Удружење оболелих од реуматских болести
Републике Србије (ОРС), Подружница Ниш

ОСТВАРИ СВОЈЕ СНОВЕ

ИНСПИРАТИВНЕ ПРИЧЕ, ПОДРШКА
И ХРАБРОСТ НА ПУТУ СА АРТРИТИСОМ



Ниш, 2026.

Удружење оболелих од реуматских болести
Републике Србије (ОРС), Подружница Ниш

приредиле

Данијела Јанковић • Јелена Јенић

ОСТВАРИ СВОЈЕ СНОВЕ

Ниш, 2026.

Оствари своје снове
Удружење оболелих од реуматских болести
Републике Србије (ОРС)

Главни и одговорни уредник
прим. др Мирјана Лапчевић

Приредиле
Данијела Јанковић
Јелена Јенић

Издавач
Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије
(ОРС), Београд

За издавача
Прим. др Мирјана Лапчевић

Рецензенти
проф. психологије Александра Костић, Ниш
дипл. инж. технол. Марија Косановић, пацијент

Лектура и коректура
Љубица Драганић, мастер филолог

Дизајн корица и прелом текста
Саша Јовановић

Штампа
Наиспринт, Ниш

Тираж: 350

ISBN 978-86-83008-03-2

Ниш, 2026.

Садржај

Реч уредника 5
Захвалница 7
Реч рецензената 9
О Удружењу оболелих од реуматских болести
Републике Србије (ОРС) 13
О партнерској организацији АзБуки 18
Уводна реч лекара реуматолога 19
Значај психолога у лечењу оболелих од реуматских болести 24

ПРИЧЕ ОБОЛЕЛИХ ОД РЕУМАТСКИХ БОЛЕСТИ

Александра Богески, Ниш 29
Александра Ђорђевић, Јелашница 33
Александра Мрдак, Сомбор 38
Весна Николић, Ниш 43
Виолета Крстић, Ниш 47
Данијела Јанковић, Ниш 51
Ивица Димитријевић, Ниш 55
Јелена Јенић, Бор 59
Јелена Трајковић Станојевић, Грачаница 63
Маја Стевановић, Лесковац 66
Маријана Михајловић, Лесковац 70
Милена Радуловић, Ужице 73
Миленка Златановић, Пирот 75
Милица Величковић, Алексинац 79
Невена Ранђеловић, Алексинац 83
Рада Стојановић, Лесковац 86
Сања Петровић, Ниш 91
Снежана Веселиновић, Ниш 94
Соња Цветковић, Бојник 100

Сунчица Ђорђевић, Београд 102
Тања Стојановић, Ниш 108
Татјана Петровић, Ниш 111
Тијана Бојанић, Београд 113

О пројекту „Оствари своје снове” 117
Фотографије са предавања и дружења
у оквиру пројекта ,,Оствари своје снове” 119

Реч уредника

Мисија Удружења оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС) представља помоћ оболелима од реуматских болести, члановима њихових породица, као и свим заинтересованим грађанима.

Визија ОРС-а јесте унапређење положаја, квалитета живота и здравствене заштите особа са реуматским обољењима, кроз оснаживање, едукацију и равноправан положај у друштву.

Циљеви ОРС-а су обезбеђивање информација и едуковање наших чланова, њихових породица и других заинтересованих грађана о превенцији, симптомима и раном препознавању реуматских и коштано-зглобних болести (РМД), нарочито хроничних аутоимуних артритиса (ХААР), лечењу, рехабилитацији и ресоцијализацији оболелих; кроз процес едукације побољшати квалитет лечења, као и квалитет живота оболелих; подизање свести о последицама реуматских болести; кроз сарадњу са државним институцијама и здравственим професионалцима утицати на креирање здравствене политике, повећање видљивости кроз медије; сарадњом са приватним, невладиним и непрофитним организацијама утицати на побољшање лечења и повећање могућности за запошљавање оболелих; повезивање и сарадња

са другим сличним организацијама у Србији, као и на међународном нивоу, у циљу даљег развоја организација.

Читајући приче чланова ОРС-а, сабраних у књизи, а коју су осмислили и реализовали активисти Подружнице ОРС-а у Нишу у оквиру ЕУЛАР-овог пројекта „Оствари своје снове“, који је истовремено и слоган под којим се 2026. године обележава 12. октобар – Светски дан борбе против артритиса, осетила сам неизмерно задовољство и срећу, јер сам кроз њихове приче схватила да су ОРС-ова мисија, визија и циљеви у потпуности испуњени.

После скоро 20 година рада ОРС-а, остаје ми само да вам кажем да смо заједно јачи! Хвала вам на свему!

Главни и одговорни уредник
прим. др Мирјана Лапчевић

Захвалница

Ова књига не би била могућа без људи који су својим временом, знањем, подршком и поверењем помогли да идеја пројекта „Оствари своје снове" постане стварност.

Највећу захвалност дугујем др Мирјани Лајчевић, председници Удружења оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС).

Хвала Вам на указаном поверењу, несебичној подршци, саветима и помоћи током реализације пројекта и настанка ове књиге. Ваша посвећеност пацијентима, Ваша енергија и спремност да подржите сваку иницијативу која може да унапреди њихов живот заиста су изузетни. Велика ми је част и задовољство што имам прилику да учим од Вас и сарађујем са Вама.

Велику захвалност дугујем и др Соњи Стојановић, начелници Института „Нишка Бања", као и проф. др Бојани Стаменковић на подршци, времену и предивним текстовима којима су дале посебан допринос овој књизи. Ваш труд, знање и посвећеност показују колико је важна улога лекара у животу сваког пацијента. Захваљујући вашем раду, многи од нас данас могу да живе квалитетније, да планирају будућност и да верују у своје снове.

Ова књига је још један доказ да је сарадња између лекара и пацијента камен темељац успешног лечења.

За мене је велика привилегија и задовољство да сарађујем са вама.

Посебно хвала дугујем свим члановима ОРС-а и свим пацијентима који су издвојили време, отворили своје срце и са нама поделили своје животне приче. Хвала вам на поверењу да своје искуство, изазове, страхове, победе и снове поделите са другима. Без вас ова књига не би постојала и без ваших прича пројекат „Оствари своје снове" не би имао своју праву снагу и смисао.

Велико хвала и нашој партнерској организацији АзБуки на подршци, сарадњи и помоћи у реализацији пројекта.

Свака прича у овој књизи је посебна. Свака носи своју емоцију, своје изазове, али и своју снагу. Верујем да ће ове странице подсетити сваког ко их буде читао да дијагноза јесте део нашег живота, али није граница наших могућности.

Надам се да ће нам ова књига бити ослонац у тешким данима, подсетник на оно што смо већ успели да превазиђемо и подстрек да наставимо да сањамо, стварамо и остварујемо своје циљеве.

Јер остварити своје снове не значи живети без препрека. Значи пронаћи снагу да, упркос њима, наставимо даље.

Хвала вам што сте били део овог пута.

Јелена Јенић – мастер биолог
Носилац пројекта „Оствари своје снове"
Удружење оболелих од реуматских болести
Републике Србије (ОРС), Подружница Ниш



Реч рецензената

Верујем да је мудро изабрани наслов ове књиге недвосмислено подстакао, усмерио и донекле, дефинисао атмосферу личних исповести особа које болују од реуматских болести. Ипак, постоји нешто што се није могло наметнути, нешто што је дубоко и повезујуће уткано у искуства различитих људи саопштених у овој књизи. Реч је о суочавању са болом који ограничава активности, који злокобно опомиње да нисте оно што сте раније били, да не можете оно што сте некада могли. На унутрашњој сцени вашег ЈА, јављају се оптерећујуће емоције – страх, стрепња, туга, нелагода са којима се, такође, треба изборити. Упркос свим персоналним, социјалним, образовним и старосним разликама учесника, не може се мимоићи њихова невероватна сличност – лична снага, храброст, одлучност, истрајност и позитиван став према будућности.

Током процеса суочавања са различитим физичким границама, унутрашње ЈА се буни, жели повратак на „старо", одриче се „научене беспомоћности" и укључује се у промишљену борбу против бола, тражећи медицинску помоћ, подршку блиских људи као и оних који због сличних тегоба разумеју њихово стање. „Окретање листа" и одлука да се определе за активно

решавање проблема, без много јадиковки, заснива се на жељи да унутрашње биће особе остане аутентично, да остане оно што заправо јесте са свим тежњама, циљевима, сновима и фантазијама. У том свесрдном прилагођавању сопственом стању и очекиваном напредовању у предузетом лечењу, као и одлуци да се живи живот који има смисла, важну улогу имају породица, лекари, пријатељи, контакти и активности са људима из Удружења оболелих од реуматских болести.

Ова књига нас уверава да и у тешким околностима неки људи могу да остану достојанствени и „усправни" захваљујући својој спремности да прихвате себе, свој живот и своја адекватно протумачена искуства. Ти поносни и драги људи дају предност позитивним приступима, негују активан став, развијају и одржавају наду чувајући на тај начин вредност и смисао свог живота.

Дакле, ова предивна књига говори о људима који свима нама могу бити модели или прецизније, **узори.**

Претпостављам да ће ова корисна књига имати много читалаца. Захваљујем се свима који су учествовали у овом пројекту и „обезбедили" појаву ове књиге.

Рецензент:
проф. др Александра Костић

***

Ово није књига о великим генералима и њиховим сновима да освоје и покоре неки нови свет. Ово је књига, о обичним људима, који су морали да постану велики стратези у борби са својим болестима, усвајајући нова знања и налазећи нове начине да преживе у новом свету у који су натерани да уђу. У њиховој борби нема предаје јер ако се предаш, не живиш изистински. У тој борби, не можеш проценити следећи потез непријатеља и мораш се борити сваки дан, јер непријатељ не дозвољава предах.

Ова књига управо осликава ране које су задобијене у таквој борби. Ове ране су дубоке и болне и у потпуности их разумеју само они који су прошли кроз исту ову борбу. Понекад, чланови породица се приближе овом разумевању, али оно за њих не постане никада јасна слика патње кроз коју ови борци пролазе. Али није ни важно. Битно је само да су ту. Као што свака прича носи сведочанство ове тешке борбе, тако носи и важност подршке, коју нама свима пружају породица и нама блиски људи. Без њих, у овој борби не би било победника. Овако, подупрти бригом и помоћи најближих, сваки појединачни борац, постаје победник који добија битку, у најтежој бици од када је света и века, у бици против нас самих. Сваки борац кроз своју причу сведочи, да је због болести, морао да промени себе, своје навике и размишљања. Сваки борац је од свог непријатеља научио да створи савезника, који ће га зауставити када претера или подстаћи када посустане.

Сваком борцу у борби против непријатеља је потребно оружје. Ово оружје нам препоручују и достављају наши лекари и медицинске сестре. Без овог оружја не би ни било победе. Они су нам ту, да бисмо заједнички направили стратегију за победу. Важно је наћи правог саветника-стратега, без кога је, како наши борци сведоче, немогуће доћи до победе.

А када више не можете даље и нико вас не разуме, обратите се Удружењу оболелих од реуматских болести РС. И не само тада, него и када сте пресрећни што сте добро, поделите то са нама и улијте наду онима који још увек траже најбољу стратегију. Јер ми смо ту. Када желите да јадикујете и плачете, а немате на чијем рамену. Када мислите да нема излаза и начина за победу, ми смо ту. Када сте пресрећни и желите да се похвалите некоме како сте остварили свој „велики" или „мали" сан. Ми смо ту. За савет, топлу реч, осмех или за заједнички сан – ми смо ту.

Рецензент:
дипл. инж. технол. Марија Косановић

О Удружењу оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС)

Реуматске и мишићно-коштане болести представљају један од најзначајнијих здравствених проблема савременог друштва. Оне погађају људе свих узраста, од деце до старијих особа, а њихове последице не одражавају се само на физичко здравље, већ и на квалитет живота, радну способност, породичне односе и друштвену укљученост оболелих. Управо из потребе да се особама које живе са овим хроничним обољењима пруже подршка, информације и могућност да заједнички заступају своја права, настало је Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС).

Основано је 9. октобра 2007. године у Београду. Од јуна 2009. члан је ЕУЛАР-а (Европска лига за борбу против реуматизма). Од септембра 2011. оснивач и члан АГОРА-е (Асоцијација удружења болесника од реуматских болести земаља Јужне Европе).

У жељи да активности ОРС-а приближимо месту становања оболелих, до сада смо основали пет подружница (ВМА, Ниш, Ужице, Нови Сад, Крагујевац) и један огранак (Зрењанин).

Тренутно броји 3117 чланова. Током протеклих година одржана су бројна предавања организована од

стране централе у Београду, али и од стране подружница (теме о различитим реуматским болестима, лечењу, исхрани, квалитету живота, процени инвалидности, запошљавању).

Учествовање како у домаћим састанцима, тако и у међународним у Паризу, Копенхагену, Франкфурту, Риму, Берлину, Талину, Риги, Варшави, Атини, на Малти.

ОРС је основан као добровољна, невладина и непрофитна организација чији је основни циљ окупљање оболелих од реуматских болести, чланова њихових породица, здравствених радника и свих појединаца који желе да допринесу побољшању положаја особа са овим обољењима. Од самог оснивања, Удружење је настојало да створи простор у коме ће оболели добити не само неопходне информације о својој болести, већ и разумевање, подршку и охрабрење за свакодневни живот.

У првим годинама рада највећа пажња била је усмерена на информисање пацијената о природи реуматских болести, значају раног постављања дијагнозе и благовременог лечења. Истовремено су покренуте бројне активности усмерене ка подизању свести јавности о проблемима са којима се оболели свакодневно суочавају. Организована су предавања, трибине, едукативне радионице и јавне кампање, са циљем да се укаже на значај превенције, правовременог лечења и очувања покретљивости.

Како је број чланова растао, Удружење је постепено развијало мрежу локалних подружница широм Србије.

Оне су постале места окупљања, размене искустава и међусобне подршке, али и центри у којима се организују различити програми намењени оболелима. Посебан значај имају едукативне активности, саветовалишта, психолошка подршка, организоване вежбе, рекреативни програми и дружења, који доприносе очувању физичког и психичког здравља чланова.

Током година Удружење је успоставило успешну сарадњу са здравственим установама, лекарима специјалистима реуматологије, физиотерапеутима, удружењима пацијената, државним институцијама и бројним домаћим и међународним организацијама. Заједничким радом реализовани су различити пројекти чији је циљ био унапређење информисаности пацијената, побољшање доступности лечења и заступање интереса оболелих пред надлежним институцијама.

Једна од важних активности Удружења јесте обележавање Светског дана артритиса, који се сваке године обележава 12. октобра. Тим поводом организују се јавне трибине, бесплатни прегледи, едукативне кампање, медијске активности и дружења са циљем да се јавност упозна са значајем раног откривања и лечења реуматских болести. На овај начин скреће се пажња на чињеницу да реуматске болести нису искључиво болести старијег животног доба, већ могу погодити и децу, младе и радно активно становништво.

Поред едукације, Удружење посебну пажњу посвећује оснаживању пацијената. Савремено лечење подразумева да оболели буде активан учесник у процесу лечења, добро информисан о својој болести и мотивисан

да редовно спроводи препоручене мере лечења и рехабилитације. Управо зато Удружење организује бројне програме који промовишу здраве животне навике (правилну исхрану, умерену физичку активност, избегавање пушења цигарета, неумереног коришћења алкохола итд.), психолошку подршку и међусобну размену искустава.

Посебно место у раду Удружења заузимају волонтери, чланови локалних подружница и сви они који својим личним ангажовањем доприносе ширењу мреже подршке. Њихов рад представља пример солидарности и хуманости, јер својим искуством пружају наду новооболелима и показују да је, уз адекватно лечење и подршку, могуће водити активан и испуњен живот.

Данас је ОРС препознат као значајан представник пацијената и важан партнер здравственог система у области реуматологије. Његов рад заснива се на принципима хуманости, једнакости, солидарности и међусобног поштовања. Настојања ОРС-а усмерена су ка томе да свака особа која живи са реуматском болешћу добије правовремену дијагнозу, доступно и квалитетно лечење, адекватну рехабилитацију и могућност да равноправно учествује у свим областима друштвеног живота.

Историја Удружења није само хронологија његовог развоја, већ сведочанство о снази заједништва, упорности и вери да се заједничким деловањем могу превазићи бројне препреке које хронична болест доноси. Захваљујући преданом раду чланова, волонтера, здравствених радника и сарадника, ОРС наставља своју

мисију – да пружа подршку сваком оболелом, да штити његова права и да допринесе стварању друштва у којем ће особе са реуматским болестима живети достојанствено, активно и са више наде у будућност.

Данијела Јанковић дипл. инж. технологије,
председница Подружнице ОРС-а у Нишу

О партнерској организацији АзБуки

АзБуки је невладина организација из Ниша, основана 2011. године, која кроз едукативне, културне и неформалне програме ради на развоју потенцијала, запошљавању, инклузији и активном учешћу младих у друштву.

Поред локалних иницијатива, попут дебатних и волонтерских клубова, организација води информативне медијске портале за младе и реализује бројне радионице и курсеве.

Као дугогодишњи партнер програма Ерасмус+ и регионалних фондова, АзБуки је кроз више од 50 међународних размена и пројеката обухватио стотине младих, укључујући и особе са смањеним могућностима и инвалидитетом.

Алекса Ефтимовски,
извршни директор организације АзБуки

Уводна реч лекара реуматолога

Како из уīла реумашолоīа йосмашраше значај йројекша „Осшвари своје снове" за особе које живе са реумашским болесшима?

Овогодишња кампања, спроведена под окриљем Удружења оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС) уз подршку Удружења реуматолога Србије (УРеС), ставља фокус на дубље разумевање дугогодишњег животног искуства особе са запаљенском реуматском болешћу – укључујући пут од педијатријског до одраслог доба, и утицај болести на лични развој, образовање, професионалну оријентацију, запошљавање, заснивање породице и процес старења. Овакав приступ је значајан јер исход лечења запаљенских реуматских болести не меримо само лабораторијским и радиолошким параметрима активности болести, већ и степеном очуване функционалности и квалитета живота пацијента.

Кампања „Оствари своје снове" има вишеструку вредност у савременом приступу реуматским болестима: подиже јавну свест о могућностима друштвеног и професионалног ангажовања оболелих и охрабрује правовремено тражење помоћи лекара-реуматолога. Улога реуматолога је да пацијентима помогне да достигну

постављене циљеве и остваре своје снове, чиме се лечење запаљенских реуматских болести не схвата само као задатак реуматолога, већ и као шири друштвени задатак.

Зашто је важно да се, поред медицинског аспекта болести, говори и о животним сновима, амбицијама и могућностима пацијената?

Постоји неколико разлога зашто је важно да се, у исто време са медицинским аспектом, говори и о животним амбицијама и могућностима пацијената.

Први разлог је да болест не погађа само зглобове, већ утиче на све аспекте живота оболелог (и прати читав животни ток). Не мање, важни су и други разлози: перцепција болести обликује понашање пацијента; привржености терапији је блиско повезана са мотивацијом; спречавање губитка радне способности има и медицинску и друштвену димензију; јачање јавне свести о болести је од изузетног значаја.

Медицински аспект лечења – контрола упале, превенција структурног оштећења зглобова, праћење коморбидитета – остаје основа терапијског успеха. Када се томе придода и разговор о животним циљевима пацијента, лечење престаје да буде усмерено само на болест, већ и на особу која ту болест носи. Управо то је суштина приступа какав промовише кампања „Оствари своје снове" – реуматологија која не пита само: „Како смањити активност болести", већ и „Како помоћи пацијенту да живи живот какав жели".

Шта се променило у могућностима лечења и квалитету живота особа са реуматским болестима и

зашто данас можемо са више оптимизма да говоримо о њиховој будућности?

Комбинација следећих фактора – рана дијагноза, циљана терапија, адекватна стратегија лечења, рана дијагноза и персонализован приступ по принципу T2T стратегије – довела је до тога да велики број пацијената са запаљенским реуматским болестима данас може да очекује дуготрајну и добру контролу болести, очувану радну и репродуктивну способност и квалитет живота упоредив са општом популацијом. Ово представља суштински другачију перспективу у односу на период пре само две до три деценије, када је дијагноза ових болести готово неизбежно најављивала прогресиван губитак функције, односно, инвалидност.

Реуматолози истичу управо ову промену у прогнози, што даје разлог за оптимизам и представља стручну основу на којој почива кампања „Оствари своје снове". Оптимизам овде није уопштена порука подршке, већ одраз стварног помака у терапијским могућностима струке.

Колико су сарадња лекара, пацијената, породице и удружења важни за успешно суочавање са болешћу?

Сарадња лекара, пацијента, породице и удружења представља идеалан модел приступа реуматском болеснику – превазилази класичан, искључиво биомедицински оквир лечења. У контексту запаљенских реуматских болести, где успех лечења једнако зависи од доследности дугорочне терапије, колико и њеног избора, овакав интегрисан приступ предуслов је да се постигну циљеви које кампање попут „Оствари своје снове" промовишу – дуг, активан и испуњен живот упркос дијагнози.

Шта биste пoручили младим људима који живе са реумaтским болeстима и који можда стрaхују да ће дијaгноза oграничити њихов живoт?

Порука оболелима од запаљенских реуматских болести је да дијагноза не одузима право на амбиције. Студирати оно што вас занима, бавити се послом који волите, путовати, засновати породицу, остварити спортске или личне циљеве – све то остаје доступно, уз партнерство са вашим лекаром и доследност у лечењу. Улога струке није само да контролише упалу у вашем телу, већ да вам помогне да стигнете тамо где сте замислили. То је порука коју сваки млади пацијент заслужује да чује на самом почетку свог пута са болешћу: дијагноза је изазов, не граница. Снови остају ваши!

Када биcте моīли да остaвите једну пoруку читaоцима ове књиīе, пoсебно онима који се тек суочавају са дијaгнозом, шта биcте им рекли?

Не дозволите да вас први утисак о болести дефинише.

Тренутак дијагнозе је често најтежи на целом путу – тежи него било који дан лечења који долази после њега. У том тренутку, ум иде ка најгорем могућем сценарију, ка сликама ограничења и губитка које смо можда негде чули или прочитали. Али та прва слика готово никада није слика која ће се заиста остварити.

Оно што данас знамо, а што пре само пар деценија нисмо знали, јесте да се ова болест може контролисати. Не увек лако, не увек без изазова, али контролисати. То значи да пут који је пред вама није унапред одређен

дијагнозом, већ оним што ви и ваш лекар заједно изградите од тог дана па надаље.

Допустите себи да се уплашите, то је људски. Али онда допустите себи и да се информишете, да потражите правог лекара којем верујете, који верује вама, да терапију прихватите озбиљно и доследно, и да тражите подршку – у породици, у удружењима, у људима који су прошли исти пут. Болест мења неке ствари у животу, али не мора да промени оно најважније – ко сте ви и шта желите да остварите.

Дијагноза је почетак једне приче, не њен крај. А како ће се та прича одвијати, са колико снаге, подршке и наде – у великој мери је и даље у вашим рукама.

Добро дошли на пут. Нисте сами на њему.

5. 8. 2026.
проф. др Бојана Стаменковић и
проф. др Соња Стојановић

Значај психолога у лечењу оболелих од реуматских болести

Из угла психолога

Када се говори о реуматоидном артритису, најчешће се помињу бол, укоченост, умор и терапије. Међутим, иза свега тога налази се једна прича која се не види на први поглед – прича о емоцијама, страховима, бригама и свакодневној борби коју особа води сама са собом.

Добити дијагнозу није лако. За некога је то тренутак олакшања јер коначно добија одговор на питање зашто се не осећа добро, а за некога почетак периода пуног неизвесности. Појављују се питања на која није увек лако пронаћи одговор: „Како ће изгледати мој живот?", „Хоћу ли моћи да радим све што сам до сада радио?", „Да ли ће ме други разумети?" Сасвим је природно да се у таквим тренуцима јаве страх, туга, љутња или осећај да смо остали сами са својим мислима.

Некада се веровало да тражење психолошке помоћи значи слабост. Да јаки људи ћуте, трпе и сами носе свој терет. Данас знамо да је права снага управо у томе да признамо себи када нам је потребна подршка. Храброст није одсуство страха – храброст је наставити

даље упркос страху и пружити себи руку помоћи када нам је потребна.

Иако поред себе често имамо породицу, пријатеље или партнера, постоје мисли које је тешко поделити чак и са онима које највише волимо. Некада не желимо да их забринемо, а некада ни сами не умемо да објаснимо како се осећамо. У таквим тренуцима разговор са психологом може бити драгоцен. Некоме ће бити потребна помоћ да се избори са страховима, некоме да прихвати промене које је болест донела, а некоме једноставно сигурно место где ће моћи да каже све оно што дуго носи у себи.

Важно је да не заборавимо ни повезаност између тела и психе. Реуматоидни артритис није настао само због стреса, али стрес, брига, анксиозност и дуготрајно емоционално оптерећење могу, поред других фактора ризика, допринети појави болести, али појачати осећај бола, умора и исцрпљености. Када смо преоптерећени, наше тело често реагује заједно са нашим емоцијама. Због тога говоримо о психосоматском аспекту болести – о међусобном утицају психичког и физичког стања. Када се осећамо боље емоционално, често лакше подносимо и физичке изазове које болест доноси.

Поред стручне психолошке подршке, велики значај имају и групе подршке, удружења пацијената и разговори са људима који пролазе кроз слична искуства. Понекад је довољно да чујемо: „Разумем те, и ја сам прошао кроз исто". Такве речи могу донети осећај припадности, смањити усамљеност и вратити веру да нисмо сами у својој борби. Размена искустава, савета и

међусобна подршка често постају важан ослонац у тренуцима када су најпотребнији.

Живот са реуматоидним артритисом није само борба са симптомима. То је и процес прихватања, прилагођавања и проналажења нових начина да живимо испуњено упркос изазовима. На том путу нико не би требало да буде сам. Понекад нам је потребна стручна помоћ, понекад подршка породице и пријатеља, а понекад разговор са неким ко тачно зна како изгледа пробудити се са болом, умором или бригом због неизвесности коју болест носи.

Зато немојте заборавити: тражење помоћи није знак слабости. То је знак да цените себе довољно да себи пружите подршку коју заслужујете. Баш као што бринете о свом телу, дозволите себи да бринете и о свом срцу, мислима и емоцијама. Јер ниједна борба не мора да се води самостално, а подршка коју пружамо једни другима често је снажнија него што можемо да замислимо.

Марија Јенић,
дипломирани психолог

ПРИЧЕ ОБОЛЕЛИХ ОД РЕУМАТСКИХ БОЛЕСТИ

Александра Богески, Ниш



Име и презиме:
Александра Богески
Годиште: 1988.
Град: Ниш
Занимање: Дипломирани економиста, запослена у приватној, породичној фирми заједно са супругом
Хоби: У слободно време волим да кувам, путујем, читам и увек сам спремна да научим нешто ново.

Дијагноза: Сјогренов синдром, Рејнов синдром и полиартритис
Порука: Донесимо видљивост у невидљиво. Бори се, никад не одустај од својих снова. Болест није јача од нас самих!

Зовем се Александра, имам 38 година. Рођена сам у Лесковцу, а удата сам и живим у Нишу. Мајка сам двоје деце, ћерке од 14 година и сина од 10 година, који су уједно мој највећи ослонац, снага и понос. Болујем од Сјогренове болести, која ми је откривена пре три

године. Болујем и од Рејновог синдрома, а од пре пар месеци и од полиартритиса.

Одакле да кренем са својом причом? Знам, рећи ћете, од почетка. Али где је тај почетак? Да вам причам о једној крхкој, слабој, веома емотивној жени, која је била тиха и повучена у себе пре саме болести. Или да вам причам о другој страни себе, која је због своје болести морала да постане жена борац, једна храбра лавица.

Почетком јула 2023. године, лекари мом сину дају погрешну дијагнозу која је веома тешка и опасна. За мене као мајку је то највећа бол коју сам доживела у животу. Осетила сам да се рушим и падам као кула од карата. Убрзо су установили да је била погрешна дијагноза и да је дете здраво. После тога више нисам била иста, сигурна сам да је тај преживљени стрес активирао моју болест! Офталмолог ми је рекао да он сумња на једну веома тешку, ретку аутоимуну системску болест, Сјогренов синдром. Биопсија пљувачних жлезда, нажалост, потврђује. Прво се код мене јавио шок и неприхватање болести. Питање зашто баш мени? Каква је та болест о којој не знам ништа, а не зна ни већина лекара? Размишљала сам како ја никада нисам нешто лоше урадила, како се увек трудим да сваком помогнем, колико је у мојој могућности. А онда сам и ја дошла у такву ситуацију да се и сама борим са невидљивом болешћу за коју у Србији још није доступан иновативан лек на терет РФЗО. Мој организам се бори сам против себе. Када је већ таква ситуација, мој ум одлучује да се ја борим. Мој највећи изазов је моја борба са самом собом. Тако од своје болести црпим своју снагу и храброст,

превазилазим своје највеће страхове. Ова болест ми је подарила и нешто позитивно, а то су моји дивни пријатељи из Удружења оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС). Поред њих се увек осећам пријатно, јер знам да ме једино они у потпуности разумеју. Моја највећа подршка и мотивација сам управо ја сама себи. Не желим да друге оптерећујем, колико је могуће, својом болешћу, нити пак желим сажаљење. Мој мото је да све оно што те не убије, то те ојача! Трудим се да живим и радим исто све као и пре болести. Изузетно је тешко, али то само ја знам најбоље, то јест моја душа и срце. Веома је тешко будити се са боловима, радити, понашати се исто као здрав човек и опет лећи са тим истим болом. Када је већ било суђено да то будем баш ЈА та, онда се на сваки начин трудим да што боље упознам свог непријатеља, да му нађем слабу тачку и победим га.

Моји снови су усмерени ка томе да прво изведем своју децу на прави пут, да буду добри и поштени људи. Затим желим да ми се остваре и снови у вези са новим биолошким лековима, који су потребни свима нама. Трудим се да престанемо да будемо невидљиви за овај наш систем. Желим и радим на томе да се о овој болести више прича, да пацијенти чују и више се едукују. Да нас људи око нас и породица више разумеју. Има дана када су ми руке као од олова, ноге у живом песку, вучем душу два метра иза себе, а у грудима куца једно оклопно срце. То знам само ја, а другима изгледам савршено.

За крај буди јака, бори се! Живот ме је томе научио, моја болест ме је томе научила. Сјогренова болест је једна од најнесхваћенијих аутоимуних болести.

Толико људи пати у тишини, јер је ова болест невидљива оку, а ипак болно присутна у телу. Сувоћа свих органа, умор, бол у зглобовима, компликације органа су стварне. За оне који живе са Сјогреном, говорећи о њиховим симптомима, они се одбацују, зато што бол није видљива. Али невидљиви бол је и даље бол. И невидљива болест је и даље болест. Време је за промену. Људи са Сјогреном заслужују да буду саслушани, подржани и да добију поверење. Заслужују саосећање, а не осуђивање. Свест је битна, јер што више разумемо ову болест, више можемо да стојимо уз оне који се свакодневно боре са њом, често тихо, храбро и без признања.

Донесимо видљивост у невидљиво. Хајде да послушамо када неко каже да је уморан и да га боли. Хајде да направимо простор за праве разговоре. Нико не треба да пати сам у тишини. И за крај, бори се, никад не одустај од својих снова. Болест није јача од нас самих. Можда су наши кораци мали, болни, тихи, али су значајни за будуће човечанство!

Александра Ђорђевић, Јелашница



Име и презиме:
Александра Ђорђевић
Годиште: 1991.
Град: Општина Сурдулица,
село Јелашница
Занимање: Тренутно радим
у једној сеоској продавници,
а истовремено завршавам
Педагошки факултет

Дијагноза: Псоријазни артритис
Порука: Не дозволите да болест дефинише ко сте. Ви сте много више од своје дијагнозе, своје шифре. И даље имате право на своје снове, остварење својих циљева и своју срећу.

Зовем се Александра Ђорђевић, имам 35 година и живим у селу Јелашница, општина Сурдулица. Ја нећу рећи да болујем – рећи ћу да већ четири године живим са дијагнозом псоријазног артритиса.

Одувек сам волела да пишем. Своје песме из средњошколских дана и даље чувам у једној малој свесци.

Ипак, своје мисли сам углавном задржавала за себе. Ретки су били они који су добили прилику да прочитају. Зато ми је требало времена и храбрости да се одлучим на овај корак. Ово за мене није само писање – ово је откривање себе и показивање оног дела мог бића који није свако имао прилику да види.

Удала сам се веома млада, са деветнаест година. Уместо на Филозофски факултет који сам тада уписала, отишла сам у неки други дом, остављајући део својих снова иза себе.

Данас верујем да је управо ту све почело. Када први пут одустанемо од себе како бисмо некоме нешто доказали или испунили туђа очекивања, улазимо у зачарани круг из којег се тешко излази. Ја сам успела да изађем после више од десет година, али, нажалост, са дијагнозом која ме је зауставила и натерала да се запитам ко сам и шта заиста желим.

Иако можда тако звучи, ово није прича о лошем животу или промашеном браку. Напротив, ја сам срећно удата жена и мајка два дечака. Ово је прича о томе колико је пут повратка тежак када изгубите себе, али и о томе да је тај повратак могућ.

Пре четири године била сам здрава, иако ми то данас делује невероватно далеко. Била сам снажна – можда и јача него што је требало. Трудила се да увек будем ту за све: да помогнем, завршим посао, решим проблем. Желела сам да будем савршена жена, мајка, снаја, ћерка и сестра.

Важно је да нагласим – нико то од мене није директно тражио. Очекивања су постојала, али ја сам била та

која није желела никога да разочара. У тој суманутој потреби да сви око мене буду задовољни, полако сам изгубила сопствени глас.

Касније су ми лекари објаснили да су могући узроци генетика и велики стрес. Али ја знам да није постојао један велики преломни тренутак. Били су то мали, свакодневни компромиси науштрб сопственог бића. Нисам желела да разочарам родитеље, јер ме је пратио осећај да сам то већ урадила када сам напустила факултет због удаје. Нисам желела да изневерим супругову породицу, која је очекивала беспрекорност, нити своју децу која су тада била премала да би разумела мој умор. Чак ни супруга који ме је подржавао, али од кога, заробљеном у сопственим животним изазовима, нисам увек имала потпуно разумевање.

А онда је једног дана све стало. Легла сам као здрава особа, а пробудила се са боловима. Тако је почела борба која траје већ четири године.

За ово време, све се променило. Научила сам да волим себе. Научила сам да изговорим оно чувено „не могу“ и да схватим да то није одлика слабости. Поставила сам своје потребе на високо место, јер несрећна и исцрпљена жена не може бити добра ни мајка, ни супруга.

У почетку је било тешко прихватити да не могу све сама. У најтежим тренуцима, они од којих сам много очекивала нису били ту, и то је за мене било велико отрежњење.

Ипак, док су болови чинили свакодневне активности неподношљивим, видела сам да свет не пропада ако

ја не држим све конце у својим рукама. Мој супруг је преузео многе обавезе, дечаци су постали самосталнији него што сам мислила и што је најважније, научили су да буду ту за мене.

Тада сам одлучила да поново пронађем себе. Те године сам по други пут уписала факултет. Данас, четири године касније, до звања дипломиране учитељице дели ме само одбрана завршног рада.

Дијагноза ме је трансформисала. Данас живим мирније, опуштеније и са далеко више поштовања према себи. Пажљиво бирам људе којима поклањам време, активности којима се посвећујем и више не приморавам себе на ствари које ми не пријају. Сада истински уживам у квалитетним тренуцима са породицом. Тај унутрашњи мир, упркос свему што сам прошла, сматрам својим највећим успехом.

Тренутно сам на биолошкој терапији која ми је вратила функционалност и захваљујући којој се осећам добро. Моји планови за будућност су потпуно јасни: у септембру браним завршни рад, а већ у октобру планирам упис на мастер студије.

Свима који живе са реуматским болестима желим да поручим – дијагноза није крај. Она може бити нова, боља почетна тачка. Не можемо увек да бирамо карте које ће нам живот доделити, али и те како бирамо како ћемо одиграти партију.

Не дозволите да болест дефинише ко сте. Ви сте много више од своје дијагнозе, од своје шифре. И даље имате право на своје снове, остварење својих циљева и своју срећу.

За мене, остварити снове упркос свему значи управо ово: вратити се себи, истрајати када је најтеже, бити мајка и супруга каква желим да будем и сигурно корачати ка свом позиву учитељице. Моја највећа победа није само диплома која ме чека; моја највећа победа је то што сам поново пронашла саму себе.

Александра Мрдак, Сомбор



Име и презиме:
Александра Мрдак
Годиште: 2002.
Град: Сомбор
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Својој генерацији бих поручила да будемо отворенији и гласнији по питању наших проблема и потреба. Ово није нешто чега се треба стидети или игнорисати, већ се треба доживотно борити с тим.

Александра Мрдак, за драге особе Цаца, из Сомбора. Имам 24 године и болујем од реуматоидног артритиса (са још по неким компликацијама) од своје 12.

Кад сам први пут сазнала, нисам била свесна шта представља та болест, дијагноза. Сећам се да сам задржана на Институту у Београду и то је само по себи било ужасно, не знајући шта сама болест доноси. У тренутку када ми је постављена дијагноза, ја сам већ годинама тренирала одбојку. Одувек сам обожавала неке активности и спорт, тако да је тај принуднипоздрав од

одбојке, тада, био највећи изазов. Напустити свој клуб и објашњавати тиму и друштву због чега и шта је тај ,,артритис", сви смо били клинци и апсолутно нико није чуо за то.

Иако и даље волим и пратим одбојку, дефинитивно сам се поздравила са сном да ћу носити дрес Србије и ићи на Олимпијаду, али то што нећу постати врхунски спортиста, не значи да сам стала са маштањем о нечему другом.

Искрено, оно што ми је највише помогло и моја највећа подршка сам ЈА. Звучи веома себично и егоцентрично, али је тако. Јер апсолутно нико, па ни доктори, не могу да схвате тај хроничи умор, што је за већину лењост, тај бол и укоченост, што је за њих пренемагање и ту константну психичку борбу да не потонеш у потпуности. Наравно да имам породицу и пријатеље коју су ми подршка, али сам убеђена да су моја упорност и мој став, о целој ситуацији, ти који ме држе у снази да се борим.

Године и године истраживања, ишчитавања и константно учење о својој болести су ми такође помогли и нешто још јако битно што ми даје наду за неку ,,нормалнију" будућност је (брзо) напредовање медицине. Поред регенеративне медицине и терапија матичним ћелијама које обећавају обнављање ткива, посебну наду за будућност даје ми биоелектронска медицина, попут терапије где се стимулише вагусни нерв. Јесте да је још у фази испитивања, али верујем да ће бити нешто од тога.

Десило се нешто невероватно откад болујем, а то је било 8 дивних година потпуне ремисије. Од своје 15.

године уопште нисам примала никакву терапију, нити ишла на контроле и анализе, тако да сам до своје 23. скоро и заборавила да имам РА. У тих 8 година се свашта издешавало и на доста тога сам поносна, иако увек мислим да сам могла још више да ценим и искористим тај свој ,,здрави" период који ми сад недостаје више него ишта. Након завршетка средње школе, сама сам се преселила у Америку, на Флориду. На то сам веома поносна, јер не само да ми је то први пут да путујем потпуно сама, него и први лет авионом, прва селидба у животу, прво одвајање од маме. Упознала сам разне људе, видела знаменитости, нашла свој први посао...

После сам одлучила да Америка ипак није за мене и решила да пређем преко границе и преселим се у Канаду. Завршила сам у месту Оквил, то је предграђе Торонта. Иако нисам успела да се запослим тамо, обишла сам чувене Нијагарине водопаде, што се чинило као *once in a lifetime* прилика. Нешто на шта сам још поносна, мада је многима смешно и безвезе, то је што сам скинула више од 20 кг пред малу матуру. Када ми је први пут откривен артритис, лечена сам кортикостероидима и онда сам од једне одбојкашице постала прави војвођански гомбоц, а таман је у периоду пред моју матуру моја омиљена певачица објавила сарадњу са неким брендом и да ће избацити хаљине. И ја сам себи зацртала да ћу ући у једну од тих хаљина и за пар месеци скинула више од 20 кг. И баш те слике са матуре су ми подсетник да без обзира на тренутно стање и терапију или кроз било шта да тренутно пролазим, све дође на своје, све се може решити и да нема одустајања.

Моји снови за будућност су, у суштини, остали исти као и пре болести, а то је да што више путујем, ширим круг пријатеља и познаника, једем разну храну широм света и стварам што више лепих успомена док ме још памћење служи. Иако сам тренутно ,,везана" за Србију због биолошке терапије и честих контрола, као што раније споменух, улажем наде у медицину и будућност без лекова. Тренутни циљ ми је да се наставим борити, првенствено за себе, а и за оне сличним себи. Волела бих да будем једна од првих са наших простора која ће пробити лед и испробати неке нове методе лечења које ће после бити стандард код нас.

Другима бих поручила, а поготово старијој популацији, да и ми млади болујемо од оваквих болести и нас је, нажалост, пуно. Више пута сам лежала на дечијој реуматологији и видела доста млађих од себе који имају реуматска обољења. Својој генерацији бих поручила да будемо отворенији и гласнији по питању наших проблема и потреба. Ово није нешто чега се треба стидети или игнорисати, већ се треба доживотно борити с тим. Ја већ годинама причам о томе и моја породица, друштво и окружење су поприлично упознати са РА и уопште стањем реуматологије код нас. Тужно је да је у оно време, када је мени било потребно, постојао само један дечији реуматолог у Србији (велики наклон др Сушић, вечно сам јој захвална), али још је тужније да мој Сомбор уопште ни нема реуматологију. Веома потцењена грана медицине, по мом мишљењу.

То је када се изборите за своје циљеве и урадите оно што сте себи зацртали. Небитно да ли је то у

школовању, каријери или приватном животу. Успех су чак и мали циљеви попут скидања кила да би сте се увукли у хаљину, ха-ха-ха.

Тешко је! Тешко је наћи стално запослење, а камоли посао који одговара твојим квалификацијама, потребама и захтевима. Тешко је са нашим терапијама остварити се као мајка. Тешко је наћи снагу за свакодневне обавезе, а камоли неки хоби или спорт. Тешко је помирити се са чињеницом да је болест, за сада, неизлечива. То је нешто што мени одзвања у глави кад год помислим на то још од своје дванаесте, али оно што ме смири је да има још много људи, млађих и старијих од мене, који пролазе кроз исте проблеме и осећају исте болове, нисам сама, имам подршку породице и пријатеља, медицина напредује и треба да уживам док чекам боље сутра, као и сви.

Весна Николић, Ниш



Име и презиме: Весна Николић
Годиште: 1981.
Град: Ниш
Занимање: Предузетница, власница вртића
Дијагноза: Реуматоидни артритис и Сјогренов синдром
Порука: Остваривати своје снове упркос дијагнози није само успех, то је начин живота.

Зовем се Весна Николић, из Ниша сам. Године 2016. мој живот се променио када сам добила дијагнозу реуматоидног артритиса и Сјогреновог синдрома. Касније су се томе придружиле и мигрене, али ниједна од тих дијагноза није успела да одреди правац мог живота.

Прва година након постављања дијагнозе била је најтежа. Не само због физичких болова, већ и због чињенице да је требало прихватити да ће болест бити део мог живота. Данас често кажем да су ми управо неприхватање и отпор били једнако тешки као и сама болест.

Имам утисак да се болови нису смирили све док нисам себи рекла: „Добро, ово је сада моја реалност. Хајде да видимо како ћемо заједно да живимо са њом". Тог тренутка нешто се променило. Престала сам да се борим против саме чињенице да сам болесна и почела сам да тражим начин да болест ставим под контролу, уместо да она контролише мене. Корак по корак, постајало је лакше.

Данас могу да кажем да сам реуматоидни артритис готово у потпуности ставила под контролу. Болове имам веома ретко. Много чешће се суочавам са тегобама које доноси Сјогренов синдром – упалама пљувачних жлезда и израженом сувоћом очију – али сам научила како да живим и са тим изазовима.

Мислим да сам највећу животну лекцију савладала управо током те прве године. Научила сам да дијагноза не одређује ко сам и колико могу.

Када сам сазнала да имам реуматоидни артритис, моја ћерка је имала једанаест година. Годинама пре тога безуспешно сам покушавала да останем трудна по други пут. У марту 2016. године укључена ми је терапија метотрексатом и пронизоном. Већ у августу сам својој докторки рекла да желим да покушам да остварим још једну трудноћу. Искључила ми је метотрексат уз строго упозорење да наредна три месеца не смем да останем трудна. Међутим, живот је имао другачије планове.

После једанаест година без иједне трудноће, остала сам трудна већ након месец дана од престанка терапије. Управо онда када нисам смела. Трудноћа је због тога пажљиво праћена. На ултразвучне прегледе одлазила

сам сваке три недеље, урађена је амниоцентеза, како због претходне терапије, тако и због мојих година. Данас имам сина који је ове године напунио девет година и он је један од мојих највећих животних дарова. Током трудноће пила сам медикаментну терапију резохин (хлорохин-фосфат), како би болест била под контролом. Након порођаја речено ми је да, уколико желим да дојим, морам да прекинем сву терапију. Нисам се двоумила. Искључила сам лекове и рекла себи: „Шта буде – биће". Првих девет месеци након порођаја били су дивни. Тек тада се болест поново активирала. Како је беба већ почела да једе чврсту храну, постепено сам смањила дојење, поново укључила медикаментну терапију пронизон и резохин и за свега неколико месеци болест је поново била под контролом. Након тога један лек је искључен.

То искуство ми је дало огромну снагу. Показало ми је да болест не мора да буде препрека животу. По природи сам позитивна особа и заиста верујем да од песимизма нема користи. Не значи да се тешки тренуци не дешавају, већ да бирам да се на њима не задржавам.

Највећу подршку пружа ми моја породица. Супруг је увек уз мене и често ме штити више него што бих сама себи дозволила. Деца су моја највећа снага. Никада пред њима не кријем када ме нешто боли – мислим да треба да знају истину – али исто тако не дозвољавам да болест одређује начин на који живимо. Они треба да одрастају уз мајку која, упркос свему, живи пуним плућима.

Највећи подстрек, ипак, проналазим у себи.

Од 2016. године остварила сам много више него што сам тада могла да замислим. Родила сам сина. Са супругом сам покренула једну фирму, а потом са пријатељицом основала и другу. Заједно смо отворили вртић који је временом прерастао у развојни и едукативни центар у којем данас раде логопед, дефектолог, физиотерапеут и психолог. У међувремену сам завршила едукацију за породичног саветника и наставила да улажем у себе и своје знање. Када данас погледам уназад, могу искрено да кажем да ме болест није спречила ни у једном важном животном плану. Напротив, научила ме је да више ценим сваки остварени циљ.

Моји снови нису велики, они су искрени и остварив. Идем ка њима корак по корак. Један од њих је да једног дана купимо кућу на мору, јер не волим зиму и хладно време. Верујем да сваки сан који има јасан циљ и довољно љубави може постати стварност. Свима који живе са реуматским болестима желела бих да поручим да никада не одустају од себе. Наше болести јесу хроничне, али оне нису крај живота. Са њима се може живети квалитетно. Много тога зависи од терапије, подршке лекара и породице, али много зависи и од нашег става.

За мене, остваривати своје снове упркос дијагнози није само успех, то је начин живота. То је доказ да дијагноза не мора да буде граница, већ само једна од животних околности коју можемо научити да носимо са собом.[1]

1 Запис са аудио-снимка дана 4. 6. 2026. године у Нишу.

Виолета Крстић, Ниш



Име и презиме: Виолета Крстић
Годиште: 1971.
Град: Ниш
Занимање: Менаџер у трговини
Запослена на Факултету спорта и физичког васпитања
Хоби: Писање песама и дуге шетње у природи
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Научила сам да волим себе без осећаја кривице, да прихватим своје границе и да не живим по туђим очекивањима.

Зовем се Виолета Крстић. Рођена сам у Нишу, где и данас живим и радим. По струци сам менаџер у трговини, а запослена сам на Факултету спорта и физичког васпитања.

Али, искрено, ништа од тога не описује мене као особу. То су само подаци. Оно што човека заиста одређује јесу његова искуства, падови, борбе и начин на који из њих устаје.

Живот је чудо. Док смо здрави, ретко размишљамо о томе колико је здравље драгоцено. Увек мислимо да имамо времена. Тек када се појаве први знаци болести, схватимо да је здравље највеће богатство које поседујемо.

На наше здравље утичу генетика, начин живота и исхрана. Али све то постане стварност тек када болест закуца на наша врата. Ја сам веома млада оболела од болести штитне жлезде. После једног изузетно тешког животног периода и великог стреса, са двадесет шест година добила сам дијагнозу аутоимуне болести. Рекли су ми да је то болест са којом се живи.

Па... живи.

То је лако изговорити. Али само онај ко је прошао тим путем зна колико је тешко прихватити да се живот заувек променио. Штитна жлезда управља готово свим процесима у нашем организму. Када она престане да ради како треба, ништа више није исто. Погледаш се у огледало и помислиш да се није много променило. А заправо, промене тек почињу.

Једна аутоимуна болест ретко долази сама. Код мене јој се придружио и реуматоидни артритис. До праве дијагнозе требало је шест или седам година. Године неизвесности, трагања за одговорима и живота са болом.

А рано откривање је од огромног значаја.

Имала сам среће да болест није оставила трајна оштећења на зглобовима, али бол је био мој свакодневни сапутник. Ноћима нисам спавала. Селио се из руку у ноге, из једног зглоба у други. Болело је цело тело.

Али, колико год да је болело тело, још више је болела душа. Сазнање да болујеш од хроничне болести и да

ћеш са њом живети није лако прихватити. Више ниси исти. Ни физички, ни психички. Постанеш себи странац и питаш се да ли ћеш икада поново бити особа коју си некада познавао.

У тим тренуцима породица је била моја највећа снага. Њихова љубав, разумевање и подршка држали су ме када сам мислила да више немам снаге да устанем.

И управо тада догодило се нешто што нисам очекивала.

Болест ме је натерала да застанем.

Да први пут у животу заиста слушам себе.

Схватила сам да не могу да бринем о другима ако не научим да бринем о себи. Научила сам да волим себе без осећаја кривице, да прихватим своје границе и да не живим по туђим очекивањима.

Болест ми није променила само тело.

Ослободила ми је ум.

Постала сам свеснија себе, својих осећања, својих могућности и своје унутрашње снаге. Почела сам да ценим себе више него икада раније. Престала сам да живим да бих испуњавала туђа очекивања. Ослободила сам се стега, морања и потребе да будем оно што други желе да будем.

Тек тада сам упознала праву себе.

Из тог новог сусрета са собом родило се нешто потпуно неочекивано. Почела сам да пишем песме. Никада нисам мислила да у мени постоји толико неизговорених речи. Као да су годинама чекале да буду ослобођене. Писање је постало мој лек за душу. Сваки стих носи део моје боли, али и део моје снаге. Свака песма је разговор

са самом собом. Кроз њих сам научила да плачем, да се смејем, да опраштам и да поново верујем животу. Моје песме нису промениле само мој начин размишљања. Оне су промениле мој живот. Када пишем, осећам да дишем пуним плућима. Речи ослобађају мој ум, смирују моје мисли и враћају ми снагу онда када помислим да је више немам. У њима проналазим мир, слободу и смисао.

Данас знам да болест није успела да победи мој дух.

Напротив.

Она ме је вратила мени.

Показала ми је да се права снага не налази само у телу, већ у уму, срцу и души.

Можда ми је болест одузела безбрижност, али ми је подарила нешто много вредније – прилику да упознам себе. Данас своје дане не бројим по томе колико ме нешто боли, већ по томе колико љубави могу да преточим у речи. Ако моје песме некоме врате наду, измаме осмех или помогну да се не осећа сам у својој борби, онда је све што сам прошла добило смисао.

Јер болест није крај живота.

Некада је управо она почетак новог живота.

Живота у којем више не тражимо себе у туђим очекивањима, већ у сопственој истини. Ја сам своју истину пронашла у љубави према животу, у прихватању себе и у стиховима.

И зато данас, упркос свему, могу да кажем: Нисам победила болест. Научила сам да живим са њом. Али сам зато победила страх. Ослободила сам свој ум и пронашла себе.

Данијела Јанковић, Ниш



Име и презиме:
Данијела Јанковић
Годиште: 1974.
Град: Ниш
Занимање: Саветник за безбедност и здравље на раду
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Увек ћу се трудити да у будућности мој реуматоидни артритис не спута моје снове, већ да их са лакоћом остварујем, сваки дан, један по један.

Како пролазе године тако се и наши снови мењају, једни се остварују, други се јављају у нама као нека врста маште. Сањамо, маштамо и стално имамо нове идеје као и сви остали људи. Нисам дозволила да ме моја болест спута, ни у сновима, ни у њиховим остварењима. Да ли је било тешко? Морам да признам и себи и другима да јесте, али како сазревам и како године пролазе, схватам да сам много постигла без обзира на дијагнозу. Мислим да сам постала јача и да моји снови које сам већ

остварила и снови које планирам да остварим јесу реални, али и храбри.

Зовем се Данијела Јанковић и болујем од реуматоидног артритиса од своје двадесете године. Дијагнозу су ми поставили на другој години факултета, када сам била у најлепшој животној доби, пуна радости и наде у будућност. То сам јако тешко поднела, али сам била решена да се борим и да живим сасвим нормалан и продуктиван живот, као да сам потпуно здрава. Мој сан у то време био је да завршим факултет, да се дружим и излазим са својим пријатељима. Тај сан имају сви који су и уписали факултет, али мој сан је био теже остварив, због честог одсуствовања и одлазака код лекара, због тога што некада нисам ни могла да устанем из кревета и одем до факултета. Али одустајање није било опција. Тако да сам факултет завршила и била најсрећнија особа на свету када сам дипломирала.

Моји снови и остварења су се низала, упознала сам своју љубав, мог супруга, који је и тада, а и сада имао велико разумевање за све моје потребе и све моје лоше и добре дане. Та подршка је изузетно важна, то је подршка породице, а ја сам је увек имала и од својих родитеља, брата, од супруга и његових родитеља. Љубав коју пружамо и коју добијамо утиче и да лакше превродимо здравствене проблеме. Тада је дошло остварење још једног сна, а то је да се остварим као мајка. Када је дошла на свет наша ћерка, била сам пресрећна, али и поносна на себе, што сам на свет донела здраву девојчицу. Тада је мој живот добио другу димензију и ништа не може да се упореди са тим осећајем. Морам да признам

да је и тада, као и сада после двадесет и једне године, она моја највећа подршка, снага и извор радости. Много пута сам током њеног одрастања била одсутна због болести, али увек сам то надомештала огромном количином љубави коју сам јој пружала.

Снови који су у вези са каријером такође су се остваривали, некада теже, некада лакше. Морам да напоменем да неки послови које сам обављала нису били лаки и да су погоршали ток моје болести. Некада та моја упорност може да буде и контрапродуктивна. Била сам принуђена да мењам послове, када бих осетила да ми се здравствено стање погоршава. Ипак сматрам да сам успешна у свом послу и да моја брига и емпатија за друге има утицаја и на мој пословни пут и каријеру. Тренутно радим на позицији Саветника за безбедност и здравље на раду, заштиту животне средине и заштиту од пожара у једној веома успешној и тешкој металној индустрији. На послу сам свакодневно изложена изазовима свог позива, али упорношћу и знањем се суочавам са свим проблемима. На проблеме гледам тако што тражим решења и на крају дана могу да кажем себи да поштено и добро радим свој посао.

Од 2019. године сам активни члан у Удружењу оболелих од реуматских болести Републике Србије, Подржница у Нишу, где сам себи нашла много пријатеља, сабораца, људи сличних мени, који воде своје борбе са својим дијагнозама и веома су успешни у томе. Мој волонтерски рад у Удружењу ОРС ме је оплеменио као особу, много тога сам научила о својој болести, како да се борим, како да живим са реуматоидним артритисом,

али и многе друге ствари од организационих вештина до комуникације са члановима, креативност и припадност, одговорност и веома важно, а то је вештина слушања других.

Волим да проводим време са својом породицом и са пријатељима. Волим да путујем и обилазим знаменитости како своје земље, тако и других земаља. Моји снови су реални и оствариви. Увек ћу се трудити да у будућности мој реуматоидни артритис не спута моје снове, већ да их са лакоћом остварујем, сваки дан, један по један.

Ивица Димитријевић, Ниш



Име и презиме:
Ивица Димитријевић
Годиште: 1973.
Занимање: Руководилац Лабораторије за снабдевање града Ниша исправном водом за пиће
Дијагноза: Анкилозирајући спондилитис
Порука: Моји снови су се остварили. Супруга Бојана, ћерка Јелена и син Лазар су покретачи и мотив мојих замисли и жеља за даљи рад, ангажовање и успех.

Рођен сам 1973. године, живим у Нишу и болујем од анкилозирајућег спондилитиса (Бехтеревљев синдром) 20 година. По струци сам дипломирани хемичар, руководилац Лабораторије за снабдевање града Ниша исправном водом за пиће. Ожењен, имам ћерку и сина. Хоби: пчелар. Имам пса Леа (акита ину) који ме свуда прати. Волим природу, путовања и људе сличне себи, позитивне и добре.

Најтежи део ми је да причам о себи, дуго сам скупљао храброст да са мојим пријатељима, како волим да кажем, мојим саборцима, поделим своју причу. Овај пројекат ми је то омогућио, да можда неком будем подстрек да оствари своје снове и да их још ствара, креира зато што у себи морате пробудити жељу за успех и борбу.

У почетку саму болест нисам сматрао озбиљном, држао сам се оне народне изреке: мало сам се преоптеретио радом, прехладио, стегла леђа, кичма... Проћи ће уз лекове против болова. Међутим, 2006. године први пут је било озбиљније, болови су се вратили, лекар реуматолог лечио ме је амбулантно, лековима, инјекцијама против болова три месеца, а мени је било све горе, да би једног јутра остао непокретан у кревету. Сваки зглоб у телу од вилице до пете, шаке био је црвен и под упалом. Било је страшно болно, нисам знао шта да радим више. Смогао сам снаге да устанем уз помоћ мојих и по препоруци одем на масажу. То ми је донекле ублажило болове. али решио сам да затражим помоћ стручњака у Институту ,,Нишка Бања"". Некако сам дошао до дежурног лекара реуматолога др Скакића, питао ме: ,,Шта си чекао до сада, синко мој?" Хитно ми је преписао инјекције, да се смањи упала, шта још треба да одрадим од анализа као и генску типизацију, ХЛА Б27, где сам био позитиван. Болови су се мало умирили узимајући јаку терапију сулфосализина и то сам пио у два периода, десетак година, али ефекта није било, моји зглобови су полако пропадали...

После испитивања која су вршена у стационару ,,Зеленгора"", снимања магнетном резонанцом,

реуматолог др Соња ми је саопштила да није добро и да је послушам да под хитно уђем у програм биолошке терапије, док још није узело маха, јер то иде ка инвалидитету. Неискусан, уплашен, забринут шта ће даље бити са мном, почеле су разне слике у глави да се стварају, наравно све лоше... Моја породица, како ћу њима да будем подршка, забринутост мојих родитеља, моја каријера и све знање и искуство које сам стицао годинама, моје дружење са пријатељима, моје бављење пчеларством?!

Најгору могућу ствар коју сам урадио је да сам почео да се информишем тада преко интернета, то ме је обесхрабрило још више...

И ето, када си на дну, а верујеш да има наде појави се и позив драге медицинске сестре Анице са одељења за биолошку терапију да присуствујем симпозијуму у ,,Радону", предавњу које организује Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС) са лекарима Института ,,Нишка Бања". Захваљујући својој смелости да се јавим и кажем своју дијагнозу, осетио сам толику љубав и пажњу и подршку свих у сали. Председница ОРС-а, Др Лапчевић, одговорила ми је да смо сви овде због тога, да верујемо, да се разумемо, да се упознамо са својом болешћу, да можемо да је контролишемо, да се дружимо, смејемо и да не смемо пушити цигарете.

После састанка, чланице ОРС-а Данијела и Ивана, оболеле од РА, испричале су ми како су се оне осећале, кроз шта су све пролазиле и да сада живе други живот, да се смеју, радују и боре за здрав покрет.

И тако је све почело од почетка, рекао сам сам себи нема интернета, верујем овим људима који су прошли

кроз то и саветимамојих лекара који прате све трендове за побољшање живота нас оболелих. Сада сам едуковани пацијент и пружам подршку свима којима је потребна или је затраже, дајем савете и смернице како да се изборе са својом дијагнозом. Примам биолошку терапију месечно, радим анализе редовно и дружим се волонтерским радом са мојим пријатељима из удружења ОРС.

Моји снови су се остварили. Супруга Бојана, ћерка Јелена и син Лазар су покретачи и мотив мојих замисли и жеља за даљи рад, ангажовање и успех. Унапредио сам и усавршио рад Лабораторије, проширио пчелињак, активно живим, путујем и упознајем друге културе, планинарим и са својим псом проводим много времена у природи.

Ја и даље сањам и планирам, а ви? Шта чекате, све зависи од вас! Остварите своје снове!

Јелена Јенић, Бор



Име и презиме: Јелена Јенић
Годиште: 1997.
Град: Бор
Занимање: Наставница биологије
Дијагноза: Реуматоидни јувенилни артритис
Порука: Остварити своје снове упркос дијагнози је упорност, преданост, посвећеност, дисциплина. То је рад на себи и усавршавање без предаје.

Зовем се Јелена Јенић, рођена сам у Бору, имам 29 година. Имам дијагнозу реуматоидног јувенилног артритиса већ 13 година.

Када сам чула за дијагнозу, у том моменту, то ми ништа није значило, јер сам била јако млада и нисам знала, нити разумела. Сада видим да је боље тако, то је тешка дијагноза за неког тако младог. Време и едукација су учиниле своје. Много година касније схватила сам да се ради о неизлечивој, хроничној, аутоимуној болести.

Када се наше ћелије не препознају, сматрају се непријатељима, нападају међусобно што доводи до запаљенског процеса у нашем телу.

Било је пуно изазова, у зависности од дана, временске прогнозе и, наравно, зависи када је болест активна или је у ремисији. Када је болест активна, изазов је устати из кревета, столице, ходати уз/низ степенице, опрати зубе, ући у каду и окупати се, па чак и окренути се у кревету. Можда звучи апсурдно, али тако је. Научила сам да ценим ситнице, а највише покрет. Са медицинске тачке гледишта ова болест краде зглобове, њихову покретљивост и функцију и у потпуности мења живот. Када сам то схватила, нисам желела више да дозволим да ми украде ни секунд од живота. Настављам да живим са њом и коегзистирам, што би рекли биолози.

Било је много момената када сам мислила да никада нећу остварити своје планове. Плашила сам се да нећу завршити школу, касније факултет, касније да нећу бити радно способна, али све сам успела, корак по корак. Не преко ноћи, била сам јако стрпљива и чекала. Када је било тешко, увек сам знала да ће то проћи и да ће бити боље једног дана. Тешко је прегурати такве дане, али касније се исплати.

Болест ме је много ојачала. Као мала била сам веома плачљива и уплашена девојчица. Нисам знала зашто је то тако, бојала сам се мрака и стално видела чудовишта у њему. Рођена сам да пронађем снагу за коју нисам веровала да постоји. Та мала девојчица је решила да је све у њеним рукама, да она управља својим животом и да жели да извуче оно најлепше из најружнијег. Успела

је, то је постао њен мото. Из свега можемо научити и наћи нешто добро.

Сестра и родитељи су ми највећа подршка, у добрим и лошим данима, они су увек ту. Ова болест погађа целу породицу, па су сви морали да се томе прилагоде и ојачају.

Много ми је помогао и волонтерски рад у ОРС-у. Упознала сам људе из целог света који имају сличне проблеме као ја и схватила да нисам толико сама.

Често сам себи постављала питање: „Одакле наћи снагу?" Волела бих да попијем неки чаробни напитак који ће ми дати снагу да издржим све ово. Али чаробни напитак не постоји. Снага је у нама самима, али треба је видети. Снага није само успех, снага је и одустати када не можемо више, снага је и плакати када је тешко, снага је тражити помоћ од другог, снага је испричати своју причу.

Сећам се када сам лежала први пут на педијатријском одељењу на Институту за реуматологију у Београду, помислила сам како нећу успети да завршим гимназију. Пропустила сам два месеца школе јер сам била непокретна. Преписивала сам лекције из свезака само да не бих пропустила градиво. Можда превише строга према себи и перфекциониста, али успела сам да завршим гимназију са Вуковом дипломом. Касније на факултету сам најтежи испит положила са оценом 10 и са отеченим коленима. Поносна сам на то. За мене је највећа победа што прихватам себе и своју болест, разумем је и не дозвољавам да ме ограничи.

Моји снови и циљеви су да наставим да едукујем себе и друге, да путујем, учим нове ствари и будем покретна.

Другим људима са реуматским болестима бих поручила исто што и шеснаестогодишњој Јелени: ово није крај, ово је почетак једног новог и другачијег живота, јер се све дешава са разлогом. Дајте себи времена, немојте кривити себе, наставите да живите и у свему тражите нешто лепо.

Остварити своје снове упркос дијагнози је упорност, преданост, посвећеност и дисциплина. То је рад на себи и усавршавање без предаје.

Направи паузу, диши... Ходај полако, лагано, други те гледају, нема везе што су бржи од тебе, настави да ходаш, корак по корак... Полако, лагано, знам да ћеш стићи, увек стигнеш.

Јелена Трајковић Станојевић, Грачаница



Име и презиме:
Јелена Трајковић Станојевић
Годиште: 1983.
Град: Грачаница
Занимање: Медицинска сестра
Дијагноза: Лупус
Порука: Остваривати своје снове упркос дијагнози значи да живиш живот као и сви други људи.

Ја сам Јелена Станојевић, девојачко Трајковић. Ја сам из Драгутина, то је село на Косову и Метохији. Тренутно живим у Грачаници. Имам 43 године, са 16 година сам се разболела од лупуса. То значи да је ово 27. година како се лечим. Често има успона и падова, али некако, навикне се човек. У почетку је било много тешко, када се дијагноза открила, када су ми укључивали терапију и лекове, било је прилично тешко. Већ касније сам се навикла, када је болест ушла у ремисију-,али та ремисија није дуго трајала. Поново се лупус активирао и поново сам пролазила кроз све исто, можда и горе. Али ја сам то тако прихватила и кренула сам даље,

прихватила сам ту дијагнозу као саставни део живота. Да је једноставно Бог тако рекао.

Највећи изазов ми је био да родим дете, морам да кажем изазов, јер ја сам имала три трудноће. Прва трудноћа је била прекинута у дванаестој недељи. Друга трудноћа се завршила порођајем у тридесет првој недељи, царским резом, али беба је живела шест месеци и преминула. Трећа трудноћа, како се каже трећа срећа, прошла је добро. Била је ризична трудноћа, хтели су у шеснаестој недељи да је прекину, због мог здравственог стања. Почели су бубрези да ми отказују, појавила ми се вода на срцу, на плућима и доктори су сматрали да је најбезбедније да се прекине трудноћа. Са бебом је било све у реду, али мој организам не може да издржи. Међутим, ја сам на своју одговорност наставила, нисам хтела прекид трудноће, како је Бог рекао, тако ће да буде. На моју велику срећу, све је добро прошло. Имала сам мало проблема након порођаја, али то се брзо заборави кад је дете поред вас.

Моја највећа снага и мотивација која ме гура даље је моја ћерка. Нема веће снаге и мотивације од ње. Шта год да ми се деси и колико год да је тешко, трудим се да због ње нормално функционишем. Могу да кажем, слободно, да ми је највећи сан и остварење мог сна, моја ћерка, моје дете,јер кад сам се разболела од лупуса, лекари су ми рекли да ни не помишљам на трудноћу. На самом почетку ми је откривен и лупус нефритис и кардиомиопатија, тако да трудноћа није била могућа. Међутим, ја сам и поред тога што су ми рекли, ипак одлучила да се остварим као мајка.

Имам много циљева, али нисам сигурна да ли ће сви да се остваре. Волела бих да имамо своју кућу. Да се средимо и живимо нормално, то ми је на првом месту.

Моја порука другим људима који живе са реуматским болестима је да никада не одустају, шта год да буде, треба ићи само напред. Са дијагнозом лупуса може много тога да се деси, ту има много успона, много падова. Ништа од тога не треба да спутава, шта год да се деси, то ће и проћи. Треба подићи главу горе и ићи само напред. Не треба се враћати на оно што је било, јер то само уназађује, треба размишљати позитивно.

За мене остварење својих снова, упркос дијагнози, значи да живиш живот као и сви други људи. Сви који ме познају кажу да сам ја прави пример борца. За мене нема одустајања.[2]

2 Запис са аудио-снимка дана 7. 6. 2026. године у Нишу.

Маја Стевановић, Лесковац



Име и презиме:
Маја Стевановић
Годиште: 1976.
Град: Лесковац
Занимање: Васпитачица у пензији
Хоби: Шетња са пријатељима, путовања и планинарење
Дијагноза: Јувенилни артритис
Порука: Најбитније је да нађете лекара са којим можете да комуницирате као са пријатељем и који хоће да вас саслуша и који ће да буде са вама током целог тог пута.

Маја Стевановић, живим у Лесковцу, ту сам удата, а родом из Алексинца. Моја дијагноза је јувенилни артритис, разболела сам се када сам имала 10 година (1986. године).

Као дете сам била врло болешљива, стално сам примала инјекције и друге терапије, па ми та дијагноза тада ништа није значила, јер сам била дете. Страшно ми је било, јер сам дуго била одвојена од родитеља и често

лежала у болницама и бањама и по месец дана, а дете од 10 година нема право на пратњу. Мама је бринула о мени, није радила, а тата је био војно лице.

Као дете сам патила, јер је тада било мишљење да не смеш да се бавиш физичком активношћу, то је било забрањено и била сам ослобођена физичког. Нисам смела да трчим, да скачем и то ми је био велики проблем, као и то што сам стално била одсутна из школе и била у болници због промене терапије или других разлога.

Годинама сам се лечила на ВМА, пре тога на Институту за реуматологију у Београду код најбољих реуматолога, имала сам среће. Међутим, касније када сам родила децу, хтела сам да наставим лечење у месту пребивалишта, будући да ми животне обавезе нису дозвољавале да путујем у Београд. Међутим, у Лесковцу није било реуматолога и болест је напредовала. То је било тако до тренутка када више нисам могла да се очешљам, морао је неко да ми помогне да вежем косу, да оперем зубе и једноставно више нисам могла да функционишем. Оперисала сам два кука и ортопед из Лесковца ме је упутио код реуматолога у Ниш, код кога се и данас лечим. Тада је кренуло набоље, анализе отпочетка и испитивања. Сада сам на биолошкој терапији и много сам боље.

Највећа снага ми је породица и моја два сина. До тог тренутка, док нисам одустала, нисам прихватила да сам толико болесна. Радила сам, родила децу, иако су ми рекли да је то проблематично због оштећених кукова и да не треба да рађам, али за мене то није била опција. Проблем су била стална снимања, лабораторије,

терапије, али навикне се човек на све. До удаје о мени су бринули моји родитељи. Њима сам захвална, јер нису одустали и што су слушали лекаре. Мој супруг зна све о мојој болести. Он ми је ослонац, снага и подршка. Деца су свесна моје болести и прихватили су је.

Како иду године, теже проналазим снагу, раније је то било лакше, обавезе, мала деца, посао и некако брже прође. Сада сам у инвалидској пензији, не радим, деца су велика и буде ми тешко.

Имам пријатељицу која исто има реуматоидни артритис и са њом делим тешке тренутке. Једна другој смо највећа подршка. Нико не разуме наше болове, успоне и падове; супруг ме чува, али не може да разуме тако. Ми се познајемо 25 година, од 2001. и од тада се дружимо. Заједно смо и одустале и после заједно кренуле и наставиле са лечењем.

Остварен сан је што сам живела колико-толико нормалан живот, имам двоје деце, а речено ми је да нећу да имам децу. Највећи страх ми је да не завршим у инвалидским колицима, само да не дођем дотле. Поносна сам, јер сам још увек психички добро с обзиром на то да сам имала доста успона и падова.

Иначе сам доста активна, имам пуно пријатеља, путујемо и планинаримо. Имамо нашу екипу, нас шесторо, и путујемо по Србији и по иностранству. Веома ми прија природа и шетња и осећам се много боље. У близини је село где имамо виноград, воће и сваког викенда смо тамо. Породица, пријатељи и подршка, имала сам среће.

Својом највећом победом сматрам када сам решила да помогнем себи да не останем непокретна.

Моји снови за будућност су да доживим старост, али да сам самостална и да не зависим ни од кога, да не морају да ме чувају деца и да могу сама да функционишем.

Свима који живе са реуматским болестима поручила бих да је најбитније да нађете лекара са којим можете да комуницирате као са пријатељем и који хоће да вас саслуша и који ће да буде са вама током целог тог пута. Ако осетиш да те лекар не чује и није му довољно стало до тебе, тражи другог. То је најстрашнија ствар која може човеку који има реуматоидни артритис да се деси. Да те лекар не чује и да препише лекове шаблонски. Када смо нас две коначно отишле код доброг реуматолога, он је нас два сата прегледао, био је узнемирен, питао нас је како се то десило, зашто смо дозволиле да престанемо да се лечимо. Човек који саслуша и посвети своје време да саслуша, то много више значи некад него лек. Зато је моја порука, тражите лекара док не нађете некога ко ће да вас разуме и верује вам и жели да вас лечи савременом терапијом.

За мене остварити своје снове упркос дијагнози значи да човек буде самосталан, да има своје пријатеље, своје хобије, добру терапију и да може да живи свој живот скоро нормално.

Маријана Михајловић, Лесковац



Име и презиме:
Маријана Михајловић
Годиште: 1981.
Град: Лесковац
Занимање: Дипломирани правник
Запослена у Центру за социјални рад
Хоби: читање, вежбање, дуге шетње по природи и слушање музике
Дијагноза: Реуматоидни артритис и остеопороза
Порука: Болест није узела све, то шта је преостало треба да се јача, да траје. За нас је све што се уради и оствари велики успех.

Ја сам Маријана Михајловић из околине Лесковца. Моје дијагнозе су реуматоидни артритис и остеопороза. Нисам сигурна колико заиста дуго болујем, вероватно око 20 година. Кад сам први пут чула своју дијагнозу, наизглед као да ме није дотакло тада, била сам

исувише уморна, измучена, некако сам отупела на све што је лоше.

Требало ми је времена да заиста схватим шта ми се догодило, онда сам плакала, дуго сам плакала. Нисам ни знала пуно о својој болести док се нисам учланила у Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС) и почела да се едукујем. Ја сам желела да се крећем и да спавам. Живела сам од још једног ,,и ово је прошло" до још једног ,,само ово да прође и заврши се". Мислила сам да се мој живот завршава полако, јер сам губила снагу. Нисам имала неке велике планове и одустала сам од својих снова, али сам имала децу и одустајање од свега није било могуће, јер се често чуло: „Мама дођи треба ми то. Мама, треба ми савет. Мама, није ми добро...".

У међувремену сам добила биолошку терапију, која је за мене значила велику прекретницу за бољи и квалитетнији живот. Тако се и десило, мени је лек много помогао. Ја сам добила прилику да остварим своје снове. Уписала сам школу вожње и положила, завршила факултет, добила посао. Осећала сам се скроз здраво. Деца су ми помогла да наставим даље из разлога да никада они немају проблем са мном, да им не будем на терету, ја сам радила на себи. Они су ми и подршка и мотивација, они су цео мој свет. То звучи као клише, у мом случају није. Кад ми наиђу тешки дани, волим да се осамим, јер тада нисам своја. Некад плачем, спавам или не спавам. Вртим по глави различите сценарије, моја је срећа, што не траје дуго. Просто устанем и наставим да шетам, вежбам и волим себе такву каква јесам. Остварила сам се

као мајка, то сматрам својим највећим изазовом, успехом и сматрам да су ми се тиме највећи снови остварили. Имам доста својих малих победа, не знам за коју да се одлучим, не могу свих ни да се сетим, можда је увек највећа победа жеља да поново станем на ноге.

Данас немам циљеве испред себе, осим да нас све чува Бог и да задржимо ово здравље које имамо. Моја порука за остале који имају исти здравствени проблем као ја била би да није све изгубљено и да је важно шта нам је преостало. Болест није узела све, то што је преостало треба да се јача, да траје. За нас је све што се уради и оствари велики успех. Остварени сан је и живот и ми у њему који трајемо и опстајемо у друштву пуном неразумевања, окружени питањима и осуђивањем, без мрвице емпатије и подршке.

Милена Радуловић, Ужице



Име и презиме:
Милена Радуловић
Годиште: 1955.
Град: Ужице
Занимање: Завршила Вишу економску школу у Београду.
Пензионер од 2014. године
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Млади, укључите се где год можете, да што више упознате своју болест, да вам не буде непријатељ, већ подношљив сапутник.

Зовем се Милена Радуловић. Живим у Ужицу и имам 72 године. До 2002. године сам веома патила, јер у Ужицу нису знали од чега болујем. Самоиницијативно сам отишла на ВМА 2002. године, где ми је професор Душан Стефановић дијагностификовао реуматоидни артритис. До 2009. сам била врло дисциплинован пацијент, јер ми је проф. Стефановић на људски и професионалан начин објаснио и охрабрио када је реч о РА. Тај моменат је мени био веома важан и за даље лечење.

Поверење у лекара је кључан фактор за неизлечиву болест као што је РА. Једини изазов је био моје путовање за Београд. Године 2009. преузела ме је др Горица Ристић, синоним великог човека и доброг лекара. Свим пацијентима је био доступан број њеног приватног телефона, јер су ми 9. 10. 2009. применили биолошку терапију енбрел. Ја нисам злоупотебљавала доступност докторке, али сазнањем да имате сигурност и слободу од докторке мени је почео нови живот. Тада сам се учланила у Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС). То ми је омогућило пуно бољу информисаност и комуникацију са мени сличним болесницима, а све то захваљујући др Мирјани Лапчевић и њеним сарадницима. Њихово залагање и помоћ у сваком моменту су непроцењиви. Моја највећа срећа је срести овакве три личности. Победу сопственог страха и напредак у квалитету живота дугујем њима. Нисам инвалид. Имам живот који подразумава дисциплинован однос према болести, ефикасно лечење, поверење у људе, дивно дружење у Удружењу, а пре свега информисаност, поштовање и да има лека. Хтела бих да кажем младим болесницима да верују и буду упорни и дисциплиновани, да сарађују и комуницирају са другим болесницима и да преузму одговорност за своје здравље уз помоћ лекара.

Ја живим нормално уз пратеће болове и укоченост, али сам свесна напретка. Има и пуно је до нас пацијената. Млади, укључите се где год можете, да што више упознате своју болест, да вам не буде непријатељ, већ подношљив сапутник.

Миленка Златановић, Пирот



Име и презиме:
Миленка Златановић
Годиште: 1962.
Град: Пирот
Занимање: Мастер професор разредне наставе и мастер васпитач
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Болест може да промени начин живота, али не мора да одузме наду, достојанство и жељу за срећом.

Зовем се Миленка Златановић. Рођена сам 8. јануара 1962. године у Власотинцу. Сада живим у Пироту. Већ тридесет и шест година живим са дијагнозом реуматоидног артритиса. Са дијагнозом сам се сусрела у својој 32. години живота, за време друге трудноће. До тада сам мислила да сам од челика. Нема шта нисам могла.

Сада имам 42 године радног стажа, у 65. години живота сам и још увек мислим да могу бити од користи када су у питању оболели од хроничних реуматских болести.

Када сам први пут добила дијагнозу, било ми је тешко. Имала сам много питања и страхова, јер нисам знала како ће болест утицати на мој свакодневни живот. Највећи изазови били су болови, укоченост и прихватање чињенице да морам да променим неке животне навике.

Било је тренутака када сам помислила да нећу моћи да живим као раније и да ће болест ограничити моје планове. Ипак, временом сам научила да се прилагодим и да не одустанем од онога што ми је важно. Највише су ми помогли подршка породице, разговори са лекарима и вера да сваки тежак период може да се преброди. Највећу снагу ми дају моји најближи, који су уз мене у сваком тренутку.

У тешким данима подсећам себе да болест јесте део мог живота, али није оно што ме одређује. Трудим се да мислим позитивно, да будем стрпљива и да се радујем сваком дану у којем могу да урадим нешто лепо за себе и своје ближње. Највећа снага су ми унука Невена и унук Сава.

Данас сам најпоноснија што, упркос болести, нисам одустала од својих циљева и што сам наставила да учим, напредујем и остварујем своје снове. Завршила сам два мастер студијска програма – стекла сам звање мастер професора разредне наставе и мастер васпитача. То је за мене велики успех, јер је захтевао много рада, упорности и истрајности, чак и у данима када су болови и умор били велики.

Посебно сам поносна на своју породицу. Очувала сам своју децу, сина и ћерку, пружила им подршку на

њиховом путу образовања и данас су обоје завршили мастер студије. Син ради у банци, а ћерка у школи. Њихов успех доживљавам као једну од својих највећих животних победа. Поред тога, остварила сам још један свој циљ – постала сам шаховски судија. Шах ме је научио стрпљењу, концентрацији и томе да се свака препрека може савладати промишљеним потезима, баш као и живот са реуматоидним артритисом.

Моја највећа победа је то што нисам дозволила да ме болест дефинише. Научила сам да живим са реуматоидним артритисом, да прихватим изазове које доноси, али и да наставим да се развијам, учим и остварујем своје снове. Мој највећи циљ је да држим болест под контролом колико је могуће, да проведем још много лепих тренутака са својом породицом и да задржим оптимизам.

Другим људима који живе са реуматским болестима поручила бих да не губе наду. Важно је да слушају савете лекара, да му верују, да имају стрпљења и да верују у себе. Болест може да промени начин живота, али не мора да одузме наду, достојанство и жељу за срећом.

За мене остварити своје снове упркос дијагнози значи да свој животни век проведем на својим ногама, да што дуже сачувам самосталност и достојанство. Желим да не будем терет својим ближњима због болести, већ да, колико год је могуће, будем активна, корисна и присутна у њиховим животима.

Такође, верујем да остварити своје снове значи не одустати од себе, без обзира на дијагнозу. То значи пронаћи радост у малим стварима, бити окружен људима

које волиш, чувати веру у боље сутра и сваки нови дан дочекати са надом. Док год имамо снове и вољу да идемо напред, болест не може да нам одузме оно најважније – жељу за достојанственим животом.

Милица Величковић, Алексинац



Име и презиме:
Милица Величковић
Годиште: 1991.
Град: Алексинац
Занимање: Тренутно ради у администрацији
Хоби: кување
Дијагноза: Јувенилни реуматоидни артритис
Порука: Људима који живе са реуматским болестима бих поручила здрав разум и прихватање болести. Са таквом болешћу може лепо да се живи ако се прате упутства реуматолога.

Ја сам Милица Величковић, имам 34 године. Из Житковца сам, удата у Алексинцу. Имам јувенилни реуматоидни артритис, постављена ми је дијагноза са пуних 16 година, 18 година како се лечим. Узимам комбиновану терапију. Имам моменте када сам стварно добро, али и моменте када не могу да устанем из кревета, али у овом тренутку сам добро.

Мој највећи изазов је остваривање у улози мајке, јер ми је било речено да то није изводљиво због моје терапије, међутим, све је протекло како треба. Изазов је био и неразумевање од стране наставника и професора. Било је много момента када сам мислила да нећу остварити своје циљеве, јер су се често ствари мењале преко ноћи, дешавали су се падови психички и физички и све то повлачи једно друго. Навикла сам са тиме да живим, да се изборим и да ме то не поколеба. Пошто сам дијагнозу добила са 16 година, у том тренутку многих ствари нисам била свесна. Тада је моја мајка то много теже прихватила од мене, јер имам генетске предиспозиције са мајчине стране, али се то код њих испољило много касније. За мајку је то био огроман шок, за мене је то уследило много касније. Временом је све то дошло на своје. Ту смо где смо, боримо се да буде боље, да не буде горе и то је то.

Моја снага и мотивација је моје дете. Има дана када смо нас две саме и она ме мотивише да ја извучем свој максимум тог дана, у том периоду, и због ње и због себе, да би то једноставно могло да функционише колико може нормално. Верујем да ће тако бити у будућности, само ће она постати самосталнија и неће толико да зависи од мене, јер сада има 6 година. Због ње могу и када не могу. Такође ми помажу многи циљеви које сам зацртала. Нашла сам посао у коме сам се пронашла, затим сређивање куће и стана, решавање питања за будућност. Све је то нешто што ме мотивише и помаже да наставим даље.

Моје постигнуће је што сам завршила вишу школу и курс језика који сам хтела. У овом периоду сам се пронашла ту где сам и задовољна сам, вероватно то долази са годинама. Многи људи повезују физички изглед и болест, кажу: ,,Па ти лепо изгледаш". Не знам како треба да изгледам, не знате да дођем у ситуацију да ме вилица боли, свака кост боли, то траје три дана, па се реши, али ме нико не види та три дана и зато делујем океј. Ја не желим то да сакријем, једноставно не причам редом свакоме. Битно да сам ја прихватила и да сам ја у реду са тим. Сматрам да је женама теже, јер већи део преузму на своја леђа.

Мој сан је да отворим играоницу за децу, то ми је највећа жеља поред оних свакодневних. Ја то веома волим, одрадила бих и преквалификацију из чисте љубави. Имам неку своју визију како би то изгледало, шта бих ја урадила на другачији начин. Полазим од свог детета, у смислу шта она воли, њени другови и другарице, а немају могућности за то овде у Алексинцу, већ водимо дете за Ниш или Крушевац. Има баш пуно деце, а понуда није задовољавајућа, знам шта бих другачије и верујем да би то добро прошло. Много бих волела да се тај сан оствари, јер би то било из чисте љубави.

Људима који живе са реуматским болестима бих поручила: здрав разум и прихватање болести. Са таквом болешћу може лепо да се живи ако се прате правила. Не треба бити деморалисан, неће се пореметити квалитет живота уколико се придржавамо правила која су јако битна. Не треба препустити ништа случају, ти водиш болест, водиш себе. Битна је добра терапија и искрена

сарадња са реуматологом. Остварити снове је за мене не одустајати од својих снова и борба за њих. Они не смеју бити запостављени због болести, то није оправдање. То треба бити подстрек да можеш оно што могу и здрави људи, некада и много више.[3]

3 Запис са аудио-снимка дана 11. 7. 2026. године у Алексинцу,

Невена Ранђеловић, Алексинац



Име и презиме:
Невена Ранђеловић
Годиште: 1993.
Град: Бобовиште, Алексинац
Запослена у фабрици Магна
Дијагноза: Јувенилни артритис и псоријазни артритис
Порука: Желим да ми сваки дан буде леп и да ми се мали снови остварују.

Ја сам Невена Ранђеловић, долазим из Бобовишта, села поред Алексинца. Имам псоријазни артритис од 16. године, имам 33 године, а од 20. месеца живота сам имала јувенилни артритис. Не знам какав је живот без дијагнозе, да не постоји 1% бола, али одлично функционишем. Да упоредим, нпр. када се човек роди без ноге, научи да живи без ње. Реума и ја смо једно и то је то.

Када сам добила дијагнозу родитељима је било много теже, поготову мајци, за себе се не сећам. Тада мајке нису смеле да остају са децом да преноће у болници. Имала сам тада око 5 година и било ми је много тешко.

Моји цртежи из тог периода су мало застрашујући, на њима су углавном била деца која плачу. Моја бака је то сачувала. Рано сам научила да читам и да пишем, то сам могла у тим условима и био је вид забаве, јер није било компјутера и телефона, већ оне игрице ,,кућни љубимац", па бих се наљутила на мајку што га није хранила, али њој није било до тога уопште.

Генерално не волим да планирам много, али је сигурно да када се погорша стање артритиса увек психички паднем, постављам питања:,,Шта сад? Шта даље?" Морам и да се исплачем када ми није добро, али после знам да морам да се вратим у колосек. Моја снага и мотивација су породица, муж и деца.

Много је тешко људима у околини да схвате болест, супруг је са мном 10 година, али има дана када не разуме моју болест. Такође је било непријатних ситуација на послу када се факултетски образована особа исмевала што су ми искривљени прсти због артритиса. Пре брака сам имала везе и када бих упознала родитеље момка, било је коментара: ,,Шта ће ти таква девојка?"

Позитивна сам на мог тату који је имао операцију због дијабетеса. Сан ми је идемо на море, али тренутно не можемо, јер је млађа ћерка мала, има 3 месеца, док старија има 4 године и ићи ће са баком и дедом. Путујемо доста по Србији, били смо на Палићу, а Тару обожавамо.

Студирала сам Правни факултет у Нишу и нисам се у томе пронашла. Више бих волела да будем ,,сам свој газда" и неки предузетник. Волела бих да отворим свој ресторан, много волим да кувам

и спремам – бакина кухиња, боранија, грашак итд. Најпоносија сам на себе, што сам таква каква сам, не примећује се да сам болесна, не клонем и ако се то деси, брзо подигнем главу горе.

Срећна сам што сам мајка, иако сам се једва опоравила после порођаја. Рођење другог детета је било превремено, неизвесно, али моја храброст и вера у Бога је моја највећа победа. Моја порука мужу је била да се моли за бебу и мене, када су ме пробудили рекли су да је беба ризично и у инкубатору на кисеонику, да све иде како треба, али је још увек неизвесно. Ја сам била смирена, знала сам да ће да буде добро. То је била победа живота.

За будућност желим да све буде како јесте, да не буде горе. Не очекујем да ћу да трчим маратон. Покушавам да објасним баби и деди који имају 90 година и кажу да их боли колено, тешко ће вам бити боље, само да вам не буде горе.

Људима који живе са реуматским болестима бих поручила, само напред и да не клону. Познајем девојку која је млађа од мене, има артритис и не жели да се дружи, не излази, осећа се неприхваћено од стране друштва, упала је у чауру и неку врсту депресије. То не треба дозволити, постоје психолози и психијатри који могу да помогну. Ја имам срећу, добре пријатеље, сви су свесни свега, а и позитивна сам и ништа не може да ме повреди. Желим да ми сваки дан буде леп и да ми се мали снови остварују.[4]

4 Запис са аудио-снимка дана 11. 7. 2026. године у Алексинцу.

Рада Стојановић, Лесковац



Име и презиме:
Рада Стојановић
Годиште: 1963.
Град: Лесковац
Хоби: Читање и едукација
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Са нашом болешћу је тешко живети, али могуће, само треба да будемо храбри, верујемо у себе и дигнуте главе напред.

Ја сам Рада Стојановић из Лесковца у коме сам рођена. Од 2012. године сам осетила проблеме са зглобовима, али ми је коначна дијагноза реуматоидног артритиса постављена 2013. године и од тада је болест била врло жестока и непријатна.

Ми смо се једна против друге бориле, што је вероватно било погрешно. Вођена саветима својих лекара, видела сам да то није било добро. Поред хроничне упале од реуматоидног артритиса, имам и дегенеративне промене на зглобовима (артрозу). Највећи изазов је суочавање са болешћу, борба и показивање проблема који су

се гомилали лекару. Такође, тражење начина да некако то сама решим, објашњење средини и својој породици шта се са мном дешава. Када ме неко погледа, не остављам визуелни утисак некога ко има неки здравствени проблем, иако поред проблема са реуматоидним артритисом имам још неколико веома озбиљних здравствених проблема. Изазов је био објаснити мом супругу, зашто ја не могу да устанем ујутру, зашто ми је потребна помоћ ноћу да одем до купатила, зашто не могу да се очешљам и низ таквих ситуација које су за мене захтевале психичко преиспитивање са собом: „Шта ћу, како ћу, где ћу?"

Такође, имам два сина, млађи син је завршио медицину, он је лекар у Београду. Захваљујући мом млађем сину који је свом старијем брату објаснио заправо шта се са мном дешава и њихов заједнички наступ је касније резултирао решењима која су ми помогла. Њихов начин опхођења према мени је помогао да се изборим са ненормалном ситуацијом која је трајала 9 година. Тада нисам спавала због болова. Психички сам била у великом проблему и тада је мој супруг, којем је требало пар година да схвати то,схватио да ја могу бити животно угрожена. Када сам добила информацију шта је заправо реуматоидни артритис, да то није само обољење зглобова и везивних ткива, већ може да нападне и мишићна ткива, да ли су у питању мишићи ногу, срчани мишић итд. Штитну жлезду немам, због карцинома сам је оперисала у целости, такође имам дијабетес, висок притисак и тахикардије, а касније и тромбоза уз све то и операције које сам имала... То је све требало ускладити и комбиновати. То је био невероватан изазов.

Бог ми је дао снаге и мајка ме такву родила да сам вечити оптимиста и некако се не дам. Прво због своје деце, јер сам имала невероватну жељу да дочекам да ми се макар један син ожени. Од старијег сам дочекала и свадбу и три унуке имам, тако да идем даље.

Ја верујем да је болест коју сам имала још 2000. године довела до свега овога, друге болести су низ који се наставља. Пре пар година имала сам проблема и са својом тежином, са боловима и отоцима. Морала сам са тиме да се изборим и успела сам.

Имам дивне пријатеље око себе, они су брзо схватили шта се дешава са мном. Нико ми није пружио моменат сажаљења, већ разумевања и подршке. Речи: „Можеш ти то, ако треба ту смо." Супруг је био незамењива спона у подршци, на првом је месту. Када сам добила дијагнозу, нисам имала појма. Знам да су реуматски проблеми доста заступљени код нас, поготову код жена. На почетку сам све приписивала тежини и дебљини. Ја не бих била Рада да не истражујем и проучавам, чак сам била и у сукобу са лекаром због додатних објашњења. Изборила сам се да редовно идем у бању, где поштујем све вежбе које сам тамо научила и наставила кући да их радим. Доста ходам, колико могу и када могу и због дијабетеса.

Највећу снагу ми дају моја деца, па супруг и моје унуке. Оне су ми све, чак и када сам у сузама од болова, њихов позив је довољан да ми се врати осмех. Као млада сам померала планине, радила минимум два посла, чувала децу, била супруга и домаћица. Старијем сину је било то несхватљиво, јер је мама све могла, па сам

морала ја њега да бодрим. Сада чекам да се и млађи син ожени, то мајка да испрати, па ћемо даље да видимо. Мој остварени сан је то што успевам да се изборим са болешћу, донекле. Постала сам свесна да са њом могу да живим.

Сазнање да је тешко је изазов по себи, али упознавање других људи из ОРС-а подстакло ме је да се и ја борим. Борба са болешћу је сам по себи успех. Успех је што сам играла на прослави рођења својих унука и веселу код пријатеља. Нема везе што сутрадан проведем седећи. Сама себи сам психолошки саветник, доста читам и причам. Не стидим се да кажем који здравствени проблем имам. Хоћу да се борим и живим.

Данас сам најпоноснија на себе што сам овде, значи да нешто добро радим. Могу да причам, да седнем и устанем, да рукујем телефоном, да пишем и спремам у кухињи, јер волим да кувам. Поносна сам на себе што сам истрајна. Остварила сам да сам потпуно ментално концентрисана и пратим ток својих мисли. Дочекала сам да моја деца стасају у добре људе. Они су на почетку свог живота и желела бих да сви људи на свету имају такву децу и унуке као ја.

Мој снови за будућност су да истрајем у овој борби максимално колико могу, да посећујем своје унуке. Да проводим време са млађим сином који много едукативно на мене делује. Ја желим да и даље останем овако оптимистична као до сада, једино тако могу себи да продужим живот.

Људима који живе са реуматским болестима бих поручила да рашчисте сами са собом, да се ухвате укоштац

са болешћу, да буду храбри и да уопште не одступају од свог циља. Са нашом болешћу је тешко живети, али могуће, само треба да будемо храбри, верујемо у себе и дигнуте главе напред. Упркос нашој дијагнози остварити снове, једна је привилегија, јер ми нисмо бахати, арогантни и себични. Такви треба да останемо надаље и да идемо само напред.[5]

5 Запис са аудио-снимка дана 18. 7. 2026. године у Лесковцу.

Сања Петровић, Ниш



Име и презиме:
Сања Петровић
Годиште: 1986.
Град: Ниш
Занимање: Професор географије, медицинска сестра
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Не одустајте, болест је дошла са разлогом да промените себе у психолошком и физичком смислу.

Болујем од реуматоидног артритиса 6 година.

Када сам чула за дијагнозу била сам престрављена, годину и по дана нисам могла да изађем из депресије. Питање: „А зашто баш мени?" Мисли: „За мене је све завршено, завршићу у колицима. Како ћу сада да радим, од чега ћу да живим? Нећу моћи да напредујем и наћем бољи посао. Оставиће ме партнер, пашћу мајци на терет. Друштво ће ме одбацити." Хиљаду мисли.

Највећи изазов ми је био да после вишечасовног јутарњег бола радим на послу и када се смири, онда све иде набоље. Заправо то ми је одржало психу, што сам

упркос болу и немогућности ни улицу да пређем, ишла на посао.

Главну мотивацију за бољи живот дало ми је Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС). Када упознаш људе са истим проблемима и видиш да живе годинама са тим и да лек постоји, сазнајеш како да олакшаш своју болест. За мене, то је било светло на крају тунела.

Највећу подршку ми дају мајка и вереник, а када дођу тешки тренуци, гледам да не форсирам себе. Православна вера ми доста помаже на том путу. Преиспитујем се шта треба да поправим код себе, да овај напад избегнем, јер ми проживљавамо емоције и проблеме много јаче него други људи.

Мој сан је био да да будем медицински радник, али ме је живот навео на Географски факултет, где ми је пре болести остао само дипломски. Стицајем околности упознала сам партнера (садашњег вереника) који живи у иностранству и одлучила да изазовем себе и завршим ванредно медицинску школу. Успела сам у невероватних годину дана. Дала сам 24 испита и после тога кренула са волонтирањем од 12 сати дневног рада, јер сам радила и на свом основном послу. После тих 12 сати рада имала сам 2 пута недељно учење немачког језика. Када тако анализирам, ни здрава особа то не може да издржи, пријатељи и колеге су ми рекли да нисам нормална и да нећу моћи да издржим. Издржала сам. Тако да сам препоносна на себе. Заправо, требала ми је јака мотивација да схватим колико заправо снаге има у мени, а тело само по себи некада закаже и то је нормално.

Моји снови за будућност су да радим као медицинска сестра на реуматологији у Хамбургу и да активно учествујем у свим догађајима. Волела бих да, ако буде могуће, спојим Србију са немачким стандардом, да побољшамо квалитет живота наших пацијената и да иновативне терапије брже стижу код нас.

Свима који болују од реуматоидног артритиса, поручила бих: Не одустајте, болест је дошла са разлогом да промените себе у психолошком и физичком смислу. Да волите више себе и гајите здраву емпатију. Више се смејте, доста времена проводите у природи. Не дозволите да туђе емоције и поступци управљају вашим расположењем, живите живот, јер живот је само један.

Снежана Веселиновић, Ниш



Име и презиме:
Снежана Веселиновић
Годиште: 1957.
Град: Ниш
Занимање: Пензионер, по струци дактилограф, радила у штампарији
Хоби: Путовања, дружења са пријатељима, дуге шетње поред реке
Дијагноза: Лупус
Порука: Што мање стреса. Не можемо увек да се заштитимо од стреса, живот је то. Живот је као бицикл, мораш да окрећеш педале и да идеш даље.

Зовем се Снежана Веселиновић, из Ниша сам, имам 69 година. Болујем од лупуса. Почело је са тромбоцитопенијом, сумњали су прво на леукемију, то је било 1981. године. После две године, 1983. је дијагностикован лупус. Тада сам имала 26 година.

Те 1983. године била сам на мору и тамо сам се укочила. Тада сам била у Игалу, јер сам лечила стерилитет,

имала сам терапије, али сам се купала у мору и укочила сам се. У повратку су ме унели у аутобус, а затим, по доласку у Ниш и изнели, јер нисам могла да се крећем. Када сам се вратила са мора, јавила сам се лекару, моја сестра је била медицинска сестра, она је одмах хитно позвала лекара који ради у Нишкој Бањи и хитно су ме одвезли на преглед. Једва су ме унели у ауто, јер сам сва била искривљена. У Нишкој Бањи, реуматолог професор Ђорђевић ми је поставио дијагнозу лупуса. У то време ја сам лечила и стерилитет и лупус. Ја сам почела да тражим и друга мишљења, да идем и у друге градове, од лекара до лекара. Била сам и у Београду на испитивању, лежала сам тамо у ГАК ,,Народни фронт" и у КБЦ ,,Бежанијска коса".

Сваки здравствени проблем су повезивали са лупусом. У болници сам лежала скоро месец дана, а надаље сам три пута месечно ишла за Београд, лечила и лупус и стерилитет. Једном сам кренула за Београд, било је лето, температура 40 °C, а ја сам сва поцрвенела, лице и врат све црвено као ружа. Углавном сам се крила од сунца, али тада нисам и кожа је одреаговала. Прилази ми једна жена, рођака моје добре пријатељице и обраћа ми се на словеначком, пита ме шта је то са мном. Одговорила сам јој да је алергија. Била сам млада и нисам волела да причам о својој болести, волела сам да будем здрава.

И након умивања и расхлађивања, црвенило се није повукло. Међутим, она је била упорна, гледала ме је, било ми је јако непријатно. Опет ми се обратила и рекла да је она докторка, да ради у Словенији, у Љубљани

и да зна шта је у питању и да је то лупус. Ја сам се тада расплакала. Она ми је тада рекла да се вратим за Ниш, да узмем упут и да дођем у Љубљану код ње на клинику, да види шта може још да се учини. Мислим да су ми се увек некако отварала врата, за све, једино што нисам успела да се остварим као мајка. По повратку у Ниш, ипак није било тако лако, нисам добила упут. На послу сам причала о томе.

Директор је чуо и наложио да ми се плати пут за Словенију и лечење које је било у трајању од 25 дана. Тамо су ми урадили све анализе, али ја сам тражила ранији отпуст и вратила сам се за Ниш. Била сам јако уплашена. Наставила сам даље да трагам. Дошла сам до лекара који је специјализирао имунологију у Лиону. Након прегледаних анализа, лекар ме упутио да што више сазнам о својој болести и да почнем са променом начина исхране. Пила сам доста чајева, цеђених сокова, природних намирница. Променила сам начин исхране у потпуности. Резултати су ми се заиста побољшали.

Након смрти моје сестре, која је била медицинска сестра, оставила је девојчицу са три године да је ја чувам. Стегла сам се и пронашла снагу у себи, јер сам морала да чувам своју сестричину. Три године сам је чувала, онда се зет оженио, засновао нову породицу у узео своју ћерку да чува. Породица је била добра и стабилна, али мене је то много потресло и била сам страшно разочарана. Прекинула сам да пазим на исхрану, да пијем чајеве и здраве цеђене сокове. Почела сам да једем све што није препоручено: месо, масно,

слано, суво... Нисам се пазила. Добила сам високу температуру, коју сам имала неколико дана. Та температура од 40 °C је ударила на мозак и добила сам неуролупус. Била сам данима сама код куће. Пријатељице су дошле да ме обиђу, јер се нисам јављала, позвале су хитну помоћ. Одмах сам смештена на неурологију, нису знали шта је у питању, давали су ми лекове за смирење. Пребачена сам у Нишку Бању, где сам лежала шест месеци, три месеца нисам била у свесном стању. Изгубила сам памћење и нисам се сећала шта се дешавало последњихгодину дана ни дан-данас не знам и немам јасно сећање на тај период. Примала сам хемотерапију шест месеци на 20 дана, након тога је требало још три године да примам на три месеца. Била сам страшно разочарана, нисам знала да пишем, нити да читам, нисам познавала људе. Нисам ништа знала. Видела сам да је и људима око мене тешко, јер ме познају и знају да сам пуна енергије.

Мало по мало почиње да ми буде боље. Стално сам радила на себи. И дан-данас имам те неке прекиде кад хоћу нешто да кажем, дешава се да у току разговора станем, не могу да се сетим неке речи. Али данас, свесна тога, правим шале у вези са тим недостатком, кажем: „Мора да сам заљубљена, па не могу да се сетим шта сам хтела да кажем." Када је требало да примим прву хемотерапију која је на три месеца, почело је бомбардовање. Ја сам на сопствени захтев престала да примам хемотерапију. Али сам зато опет набављала чајеве, сокове, кренула да водим рачуна о исхрани и стање ми се опет много побољшало.

Моја снага и мотивација је била моја сестричина и моја докторка. Јер у тим тренуцима кризе свести, ја никога нисам познавала сем њих две. Моја сестричина је тада лежала у болничком кревету, поред мене. Тада је имала 10 година. Али се ја тога добро сећам, мислим да ме је она подигла и дан-данас ме она одржава.

Оно што је мој неостварени сан је што нисам постала мајка. То боли, али сам навикла да живим са тим. Нисам могла да одржим брак и развела сам се. Али сам нашла човека који је добар према мени и захвална сам му бескрајно. Захваљујући њему, моје здравствено стање иде набоље. Ја сам емотивац, а трудим се да будем јака. Он је увек био уз мене и у тешким данима. Ја кажем: „Морам код психијатра, не осећам се добро", он ми пружи руку, пољуби ме у косу и каже: „Идемо, ти и ја заједно." Успела сам да пронађем сродну душу, да нисам сама и то ми много значи. Поготову сада у овим годинама, много је важно да имаш некога, ко те разуме. То је мој велики успех, што ми је Бог њега послао, након свих недаћа у животу.

Мој сан и жеља је да моја сестричина буде здрава. Она има ћерку која има 4 године и желим да изведе своје дете на прави пут[6].

Моја порука свим оболелима од аутоимуних болести је да буду упорни и да се што мање нервирају. Јер када се човек изнервира, одмах се погорша здравствено стање. Што мање стреса. Не можемо увек да се

6 Извести дете на прави пут значи васпитати дете, школовати, обезбедити му сигурну будућност.

заштитимо од стреса, живот је то. Живот је као бицикл, мораш да окрећеш педале и да идеш даље.

За мене остварење снова упркос дијагнози значи победа. Победила сам дијагнозу![7]

7 Запис са аудио-снимка дана 6. 7. 2026. године у Нишу.

Соња Цветковић, Бојник



Име и презиме:
Соња Цветковић
Годиште: 1975.
Град: Бојник
Занимање: Домаћица
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Желим свима да се боре и да не одустају. Мислите позитивно, верујте у себе упркос дијагнози.

Дијагноза ми је реуматоидни артритис, са њом живим 14 година. Тада сам се осећала као да ми се свет руши, јер сам имала неописиве болове. Мислила сам да за ову болест нема лека. Ја сам тада први пут чула за њу и била сам убеђена да нема наде. Данас сматрам да сам болест добила од великог стреса.

Супруг ми је дао снагу и подстакао да се борим. Борила сам се са боловима до жељене терапије – биолошког лека. Највећи тренутак среће за мене је био кад су престали болови и када сам постала активнија.

Нажалост, супруг ми је преминуо. Моја снага је мој син који сада има 27 година

То су моји циљеви и снови, да останем оваква каква сам. Желим свима да се боре и да не одустају. Мислите позитивно, верујте у себе упркос дијагнози.

Највећи сан који сам остварила је што сам донекле активна и покретна и немам великих болова. Све то не бих постигла да није било једне мени веома драге особе, а то је моја драга Маријана. Она ми је помогла и хвала јој.

Желим свима срећу као што је желим и себи, поздрављам вас.

Сунчица Ђорђевић, Београд



Име и презиме:
Сунчица Ђорђевић
Град: Београд
Занимање: Дипломирани економиста
Дијагноза: Псоријазни артритис
Порука: Сањам да останем насмејане и ведре природе, упркос свим недаћама које ми је живот донео, да будем свакодневно физички активна, да путујем и дружим се са дивним људима.

Зовем се Сунчица Ђорђевић, из Београда сам, рођена сам 70-их година прошлог века, дипломирани сам економиста и болујем од псоријазног артритиса. Још увек ми је некако непријатно када се овако представљам, иако ми је дијагноза успостављена пре пуних 11 година.

Да бих могла да испричам о својим страховима, као и о сновима, морам пре тога представити комплексност својих проблема у вези са болешћу и своје животне околности.

Често сама себи постављам питање да ли је могуће да терапија коју имам, са уредним и здравим начином живота који водим, нису довољни да прогресија болести престане. Тренутно, моје стање је такво да је артритис толико прогресиван да сам морала оперисати све прсте и пету леве ноге. Операција је била изузетно комплексна, практично ми је реконструисано цело стопало. Опоравак је био дуготрајан и тежак. А исто ме чека и са десним стопалом у наредним месецима.

Али да се вратим на сам почетак. Када ми је успостављена дијагноза, највећи изазов и страх ми је био да ли ћу и даље моћи да будем потпуно посвећена мама, у том тренутку, двоје још мале деце, да ли ћу бити добра супруга, да ли ћу моћи да наставим да радим свој посао на исти начин као до тада, брзо и одговорно, јер једино тако умем да радим све чега се дохватим.

Оно чега сам се такође плашила је да ли ћу и даље моћи да будем помоћ другима као пре. У време успостављања дијагнозе мајка ми је још била жива, али нажалост годинама уназад непокретна због тешког облика Паркинсонове болести. Много сам тада бринула да ли ћу моћи да је негујем као до тада. Мени је, нажалост, и отац годинама био непокретан, због више можданих удара и преминуо је када сам била трудна са другим дететом. Брига и нега њих двоје непокретних, која је трајала укупно више од 15 година, очигледно су оставиле трагове на мом здрављу.

Осим болести оба родитеља, у време када су ми деца била мала, била сам на високој и веома одговорној функцији у једној великој компанији, што је био стресан и веома захтеван посао.

А кап која је прелила чашу десила се онда када је моје млађе дете престало да расте, са непуне 3 године. Лутали смо по лекарима док није утврђено да има целијакију. На почетку нам је та дијагноза деловала застрашујуће, али смо је брзо пригрлили, наоружали се стрпљењем и кренули у борбу. Цео крај нас је знао по ранојутарњем звецкању шерпица са храном коју сам јој припремала да би имала шта да једе у вртићу и касније у школи. Добили смо ту битку и све је хвала Богу било и остало добро. Али када сам добила своју дијагнозу, још једна велика брига ми је била да ли ћу и даље моћи свакодневно да месим безглутенске хлебове, спремам сваки оброк за ћерку и породицу, јер код целијакије нема лаких решења и све мора бити у домаћој радиности направљено.

Што се тиче самог псоријазног артритиса била сам „књишки пример". Претходно сам се годинама мучила са псоријазом по целом телу. Не могу заборавити осећаје срамоте када ме људи загледају, а ја сва у црвеним огромним љуспастим печатима. Када се псоријаза повукла, била сам срећна, али не задуго, убрзо потом почели су да ме боле зглобови, како се испоставило, псоријаза је прешла у псоријазни артритис.

Саму дијагнозу сам прихватила одмах, без кукања и јадања и ухватила се укоштац са њом. Веровала сам лекарима и придржавала се терапије и свих савета које сам добијала. Рекла сам одмах себи да све могу и даље са једнаком преданошћу и жаром.

Али, иако сам била на максималној дози метотрексата, он нажалост није деловао, зглобови су све више

и више пропадали. Уведен ми је биолошки лек хумира, од кога ми је било пуно боље, али ни та срећа није дуго потрајала. Један од 10.000 нежељених ефеката овог лека је упала очног живца, која изазива губитак вида. Ја сам била тај „срећан добитник". Осећај када се пробудите и не видите је страшан, језив, разарајући...

Недеље и недеље у очној болници и вид се у одређеној мери вратио. Боље није могло, јер сам претходно имала компликовану и тешку операцију аблације ретине (одлепљења мрежњаче) и упала очног живца је додатно закомпликовала мој живот. Али добила сам и ту битку. У договору неуроофталмолога и реуматолога укинут ми је биолошки лек хумира и онда почиње пандемија COVID-19, те сам ја, скоро 2 године била само на метотрексату, а зглобови су и даље рапидно пропадали.

Након тога ми уводе биолошки лек косентикс, али зглобови остају доследни и све су у горем и горем стању. После много питања и лутања, долазимо до тога да нема друге до операције свих прстију левог стопала и пете, са неизвесним исходом, јер је у питању запаљенски процес који траје, упркос терапији. Како рекох на почетку, компликована операција која је трајала сатима, након тога шест недеља у гипсу, четири недеље ортозе, ношења пелена... Срећом све је то прошло, и ја сам поново на својим ногама. И ето још једне добијене битке.

Враћам се на почетак овог текста, тренутно чекам операцију десног стопала, надајући се још једној извојеваној победи.

Поред свих својих здравствених недаћа ја сам предана мама и супруга, којој су деца и муж на првом месту.

Нема дана да не скувам ручак, да не спремим омиљену храну, да им не посветим квалитетно време... Увек сам насмејана и када су били мали, спремна за игру, а сада увек ту за разговор, пуна сам разумевања и љубави.

И сада, када сам први пут у животу део својих проблема ставила на папир, схватам да сам најпоноснија управо на своју децу, јер расту у добре и одговорне младе људе, пуне љубави. Мислим да је разлог томе наш диван и искрени однос, испуњен поверењем, пун смеха и животне радости.

Радости и поред свега, јер нисам дозволила да ми болест и животне околности промене моје унутрашњу снагу и жељу за лепим и испуњеним животом. Поносна сам и јер сам успела да одржим квалитетан однос са мужем, такође пун љубави. Њих троје су мој највећи и најважнији сан који сам остварила и највећа подршка у животу.

Други остварени сан је што сам успела да останем предан, савестан, веома вредан и одговоран радник и да задржим свој посао, упркос турбулентним и тешким временима. На боловању сам била само када сам лежала у болницама, свих других дана, и полуслепа и са гипсом на ногама, радила сам од куће, а на посао се физички враћала много пре дозволе лекара.

А сем редовног посла, имам и други, подједнако комплексан и временски захтеван посао. То је наш ОРС. И још како сам поносна што успевам да будем и прегалац-волонтер и што сам за ОРС ту сваког дана, ако је потребно по цео дан, увече, викендима... Увек. И никада

ми ништа није тешко, упркос свим другим обавезама и упркос болести.

Снови за будућност? Једноставни су, али једини суштински важни. Да дочекам своје унуке када за то дође време, да их чувам са радошћу и великом љубављу. Сан ми је да се шетам са њима и надам се да ће ми то дозволити моја артритична стопала. Сан ми је да им читам бајке и песме и да ће ми то дозволити моје намучене очи. Сањам да останем насмејане и ведре природе, упркос свим недаћама које ми је живот донео, да будем свакодневно физички активна, да путујем и дружим се са дивним људима. Ако ми се ови снови остваре, то ће бити и више него довољно.

Снагу за све моје борбе и победе проналазим у својој породици и у свом ведром и оптимистичном карактеру. И зато онима који се суочавају са дијагнозом неке реуматске болести желим да поручим да буду оптимистични и да верују да ће, упркос болести, остварити своје снове и планове. Јер то је могуће, у ком год животном добу били. Храбро и насмејано кроз живот и страхови се превазилазе, а снови се остварују.

Тања Стојановић, Ниш



Име и презиме:
Тања Стојановић
Годиште: 1993.
Град: Ниш
Занимање: Хемијско-технолошки техничар
Дијагноза: Лупус
Порука: Мој највећи успех је што сам се остварила као мајка једне предивне девојчице и што имам дивну особу поред себе која ми је ветар у леђа, која ме бодри када сам у депресији, када су лоши дани.

Зовем се Тања Стојановић, рођена сам 30. 6. 1993. године, из Јелашнице сам. Болујем од лупуса од 2015. године. Шок је био кад смо сазнали (срећа у несрећи је било то што су ми одмах открили, јер се лупус тешко открива). Септембра 2015. године сам једва преживела, јер су параметри крвне слике били веома лоши. Била сам нити међу живима, нити међу мртвима, али ја сам се заклела да ћу да преживим. Тако је и било.

Од толико великих доза кортикостероида пропале су ми обе хрскавице кука. Пала сам у тешку депресију, ишла код психијатра и пила сам лекове. Марта 2019. године сам оперисала један кук, октобра други. Било је јако тешко опоравити се физички и психички, ја сам дошла до инвалидских колица и ишла сам на све или ништа. Било је јако тешких дана, непроспаваних ноћи, што за мене, што за моју породицу. Али, изгурали смо. Од тада ми се живот променио, болест је ушла у ремисију. Године 2021. сам упознала човека свог живота и све му испричала кроз шта сам прошла, нисам хтела да га лажем, рекли су ми да никада нећу да имам децу. Ја сам њему рекла да ћу ја дете да родим по цену живота, тако је и било. У 7. месецу трудноће имали смо тешку саобраћајну несрећу, напукла ми је грудна кост и повређено колено, лежала сам у болници. Када је требало да се породим, водењак ми је пукао раније (требало је да се породим царским резом, али лекари су одлучили да не треба). Било је страшно, изгубили су се бебини откуцаји срца, тада сам се много уплашила, лекари нису били за царски рез. Порађали су ме 25 сати, али су на крају морали на царски, где је беба добила инјекцију. На срећу, прошло је све добро. Када су ме пустили кући, мени се рана отворила, ишла сам на две недеље на превијања, али сам издржала. Када сам отишла на превијање, мени се опет отворила рана, могла сам сепсу да добијем. Шили су ме на живо.

Имала сам огромну подршку мужа, целе породице, било је јако тешко. После трудноће се лупус вратио у још горем облику, није могао да се обузда. Мој муж ни

у једном тренутку није одустао од мене и био ми је велики ветар у леђа, гурао ме напред. Ова болест је јако подмукла и тешка, ко није проживео или имао контакт са таквом особом, не зна како је то. Мој највећи успех је што сам се остварила као мајка једне предивне девојчице и што имам дивну особу поред себе која ми је ветар у леђа, која ме бодри када сам у депресији, када су лоши дани.

Желим свима да поручим да се не предају, да после кише дође сунце. Да на крају тунела увек постоји светло. Да не одустају, да се боре. Имам жељу да положим за кола, следећа жеља је да нађем посао у струци и исто бих јако волела да купим кућу. То су неке жеље које су ми остале. Али, здравље је на првом месту. Желим свима оболелима да када вам је тешко нађете неку особу са којом можете да попричате, није срамота отићи код психијатра.

Само вера у себе, будите јаки, истрајни, није лако, али се изгура некако. Има лоших, али има и добрих дана. Јаки смо ми, преживећемо. Желим свима пуно здравља пре свега, што је најважније, љубави и пре свега подршке.

Желим свима да остваре своје снове, жеље и да оздраве. Љуби вас Тања.

Татјана Петровић, Ниш



Име и презиме:
Татјана Петровић
Годиште: 1972.
Град: Ниш
Занимање: Оснивач хуманитарне организације „Дар од срца”
Дијагноза: Реуматоидни артритис
Порука: Човек је богат онолико колико пријатеља има, а ја их имам пуно

Моја прича: Живот са осмехом

Зовем се Татјана Петровић, имам 54 године и долазим из Ниша. Пре 34 године дијагностикован ми је реуматоидни артритис. Тада, као млада девојка, нисам знала много о тој болести, а црне мисли су ме преплавиле. Било ми је тешко да прихватим дијагнозу, па упркос томе што ми је докторка одмах одредила терапију, нисам била дисциплинована. Због тога је болест напредовала, а деформитети зглобова су постали видљиви.

Највећи изазов у тим тренуцима била је спознаја да нећу моћи да радим или да се несметано крећем. Мислила сам да су моји снови уништени. Ипак, живот је имао другачије планове – упознала сам супруга, добила сина који је данас одрастао човек, а они су ми, уз снајку, највећа подршка.

Када сам схватила да не могу да радим класичан посао, основала сам хуманитарну организацију „Дар од срца". Већ 14 година, са својим сарадницама, спроводим бројне акције које ме испуњавају срећом. Црне мисли су одавно остале иза мене. Упркос изазовима које болест носи, осмех никада не скидам са лица. Волим да будем активна: водим манифестације, председница сам жирија на разним догађајима, а опробала сам се и као глумица у театру. Уживам и у праћењу занимљивих *live* продаја на друштвеним мрежама. Када ми ипак понекад наиђе „жута минута", посветим се цртању или плетењу наруквица и бројаница. Бројне дипломе и захвалнице које сам сакупила потврда су мог труда и љубави према људима.

Свим људима који живе са реуматоидним артритисом поручујем: не дозволите да поклекнете! Слушајте своје лекаре – ја данас имам привилегију да ме лечи дивна докторка реуматолог из Нишке Бање, чија ме стручност и подршка чине послушним пацијентом.

Радите оно што вас испуњава, дружите се и, када је најтеже, ставите осмех на лице. Човек је богат онолико колико пријатеља има, а ја их имам пуно.

Тијана Бојанић, Београд



Име и презиме:
Тијана Бојанић
Град: Београд
Занимање: Економиста
Дијагноза: Системска склероза
Порука: Свакога дана уживам у малим победама, а најзадовољнија сам кад победим саму себе. Моји снови усмерени су на један испуњен и леп живот, препун искустава и нових сазнања.

Моје име је Тијана Бојанић, рођена сам и живим у Београду, по занимању сам економиста.

Болујем од системске склерозе, ретке аутоимуне болести, већ 21 годину.

Када сам добила дијагнозу осећала сам се очајно, сломљено, изгубљено и збуњено с обзиром на то да је у питању болест за коју нико из моје околине, као ни ја, до тада није чуо.

Осећај туге и страха се појачавао када год сам помислила да је то хронична, неизлечива, доживотна и веома озбиљна дијагноза.

Навећи изазов био је да прихватим своју болест, да прихватим све промене које она оставља на мом телу и да се суочим са реакцијама људи који ме познају као здраву особу.

Било је много тешких тренутака, али никада нисам престала да сањам и сањарим.

Од када сам у Удружењу оболелих од реуматских болести (ОРС), мој живот је добио један лепши смисао и нови сјај.

У тренуцима највећих физичких болова и емотивне патње увек сам проналазила снагу тако што сам мислила на нешто лепо што ће доћи. Бескрајну подршку имала сам од своје породице и најближих пријатеља уз које сам успевала да пребродим све буре у којима сам се нашла.

Мотивацију проналазим свуда око себе, у малим и великим стварима, мада морам да признам да су пролеће и лето месеци које највише волим и тада је моја мотивација за акцију највећа. Зиму често преспавам као медведић, али сањам!

Нисам особа која се претерано поноси нечим, али најпоноснија сам на себе када урадим нешто добро и лепо, нешто што ће помоћи неком другом и нешто што ће учинити некога срећним.

Можда и нисам остварила све своје снове и планове, али не значи да је разлог томе дијагноза, можда их не бих остварила ни да сам здрава, а верујем да је баш тако требало да буде.

Свакога дана уживам у малим победама, а најзадовољнија сам кад победим саму себе.

Моји снови усмерени су на један испуњен и леп живот, препун искустава и нових сазнања.

Активизам у Удружењу оболелих од реуматских болести ми је пружио ту дивну могућност да упознам велики број људи, да разговарам са њима и да сагледам свет око себе на другачији начин него раније, и мислим прави.

Свим људима са реуматским или другим болестима бих поручила да никада не одустају и да сањају, јер живот је леп!

Остварити своје снове упркос дијагнози значи испољити своје квалитете, дати овом свету најбоље од себе, бити свестан свега што још можемо и бити усмерен на добро.

О пројекту „Оствари своје снове”

Људи који живе са реуматским и мишићно-скелетним болестима (РМКБ) често се суочавају са физичким, емоционалним и социјалним изазовима који могу утицати на њихову способност да остваре своје циљеве и тежње. Упркос овим изазовима, многи пацијенти настављају да раде на својим сновима с отпорношћу, одлучношћу и одговарајућом подршком.

Пројекат је првенствено намењен људима који живе са реуматским и мишићно-скелетним болестима у Србији, укључујући и новодијагностиковане пацијенте и оне који живе са дуготрајним стањима, оне који живе у развијенијим, али и мање развијеним регионима.

Секундарне циљне групе укључују чланове породице, неговатеље, здравствене раднике и ширу јавност. Кампања има за циљ да допре до младих људи који живе са реуматским болестима и појединаца који можда још увек нису повезани са удружењима или мрежама подршке.

Достизањем ових група, пројекат настоји да побољша свест, подстакне оснаживање пацијената и ојача подршку људима који живе са реуматским болестима.

Кроз причање прича пацијената и јавне догађаје, пројекат показује да живот са хроничном болешћу не значи одустајање од личних амбиција.

Кампања подстиче пацијенте да изразе своје снове и да инспиришу друге који живе са РМКБ да остану активни учесници у свом личном, професионалном и друштвеном животу. Истовремено, подиже свест шире јавности о свакодневним изазовима са којима се суочавају људи са реуматским болестима и важности подршке, разумевања и приступа здравственој заштити.

Активности пројекта:

1. Медијска кампања – Креирање и управљање друштвеним мрежама пројекта и веб-сајтом пројекта, конференција за штампу.
2. Књига приповедања – прикупљање прича, креирање и уређивање штампане и аудио-верзије књиге.
3. Панел-дискусије у 4 града у Србији: Алексинац, Лесковац, Пирот и Зајечар.
4. Конференција 12. октобра (Светски дан борбе против артритиса) у Нишкој Бањи, Србија.

Употреба средстава:

Активности за које се стипендија користила су управљање садржајем на друштвеним мрежама, прикупљање информација и прича, организација и управљање догађајима, процес продукције и штампања књига и процес снимања и уређивања аудио- књига.

Фотографије са предавања и дружења у оквиру пројекта ,,Оствари своје снове”





Црвени крст Алексинац, 11. 7. 2026.





Едукациони центар Лесковац, 18. 7. 2026.





Свечана сала Градске управе Пирот, 1. 8. 2026.





Просторије Омладинског центра Зајечар, 8. 8. 2026.

Члан ОРС-а можете постати уплатом годишње чланарине која износи минимум 1000,00 динара на:
Жиро рачун: 265-1620310003472-31
Уплату насловити на: Удружење оболелих од реуматских болести РС (ОРС), Београд, Ресавска 69
Сврха уплате: Чланарина за текућу годину

Подаци о нама за комуникацију
Председница удружења
Прим. др Мирјана Лапчевић
e-mail: mlapcevic@ors.rs,
тел: +381 60 33 44 691
Заменица председнице
Сунчица Ђорђевић
e-mail: sdjordjevic@ors.rs,
тел: +381 61 222 06 00
Централа ОРС-а у Београду
Тијана Бојанић – технички секретар и хелпер:
e-mail: udruzenje@ors.rs,
e-mail: helper.bg@ors.rs,
тел:+381 60 33 44 692
Подружница ОРС-а Крагујевац
Гордана Матић – председница подружнице
e-mail: gmatic2@ors.rs, тел: +381 60 33 44 628
e-mail: helper.kg@ors.rs, тел: +381 60 33 44 628
Подружница ОРС-а Ниш
Данијела Јанковић – председница подружнице
e-mail: djankovic@ors.rs, тел: +381 60 33 44 638
mail: helper.ni@ors.rs, тел: +381 60 33 66 842
Подружница ОРС-а Нови Сад
e-mail: podruznica.ns@ors.rs, тел: +381 60 3344627
e-mail: helper.ns@ors.rs, timnovisad@ors.rs,
тел: +381 60 33 44 672
Подружница Ужице
Прим др. Даница Бешевић – председница подружнице
e-mail: danica.besevic@gmail.com,
тел: +381 63 31 82 32

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд
613.96-056.24:616-002.77

ОСТВАРИ своје снове / приредиле Данијела Јанковић, Јелена Јенић ; [рецензенти Александра Костић, Марија Косановић]. - Београд : Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС), 2026 (Ниш : Наиспринт). - 122 стр. : илустр. ; 21 cm
На врху насл. стр.: Удружење оболелих од реуматских болести Републике Србије (ОРС), Подружница Ниш. - Тираж 350. - Стр. 5-6: Реч уредника / Мирјана Лапчевић. - Реч рецензената: стр. 9-12:

ISBN 978-86-83008-03-2

а) Квалитет живота -- Реуматичари

COBISS.SR-ID 201970953

Ова књига настала је из стварних искустава, снова и борби људи који свакодневно живе са артритисом.

Нека ове приче буду подршка, инспирација и подсетник да је сваки сан вредан остварења.

„Не одређује нас болест, већ снови које бирамо да следимо.”



ОСТВАРИ СВОЈЕ СНОВЕ
achiveyourdreams5.wordpress.com

Реализатор пројекта

ORS
Udruženje obolelih od reumatskih bolesti Srbije

www.ors.rs

Сарадник у реализацији

АзБуки

www.azbuki.org