

# 'n Eenvoudige Gids om Rumatoïede Artritis (RA) te Verstaan en te Bestuur



## Vir Wie is Hierdie Gids?

Hierdie gids is vir enigiemand wat met rumatoïede artritis (RA) leef, of jy nou pas gediagnoseer is of dit al jare bestuur. Dit verduidelik RA op 'n maklike manier en gee jou praktiese stappe om saam met jou gesondheidspan te werk om beter te voel en goed te leef.

## Wat is Rumatoïede Artritis (RA)?

RA is 'n langtermyn-toestand waar jou liggaam se immuunstelsel jou gewrigte aanval, wat pyn, swelling en styfheid veroorsaak. Dit raak gewoonlik eers kleiner gewrigte, soos dié in jou hande, polse en voete, maar kan ook groter gewrigte soos knieë of skouers beïnvloed. Met verloop van tyd kan RA gewrigte beskadig, wat dit moeiliker maak om te beweeg of daaglikse take te doen. Dit kan ook probleme buite jou gewrigte veroorsaak, soos moegheid, longprobleme, velknoppies of selfs hartprobleme. RA kom meer voor by vroue en begin dikwels tussen die ouderdomme van 30 en 60. Dit kan in families voorkom, en rook of oorgewig wees kan dit erger maak. Anders as gewone artritis van slytasie, is RA 'n outo-immuunsiekte, wat beteken jou liggaam val homself per ongeluk aan.

## Waarom is Vroeë Opsporing Belangrik?

RA kan binne die eerste 3 maande jou gewrigte begin beskadig, so om dit vroeg te vind is belangrik om blywende skade te voorkom. Vroeë behandeling kan pyn verminder, jou laat beweeg en jou lewenskwaliteit verbeter. Sonder behandeling kan RA dit moeilik maak om te werk, stokperdjies te doen of selfs aan te trek. Dit kan ook lei tot ander gesondheidsprobleme soos hartsiekte of swak bene. In gebiede met minder gesondheidsdienste kan RA moeiliker wees om te bestuur, so om vinnig 'n dokter te sien is ekstra belangrik.

## Hoe Vind Dokters Uit of Jy RA Het?

As jy gewrigspyn of swelling het, veral in jou hande of voete, kan jou dokter dink dis RA. Hier is wat hulle doen om te kyk:

### Vra oor jou simptome:

- Pyn of swelling in meer as een gewrig, veral kleintjies soos vingers of tone.
- Oggendstyfheid wat 'n uur of langer duur.
- Simptome wat erger is vroeg in die oggend.
- Gewrigspyn wat al 6 weke of langer aanhou.
- Familielede met RA.

### Doen 'n fisiese ondersoek:

- Kyk vir geswelde of sensitiewe gewrigte.
- Toets of dit moeilik is om 'n vuis te maak of of dit seer is as jou handgewrigte gedruk word.

### Doen toetse:

- **Bloedtoetse:** Om te kyk vir tekens van inflammasie (soos C-reaktiewe proteïen of ESR) of spesifieke RA-merkers (soos rumatoïede faktor of anti-CCP-teenliggame).
- **X-strale:** Om te kyk vir gewrigskade, alhoewel vroeë RA dalk nog nie wys nie.
- **Ultrklank of MRI:** Dit kan gewrigsinflammasie of skade opspoor wat X-strale mis, maar word nie altyd gebruik nie.

Dokters gebruik 'n kontrolelys (genoem die 2010 ACR/EULAR-kriteria) om RA te bevestig. Byvoorbeeld, jy kan punte kry vir geswelde gewrigte, positiewe bloedtoetse of langdurige simptome. 'n Telling van 6 of hoër uit 10 beteken jy het waarskynlik RA. Hulle sal ook ander toestande, soos lupus of osteoartritis, uitsluit. As jy gewrigspyn het maar geen duidelike swelling nie, kan jy "klinies verdagte artralgie" (CSA) hê. As jy drie of meer tekens het (soos oggendstyfheid of familiegeskiedenis), kan jou dokter jou na 'n reumatoloog verwys om vir RA te kyk.

## Hoe Weet Dokters Hoe Erg Jou RA Is?

Om te sien hoe aktief jou RA is, gebruik dokters eenvoudige hulpmiddels by elke besoek:

- **CDAI-telling:** Tel hoeveel gewrigte sensitief of geswel is (uit 28, soos hande, polse en knieë), plus hoe jy en jou dokter jou RA op 'n 0–10-skaal beoordeel (0 = gaan goed, 10 = baie sleg). Die telling wys of jou RA is:
  - Remissie (onder beheer, telling 2.8 of minder).
  - Lae aktiwiteit (telling 10 of minder).
  - Matige of hoë aktiwiteit (het sterker behandeling nodig).
- **SDAI-telling:** Soortgelyk aan CDAI, maar sluit 'n bloedtoets vir inflammasie in.
- **DAS-28-telling:** Nog 'n manier om gewrigspyn, swelling en inflammasie te meet.
- **HAQ-DI-vraelys:** 'n Vraelys elke 6–12 maande om te sien hoe RA jou daaglikse take raak, soos aantrek of fesse oopmaak.

Dokters gebruik ook X-strale om vir gewrigskade te kyk, veral aan die begin. 'n Borskas-X-straal kan gedoen word om longprobleme of infeksies soos tuberkulose (TB) uit te sluit. Ultraklank of MRI kan help as daar onsekerheid is, maar word nie gereeld nodig nie.

## Hoe Word RA Behandel?

Die doel is om pyn en swelling te stop, jou gewrigte te beskerm en jou te help om 'n volle lewe te lei. Ideaal gesproke moet jou RA in "remissie" wees (CDAI 2.8 of minder) of ten minste "lae aktiwiteit" (CDAI 10 of minder). Hier is die plan:

### 1. Werk Saam met Jou Dokters

- **Sien 'n reumatoloog:** Hierdie dokter spesialiseer in RA en sal jou sorg lei. Hulle kan saamwerk met:
  - Fisio- of arbeidsterapeute om jou beweging te verbeter.
  - 'n Voetkundige vir voetprobleme.
  - 'n Berader vir emosionele ondersteuning.
  - 'n Reumatologie-verpleegkundige om behandelings te verduidelik en vrae te beantwoord.
- **Maak 'n plan saam:** Jy en jou dokter kies behandelings op grond van jou gesondheid, leefstyl en doelwitte.
- **Leer oor RA:** Om jou toestand te verstaan help jou om in beheer te voel. 'n Verpleegkundige of ondersteuningsgroep kan wenke deel.

### 2. Leef Gesond

- **Oefen:** Aktiwiteite soos stap, swem of kragoefeninge verminder styfheid en hou jou sterk. 'n Fisioterapeut kan veilige oefeninge voorstel.
- **Hou op rook:** Rook maak RA erger en verhoog jou risiko vir hart- en longprobleme.
- **Verloor gewig indien nodig:** Oorgewig kan RA en ander gesondheidsprobleme vererger. 'n Gesonde dieet kan help.
- **Sluit aan by 'n ondersteuningsgroep:** Om met ander met RA te praat kan idees en bemoediging gee.

### 3. Medisyne

Medisyne word stap vir stap probeer, begin met eenvoudiger opsies:

#### STAP 1: Metotreksaat (MTX)

- **Wat dit is:** 'n Pil of inspuiting wat een keer per week geneem word om jou immuunstelsel te kalmeer en gewrigswelling te verminder. Dis die eerste keuse vir die meeste mense.
- **Hoe dit werk:** Jy begin met 'n lae dosis (7.5–15 mg) en kan opgaan na 25 mg. Dit word saam met foliensuur geneem om nuwe-effekte soos naarheid te verminder.
- **Wat om te weet:** Dit kan 'n paar weke neem om te werk. Nuwe-effekte sluit in maagongemak of moegheid, maar ernstige probleme (soos lewer- of longkwessies) is skaars. Jy sal gereelde bloedtoetse nodig hê om veilig te bly.
- **As dit nie werk nie:** As metotreksaat na 3 maande nie help nie of jy dit nie kan verdra nie, kan jou dokter sulfasalasien of leflunomied probeer. Vir ligte RA kan 'n middel soos chlorokien gebruik word.

#### STAP 2: Kombinasiedisyne

- **Wat dit is:** As metotreksaat alleen nie genoeg is nie, kan jou dokter dit kombineer met ander middels, soos sulfasalasien en chlorokien (“drievoudige terapie”) of leflunomied.
- **Hoe dit werk:** Hierdie middels werk saam om RA beter te beheer. Jy sal steeds bloedtoetse nodig hê om nuwe-effekte dop te hou.

#### STAP 3: Sterker Medisyne (Biologiese of Geteikende Middels)

- **Wat dit is:** Medisyne wat spesifieke dele van jou immuunstelsel teiken. Voorbeelde sluit in:
  - TNF-remmers (soos adalimumab, etanersept): Help met gewrigspyn en swelling.
  - Nie-TNF-biologika (soos rituximab, tocilizumab): Goed vir gewrigte en ander probleme soos longkwessies.
  - JAK-remmers (soos tofacitinib): Pille wat inflammasie kalmeer.
- **Wanneer jy dit nodig het:** As jy twee of meer eenvoudiger medisyne vir 3 maande probeer het en steeds aktiewe RA het (CDAI bo 10), of as jy ernstige probleme soos longsiekte het.
- **Hoe dit gekies word:** Jou dokter kies op grond van jou simptome, ander gesondheidstoestande (soos infeksies of hartprobleme), en of jy inspuitings of pille verkies. Byvoorbeeld, rituximab is beter as jy TB of kanker gehad het.
- **Voor jy begin:** Jy sal getoets word vir TB, hepatitis, HIV en nagegaan word vir inentings. Jou dokter sal ook swangerskapplanne bespreek.
- **Kyk of dit werk:** Na 3 maande kyk jou dokter of jou RA beter is (bv. CDAI daal na 10 of minder). As dit nie werk nie, kan hulle na 'n ander sterk middel oorskakel.
- **Vermindering:** As jou RA vir 6–12 maande onder beheer is (CDAI 2.8 of minder), kan jou dokter die dosis stadig verlaag. Heeltemal ophou kan 'n opvlam veroorsaak, so jy sal gewoonlik 'n lae dosis van 'n eenvoudiger middel bly gebruik.

#### STAP 4: Pyn- en Anti-inflammatoriese Medisyne

- **NSAIDs (soos ibuprofen):** Dit verlig pyn en styfheid, maar stop nie gewrigskade nie. Gebruik die laagste dosis vir die kortste tyd, want dit kan maag-, hart- of nierprobleme veroorsaak. Jou dokter kan 'n maagbeskermerde pil byvoeg.
- **Parasetamol:** 'n Veilig pynstiller (tot 4 g daagliks) vir wanneer jy dit nodig het.
- **Steroïede (soos prednison):** In lae dosisse (7.5 mg of minder) vir kort periodes om opvlamme te beheer, dikwels terwyl ander medisyne begin werk. Langtermyngebruik kan infeksies, swak bene of diabetes veroorsaak, so dit word vinnig afgebou. Steroïed-inspuitings in 'n enkele gewrig kan help met opvlamme.

## 4. Hou Ander Gesondheidsprobleme Dop

RA kan jou risiko verhoog vir:

- **Hartsiekte:** Inflammasie en sommige medisyne kan jou hart affekteer. Jou dokter sal bloeddruk, cholesterol en ander risiko's nagaan.
- **Swak bene (osteoporose):** RA en steroïede kan bene verswak. Beenskanderings (DEXA) kan gedoen word, veral vir vroue ná menopouse.
- **Infeksies:** Jy sal getoets word vir TB, hepatitis of HIV voor sterk medisyne begin. Vertel jou dokter as jy koors, gewigsverlies of ander infeksietekens het.
- **Longprobleme:** RA kan jou longe affekteer, so 'n bors-X-straal kan gedoen word.
- **Geestelike gesondheid:** Moegheid, pyn of afvoeling is algemeen. Vra vir hulp as jy hartseer of angstig voel.
- **Ander kwessies:** Velknoppies, ooginflammasie of gewigstoename kan aandag nodig hê.

Gereelde ondersoeke (elke 1–3 maande wanneer RA aktief is, dan elke 3–6 maande) help om probleme vroeg te vang. Bloedtoetse vir lewer, niere of suikervlakke kan jaarliks gedoen word.

Hierdie gids is gebaseerd op die Suid-Afrikaanse Rumatiek en Artritis Vereniging se 2024-aanbevelings. Praat met jou dokter of 'n rumatologie-verpleegkundige vir meer besonderhede, en vra oor pasiëntondersteuningsgroepe in jou area.

### Sleutelgedagtes om te Onthou

- **Kry vroeë toetsing:** As jy gewrigspyn, swelling of oggendstyfheid het, sien so gou moontlik 'n rumatoloog.
- **Werk met kundiges:** 'n Rumatoloog en ondersteuningspan kan 'n plan maak wat by jou pas.
  - **Beweeg jou liggaam:** Oefening hou jou gewigte buigsaam en versterk spiere.
  - **Hou by medisyne:** Neem medisyne soos voorgeskryf om RA onder beheer te hou.
    - **Leef gesond:** Hou op rook, eet goed en bly aktief om beter te voel.
- **Kyk na jou gesondheid:** Gereelde ondersoeke vang hart-, been- of ander probleme vroeg.
  - **Vind ondersteuning:** Sluit aan by 'n groep om met ander wat RA het te verbind.