermy – deur metodes wat ooreising sal vermy, of hulpmiddels te gebruik.

Die daaglikse lewenspatroon moet uitgewerk word. Dit moet rus periodes insluit, en aktiwiteite wat spanning veroorsaak, soos breiwerk, moet gestaak word. Hierdie gewoontes is nie moeilik om aan te leer nie, maar 'n sekere mate van onderrig en advies deur 'n arbeidsterapeut word benodig. Die arbeidsterapeut sal ook gewrigte tot maksimale beweging aanmoedig en sal hulpmiddels voorsien of ontwerp, wat daaglikse aktiwiteite sal vergemaklik. Die hulpmiddels omvat kraandraaiers, hulpmiddels vir was en aantrek en ketelkantelaars, ensovoorts.

Help hitte Rumatoïde Artritis?

Ja, dit help om spiere te laat ontspan en pyn te verlig. 'n Warm bad of stortbad sal help en is 'n goeie manier om die dag te begin.

Oefening in 'n warm swembad is nog 'n manier om gewrigsbeweging te verbeter. Hitte kan ook verskaf word, soos deur 'n warmwatersak goed toegedraai in handdoeke. Dit moet 10 minute lank, voor die oefenprogram begin, gebruik word. 'n Ander manier is om die hand in gesmelte paraffienwas (kersvet) te hou, maar daar moet gesorg word dat die vel nie brand nie.

Party mense mag vind dat hitte nie help nie en dat ysbehandeling vir hulle beter is.

Sal dit help om na 'n warmer klimaat te verhuis?

Nee. Daar is geen bewys dat dit Rumatoïde Artritis sal genees nie. 'n Mens kan vanweë die warmte beter voel, maar alle faktore soos geld en werks geleentheid moet versigtig oorweeg word voordat 'n besluit kan geneem word.

Wat van skoene?

Skoene wat swak ontwerp is en sleg pas veroorsaak misvorming van die voete by Rumatoïde Artritis lyers. Die skoene behoort breed te wees met sagte boeler of gelykwaardige materiaal en moet die voete behoorlik ondersteun. Die hakke moet nie te hoog wees nie.

NASIONALE KANTOOR

Tulbagh Sentrum 709
 Hans Strijdomlaan
 Kaapstad 8001
 Posbus 6775
 Roggebaai 8012
 Tel: (021) 425-2344
 Faks: (021) 421-7380
 Webuiste: <http://www.arthritis.org.za>
 E-pos: info@arthritis.org.za
 Nasionale Hulplyn: 0861 30 30 30

Johannesburg-Tak

Posbus 87360, Houghton 2041
 Tel: (011) 726-7498
 Faks: (011) 726-7493
 E-pos: nadine@arthritis.org.za

Soweto COPE

Tel: (011) 982-6315

Pretoria-Tak

Posbus 145,
 Menlyn 0063
 Sel: 073 580 4199
 Tel: (012) 998-7203
 Faks: 086 695 7117
 E-pos: patwv@arthritis.org.za

Bloemfontein-Tak

Posbus 20269, Willows 9320
 Sel: 082 921 4234
 Faks: (051) 447-0451
 E-pos: corrie@arthritis.org.za

Oos-Kaapse-Tak

Posbus 7740
 Newton Park 6055
 Tel: (041) 365-1419
 Sel: 082 576 0382
 E-pos: jeanette@arthritis.org.za

Wes-Kaapse Tak

Tulbagh Sentrum 705
 Hans Strijdomlaan
 Kaapstad 8001
 Posbus 6775
 Roggebaai 8012
 Tel: (021) 425-4759
 Faks: (021) 421-7330
 E-pos: julie@arthritis.org.za

KwaZulu-Natal-Tak

POSTNET # 309
 Privaatstak X04, Dalbridge 4014
 Tell/Faks: (031) 539-5094
 E-pos: roy.somna@arthritis.org.za

**STIGTING VIR ARTRITIS**

Geregistreerde Organisasie sonder Winsoogmerk - Nommer 002 847 NPO

LIDMAATSKAP AANSOEK/JAARLIKSE HERNUWINGSVORM**Merk asseblief die toepaslike blokkies:**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nuwe aansoek | <input type="checkbox"/> Hernuwing |
| <input type="checkbox"/> Individuele lidmaatskap R 100 | <input type="checkbox"/> Internasionale Lidmaatskap R300 |
| <input type="checkbox"/> Korporatiewe lidmaatskap R5 000 | <input type="checkbox"/> Ander R |
| <input type="checkbox"/> Donasie R | Totaal R _____ |

(Vir besonderhede van Mede-lidmaatskap (individuele wat aansluit deur die gemeenskap uitreik-program.

Treë asseblief in verbinding met jou plaaslike tak).

My betaling soos volg:

<input type="checkbox"/> Gekruisde tjek	<input type="checkbox"/> Debiteer my kredietkaart	Verval	
<input type="checkbox"/> Elektroniese betaling aan:	<input type="checkbox"/> Kaartnommer, op die voorkant van kaart		
Standard Bank op _____ Datum	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____		
Tak kode: 02090900	Pluskaart verifikasie kode (laaste 3 nommers op agterkant van kaart →)		
Rekening Nr.: 070965226	Handtekening: _____		

Kontak besonderhede: Tittel (Mnr., Mevr., Dr., Professor, ander: _____

Van: _____ Voornam _____

Voorkeur vorm van aanspreek vir korrespondensie b.v. Geagte _____

Huisadres (nommer, naam van huis, straat, voorstad, stad/dorp/distrik, poskode: _____

Posadres (indien verskillend): _____