

Izveštaj sa AGORA godišnje konferencije 2025. godine

Godišnja konferencija u organizaciji AGORE održala se od 18. do 21. septembra 2025. godine u Atini, Grčka. Ove godine glavna tema je bila: „Bolji kvalitet života: Inovacije, unapređenje i holistički pristup lečenju RMKB“. Cilj je bio da se unaprede strategije tradicionalnog lečenja i ubace novi aspekti koji uključuju: psihološku podršku i mentalno zdravlje, rehabilitaciono lečenje, podršku porodice i personalizovano lečenje.

Četvrtak 18.9.

Godišnja generalna skupština Agore održala se u četvrtak 18.9. u 17:30 – 19:00. Tokom skupštine iznesene su Agorine aktivnosti tokom 2025. godine, planovi za narednu godinu i usvojen je finansijski izveštaj. Svi prisutni članovi su se predstavili svoja udruženja. Obavljeno je glasanje članova za kandidate novog odbora i predsednika AGORA Federacije. Nakon toga je usledilo druženje na večeri uz program koji je obuhvatao tradicionalni grčki ples, muziku i igru. Program je bio zabavnog karaktera.

Petak 19.9.

09:15 – 10:00 kreće otvaranje ceremonije, uvodnu reč je imala predsednica Andri Phoka koja je poželela dobrodošlicu svim članovima. Otvaranje su pokrenuli dr Thanos Askitis i Neil Betteridge koji su govorili o značaju pacijenata da žive u harmoniji sa svojim stanjem, značaju međusobne edukacije i psihičkim, fizičkim i socijalnim aspektima bolesti i da je glavni cilj lečenja remisija. Nakon toga u periodu 10:00 – 11:00 je usledilo predavanje pod nazivom: „Uloga ishrane, fizikalne terapije i komplementarnih terapija u lečenju RMKB“ – dr Elena Nikiphorou. Adekvatna ishrana smanjuje inflamaciju i pojavu komorbiditeta. Neadekvatna ishrana poput velikih koncentracija soli, kafe, alkohola, crvenog mesa i šećera (povećava se insulin i kortizol – hormon stresa) u kombinaciji sa pušenjem cigareta dovodi do zapaljenja i nastanka reumatskih bolesti. Mediteranska ishrana daje najbolje rezultate jer smanjuje zapaljenske procese u organizmu tj. konzumiranje oraha, maslinovog ulja, crvenog grožđa i riba bogatih omega-3-masnim kiselinama. Najdelotvorniji suplementi su vitamin D (jača imuni sistem) i omega-3-masne kiseline.



Sinergija dobre ishrane i fizičke aktivnosti daje najbolje rezultate, pri čemu treba težiti balansu a ne savršenstvu.



11:00 – 12:00 Predavanje pod nazivom: „Inovacije upravljanja bola: savremene tehnologije, promena životnog stila i ne-farmaceutski pristup lečenju“ – dr Martina Rekatsina. Postoje različite tehnike koje pomažu da se smanji bol kod pacijenata, poput neuromodulacije, radiofrekvencije, hipnoze, stimulacije vagusa i virtualne realnosti. Ove metode jesu delotvorne i primenjuju se umesto lekova ali je glavni nedostatak to što imaju kratkotrajno dejstvo i po prestanku tretmana pacijentu se vraća osećaj bola. Dat je primer korišćenja virtualne realnosti – dok pacijent posmatra relaksirajuće slike, prizore i opuštajuće zvukove dolazi do smanjenja intenziteta bola ali po prestanku on će se vratiti pa se ova tehnika preporučuje kod pacijenata koji imaju periodične bolove i jutarnju ukočenost. Velika važnost se pridaju snu, odmoru i upravljanju stresnim situacijama. Bitno je znati da je bol u korelaciji sa gojaznošću, genima, okruženjem, mentalitetom i mnogim anksioznim stanjima. Značajan je uticaj kognitivno-bihevioralne terapije kod pacijenata sa hroničnim bolom. Bitna tehnika koja se koristi je „mindfulness“ pri čemu osoba prihvata svoja osećanja, svoje misli i ne osuđuje ih, samo ih posmatra, bude prisutna u datom trenutku bez vraćanja u prošlost ili razmišljanja o budućnosti. Ova tehnika smanjuje stres i anksioznost, povećava koncentraciju i kontrolu emocija. Nakon predavanja je odrađena vežba mišićne relaksacije praćena odgovarajućim audio zapisom.

13:30 – 16:00 Predavanje pod nazivom: „Budućnost lečenja RMKB: Biološki lekovi, JAK inhibitori, savremeno lečenje. Ovo predavanje su održali lekari reumatolozi, bilo je naučnih i stručnih termina, edukativnog karaktera. Objašnjeni su simptomi Reumatoidnog artritisa, Sjogrenovog sindroma, Lupusa, Skleroderme, Aksialnog spondiloartritisa, Psoriaznog artritisa. Objašnjene su interakcije i procesi na molekularnom nivou i način na koji biološki lekovi i JAK inhibitori smanjuju inflamatorne procese preko aberantne inflamatorne kaskade. Autoimunske bolesti su veoma kompleksne i imaju puno simptoma, dat je primer Sjogrenovog sindroma – to nije samo bolest nemogućnosti stvaranja suza (Sicca sindrom tj. suvoća sluznica) već mnogih drugih simptoma, npr. loša funkcija bubrega itd. Noviji lekovi koji se koriste za lečenje Sjogrena su nipokalimab i dazodaliber. Najbolji rezultat u lečenju daje personalizovana terapija nalaženjem genetičkih markera i korišćenjem

nanotela (umesto antitela jer su manja i stabilnija). Veoma je bitna upotreba AI tj. veštačke inteligencije u dijagnostici i lečenju. Pomoću programa je moguće da se proceni aktivnost bolesti: dat je primer snimka šake u kome AI procenjuje na osnovu stiska šake da li je bolest aktivna kod pacijenta sa RA. Na ovaj način se uklanja “all size fits all“ i uvodi se individualna terapija. Takođe, spomenut je značaj vakcinacije kod pacijenata sa RMKB. Nakon završenog predavanja usledio je obilazak i razgledanje istorijskog centra – Akropolis muzeja u Atini.

Subota 20.9.

10:00 – 12:00 glavni fokus: Autoimunske bolesti. Prvo predavanje pod nazivom: „Povećana kilaža, zapaljenje i bolni zglobovi: Uloga gojaznosti kod RMKB“ - dr Valentini Kostantinidou. Istaknuto je da je gojaznost multifaktorska i multigenska bolest koja povećava mortalitet kod pacijenata i zato je neophodno poboljšati kvalitet ishrane. Mikrobi u digestivnom traktu štite naš imunski sistem. Imunski sistem sa nervnim i neuro-endokrinim čine 3 glavna sistema u organizmu. Neophodna je personalizovana i precizna ishrana koja je bogata vlaknima, orašastim plodovima, ribom, B₆ vitaminom, maslinovim uljem i da ne bude procesuirana hrana. Bitno je smanjiti emocionalno prejedanje i svesti ga na minimum, pomoću tehnike mindfulness. Suplementi takođe moraju biti personalizovani i prilagođeni pacijentu. Preporuka je fizička aktivnost i vežbanje poput plivanja, joge, meditacije, Tai Chi, vežbe snage i istezanja i smanjenje sedentarnog života. Na taj način se postiže bolji životni stil i balans i mogućnost napredovanja i unapređenja veština. Za pacijente je korisno vođenje dnevnika u kome vode evidenciju o svojim simptomima, da li imaju poboljšanje i pogoršanje bolesti, jutarnju ukočenost, bolne i otečene zglobove. Vođenje dnevnika pomaže pacijentima u prepoznavanju ranih znakova upozorenja.

Nakon ovog predavanja usledila je radionica pod nazivom: „Multipla autoimuna stanja: Upravljanje simptomima i komorbiditetima“ – dr Mirinalini Dey. U ovoj radionici su izneti izazovi sa kojima se susreću pacijenti koji imaju više od dve autoimune bolesti. Kao i poteškoće u prepoznavanju simptoma. Članovi su iznosili svoja iskustva i na panelu zapisali savete, rutine, podršku i predloge koje dovode do poboljšanja kvaliteta života.



14:00 – 14:30 Predavanje pod nazivom: „Odrastanje sa RMKB: Izazovi sa kojima se suočavaju deca i mladi sa juvenilnim artritismom“ – dr Roubini Smerla. Glavni izazovi kod dece je objašnjenje svog stanja drugarima i drugaricama kao i navigacija kroz školski sistem. Deca i roditelji moraju biti edukovani, osvešćeni i upoznati sa prevencijom u vidu prilagođene vakcinacije koja smanjuje pojavu infekcija. Pomoć nutricioniste, psihološka podrška, fizikalna terapija, podrška roditelja i negovatelja dovode do smanjenja anksioznosti i depresije kod dece sa juvenilnim artritismom.



14:30 – 15:00 Predavanje pod nazivom: „Plodnost, trudnoća i RMKB: Upravljanje reproduktivnim zdravljem i autoimunim bolestima“ – dr Chrysanthi Sardeli. Veoma je bitno konsultovati se sa svojim reumatologom i ginekologom o planiranju trudnoće kao i lekovima koji su kompatibilni sa trudnoćom. Ustanovljeno je da je ciklofosfamid loš za trudnoću kao i fosfolipidni antigeni koji mogu izazvati trombozu. Veoma je bitno isključiti sve teratogene lekove koji dovode do oštećenja ploda (npr. metotreksat, leflunomid itd.). Određena biološka terapija prolazi kroz placentu i dovodi do stvaranja imunološkog problema kod ploda i može se kasnije izlučiti u maloj koncentraciji u mleku majke. U trudnoći se ne smeju koristiti lekovi iz grupe NSAID jer izazivaju anatomske promene na srcu ploda. Smatra se da nema dovoljno podataka o korišćenju JAK inhibitora u trudnoći i da do sada nisu pokazali neželjena dejstva. Veliki je procenat komplikacija u trudnoći kod žena sa RMKB i zato je bitna njihova edukacija, blagovremena informisanost i da budu upoznate sa terapijom, njenim uticajem na fertilitet i neželjenim efektima. Preporuka kod mladih žena je rano planiranje trudnoće, po mogućnosti pre 30 godine života i barem godinu dana pre začeća.

15:00 – 16:00 Predavanje pod nazivom: „Fizička aktivnost i rehabilitacija“ – dr Martina Koutroumpi. Pametno vežbanje smanjuje bol i štiti zglobove. Kada vežbamo bitno je uzeti u obzir odgovore na sledeća pitanja: Koliko često? Koliko ćemo truda uložiti? Koliko će dugo trajati? Koju vrstu vežbe ćemo koristiti? Bitno je da poštujemo i slušamo svoje telo. Pomenuta je uloga rehabilitacije i hidroterapije u lečenju. Akcenat je stavljen na Radon i njegovo lekovito dejstvo, objašnjen je proces modulacije imunskog odgovora i interleukina ali i uticaj epigenetike na celokupan proces.

Sledeće predavanje pod nazivom: „Ergonomija i praktična primena na poslu i kod kuće“ – dr Panagiotis Vitalis. Ukazuje se na značaj pravilne posture tela i držanja prilikom obavljanja svakodnevnih aktivnosti i poslova jer se na taj način smanjuje mogućnost povrede. Ukoliko se osoba bavi kancelarijskim poslom bitno je da koristi odgovarajuću stolicu koja je njoj prilagođena radi pravilnog držanja i prijatnog radnog položaja, na taj način se postiže veća produktivnost kroz manji napor i prevencija stvaranja deformiteta. Pri obavljanju svakodnevnih aktivnosti i poslova bitno je voditi računa o smanjenju opterećenja na zglobovima i održavanje neutralne pozicije zglobova. Akcenat se stavlja na samu osobu i njene mogućnosti a ne na bolest („Manage person not disease“).

Nakon završenih predavanja usledila je dodela „Nagrade za najbolju praksu“ koje je dobilo Udruženje pacijenata obolelih od reumatskih bolesti sa Kipra, zatim je bio predstavljen izveštaj o aktivnostima članova Bugarske koji će biti domaćini 2026. u Sofiji. Predstavljeni su rezultati glasanja za nove članove odbora AGORE, za predsednicu je izabrana Andri Phoka. Usledilo je zatvaranje konferencije i zahvalnice prisutnim članovima i sponzorima. Nakon završetka konferencije bilo je organizovano fakultativno razgledanje Atine uz prisustvo vodiča i na kraju odlazak na večeru na obali Pireusa.



Izveštaj podnosi: Jelena Jenić

24.9.2025.