



## REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

### **RZS – Co dalej?**

Jeśli występują u Ciebie objawy sugerujące rozwijające się Reumatoidalne Zapalenie Stawów, nie zwlekaj i jak najszybciej udaj się do lekarza. Tylko szybkie i trafne rozpoznanie oraz wdrożenie właściwego leczenia jest w stanie zapobiec utracie sprawności.

### Gdy już postawiono diagnozę:

- stosuj się do zaleceń swojego reumatologa,
- przyjmuj regularnie leki,
- stawiaj się na kontrolne badania,
- jeśli palisz papierosy – rzuć!
- stosuj zbilansowaną i zdrową dietę, zapobiegaj nadwadze, aby nie obciążać dodatkowo stawów,
- uczęszczaj na rehabilitację oraz wykonuj zalecane ćwiczenia w domu – pamiętaj „ruch to zdrowie”,
- jeśli już masz trudności z poruszaniem – zaopatrz się w pomoce takie jak: kule, laskę czy chodzik – pomoże to odciążać stawy.