

**KAD BOL POSTANE SVAKODNEVICA: PRIČE IZA OSMIJEHA****WHEN PAIN BECOMES AN EVERYDAY THING: THE STORY BEHIND THE SMILE**Slađana Rumpl Tunjić <sup>1</sup><sup>1</sup>*Udruga Remisija*

**Uvod:** Kronična bol predstavlja jedan od najčešćih i najkompleksnijih simptoma reumatskih bolesti, posebno upalnog artritisa. Iako se često tretira kroz kliničke pokazatelje i terapijske protokole, bol iz perspektive pacijenta nadilazi isključivo fizičku dimenziju – ona postaje trajni pratilac, oblikujući emocionalno stanje, funkcionalnu sposobnost i društvenu uključenost. Unatoč napretku u liječenju, brojni pacijenti i dalje žive s perzistentnom boli, koja nije uvijek adekvatno prepoznata ni zbrinuta. Razumijevanje subjektivnog iskustva boli ključno je za cjelovit pristup liječenju.

**Metode:** Ovaj prikaz temelji se na osobnom iskustvu života s reumatoidnim artritisom, kao i na informacijama dobivenim kroz rad s drugim pacijentima, udrugama i kroz rad u EULARu. Iznesena su zapažanja o učinkovitim strategijama samopomoći, uključujući nefarmakološke mjere poput edukacije, tjelesne aktivnosti, psihološke podrške i grupne dinamike. Cilj je naglasiti važnost aktivnog uključivanja pacijenata u proces upravljanja boli, kao i potrebu za individualiziranim pristupom. **PREPORUKE EULAR-a:**

Prema EULAR-ovim preporukama iz 2021. godine za implementaciju strategija samopomoći kod upalnog artritisa, od posebne su važnosti edukacija pacijenata, kognitivno-bihevioralni pristupi, promocija tjelesne aktivnosti, praćenje mentalnog zdravlja i savjetovanje o životnom stilu. Naglašava se multidisciplinarni, biopsihosocijalni pristup, kao i korištenje digitalnih alata kad su dostupni. Aktivno sudjelovanje pacijenata u donošenju odluka, samopomoć i kontinuirana podrška smatraju se temeljnim komponentama učinkovite reumatološke skrbi.

**Zaključak:** Kronična bol kod reumatskih bolesti ne može se promatrati isključivo kroz biomedicinsku prizmu. Uključivanjem pacijentove perspektive moguće je dublje razumjeti svakodnevne izazove koje bolest donosi. Strategije samopomoći, podržane suvremenim smjernicama, doprinose boljoj samoregulaciji simptoma, većoj adhezenciji na liječenje i poboljšanju kvalitete života. Suradnja između pacijenata i zdravstvenih djelatnika, ključna je za uspješno upravljanje kroničnom boli. Samo integriranim pristupom – koji kombinira medicinsko znanje i iskustvo pacijenata – moguće je postići bolje terapijske ishode i veću kvalitetu života.

**Ključne riječi:** kronična bol, reumatske i mišićno-koštane bolesti, samopomoć

**E-pošta glavnog autora:** [sladjana.rumpl@gmail.com](mailto:sladjana.rumpl@gmail.com)

**Izjava o sukobu interesa:** nema sukoba interesa