

Normas de cuidados para as pessoas com artrite reumatóide	
Tradução para:	
Feita por:	
E-mail:	
NdC 1	As pessoas com sintomas de AR devem ter acesso atempado a um médico / profissional de saúde competente para fazer um diagnóstico (diferencial) (6 semanas segundo as recomendações da EULAR).
NdC 2	As pessoas com AR devem receber informações relevantes e formação sobre <ul style="list-style-type: none"> • a sua doença, • a respectiva gestão • e todos os aspectos de viver e gerir a sua AR, por escrito e num formato adequado e personalizado para o indivíduo, de forma atempada e adequada às suas necessidades.
NdC 3	As pessoas com AR devem receber um plano de tratamento desenvolvido individualmente, por elas e pelo seu médico, em cada consulta.
NdC 4	No início de qualquer tratamento específico para a doença, as pessoas com AR devem receber formação completa sobre os benefícios esperados e quaisquer riscos potenciais, e ser inteiramente avaliadas para determinar o estado clínico e aspectos relacionados com a segurança.
NdC 5	As pessoas com AR devem ser inteiramente avaliadas quanto aos sintomas, actividade da doença, lesões, comorbilidade e função no diagnóstico; estas avaliações também devem ser feitas anualmente; se a doença não estiver dentro do objectivo, a avaliação clínica deve fazer-se pelo menos de 3 em 3 meses (todas as variáveis clínicas) e possivelmente com maior frequência em caso de

Normas de cuidados para as pessoas com artrite reumatóide - Tradução

	agravamento significativo.
NdC 6	As pessoas com AR devem ter acesso rápido a cuidados quando apresentam um agravamento significativo da doença.
NdC 7	As pessoas com AR devem ser tratadas com um medicamento anti-reumático modificador da doença assim que se faz o diagnóstico.
NdC 8	Se o objectivo de baixa actividade da doença ou remissão não for atingido utilizando um MARMD (geralmente o metotrexato), o tratamento deve ser reavaliado pelo menos a cada 3 meses.
NdC 9	As pessoas com AR devem ser avaliadas quanto à dor e deve considerar-se o alívio da dor associada à AR.
NdC 10	As pessoas com AR que tenham problemas articulares residuais apesar da terapêutica farmacológica (incluindo intra-articular) e não farmacológica mais avançada devem ser avaliadas por um cirurgião ortopédico no prazo de 3 meses se houver danos articulares / problemas nos tecidos moles que possam provavelmente ser resolvidos através de cirurgia.
NdC 11	As pessoas com AR devem ter acesso a tratamento farmacológico e não farmacológico baseado na evidência.
NdC 12	As pessoas com AR devem ter acesso a um profissional de saúde especializado para receber avaliação, aconselhamento e formação em todos os assuntos relacionados com a sua doença.
NdC 13	As pessoas com AR devem compreender o benefício dos exercícios e da actividade física e devem ser aconselhadas a exercitar-se adequadamente.

Normas de cuidados para as pessoas com artrite reumatóide - Tradução

NdC 14	As pessoas com AR devem receber informação, aconselhamento e formação quanto à protecção das articulações e princípios ergonómicos, bem como quanto a métodos baseados na actividade para melhorar o funcionamento na vida quotidiana e a participação nos papéis sociais. Devem receber informação, aconselhamento e formação quanto a talas, auxiliares, dispositivos e outros produtos para adaptações ambientais.
NdC 15	As pessoas com AR devem receber informação e aconselhamento sobre <ul style="list-style-type: none"> • um estilo de vida saudável (como por exemplo a descontinuação de todos os tipos de utilização de tabaco, utilização equilibrada do álcool, actividade física, alimentação saudável, gestão de perturbações do sono se necessário) • prevenção de acidentes e lesões, • grupos de apoio e organizações de doentes, • quando pensar na cirurgia e • opções adicionais de tratamento disponíveis que algumas pessoas podem achar úteis.
NdC 16	As pessoas com AR que desejem experimentar terapêuticas alternativas que algumas pessoas acham ser sintomaticamente benéficas devem ser informadas quanto à evidência limitada.

O que isto significa para si e para a sua Artrite Reumatóide...

1	A minha AR foi diagnosticada por um profissional de saúde especializado no prazo de 6 semanas após o início dos sintomas?
---	---

Normas de cuidados para as pessoas com artrite reumatóide - Tradução

2	<p>Compreendo a minha doença, o meu papel na respectiva gestão e o papel dos profissionais de saúde? Foi-me dada informação em diferentes formatos e/ou formação sobre a minha doença? Foi-me dada informação e/ou formação sobre os tratamentos, os respectivos benefícios e riscos? Foi-me dada informação e formação relevantes para as minhas necessidades, ou seja, gestão da dor/<i>flares</i>, reacções aos medicamentos? Foi-me dada informação sobre, e dados de contacto de, associações e organizações de doentes relevantes, que sejam consideradas como fontes fiáveis de informação baseada na evidência?</p>
3	<p>Recebi um plano de tratamento que inclui a explicação da minha gestão, metas e objectivos esperados e dados de contacto importantes?</p>
4	<p>Fui informado sobre os benefícios esperados e os riscos potenciais do tratamento? Fui avaliado quanto ao meu estado clínico e quanto à segurança antes do início do tratamento? Fui informado sobre a vacinação?</p>
5	<p>Recebi um calendário de avaliações regulares da minha doença – Os sintomas, actividade da doença e aquilo que posso fazer?</p>
6	<p>Fui informado sobre quando, como e quem posso contactar caso a minha doença se agrave?</p>
7	<p>Estou a receber um medicamento anti-reumático modificador da doença e, se não, compreendo por que não?</p>
8	<p>Se o meu objectivo de baixa actividade da doença ou remissão não for atingido, o meu tratamento é reapreciado pelo menos a cada 3 meses?</p>
9	<p>Sei como controlar a dor associada à minha AR?</p>
10	<p>Fui informado sobre as opções de cirurgia e os benefícios e riscos foram-me explicados?</p>

Normas de cuidados para as pessoas com artrite reumatóide - Tradução

11	Tenho acesso a tratamentos farmacológicos e não farmacológicos de acordo com as minhas necessidades clínicas?
12	Tenho a oportunidade de receber apoio, se necessário, de profissionais de saúde como um reumatologista, nutricionista, médico de família, enfermeiro, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, psicólogo e assistente social? Foi-me oferecida informação sobre como, porquê e quando contactar diferentes membros da equipa multidisciplinar assim que possível após o meu diagnóstico?
13	Fui informado sobre a actividade física e exercícios específicos para mim?
14	Recebi informação e, se necessário, aconselhamento e formação sobre auxiliares, dispositivos e princípios ergonómicos para melhorar a função na vida quotidiana e a participação em papéis sociais?
15	Fui informado quanto a um estilo de vida saudável? Fui informado sobre terapêuticas alternativas e sobre a evidência limitada disponível?