

INSPIRATIE



SPORT EN DANS
Bewegen en contact met lotgenoten zijn zeer belangrijk voor een RA-patiënt. In 2012 kwamen patiënten samen voor een dagje sport en dans in Hasselt.
FOTO'S: PRIVÉ



Greet Gillis
Patiënt reumatoïde artritis

GETUIGENIS PATIËNT

Leven met RA als reisgenoot

Greet Gillis (57) was 23 jaar toen de diagnose van reumatoïde artritis (RA) haar jonge leven in de war stuurde. Twee jaar lang trachtte ze de eerste symptomen te onderdrukken, maar tevergeefs.

“Vermoeidheid en pijn namen de bovenhand, volleyballen lukte niet langer en zelfs wandelingetjes lagen niet meer binnen de grenzen van het haalbare. Kort na de diagnose ging de behandeling met medicatie en kinesiotherapie van start.” Greet besloot dit laatste achterwege te laten om zo op haar eigen manier haar grenzen af te tasten.

Kinderen

In diezelfde periode leerde Greet haar man kennen. “Om onze kinderwens op een veilige manier in vervulling te laten gaan, zette ik de medische behandeling tijdelijk stop. De RA begon mijn lichaam echter weer te overheersen, waardoor ik de opvoeding van onze vier dochters soms volledig aan mijn man moest overlaten. Op 56-jarige leeftijd maakte ze noodgedwongen een einde aan haar loopbaan als opvoedster.

RA heeft de trein van Greet's leven op een ander spoor geplaatst, maar de ziekte beheerst nu niet langer haar leven. Ze laat zich niet meer uit het lood slaan door starende blikken en kan opnieuw genieten. Vandaag ziet ze haar ziekte als een reisgenoot, iemand die haar af en toe aanmaant om wat rust te nemen.

BIRGIT JANSSEN

redactie.be@mediaplanet.com

Snelle diagnose belangrijk bij reumatoïde artritis

Reumatoïde artritis is een aandoening die ongeveer één procent van de bevolking treft, wat overeenkomt met ongeveer honderdduizend patiënten in België. Toch komt men niet altijd meteen tot een diagnose.

“De meeste patiënten komen voor gewrichtspijn”, zegt professor Elewaut. “Bij RA gaat het om een zwelling van de gewrichten die gepaard gaat met ontstekingspijn, gekenmerkt door een typisch patroon van nachtelijke pijn alsook uitgesproken stramtheid in de gewrichten 's morgens. In de loop van de dag wordt de pijn doorgaans min-

der uitgesproken. De ziekte verloopt ook symmetrisch, zowel links als rechts. Wanneer alle kenmerken aanwezig zijn, is het niet moeilijk een diagnose te stellen. Alleen is het probleem dat de beginfase niet altijd zo'n typisch verloop kent: de aandoening kan immers initieel beperkt zijn tot één gewricht bijvoorbeeld.”

Eerste jaren

De behandeling van RA heeft gelukkig een enorme evolutie gekend. Onderzoekers ontdekten specifieke antistoffen in het bloed van mensen met RA. Gezonde mensen die deze antistoffen in het bloed hebben, blijken de ziekte ook later te kunnen ontwikkelen. Dat betekent dat ze beter opgevolgd kunnen worden. “Voorkomen dat de ziekte zich ontwikkelt, kunnen we nog niet. Maar hoe vroeger we mensen kunnen behandelen en de ontsteking onderdrukken, hoe meer we gewrichtsschade kunnen voorko-

men. Niet behandelde RA veroorzaakt in de eerste jaren na ontstaan al belangrijke schade aan de gewrichten. Net die periode is cruciaal voor behandeling.”

Hoe vroeger we de ontsteking kunnen onderdrukken, hoe meer we gewrichtsschade kunnen voorkomen

Een adequate behandeling doet ook andere gevolgen van RA dalen. Door de algemene ontsteking verhoogt de ziekte immers het risico op hart- en vaatziekten. Bovendien kan ze ook soms direct bloedvatontsteking veroorzaken. Extra aandacht gaat nu ook naar voetaantasting. Voeten zijn klinisch moeilijker te onderzoeken, maar doordat je erop steunt, zijn ze gevoelig voor

het ontwikkelen van afwijkingen. “Over het algemeen gaan we er voor de behandeling nu van uit dat we in een vroeg stadium meteen met een sterke combinatie van geneesmiddelen werken om nadien een langdurige remissie te bewerkstelligen. Zo kunnen we op termijn de therapie geleidelijk afbouwen.”

Levensstijl

Recent werd er een sterk verband ontdekt tussen roken en reumatoïde artritis. Wie rookt, heeft een grotere kans op het aanmaken van die antistoffen, en de ziekte verloopt ernstiger. Bij rokers is het ook moeilijker de ontsteking onder controle te krijgen. Ook mondhygiëne zou een rol spelen, omdat die kan leiden tot een ontsteking van het tandvlees. Bepaalde kiemen aanwezig in de mond zouden een impact hebben op RA.

BARBARA VANDENBUSSCHE

redactie.be@mediaplanet.com



Professor Dirk Elewaut
Diensthoofd reumatologie UZ Gent

RALiga.be
reumatoïde artritis



DOELSTELLINGEN

De RA-patiënt zo goed mogelijk ondersteunen en bewust laten worden van dingen die wel kunnen.

DIT WILLEN WE REALISEREN DOOR

- informatie te geven
- lotgenotencontact te organiseren
- communicatieve vaardigheden bij te brengen
- te stimuleren om te bewegen

De RA-Liga helpt in het zoeken naar ieders eigen manier om met de ziekte om te gaan. Op een aanvaardbare manier leren leven met RA is immers een uitdaging.