

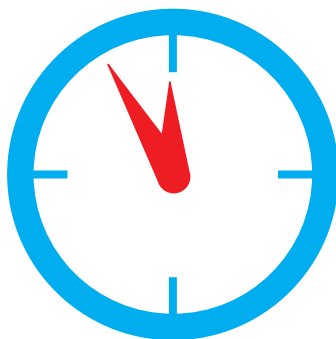
eular

fighting rheumatic & musculoskeletal
diseases together

70 anniversary
1947 - 2017



ILAR
INTERNATIONAL LEAGUE of
ASSOCIATIONS for RHEUMATOLOGY



ASLO KECHIKTIRMANG, BUGUNOQ BOG‘LANING

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning” Kampaniya Vositalar to‘plami

Vositalar to‘plami sharhi

EULAR tashabbusi bilan o‘tkazilayotgan “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning” aksiyasi, revmatik va tayanch-harakat a‘zolari kasalliklarini (RTK) erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o‘z vaqtida foydalanish, inson va jamiyatga kelgusidagi zarar va yuklarning oldini olish mumkinligini ta’kidlashga qaratilgan.

Kampaniya muvaffaqiyatli bo‘lishida bizga **sizning** yordamingiz zarur. «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning»-RTKlar bilan hastalangan insonlar hayotini yaxshi tomonga o‘zgartiradigan kuchli platforma bo‘lib, RTKlarda ishlaydigan barchani – sog‘liqni saqlash mutaxassis uyushmalari, tibbiyot birlashmalari va bemor guruhlarini – yagona maqsad sari ishlash uchun birlashtiradi.

Ushbu vositalar to‘plami, «**Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning**» kampaniyasining umumiy ko‘rinishini taqdim etib, kampaniya va bemorlarni qo‘llab-quvvatlashga yordam beradigan asosiy yo‘riqnoma va materiallarni o‘z ichiga oladi.

Ushbu qiziqarli kampaniya ustida siz bilan birgalikda ishlashni kutib qolamiz. Sizning qo‘llab-quvvatlashingiz va hissangiz bilan biz ertaroq tashxishlash va davolanish imkoniyati uchun birgalikda ishlay olamiz!

Vositalar to‘plami tarkibi

1. EULAR haqida.
2. “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning “ umumiy ko‘rinishi.
3. “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning “ kalit xabarlar.
4. Brendlash va tasvirlar.
5. “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning” plakati.
6. Butunjahon artritis kuni.
7. Foydali aloqa ma’lumotlari.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda
kurashish #BugunoqBog‘laning**

1.0 EULAR haqida

Revmatizmga qarshi Yevropa ligasi (EULAR) – bu butun Yevropa bo'ylab artrit/revmatizm bilan xastalangan insonlar, revmatologiya sohasidagi sog'liqni saqlash mutaxassislari va butun Yevropa bo'ylab revmatologiya ilmiy jamiyatlarini o'zida jamlovchi notijorat tashkilotdir.

EULARning maqsadlari inson va jamiyat uchun RTKlar yukini kamaytirish va ularni davolash, oldini olish va reabilitatsiya qilishni yaxshilashga yo'naltirilgan. U tadqiqot yutuqlari va RTKlar bilan xastalangan insonlarni kundalik parvarishining yaxshilanishini targ'ib qilish va Yevropa boshqaruv organlari tomonidan RTKlar bilan xastalangan insonlarning ehtiyojlarini tan olinishi uchun kurashadi.

EULAR a'zolari tarkibiga ilmiy jamiyatlar (shu jumladan tibbiy jamiyatlar), sog'liqni saqlash professional uyushmalari, bemorlar tashkiloti, korporativ a'zolar va Yevropa bo'ylab RTKlar bilan xastalangan insonlar kiradi.

Qo'shimcha ma'lumot uchun quyidagi sahifaga kiring: www.eular.org

2.0 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning”

«Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kompaniyasining umumiy ko'rinishi quyidagilardan iborat:

- *Kampaniya maqsadlari.*
- *Kampaniyaning mahalliy va global darajada ishga tushurilishi.*
- *Faoliyat xronologiyasi.*

2.1 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning” – nima?

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning” – bu butun Yevropa va mahalliy miqyosda amalga oshirilgan kompaniya bo'lib, u odamlarni, jumladan, tibbiyot mutaxassislari, shifokorlar, jamoatchilik va siyosatchilarni RTKlarni erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o'z vaqtida foydalanish imkoniyatiga ega bo'lishga chaqiradi. Umumiy maqsad – RTKlarni asosiy kasalliklar va pandemiya darajasidagi aholi salomatligi muammosi sifatida ta'kidlash; shuningdek, erta tashxislash va o'z vaqtida davolanishga kirishish, inson va jamiyat uchun keyingi zarar va yuklarning oldini olishi mumkinligini ta'kidlaydi.

Integratsiyalashgan kompaniya RTKlarda ishlaydigan shifokorlar, sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalari va bemor guruhlarini bir-biriga bog'lab, erta tashxislashni kechiktiradigan to'siqlarni olib tashlashga yordam beradi. Yevropa va mahalliy darajada yagona xabarni birlashtirish va yetkazish, o'zgarishlarga ta'sir qiladigan kuchli platformani ta'minlaydi.

Kampaniya boshlanishi EULARning 70 yilligiga to'g'ri kelib, bu o'tkazilgan tadqiqotlar va tibbiyot mutaxassislari, shifokorlar va bemorlar o'rtasidagi hamkorlikning 70 yilligini nishonlaydi.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

2.2 Kampaniya maqsadlari

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” kampaniyasining maqsadlari quyidagilardan iborat:

- RTKlarni erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o’z vaqtida foydalanish, inson va jamiyatga kelgusida yetkaziladigan zarar va og’irliklarning oldini olish muhimligini ta’kidlash.
- Erta tashxislashni kechiktiradigan to’siqlarni yo’q qilish. Jamiyat tomonidan bo’g’imlar parvarishiga yetarlicha e’tibor yo’qligi sababli, odamlar ko’pincha kasallik alomatlarini paydo bo’lishi bilan oq shifokor yoki sog’liqni saqlash mutaxassisiga murojaat qilmaydilar
- Kelgusidagi zararning oldini olish maqsadida, kasalliklarni imkon qadar erta va to’g’ri tashxislash va davolashda ta’lim orqali sog’liqni saqlash mutaxassislarga yordam berish (revmatologiya maktabiga muvofiq holda).
- RTKlarni erta tashxislash va o’z vaqtida dalillarga asoslangan davolash bo’yicha EULAR tavsiyalarini ta’kidlash.
- Bemorlar o’zlarining shaxsiy ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda, RTKlarni optimal darajada tashxislash va davolashga ega bo’lishlarida, ularni qo’llab-quvvatlashni kuchaytirish.

2.3 Kampaniyani ishga tushurilishi

Global ishga tushurilish

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning”ning global ishga tushurilishi **14-iyun kuni EULARning Madriddagi Kongressida** bo’lib o’tadi. EULAR prezidenti, professor Gerd R. Burmester EULAR Kongressining ochilish marosimida kongress delegatlarini kampaniya bilan tanishtiradi.

Bu kelgusida global tadbirlar, jumladan, EULARning veb-saytiga kampaniya haqidagi ma’lumotlarni yangilab turish va press-revizlar orqali qo’llab-quvvatlanadi.

Milliy ishga tushurilishi

Global ishga tushirish bir qator milliy tadbirlar bilan qo’llab-quvvatlanadi. Milliy faoliyatga misollar quyidagilardan iborat:

Lissabon siyosiy davra suhbatlari

Lissabondagi JABM (Jismoniy Aktivlikni Baholash Mezonlari) anjumani bilan bir vaqtda, Portugaliya Revmatizmga Qarshi Ligasi fevral oyida erta tashxislash mavzusidagi siyosiy anjumanini o’tkazdi. Tadbirning maqsadlari quyidagilardan iborat edi:

- Siyosatchilar va qaror qabul qiluvchilar orasida erta tashxislash va tibbiy yordam olish imkoniyatiga ega bo’lish muhimligi haqida xabardorlikni oshirish.
- Erta yondashuv milliy strategiyasining iqtisodiy samaradorligi to’g’risidagi dalillarni taqdim etish.
- Fanlararo tarmoqning ahamiyatini ta’kidlash va mustahkamlash.

Xabarni tarqatish va ushbu muhim mavzuni muhokama qilishga yordam berish maqsadida, tadbirda siyosatchilar, jurnalistlar, shifokorlar, bemorlar va tibbiyot mutaxassislari qatnashdilar. Erta yondashuvni turli xil tomondan muhokama qilishda bir qator ma’ruzachilar qatnashdilar, tinglovchilar esa ishtirok etish va savollar berish imkoniyatiga ega bo’ldilar.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog’laning

Madrid tamoshasi

Madridida **13-iyun** kuni Madrid-Atocha temiryo'l vokzalida pilot tomoshasi bo'lib o'tadi. U huddi poyezdlar bog'langanlik g'oyasi kabi o'z vaqtida bog'lanishning ahamiyatligi va vaqtida bog'lanmaslikning oqibatlarini ko'rsatishga qaratilgan. Albatta, siz o'zingizning poyezd aloqangizni o'rnatishingiz muhim hamda sog'lig'ingiz bilan bog'liq muammolaringiz bo'lsa, shifokor yoki sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan bog'lanishingiz yanada muhimroq.

Tamosha Ispaniyaning bemorlar tashkiloti LIRE tomonidan, Sociedad Española de Reumatología va Ispaniyaning revmatologiya bo'yicha Open Reuma sog'liqni saqlash mutaxassislari uyushmasi bilan hamkorlikda o'tkaziladi. Erta tashxislash, o'z vaqtida dalillarga asoslangan davolash va RTKlarning jamiyatga bo'lgan ta'siri haqidagi xabardorlikni oshirish maqsadida, keng jamoatchilik vakillari bilan muloqotda bo'lish uchun ajoyib imkoniyat bo'ladi. O'quv materiallari tarqatiladi.

Ko'ptarmoqli vebinarlar

EULARning uchta ustunlari bo'lgan – sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislari, ilmiy va bemorlar hamjamiyati uchun EULAR raisligi ostida **1 soatlik ikkita ko'ptarmoqli vebinarlar** (iyun oyidan boshlab o'tkaziladi) ochiq bo'ladi. Turli vaqt zonalariga moslashtirish va maksimal darajada ishtirokning ta'minlanishi uchun vebinar qayta takrorlanadi (bir xil tarkib va ma'ruzachilar bilan).

Vebinarlarda (sog'liqni saqlash mutaxassislari, shifokorlar va bemorlar tashkilotlari) erda tashxislash va erda murojaat qilishning ahamiyati haqidagi mavzular, turli nuqtayi nazarlardan muhokama qilinadi. Siz ushbu vebinarlar haqida batafsil ma'lumotni EULARning rasmiy taklifnomasi orqali olasiz. Agar siz ishtirok eta olmasangiz, sessiyani keyinroq yuklab olishingiz mumkin.

2.1 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning” kampaniya xronologiyasi

Bu yilgi kampaniya faoliyatining asosiy sanalari bilan quyida tanishish:

Sanalar:

- **23–26-fevral:** JABM (Jismoniy Aktivlikni Baholash Mezonlari) anjumani
- **May:** Vositalarni yetkazib berish
- **14–17-iyun:** EULAR kongressi Madridida, Ispaniya
 - **14-iyun:** “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning” kampaniyasi kongress delegatlarini e'lon qildi
- **Iyun:** Ko'ptarmoqli vebinarlar
- **12-oktyabr:** Butunjahon artritis kuni

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

3.0 «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kalit xabarlari

Ushbu kalit xabarlari EULARning barcha sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassis jamoalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ulardan "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" mavzusida muloqot o'tkazish yoki kompaniya harakatlari kabi tadbirlarni ishlab chiqishda foydalanishingiz mumkin. Iltimos, erta tashxislash, erta murojaat qilish yoki «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kompaniyasining har qanday muhokama taqdimotlarida ushbu kalit xabarlaridan foydalaning.

Kalit xabarlari

- "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" - EULAR (Revmatizmga qarshi Yevropa Ligasi) tashabbusi bo'lib, uni EULARga a'zo bo'lgan barcha tarmoqlar, jumladan, ilmiy a'zo jamiyatlari, sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalari va JABM tashkilotlari qo'llab-quvvatlashi bilan birgalikda, asosiy maqsadi bu erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolashdan o'z vaqtida foydalanish muhimligini ta'kidlashdan iborat.
- «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» aksiyasi keng jamoatchilik, tibbiyot mutaxassislari, shifokorlar va siyosatchilarga revmatik va tayanch-harakat tizimi kasalliklarini (RTKlar) erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolanishdan o'z vaqtida foydalanish muhimligi haqida ma'lumot beradi.
- Erta tashxislash va erta davolanishga kirishish, RTKlarning inson va jamiyatga kelgusida yetkazadigan zarar va yuklarining oldini olish va kamaytirish kaliti hisoblanadi. Sog'liqni saqlash mutaxassislari ushbu tashxislash va davolash safarida muhim rol o'ynaydilar.
 - Agar revmatoid artritni simptomlar boshlanganidan keyin 12 hafta ichidayoq davolash boshlansa, bu vaqt o'tishi bilan bo'g'imlar yemirilishini minimum darajaga keltirishi va remissiya ehtimolini oshirishi mumkin¹.
 - Bu kasallikka chalingan 4 kishidan 3 tasida fibromiyalgiya tashxisi qo'yilmagan. Tashxis qo'yishga esa o'rtacha 5 yil vaqt ketadi².
 - Vaqtida ta'minlangan ma'lumot, jismoniy mashqlar va ortiqcha vazni kamaytirish osteoartrit oqibatida kelib chiquvchi og'riq, nogironlik va hamroh kasalliklar xavfini hamda bo'g'imlarni jarrohlik yo'li bilan almashtirish ehtiyojini kamaytiradi^{3,4,5}.
- Sog'liqni saqlash mutaxassislari quyidagilarni oshirishlari mumkin:
 - RTK belgilari bo'lgan bemorlarni erta tashxislash uchun shifokorlarga yuborilish darajalarini.
 - Samarasiz davolash usullari orqali kelib chiqadigan zarar va kechikishlarning oldini olish uchun dalillarga asoslangan davolash usullaridan foydalanishni.

¹ Van der Linden MP va boshqalar. Erta artritli bemorlarni baholashda kechikishning uzoq muddatli ta'siri. Arthritis Rheum 2010; 62 (12): 3537-46

² Arnold LM va boshqalar. Fibromiyalgiyaning tan olinishi va diagnostikasini yaxshilash. Mayo Clin Proc 2011; 86 (5): 457-64

³ Altman RD. Osteoartritni erta davolash. Am J Managed Care 2010;16:S41-7

⁴ Anandacoomarasamy A & March L. Osteoartritni davolash uchun hozirgi dalillar. Ther Adv Musculoskel Dis 2010;2:17-28

⁵ Fernandes, L. va boshqalar. Son va tizza osteoartritini farmakologik bo'lmagan asosiy davolash uchun EULAR tavsiyalari. Ann Rheum Dis 2013;72:1125-1135

Yordamchi xabarlar

- RTKlar bilan faqat Yevropaning o'zida 120 milliondan ortiq odam aziyat chekadi – bu boshqa kasallik guruhlariga qaraganda ko'proqdir⁶.
- RTKlar barcha yoshdagi insonlarga, shu jumladan bolalar va chaqaloqlarga ta'sir qilib, kerakli davo muolajalari o'tkazilmasa, u yurish, zinapoyalarga chiqish, ovqat pishirish, shaxsiy gigiyena va ishlash kabi kundalik faoliyatga ta'sir qilib – hayot sifatini pasaytiradi⁷.
- Agarda Yevropa Ittifoqida, RTKlar bilan kasallangan odamlar uchun erta aralashuvlar kengroq tatbiq qilinganda, har kuni qo'shimcha bir million xodim ishda bo'lishi mumkin bo'lar edi⁸.
- Aholining qarishi va semizlik darajasining ortishi artrit kasalliklarining ko'payishiga olib keladi⁹.
- RTKlar bilan og'rig'an odamlar orasida klinik tashvish va depressiyaning tarqalishi, umumiy aholi orasida tarqalganligiga nisbatan taxminan ikki baravar ko'pdir¹⁰.
- Kampaniyaning ishga tushirilishi EULARning 70 yilligiga to'g'ri kelib, bu shifokorlar, sog'liqni saqlash mutaxassislari va bemorlar o'rtasidagi 70 yillik tadqiqotlar va hamkorlikni nishonlaydi.
- Qo'shimcha ma'lumot uchun EULAR veb-saytiga tashrif buyuring: www.eular.org

Butunjahon artrit kunining kalit xabarlari

- Butunjahon artrit kuni global tashabbus bo'lib, EULAR tomonidan boshqariladi va kengroq bo'lgan "Aslo Kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniyasining bir qismini tashkil qiladi.
- Butunjahon artrit kuni maqsadi – bu RTKlar bilan xastalangan insonlar muammolari haqidagi xabardorlikni oshirish uchun odamlarni o'zaro birlashtirishdir va bu kun har yili 12-oktabrda nishonlanadi.
- Qo'shimcha ma'lumot uchun EULAR veb-saytiga tashrif buyuring: www.worldarthritisdavay.org

⁶ Revmatik kasalliklar bo'yicha savollar va javoblar. EULAR. Mavjud: <http://www.eular.org/myUploadData/files/Q-and-A-on-RMDs.pdf>

⁷ Revmatik kasalliklar haqida bilishingiz kerak bo'lgan 10 ta narsa. EULAR. mavjud:

<https://www.eular.org/myUploadData/files/10%20things%20on%20RD.pdf>

⁸ Yangi tadqiqot shuni ko'rsatadiki, har kuni bir million Yevropa Ittifoqi ishchilarining kasal bo'lish ta'sirini sezilarli darajada kamaytiradigan aralashuv. Ish uchun Yevropaga mos. mavjud: <http://blog.fitforwork.eu/2013/10/16/new-study-reveals-intervention-that-could-significantly-reduce-impact-of-one-million-eu-workers-needlessly-off-sick-each-day/>

⁹ Artriti kattalar soni o'sishda davom etmoqda, CDC hisobotlari. Bugungi kunda fibromiyalgiya yangiliklari. mavjud: <https://fibromyalgianewstoday.com/2017/03/10/number-of-us-adults-with-arthritis-continues-to-increase-cdc-says/>

¹⁰ Geenen R va boshqalar. Revmatik kasalliklar va tashvish yoki depressiya bilan og'rig'an bemorlar uchun psixologik aralashuvlar. Eng yaxshi amaliyot va tadqiqot klinik revmatologiya 2012;26:305–19

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

4. Brendlash va tasvirlar

Bu bo'limda kampaniyani qo'llab-quvvatlash maqsadida sizning foydalanishingiz yoki moslashtirishingiz uchun ishlab chiqilgan materiallar shakli taqdim qilingan

Kampaniya logotipi kampaniya davomida, siz rejalashtirishni istagan tadbirlarda va har qanday taqdimotlarda foydalanishingiz uchun ishlab chiqilgan. Moslashtirish/tarjima qilish uchun yuqori aniqlikdagi tasvirlar va badiiy fayllar mavjud.

Maslahat: kalit xabarlari materiallar/taqdimotlarni ishlab chiqishni boshlash uchun ajoyib joydir.

Kampaniya logotipi



5.0 "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" plakati

Kampaniyaning kalit xabarlari haqida umumiy ma'lumot beruvchi o'quv plakati ishlab chiqildi.

Tasvirli fayllari ushbu vositalar to'plamining bir qismi sifatida tarjima qilish va moslashtirish uchun mavjud.

Bemorlar bilan muhokama qilishda, yordamchi sifatida uni chop etishingiz va klinikangiz devoriga osib qo'yishingiz mumkin.



ASLO KECHIKTIRMANG, BUGUNOQ BOG'LANING

"Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" – EULAR (Revmatizmga qarshi Yevropa Ligasi) tashabbusi bo'lib, uni EULARga a'zo bo'lgan barcha tarmoqlar, jumladan, ilmiy a'zo jamiyatlari, sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalari va JABM tashkilotlari qo'llab-quvvatlashi bilan birgalikda, asosiy maqsadi bu erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolashdan o'z vaqtida foydalanish muhimligini ta'kidlashdan iborat

Revmatik va tayanch-harakat a'zolari kasalliklarining 200 ga yaqin turi mavjud bo'lib, u barcha yoshdagi insonlarga ta'sir qilishi mumkin.

Erta tashxislash va erta davolanishga kirishish, RTKlarning inson va jamiyatga kelgusida yetkazadigan zarar va yuklarining oldini olish kaliti hisoblanadi.

Agar o'zingizda RTKga shubha qilayotgan bo'lsangiz, mutaxassisga murojaat qiling.

RTKlarni davolashda quyidagi mutaxassislarni jalb qilish mumkin:
Umumiy amaliyot shifokorlari, Revmatologlar, boshqa soha mutaxassislari – fizioterapevtlar, terapevtlar, hamshiralor, Og'riq bo'yicha mutaxassislar – fizioterapevtlar, pediatriklar, ijtimoiy ishchilar.
Bemorlar RTKlar sohasidagi oxirgi ilmiy yutuqlarga asoslangan davolanishdan kechiktirilmagan holda foydalanish huquqiga egadirlar.

EULARning **Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning** aksiyasi bilan RTKlar haqida ko'proq ma'lumot olish va mahalliy

- JABM bemor tashkilotlari
- Tibbiy/ilmiy tashkilotlar
- Sog'liqni saqlash mutaxassislari

...erta murojaat va tashxislashni yo'lga qoyish mumkin.

Bemorlar RTKlar sohasidagi oxirgi ilmiy yutuqlarga asoslangan davolanishdan kechiktirilmagan holda foydalanish huquqiga egadirlar.

#BugunoqBog'laning

6. Tadbir bo'yicha ko'rsatma

Ushbu bo'limda kompaniya tadbirlarini rejalashtirish bo'yicha ko'rsatmalar, jumladan, siz o'tkazmoqchi bo'lgan tadbirlar turiga misollar keltirilgan.

«Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» dasturini qo'llab-quvvatlash maqsadida, tadbirni rejalashtirish yoki qo'llab-quvvatlash istagi bilan siz kompaniya haqidagi ma'lumotni RTK hamjamiyati orasida va yanada kengroq qatamlarda tarqatishga yordam berishingiz mumkin.

Tadbirni tashkil qilishda sizga boshqa mahalliy sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislar, tibbiyot hamjamiyatlari va bemorlar tashkiloti bilan hamkorlik qilishingizni qat'iy tavsiya qilamiz.

Shuningdek, siz mahalliy JABM tashkilotingiz bilan bog'lanib, ular jamoatchilikni xabardor qilish tadbirini rejalashtirayotgani haqida bilishingiz va ularga beriladigan yordamingiz haqida aniqlik kiritishingiz mumkin. Mamlakatingizda tadbirni qo'llab-quvvatlash yoki o'tkazish bo'yicha quyidagi ba'zi ko'rsatmalarni topishingiz mumkin.

6.1 Mahalliy JABM tashkilotingiz tomonidan o'tkaziladigan tadbirlarni qo'llab-quvvatlash

Agar sizning mahalliy JABM tashkilotingiz jamoatchilikni xabardor qilish tadbirini o'tkazayotgan bo'lsa, sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari tomonidan yordam berishning bir necha yo'llari mavjud:

1. Mahalliy JABM tashkilotingiz bilan bog'lanib, ularning rejalari haqida xabardor bo'ling.
2. Erta tashxislash yoki dalillarga asoslangan davolanishga o'z vaqtida kirishish bo'yicha hamkorlik qilish haqida o'tkaziladigan boshlang'ich muhokamalarda qatnashish.
3. Mahalliy JABM(Jismoniy Aktivlikni Baholash Mezonlari) tashkilotlari tomonida tadbir qo'llanmalari tayyorlanish jarayonida, erta tashxislash bo'yicha foydali tadqiqot ma'lumotlaringiz bilan ulashish.
4. Tadbir va ommaviy axborot vositalarida nutq so'zlash uchun ilmiy vakil sifatida chiqishni o'ylab ko'ring.

6.2 O'z tadbiringizni o'tkazishda ahamiyatli jihatlar:

Tadbirni tashkilashtirishda e'tibor berishingiz kerak bo'ladigan ba'zi ko'rsatmalarni quyida topishingiz mumkin:

- Siz o'z mamlakatingizda RTKlarni erta tashxislash va yuborish masalalarini muhokama qilish uchun, RTK hamjamiyatining asosiy vakillari ishtirokida davra suhbatlari yoki anjuman kabi tadbirni o'tkazishingiz mumkin.
 - Siz erta tashxislash bo'yicha so'nggi tadqiqot natijalari va tegishli statistik ma'lumotlar bilan bo'lishishingiz mumkin.
- Siyosatchilar, jurnalistlar, bemor vakillari, sog'liqni saqlash soha mutaxassislari va shifokorlarni RTKlarga tushadigan yuk va erta tashxislashning ahamiyatligini muhokama qilish uchun tadbirda qatnashishga taklif qiling.
- Erta tashxislash va tibbiy yordam olish muhimligi haqidagi mavzularni yoritishda asosiy ma'ruzachilarni qo'shing, shuningdek, tinglovchilarga savollar berish imkoniyatini yarating.
- Siz tadbir diqqatini ma'lum bir mavzu yoki holatga yoki yanada kengroq bo'lgan barcha RTKlarning erta tashxislash mavzusiga qaratishingiz mumkin.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

- Tadbiringiz doirasida ishtirokchilarni kichik guruhlarga ajratib, aqliy hujum yoki munozaralardan iborat seminar mashg'ulotlari yoki seksiyalarni o'tkazishingiz mumkin (buning uchun bo'sh joyni hisobga oling).
- Agar siz allaqachon tadbirda ishtirok etayotgan bo'lsangiz, RTKlar yuki va erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolanishga o'z vaqtida kirishishning ahamiyati mavzusidagi ko'p tarmoqli panel muhokamasini qo'shishni ko'rib chiqishingiz mumkin.
 - Bu borada Portugaliyaning Lissabonda qilingan ishlariga misol tariqasida 2.3-bo'limiga qarang.

Tadbiringiz vaqti

Global kampaniyaning ishga tushurilishi EULAR kongressida (14-iyun kuni) bo'lib o'tadi, Ispaniyada ham bir vaqtning o'zida o'tkaziladi. Mahalliy tadbiringizni muhim ahamiyatga ega bo'lgan Butunjahon artrit kuni yoki milliy xabardorlik kunida o'tkazishingizni tavsiya qilamiz.

Tadbir vaqti ham muhim ahamiyatga ega – hamma asosiy mehmonlar va ma'ruzachilarinigizning davra suhbatlari yoki anjumanda ishtiroki ta'minlanishiga e'tibor qarating.

Odamlarni tadbiringizda ishtirok etishga taklif qiling

RTK hamjamiyatining asosiy a'zolarining ishtiroki haqida o'ylab ko'ring. Tadbiringizda qatnashuvchi ma'ruzachilarning soni va shaxsi haqida o'ylab, ularni oldindan ogohlantirib qo'ying.

Siz odamlarni quyida berilgan ma'lumotlarni ko'rsatgan holda elektron pochta yoki xat orqali taklif qilishingiz mumkin:

- Tadbirning joyi, sanasi va vaqti.
- Uchrashuvning kun tartibi.
- Kiyinish dress kodi bo'yicha tafsilotlar (agar kerak bo'lsa).
- Taklifnomaga javob tavsilotlari, shu jumladan sizning aloqa ma'lumotlaringiz va ularning ma'lumotlarini so'rang.

Materiallaringizda kampaniya logotipidan bimalol foydalanishingiz mumkin.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

7.0 Butunjahon artrit kuni

Ushbu bo'limda 2017-yildagi Butunjahon artrit kuni faoliyatiga oid ma'lumotlar berilgan bo'lib, u yanada kengroq bo'lgan «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kampaniyasiga mos ravishda yoritilgan.

Butunjahon artrit kuni (BAK) – bu revmotoid artrit va osteoartrit kabi yaxshi tanilgan kasalliklardan tortib, to kamchilikka tanilgan fibromiyalgiya kabi RTKlarning barcha shakllari bilan xastalangan insonlar muammolari haqida xabardorlikni oshirishda, odamlarni o'zaro birlashtiruvchi global tashabbusdir.

Har yili 12-oktabr BAK kuni deb tan olingan. BAK yanada kengroq bo'lgan «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kampaniyasining bir qismi bo'lib hisoblanadi.

BAK maqsadlari:

- Tibbiy hamjamiyat, RTKlar bilan xastalangan insonlar va keng jamoatchilik orasida RTKlar haqidagi xabardorlikni oshirish.
- Qaror qabul qiluvchilarni RTKlarning yuki va ularni yengillashtirish bo'yicha ko'riladigan chora-tadbirlar haqida xabardorligini oshirish orqali ommaviy siyosatga ta'sir o'tkazish.
- RTKli barcha odamlar va ularning g'amxo'rlarini ular uchun mo'ljallangan keng ko'lamli qo'llab-quvvatlash tizimi mavjudligi haqida xabardor qilish.

Butunjahon artrit kuni sa'y-harakatlarning markazida – bizning kampaniya videoroligini tayyorlash va tarqatish muhim o'rin tutadi

Video odamlarni o'zlarining sog'liqni saqlash mutaxassisi va shifokori bilan erta aloqa o'rnatishga undaydi va erta tashxis qo'yish va to'g'ri davolash muhimligini yana bir bor ta'kidlaydi. Ushbu video BAK veb-saytida va ijtimoiy media kanallarida 12-oktabrdan boshlab ko'rsatila boshlaydi va mahalliy faoliyatingizda foydalanishingiz uchun sizga taqdim qilinadi (12-oktabrgacha embargo ostida). Butunjahon artrit kuni yoki unga yaqin sanalarda "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" tadbirlarini o'tkazishni o'ylab ko'ring, chunki bu xabardorlikni oshirishga yordam beradigan ajoyib platformadir.

Biz sizni rasmiy BAK veb-sayti, Facebook va Twitter kanallari orqali qo'llab-quvvatlay olishimiz uchun har qanday kampaniya faoliyatingiz haqida bizga xabar bering.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

8. Foydali aloqa ma'lumotlari

Quyida foydali aloqalar ro'yxati keltirilgan. "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" aksiyasi yoki uni qanday qo'llab-quvvatlashingiz haqida savollaringiz bo'lsa, bizga murojat qiling.

Maria Batziou, EULAR Sekretariati

Loyiha koordinatori

Tel: +30 694 623 2776

Email: Maria.Batziou@eular.org

Birte Gluesing, EULAR Sekretariati

Loyiha menejeri

Tel: +49 228 962 12 83

Email: B.irtel.Gluesing@eular.org

Lydia Tchambaz, EULAR Sekretariati

Ijrochi direktor o'rinbosari

Tel: +41 44 716 30 33

Email: Lydia.Tchambaz@eular.org

Ursula Aring, EULAR Sekretariati

Aloqa menejeri

Tel: +41 44 716 30 38

Email: Ursula.Aring@eular.org

Kristina Opava, Karolinska instituti
Professori

Tel: +46 8524 888 80

Email: Christina.opava@ki.se

Barchaga yordamingiz uchun tashakkur bildiramiz!

Biz siz bilan kelgusida erta tashxislash haqidagi xabardorlikni oshirish va RTKlar bilan kasallanganlarning hayot sifatini yaxshilashga yordam berish uchun hamkorlik qilishni kutib qolamiz.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

"Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniya vositalar to'plami

Vositalar to'plami sharhi

EULAR tashabbusi bilan o'tkazilayotgan "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" aksiyasi, revmatik va tayanch-harakat a'zolari kasalliklarini (RTK) erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o'z vaqtida foydalanish, inson va jamiyatga kelgusidagi zarar va yuklarning oldini olish mumkinligini ta'kidlashga qaratilgan.

Kampaniya muvaffaqiyatli bo'lishida bizga sizning yordamingiz zarur. "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" – RTKlar bilan xastalangan insonlar hayotini yaxshi tomonga o'zgartiradigan kuchli platforma bo'lib, RTKlarda ishlaydigan barchani – bemor guruhlari, tibbiyot birlashmalari va sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalarini – yagona maqsad sari ishlash uchun birlashtiradi.

Ushbu vositalar to'plami, "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniyasining umumiy ko'rinishini taqdim etib, u sizga mamlakatingizda faoliyat boshlashingiz va unda ishtirok etishingizga yordam beradigan asosiy yo'riqnoma va materiallarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, siz Butunjahon artrit kuni tadbirlarini keng ko'lami kampaniya doirasida o'tkazish haqida ma'lumot olishingiz mumkin.

Ushbu qiziqarli kampaniya ustida siz bilan birgalikda ishlashni kutib qolamiz. Sizning qo'llab-quvvatlashingiz va hissangiz bilan biz ertaroq tashxislash va davolanish imkoniyati uchun birgalikda ishlay olamiz!

Vositalar to'plami tarkibi

1. EULAR haqida.
2. "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning".
3. "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kalit xabarlari.
4. Brendlash va tasvirlar.
5. Ommaviy axborot vositalari bilan ishlash tartibi.
6. Tadbir bo'yicha ko'rsatma.
7. Ijtimoiy tarmoqlar bo'yicha ko'rsatmalar.
8. Butunjahon artrit kuni.
9. Foydali aloqa ma'lumotlari.
10. Ilova.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

eular

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga
qarshi birgalikda kurashish

70

yilligi
1947 – 2017

1.0 EULAR haqida

Revmatizmga qarshi Yevropa ligasi (EULAR) – bu butun Yevropa bo'ylab artrit/ revmatizm bilan xastalangan insonlar, revmatologiya sohasidagi sog'liqni saqlash mutaxassislari va butun Yevropa bo'ylab revmatologiya ilmiy jamiyatlarini o'zida jamlovchi notijorat tashkilotdir.

EULARning maqsadlari inson va jamiyat uchun RTKlar yukini kamaytirish va ularni davolash, oldini olish va rehabilitatsiya qilishni yaxshilashga yo'naltirilgan. U tadqiqot yutuqlari va RTKlar bilan xastalangan insonlarning kundalik parvarishining yaxshilanishini targ'ib qilish va Yevropa boshqaruv organlari tomonidan RTKlar bilan xastalangan insonlarning ehtiyojlarini tan olinishi uchun kurashadi.

EULAR a'zolari tarkibiga ilmiy jamiyatlar, sog'liqni saqlash professional uyushmalari, bemorlar tashkilotlari, korporativ a'zolar va Yevropa bo'ylab RTKlar bilan xastalangan insonlar kiradi.

2017-yil EULARning 70 yilligiga to'g'ri kelib, bu o'tkazilgan tadqiqotlar va tibbiyot mutaxassislari, shifokorlar va bemorlar o'rtasidagi hamkorlikning 70 yilligini nishonlaydi.

Qo'shimcha ma'lumot uchun quyidagi sahifaga kiring: www.eular.org

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

2.0 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning”

«Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning» kampaniyasining umumiy ko’rinishi quyidagilardan iborat:

- *Kampaniya maqsadlari.*
- *Kampaniyaning mahalliy va global darajada ishga tushurilishi.*
- *Faoliyat xronologiyasi.*



2.1 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” – nima?

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” – bu butun Yevropa va mahalliy miqyosda amalga oshirilgan kampaniya bo’lib, u odamlarni, jumladan, tibbiyot mutaxassislari, shifokorlar, jamoatchilik va siyosatchilarni RTKlarni erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o’z vaqtida foydalanish imkoniyatiga ega bo’lishiga chaqiradi. Umumiy maqsad – RTKlarni asosiy kasalliklar va pandemiya darajasidagi aholi salomatligi muammosi sifatida ta’kidlash; shuningdek, erta tashxislash va o’z vaqtida davolanishga kirishish, inson va jamiyat uchun keyingi zarar va yuklarning oldini olishi mumkinligini ta’kidlaydi.

Integratsiyalashgan kampaniya RTKlarda ishlaydigan shifokorlar, sog’liqni saqlash mutaxassis uyushmalari va bemor guruhlarini bir-biriga bog’lab, erta tashxislashni kechiktiradigan to’siqlarni olib tashlashga yordam beradi. Yevropa va mahalliy darajada yagona xabarni birlashtirish va yetkazish, o’zgarishlarga ta’sir qiladigan kuchli platformani ta’minlaydi.

Kampaniya boshlanishi EULARning 70 yilligiga to’g’ri kelib, bu o’tkazilgan tadqiqotlar va shifokorlar, sog’liqni saqlash mutaxassislari va bemorlar o’rtasidagi hamkorlikni nishonlaydi.

2.2 Kampaniya maqsadlari

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” kampaniyasining maqsadlari quyidagilardan iborat:

- RTKlarni erta tashxislash va davolanishdan o’z vaqtida foydalanish, inson va jamiyatga kelgusida yetkaziladigan zarar va og’irliklarining oldini olish muhimligini ta’kidlash.
- Erta tashxislashni kechiktiradigan to’siqlarni yo’q qilish. Jamiyat tomonidan bo’g’imlar parvarishiga yetarlicha e’tibor yo’qligi sababli, odamlar ko’pincha kasallik alomatlarini paydo bo’lishi bilan oqshifokor yoki sog’liqni saqlash mutaxassisiga murojaat qilmaydilar.
- Birgina Yevropaning o’zida 120 milliondan ortiq insonlarga ta’sir qiluvchi RTKlarning ko’plab turi mavjudligi haqida keng jamoatchilikni xabardor qilish.
- RTKlar har qanday yoshda paydo bo’lishi mumkinligi haqida xabardorlikni oshirish – bolalar va yoshlar jiddiy zarar ko’rishi mumkin.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog’laning**

2.3 Kampaniyaning ishga tushurilishi

Global ishga tushurilishi

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning”ning global ishga tushurilishi **14-iyun kuni EULARning Madriddagi Kongressida** bo’lib o’tadi. EULAR prezidenti, professor Gerd R. Burmester EULAR Kongressining ochilish marosimida kongress delegatlarini kampaniya bilan tanishtiradi.

Kampaniya haqidagi ma’lumotlar EULAR veb-saytiga kiritiladi.

Milliy ishga tushurilishi

Milliy tadbirlar kampaniya muvaffaqiyatining kalitidir. Mahalliy darajada ta’sir o’tkazish uchun bizga sizning yordamingiz zarur!

Mamlakatingizda kampaniyani amalga oshirish bo’yicha turli xil g’oyalarga misollar quyida keltirilgan.

Ommaviy informatsion namoyish

- Namoyishni jamoat joyida o’tkazish ommaviy e’tiborni o’ziga tortadi, bu esa keng jamoatchilik orasida erta tashxislash muhimligi haqida xabardorlikni oshirishning ajoyib usuli hisoblanadi.
- Har qanday alomatlar paydo bo’lishi bilanoq shifokor yoki sog’liqni saqlash mutaxassisiga murojaat qilish hayotiy ahamiyatga ega jarayondir, shuning uchun keng jamoatchilik ushbu kampaniyaning asosiy auditoriyasi bo’lib hisoblanadi.
- Faoliyatingiz haqida mahalliy ommaviy axborot vositalariga xabar berib, ular orqali yoritishingiz mumkin.
- Tadbiringizni ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqatishingiz mumkin.
- Madridda bo’lib o’tayotgan ommaviy tadbir misoli tariqasida 5.0-bo’limiga qarang.

Sog’liqni saqlash mutaxassisi/shifokor/siyosiy tadbir

- Asosiy manfaatdor tomonlarni jalb qilish uchun anjuman yoki davra suhbatlari o’tkazish.
- Erta tashxislash va tibbiy yordam olish muhimligi haqidagi mavzularni yoritishda asosiy ma’ruzachilarni qo’shish, shuningdek tinglovchilarga savollar berish imkoniyatini yaratish.
- Tadbirga siyosatchilar, jurnalistlar, shifokorlar va sog’liqni saqlash sohasi mutaxassislarini taklif qilishingiz mumkin.
- Bu borada Portugaliyaning Lissabonda qilingan ishlariga misol tariqasida 5.0-bo’limiga qarang.

Barcha JABM (Jismoniy Aktivlikni Baholash Mezonlari) tashkilotlari uchun bir qator oylik webinarlar (iyundan – oktabr oyigacha) o’tkaziladi, ular orqali kampaniyaning muvaffaqiyatli faoliyatiga oid amaliy tadqiqot va ilg’or tajriba misollari bilan o’zaro bo’lishiladi. Boshqalarni ilhomlantirish maqsadida o’z tajribangiz va izlanishlaringiz bilan o’rtoqlashishingizni xush qarshilab qolamiz!

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog’laning

2.4 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” kampaniya xronologiyasi

Bu yilgi kampaniya faoliyatining asosiy sanalari bilan quyida tanishing:

Sanalar:

- **23–26-fevral:** JABM (Jismoniy Aktivlikni Baholash Mezonlari) anjumani.
- **Mart:** Vositalarni yetkazib berish.
- **13-iyun:** Madridning Atocha poyezd stansiyasidagi “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” ommaviy tadbiri.
- **14–17-iyun:** EULAR kongressi Madridda, Ispaniya.
 - **14-iyun:** “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” Kampaniyasi kongress delegatlarini e’lon qildi.
- **Iyun – oktabr:** JABM guruhlar bilan oylik vebinarlari.
- **Avgust oxiri / Sentabr oyi boshi:** Kampaniya videosi – batafsil ma’lumot uchun 14-betga qarang – embargoga ega JABM tashkilotlari bilan bo’lishiladi.
- **12-oktyabr:** Butunjahon artrit kuni.
- **12-oktyabr:** Kampaniya videosi BAK veb-saytida va EULAR/BAK ijtimoiy kanallarida ishga tushiriladi va JABM hamjamiyati tomonidan keng tarqatiladi.

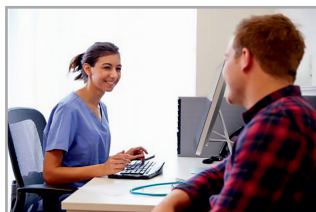
3.0 «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kalit xabarlari

Ushbu matn tariqasida tayyorlangan kalit xabarlari EULARning barcha JABM a'zo tashkilotlari uchun mo'ljallangan bo'lib, ulardan asos sifatida "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" mavzusidagi veb-saytlarni yangilash, varaqalar, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar kabi materiallarni ishlab chiqishda foydalanishingiz mumkin. Ulardan ommaviy axborot vositalari bilan suhbatlashishda ham foydalanish mumkin.

Agar, vaqtingiz yoki joyingiz yetarlicha bo'lmasa, kalit xabarlarini yordamchi xabarlariga nisbatan ustun qo'ying.

Kalit xabarlari

- «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» aksiyasi asosiy maqsadlari – bu keng jamoatchilik, shifokorlar, tibbiyot mutaxassislari va siyosatchilarga revmatik va tayanch-harakat tizimi kasalliklarini (RTK) erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolanishdan o'z vaqtida foydalanish muhimligi haqida ma'lumot berishdir.
- Erta tashxislash va erta davolanishga kirishish, RTKlarning inson va jamiyatga kelgusida yetkazadigan zarar va yuklarining oldini olish kaliti hisoblanadi.
- Masalan, agar revmatoid artritni simptomlar boshlanganidan keyin 12 hafta ichidayoq farmakologik davolash boshlansa, bu vaqt o'tishi bilan bo'g'imlar yemirilishini minimum darajaga keltirishi va remissiya ehtimolini oshirishi mumkin¹.
- Yevropa Ittifoqida, agarda RTKlar bilan kasallangan odamlar uchun erta aralashuvlar kengroq tatbiq qilinganda, har kuni qo'shimcha bir million xodim ishda bo'lishi mumkin bo'lar edi².
- "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" – bu JABM tashkilotlari, ilmiy a'zo jamiyatlari hamda sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalar ovozlarning birlashmasi bo'lib, asosiy maqsadi erta tashxislash va davolanishdan o'z vaqtida foydalanish muhimligini ta'kidlaydigan EULAR (Revmatizmga qarshi Yevropa Ligasi) tashabbusidir.



Yordamchi xabarlar

- "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniyasining ishga tushurilishi EULARning 70 yilligiga to'g'ri kelib, bu o'tkazilgan tadqiqotlar va tibbiyot mutaxassislari, shifokorlar va bemorlar o'rtasidagi hamkorlikning 70 yilligini nishonlaydi.
- Vaqtida ta'minlangan ma'lumot, jismoniy mashqlar va ortiqcha vaznni kamaytirish osteoartrit oqibatida kelib chiquvchi og'riq, nogironlik va hamroh kasalliklar xavfini hamda bo'g'imlarni jarrohlik yo'li bilan almashtirish ehtiyojini kamaytiradi^{3,4}.
- Bu kasallikka chalingan 4 kishidan 3 tasiga fibromiyalgiya tashxisi qo'yilmagan Tashxis qo'yishga esa o'rtacha 5 yil vaqt ketadi⁵.

¹ Van der Lined M.P.M., le Cessie S., Raza K. va boshqalar. Erta artritli bemorlarni baholashda kechikishning uzoq muddatli ta'siri. Artrit va revmatizm 62 (2010) 3537-3546

² Artrit bilan ishlash. Artrit tadqiqotlari Buyuk Britaniya. Mavjud: <http://www.arthritisresearchuk.org/policy-and-public-affairs/reports-and-resources/reports/work-report.aspx>

³ Altman, RD, Osteoartritni erta boshqarish. American Journal of Managed Care (2010) 16(2): S41-47

⁴ Anandacoomarasamy, A & March, L. Osteoartritni davolash uchun hozirgi dalillar. Ther Adv Musculoskel Dis. (2010) 2(1): 17-28

⁵ Arnold, L.M., Klau, D.J. va boshq., Fibromilagiyaning tan olinishi va diagnostikasini yaxshilash. (2011) 86(5): 457-464

- RTKlar bilan faqat Yevropaning o'zida 120 milliondan ortiq odam aziyat chekadi – bu boshqa kasallik guruhlariga qaraganda ko'proqdir⁶.
- RTKlar barcha yoshdagi insonlarga, shu jumladan bolalar va chaqaloqlarga ta'sir qilishi mumkin va agarda kerakli davo muolajalari o'tkazilmasa, u yurish, zinapoyalarga chiqish, ovqat pishirish, shaxsiy gigiyena va ishlash kabi kundalik faoliyatga ta'sir qilib – hayot sifatini pasaytiradi va jismoniy qobiliyatlarga ta'sir o'tkazadi⁷.
- RTKlar bilan hastalangan aholi orasida klinik tashvish va depressiyaning tarqalishi umumiy aholiga nisbatan taxminan ikki baravar ko'pdir⁸.
- Qo'shimcha ma'lumot uchun EULAR veb-saytiga tashrif buyuring: www.eular.org

Butunjahon artrit kunining kalit xabarlarlari

- Butunjahon artrit kuni global tashabbus bo'lib, EULAR tomonidan boshqariladi va kengroq bo'lgan "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniyasining bir qismini tashkil etadi.
- Butunjahon artrit kuni maqsadi bu RTKlar bilan hastalangan insonlar muammolari haqidagi xabardorlikni oshirish uchun odamlarni o'zaro birlashtirishdir va bu kun har yili 12-oktabrda nishonlanadi.
- Qo'shimcha ma'lumot uchun EULAR veb-saytiga tashrif buyuring: www.worldarthritisday.org



⁶ Revmatik kasalliklar bo'yicha savollar va javoblar. EULAR. Mavjud: <http://www.eular.org/myUploadData/files/Q-and-A-on-RMDs.pdf>

⁷ Revmatik kasalliklar haqida bilishingiz kerak bo'lgan 10 ta narsa. EULAR.

Mavjud: <http://www.eular.org/myUploadData/files/10%20things%20on%20RD.pdf>

⁸ Geenen R., Newman S., Bossema E R. va boshqalar. Revmatik kasalliklar va tashvish yoki depressiya bilan og'rigan bemorlar uchun psixologik aralashuvlar. Eng yaxshi amaliyot va tadqiqot Klinik revmatologiya 26 (2012) 305–319. Mavjud: http://www.researchgate.net/profile/Johanna_Joke_Vriezekenk/publication/230622327_Psychological_interventions_for_patients_with_rheumatic_diseases_and_anxiety_or_depression/060103d/060306

4. Brendlash va tasvirlar

Kampaniyani qo'llab-quvvatlash maqsadida ishlab chiqilgan materiallar shaklini moslashtirishingiz mumkin.

Aksiya logotipi, ta'lim varaqasi va futbolka shablonlari tadbirlaringiz, onlayn va har qanday materiallarda foydalanishingiz uchun ishlab chiqilgan. Yuqori aniqlikdagi tasvirlar va badiiy fayllar materiallaringizni moslashtirish/tarjima qilish uchun berilgan.

Maslahat: kalit xabarlar materiallar nusxasini ishlab chiqishni boshlash uchun ajoyib joydir.

Ta'lim varaqasi



O'ZINGIZDA HOLSIZLIK,
BO'G'IMLARINGIZDA
OG'RIQ VA QOTISHNI
SEZYAPSIZMI?

ASLO
KECHIKTIRMANG,
BUGUNOQ
BOG'LANING



www.eular



www.facebook.com/eular.org



[2@ular_org](https://twitter.com/2@ular_org)

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

.... SIZNI BEZOVTA QILAYOTGAN MUAMMOLARINGIZ HAQIDA SHIFOKORINGIZ BILAN GAPLASHING

Kasallikni yengishning birinchi bosqichi bu **simptomlar haqida bilishdir**. Bo'g'im va mushakdagi doimiy og'riq, o'ta charchash, qotish va depressiya kabi belgilar **Revmatik va tayanch-harakat tizimi kasalliklarining (RTKlar)** simptomlari hisoblanadi.

REVMATIK VA TAYANCH-HARAKAT TIZIMI KASALLIKLARI – NIMA?

- **Revmatik va tayanch-harakat tizimi kasalliklari (RTKlar)** termini fibromialgiya va podagradan tortib to revmatoid artrit va qizil yugurik kabi turli xil holatlarni o'z ichiga oladi.
- RTKlar bilan Yevropaning o'zida **120 milliondan ortiq aholi** aziyat chekadi. U **barcha yoshdagi** ayollar va erkaklarga, shu jumladan bolalar va chaqaloqlarga ta'sir qiladi¹.
- Erta tashxislash kelgusidagi zararlarning oldini olish kaliti hisoblanadi, ammo RTKlar tashxisi ko'pincha kechiktiriladi yoki umuman qo'yilmaydi.
- Agarda kerakli davo muolajalari o'tkazilmasa, u kundalik faoliyatga ta'sir qilib – hayot sifatini pasaytiradi va jismoniy qobiliyatlarga ta'sir o'tkazadi.
- Har qanday bezovta qilayotgan muammolaringiz haqida shifokoringiz bilan gaplashing.

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning” - EULAR (Revmatizmga qarshi Yevropa Ligasi) tashabbusi bo'lib, uni EULARga a'zo bo'lgan barcha tarmoqlar, jumladan, ilmiy a'zo jamiyatlari, sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalari va JABM tashkilotlari qo'llab-quvvatlashi bilan birgalikda, asosiy maqsadi bu erta tashxislash va davolash va parvarishdan o'z vaqtida foydalanish muhimligini ta'kidlashdan iborat.

#BugunoqBog'laning

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

Mayka shabloni



Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

Kampaniya logotipi



Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

5.0 Tadbir bo'yicha ko'rsatma

Ushbu bo'limda kompaniya tadbirlarini rejalashtirish bo'yicha ko'rsatmalar, jumladan, siz o'tkazmoqchi bo'lgan tadbirlar umumiy ko'rinishiga misollar amaliyotdan kelib chiqqan holda keltirilgan.

«Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» tadbirini rejalashtirish, kompaniya xabarini keng jamoatchilik va RTK hamjamiyatlari orasida tarqatishga yordam beradi. Quyida siz, Ispaniyaning JABM guruhi, LIRE va Portugaliya revmatizmga qarshi ligasi o'z mamlakatlarida xabardorlikni oshirish maqsadida rejalashtirayotgan tadbirlarining ikkita misolini ko'rishingiz mumkin. Siz ushbu misollardan ilhomlanib o'z tadbiringizni rejalashtirish va o'tkazishda foydalanishingiz mumkin.

Tadbirni tashkil qilishda sizga boshqa mahalliy sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislar, tibbiyot hamjamiyatlari va bemorlar tashkiloti bilan hamkorlik qilishingizni qat'iy tavsiya qilamiz.

5.1 Tadbir holatini o'rganish

Madrid tomoshasi

Madridida **13-iyun** kuni Madrid-Atocha temiryo'l vokzalida tomosha bo'lib o'tadi. U xuddi poyezdlar bog'langanlik g'oyasi kabi o'z vaqtida bog'lanishning ahamiyatligi va vaqtida bog'lanmaslikning oqibatlarini ko'rsatishga qaratilgan: siz o'zingizning poyezd aloqangizni o'rnatishingiz muhim hamda sog'lig'ingiz bilan bog'liq muammolaringiz bo'lsa, shifokor yoki sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan bog'lanishingiz yanada muhimroq.



Tomosha Ispaniyaning bemorlar tashkiloti LIRE tomonidan, Sociedad Española de Reumatología va Ispaniyaning revmatologiya bo'yicha Open Reuma sog'liqni saqlash mutaxassislari uyushmasi bilan hamkorlikda o'tkaziladi. Bu keng jamoatchilik vakillari bilan muloqot qilish uchun ajoyib imkoniyat bo'ladi.

Tomoshada o'quv materiallari tarqatiladi va aholi uchun revmatologlar va sog'liqni saqlash mutaxassislari ishtirokida bepul skrininglar o'tkaziladi.

Lissabon siyosiy davra suhbatlari

Lissabondagi JABM anjumani bilan bir vaqtda, Portugaliya Revmatizmga Qarshi Ligasi fevral oyida erta tashxislash mavzusidagi siyosiy anjumani o'tkaziladi. Tadbirning maqsadlari quyidagilardan iborat bo'ladi:

- Siyosatchilar va qaror qabul qiluvchilar orasida erta tashxislash va tibbiy yordam olish imkoniyatiga ega bo'lish muhimligi haqida xabardorlikni oshirish.
- Erta yondashuv milliy strategiyasining iqtisodiy samaradorligi to'g'risidagi dalillarni taqdim etish.
- Fanlararo tarmoqning ahamiyatini ta'kidlash va mustahkamlash.

Davra suhbatining kun tartibi shablonini bu yerdan topishingiz mumkin.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

Erta yondashuvni turli xil tomondan muhokama qilish uchun bir qator ma'ruzachilar qatnashadilar, tinglovchilarda esa unda ishtirok etish va savollar berish imkoniyati mavjud bo'ladi. Tadbirda siyosatchilar, jurnalistlar, shifokorlar, RTKlar bilan og'rigan bemorlar va tibbiyot mutaxassislari qatnashadilar.

2. O'z tadbiringizni o'tkazish haqida

Tadbiringizni tashkil qilish bo'yicha quyidagi ba'zi ko'rsatmalarni topishingiz mumkin.

1. Mahalliy sog'liqni saqlash mutaxassisi/shifokorlar bilan boshlang'ich uchrashuvni o'tkazing.

Bu sizga g'oyalarni o'ylab topish va tadbiringizni tashkil qilish bo'yicha, birgalikda ishlashga yordam beradi.



2. Tashkil etiladigan tadbir turini belgilang.

Siz, oldindan e'lon qilingan yoki kutilmagan tadbirlarni Madrid tomoshasiga o'xshatib o'tkazishingiz mumkun. Shuningdek, siz RTKlar atrofidagi siyosatni muhokama qilish uchun RTK hamjamiyatining asosiy vakillari ishtirokida davra suhbat tadbirini o'tkazishingiz mumkin.

3. Tadbiringiz vaqtini belgilang.

Global kompaniyaning ishga tushurilishi EULAR kongressida bo'lib o'tadi, Ispaniyada ham bir vaqtning o'zida o'tkaziladi. Mahalliy tadbiringizni muhim ahamiyatga ega bo'lgan Butunjahon artrit kuni yoki milliy xabardorlik kunida o'tkazishingizni tavsiya qilamiz.

Tadbir vaqti ham muhim ahamiyatga ega – siz ommaviy tadbirni odamlar ko'p yig'iladigan vaqtda o'tkazishingiz mumkun. Masalan, agar siz tadbiringizni poyezd stansiyasida o'tkazayotgan bo'lsangiz, yo'lovchilar soni ko'p bo'lgan vaqtga moslashtirib o'tkazing. Hamma asosiy mehmonlar va ma'ruza-chilarningizning davra suhbat yoki anjumanda ishtiroki ta'minlashiga e'tibor qaratng.

4. Tadbir o'tkaziladigan joyini belgilang.

Ommaviy tadbir

Agar siz ommaviy tadbirni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, uni quyidagi joylarda o'tkazilishi maqsadga muvofiq:

- **Jamoat joyi** – shahar maydoni, jamoat transport bekati, savdo markazi, sport maydonchasi yoki park kabi joylar idealdir.
- Katta jamoatchilik to'planadigan joylar. **Faoliyatingizga qanchalik ko'p odamlar guvoh bo'lsa, RTKlar haqidagi xabardorlikni shunchalik ko'p oshirishingiz mumkun.**
- Yo'llar, to'siqlar yoki ishtirokchilar tushib ketishi mumkin bo'lgan xavfli joylardan uzoqda bo'lishi lozim.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

- Barcha yoshdagilar uchun to'g'ri keladigan – **agar bolalar ishtirok etayotgan bo'lsa, ularga mas'ul bo'lgan kattalar/ota-onalar/o'qituvchilarning ham ishtiroki ta'minlanishiga va har qanday suratga olish/fotosuratlar ularning ruxsati bilan olinishiga ishonch hosil qiling.**

Sog'liqni saqlash mutaxassisi/shifokor/siyosiy tadbir

Agarda siz davra suhbatini yoki anjuman o'tkazishni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, tadbiringiz joyi bo'lishi lozim:

- Uchrashuvlar zali, anjumanlar zali yoki shunga o'xshash.
- Ma'ruzachilar uchun ajratiladigan joylarni va tinglovchilaringiz uchun esa **anjuman stoli** atrofida (davra suhbatini) yoki **auditoriya uslubida** joylashtirishni belgilab oling.

JOYLASHTIRISH BO'YICHA MASLAHATLAR

Joylashtirishni rejalashtirishda quyidagilarga e'tibor bering:

- Hudud xavfsizligi bilan bog'liq bo'lgan muammolar bor yoki yo'qmi?
- Favqulodda chiqish yo'llarini to'sib qo'ymaysizmi?
- Hududda har qanday audiovizual (AV) uskunasini qo'llash mumkinmi?
- Kerak bo'lganida, musiqa asboblari uchun elektr rozetkalari mavjudmi?
- Tadbirni o'tkazish uchun qaysi organdan ruxsat olishingiz lozim (agar mavjud bo'lsa)?
- Mahalliy politsiya/biznesni tadbir haqida xabardor qilish zarurmi?
- Sizda tadbirni qoplash uchun tegishli sug'urtangiz bormi?
- Tadbir o'tkaziladigan hudud yetarlicha yoritilganmi?
- Tadbiringiz uchun yetarlicha joy mavjudmi?
- Joy uchun ruxsatnoma olishda mas'ul tashkilot bilan oldindan bog'lanishni unutmang.

5. Odamlarni tadbiringizda ishtirok etishga taklif qiling.

Ommaviy tadbir

Tadbirni video/suratga olish va boshqa ishlarni amalga oshirish uchun volontyor sifatida yordam beradigan odamlarni toping. Siz o'zingizga yaqin bemorlar jamoasi va oldingi tadbirda qatnashgan odamlar bilan birgalikda boshlashingiz mumkin. Biroq, siz oilangiz va do'stlaringiz, mahalliy jamoat guruhlari, mahalliy maktablar va universitetlardan ham yordam berishlarini so'rashingiz mumkin. Albatta, konferensiya va yig'ilishlarda o'z rejalaringiz haqida gapirib, qiziquvchan ishtirokchilarni qatnashishga taklif qiling.

Facebookda tadbir sahifasini yaratib, unga odamlarni taklif qiling. Shuningdek, siz odamlarni elektron pochta, xat va matnli xabar orqali taklif qilishingiz mumkin. Taklifnoma qisqa, aniq va ixcham bo'lishi va quyidagi tafsilotlardan iborat bo'lishi lozim:

- Tadbirning joyi, sanasi va vaqti.
- Kiyim bo'yicha tafsilotlar (agar kerak bo'lsa).

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

- Ishtirokchilarga tadbir va kampaniya haqida eslatma va yangiliklarni jo'natish maqsadida, ulardan taklifnomaga javob tavsilotlari va a'loqa ma'lumotlarini so'rang
- Siz bilan bog'lanishlari uchun odamlarga aloqa ma'lumotlaringizni bering.

Sog'liqni saqlash mutaxassisi/shifokor/siyosiy tadbir

RTK hamjamiyatining asosiy a'zolarining ishtiroki haqida o'ylab ko'ring. Tadbiringizda qatnashuvchi ma'ruzachilarning soni va shaxsi haqida o'ylab, ularni oldindan ogohlantirib qo'ying.

Siz odamlarni elektron pochta orqali taklif qilishingiz mumkin. Taklifnoma qisqa, aniq va ixcham bo'lishi va quyidagi tafsilotlardan iborat bo'lishi lozim:

- Tadbirning joyi, sanasi va vaqti.
- Uchrashuv kun tartibi.
- Kiyinish dress kodi bo'yicha tafsilotlar (agar kerak bo'lsa).
- Ishtirokchilarga tadbir va kampaniya haqida eslatma va yangiliklarni jo'natish maqsadida, ulardan taklifnomaga javob tafsilotlari va aloqa ma'lumotlarini so'rang.
- Siz bilan bog'lanishlari uchun odamlarga aloqa ma'lumotlaringizni bering.
-

6. Matbuotga xabar bering.

Tadbir oldidan:

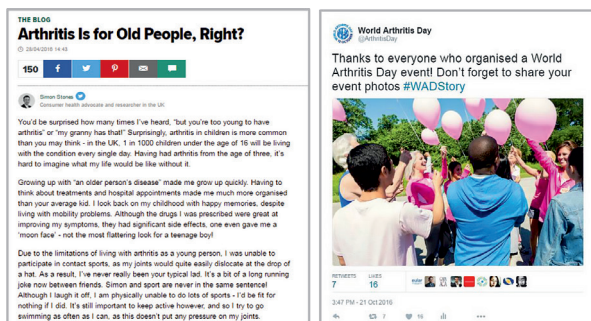
- Agar siz ommaviy tadbir o'tkazayotgan bo'lsangiz, iloji boricha ko'proq mahalliy axborot vositalar/jurnalistlari (jumladan, bosma, onlayn va eshittirish/TV) bilan bog'lanib, ularni tadbiringizga taklif qiling.
- Siz bir nechta siyosiy/sog'liqni saqlash jurnalistlarini siyosiy uchrashuvga taklif qilishingiz mumkin.
- Ommaviy axborot vositalarini tadbirdagi ishtiroki haqida elektron pochta va telefon qo'ng'irog'i orqali so'rang.

Shu kuni:

- **"Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning"** aksiyasi haqidagi **press-relizlar, ma'lumotlar** va ba'zi **fotosuratlarini** ommaviy axborot vositalariga yuboring (jumladan, tadbirda qatnashgan va qatnasha olmaydigan ommaviy axborot vositalari)

Agar sizning fotosuratlaringiz/videolaringizda bolalar bo'lsa, ularni nashr etish va tarqatishdan oldin ota-onasining ruxsatini olishni unutmang.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**



6.0 Ommaviy axborot vositalari bilan ishlash tartibi

Ushbu bo'limda ommaviy axborot vositalari bilan ishlash tartibi bo'yicha ko'rsatmalar, jumladan, press-revizlar va amaliy tadqiqotlarni ishlab chiqish bo'yicha maslahatlar berilgan.

RTKlarni erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o'z vaqtida foydalanish muhimligi haqidagi xabarning ommaviy axborot vositalarida yoritilishini ta'minlash muhimdir. Siz o'tkazayotgan har qanday tadbir maqsadlari va xabardorligini yaratishda ommaviy axborot vositalari hayotiy o'rinni egalashi mumkin. Biz sizga mahalliy "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" tadbirlari haqida xabardorlikni oshirishda milliy va ijtimoiy media faoliyatidan birgalikda (7.0-bo'limga qarang) foydalanishingizni tavsiya qilamiz.

6.1 Press-revizlarni tayyorlash

Ommaviy axborot vositalari bilan muloqot qilish maqsadida siz "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniyangiz haqida qisqacha press-revizlar tayyorlashingiz mumkin. Bu oldindan xabar berish, tadbirga e'tiborni qaratishning yana bir foydali usulidir.

Jurnalistlarning qaysi biri siz rejalashtirgan faoliyatingiz uchun ko'proq mos kelishi haqida o'ylab ko'ring, masalan, ommaviy tomoshaga ommaviy axborot vositalarini jalb qilish ajoyib imkoniyat bo'lsa, siyosiy davra suhbat siyosiy va sog'liqni saqlash axborot vositalarida ko'proq qiziqish uyg'otishi mumkin.

Quyida berilgan ba'zi ko'rsatmalar press-revizingizni tuzayotganingizda kerakli ma'lumotlarni o'z ichiga olishga yordam beradi:

ESDA TUTING:

1 va 2-bandlar o'ta muhimdir, chunki ko'p hollarda jurnalistlar press-revizning faqatgina sarlavha va birinchi paragrafini o'qishi mumkin.

1. Sarlavha tezkor, qiziqarli va mavzuga mos bo'lishi lozim.
2. Birinchi paragrafda hikoyangizning mohiyati va faoliyatingiz/hodisalaringizning asosiy tafsilotlari, masalan, "kim, nima, nima uchun, qanday, qayerda va qachon" kabilarni o'z ichiga olishi lozim.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

3. Agar press-relizning maqsadi jamoatchilik ishtirokini rag'batlantirish bo'lsa, unda ular nima maqsadda ishtirok etishlari kerakligini yana bir bor takrorlang.
4. Keyingi paragrafda RTKlarni erta tashxislash haqida batafsil ma'lumot bering. Kampaniyaning kalit xabarlaridan fakt va raqamlarni topish mumkin. Iloji bo'lsa, siz o'z mamlakatingizdagi fakt va raqamlarni ham kiritishingiz lozim.
5. Hikoyangizdagi faktlarni jonlantirish maqsadida asosiy ma'ruzachilarning iboralarini qo'shing.
6. Mahalliy faoliyatingiz bu Yevropa miqyosidagi "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" tashabbusining bir qismi ekanligi haqida ta'kidlab o'ting. "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniyasi haqida ma'lumot bering.
7. Erta tashxislash va davolanish imkoniyati muhimligi haqida ta'kidlab, «harakatga chaqiruvchi» kabi davat qilish bilan yakunlang.
8. Press-relizingizning asosiy qismidan so'ng, siz «Muharrirlarga eslatmalar» deb nomlangan bo'limni qo'shishingiz mumkin. Bu quyidagi paragraflarni o'z ichiga oladi:
 - «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning haqida» – Misol matnini «EULAR 2017 kampaniyasi: Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» bo'limidan topish mumkin.
 - «[tashkilotingiz nomi] haqida» – tashkilotingiz, uning veb-sayt manzili va aloqa ma'lumotlari haqida ma'lumotlar qoldiring
 - «EULAR haqida» – kabi so'zlarni «EULAR haqida» bo'limidan topish mumkin

6.2 Erta tashxislash bo'yicha amaliy tadqiqotlar bilan ta'minlash



Siz jurnalistlarga RTK bilan xastalangan va erta tashxislash haqida o'z hikoyasiga ega bo'lgan insonlardan intervyu olish kabi imkoniyatini taklif qilgan holda, kampaniyangizni hayotga tatbiq etishga yordam berishingiz mumkun. Shaxsiy hikoyalarni matbuotda yoritilish ehtimoli oddiy faktlarni so'zlashga nisbatan ko'proq. Agarda jurnalist intervyu o'tkazmoqchi bo'lsa, suhbatdoshlaringizdan shaxsiy tajribalariga asoslanib, "harakatga chaqiruv"chi ijobiy javoblar berishni so'rab, ularga oldindan bu haqda ma'lumot berishingiz lozim. Suhbatdoshingiz o'zini qulay

his etayotganligiga ishonch hosil qilish maqsadida, suhbatda ishtirok etishdan xursand yoki yo'qligini so'rang. Shuningdek, bu quyidagi so'rovnomaning o'tkazilishida ularga yordam beradi:

- RTK alomatlarini qachon seza boshladingiz?
- Sizga qachon RTK tashxisi qo'yilgan?
- Tashxis qo'yish davomiyligi, RTK bilan yashagan tajribangizga qanday ta'sir ko'rsatdi?
- RTKga ega bo'lish, hayot sifatiningizga qanday ta'sir ko'rsatdi?
- "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kabi tashabbuslar RTK hamjamiyatiga qanday yordam beradi?
- Nima deb o'ylaysiz, erta tashxislash RTKlar bilan og'rigan odamlarga foyda keltiradimi?
- RTK diagnostikasi, xabardorligi va boshqaruvi nuqtayi nazaridan jamoatchilik qanday choralar ko'rishini xohladingiz?
- Siyosatchilarning RTKlarni erta tashxislash va ularni boshqarish bo'yicha qanday choralar ko'rishini xohladingiz?

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
 #BugunoqBog'laning**

7.0 Ijtimoiy tarmoqlar

Ushbu bo'limda kampaniya targ'ibotida ijtimoiy tarmoqlardan qanday foydalanish jumladan, ijtimoiy media kontenti kalendarlari va jonli videolarni ishlab chiqish bo'yicha ko'rsatmalar berilgan.



Ijtimoiy media kanallariningizdan foydalanishni qat'iy tavsiya qilamiz. Ayniqsa, Facebook kuchli platforma bo'lib, kampaniya haqidagi xabarni tarqatishga va RTK hamjamiyatini jalb qilishga yordam beradi. "Aslo kechiktirmang, bugunog bog'laning" bilan bog'liq barcha ijtimoiy tarmoq kontentlari **#ConnectToday** hashtagidan foydalanishi lozim.

Kontent taqvimini yaratish sizga ijtimoiy tarmoqdagi faoliyatingizni oldindan rejalashtirishga yordam beradi va muntazam ravishda postlar almashinuvini ta'minlaydi. Ijtimoiy tarmoq kontent taqvimini sozlash oson:

- Har oydagi kunlarni ko'rsatuvchi Excel elektron jadvalini yoki Word hujjatini yarating.
- Har kungi yoki haftada uch marta ijtimoiy tarmoqlar uchun post(lar)ni tayyorlang va ularni rejalashtirilgan yuborish vaqtini belgilang.
- Haftaning turli kunlarida har xil mavzuning muhokamasi kabi postlaringizni turli xil ko'rinishda tayyorlashingiz mumkun. Masalan: dushanba = RTKlar va erta tashixlash haqidagi asosiy statistika va faktlari, seshanba = Seshanba Eng Yaxshi Maslahatlari, chorshanba = motivatsion postlar.
- Kampaniya faoliyatining eng yuqori cho'qqisida ijtimoiy tarmoqdagi harakatlaringizni oshirganingizga ishonch hosil qiling. "Aslo kechiktirmang, bugunog bog'laning"ni ishga tushirilishi va 12-oktabrdagi Butunjahon artrit kuni to'g'ri keladigan haftasiga ko'proq postlarni rejalashtiring.
- Postlaringizga qanday rasm va videolarni qo'shmoqchi ekanligingizni o'ylab ko'ring. Rasmlar va videolar e'tiborni tortish uchun xizmat qiladi.
- Siz o'z postlaringizga boshqa tashkilotlar bilan ma'lumot almashinish maqsadida veb-sayt havolalarini qo'shib ketishingiz mumkin – bu kelgusida RTKlar va erta tashixlashning ahamiyati haqida ijtimoiy tarmoqdagi guruhlarini xabardor qilishga yordam beradi.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunogBog'laning

- Kampaniyani ishga tushirishdan avval ijtimoiy tarmoqlardagi o'zgartirsa bo'ladigan tizer postlarining ba'zi misollari:
 - *RTKlarni erta tashxislash kelgusidagi zarar va yuklarning oldini olish uchun muhimdir! #BugunoqBog'laning*
 - *Sog'liqni saqlash mutaxassisi yoki shifokoringiz qabuliga borishdan avval qancha vaqt davomida RTK alomatlarini o'zingizda sezdingiz? Quyida izoh qoldiring...*
- Kampaniya ishga tushirilganidan so'ng, siz to'g'ridan to'g'ri kampaniya haqida xabarli post qoldirishingiz mumkin, masalan:
 - *Biz Sizni RTKlarni erta tashxislash ahamiyatligi haqida xabardorlikni oshirishga yordam berishga chaqiramiz. Yordamingizni ko'rsatish maqsadida bu postni tarqating! #BugunoqBog'laning*
 - *Erta tashxislash RTKlarning kelgusidagi ta'sirining oldini olish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Aslo kechiktirmay, iloji boricha tezroq shifokoringizga murojaat qiling. #BugunoqBog'laning*

Siz hatto tadbiringizdan jonli videoni joylashtirishingiz mumkin, masalan, Facebookda «Facebook Live» yoki Twitterda jonli video.

- Jonli videolar sizning ijtimoiy tarmoq kanalizingiz (Facebook yoki Twitter) orqali uzatiladi va sizning sahifangizdagi hamma kuzatuvchilaringizga ko'rsatiladi.
- Siz istalgan joyda, istalgan vaqtda "jonli efirga o'tishingiz" mumkin. Biz reja tuzib, kimni/nimani ko'rsatishingiz haqida o'ylab ko'rishingizni tavsiya qilamiz. Ishtirokchilarni jalb qilish uchun ruxsatnomalar olish va brifing hujjatini yig'ish lozim. Shuningdek, odamlar kuzatib borishlari uchun qisqacha ssenariy yoki suhbat mavzularini yaratishingiz mumkin
- Qo'shimcha ma'lumot uchun Facebook jonli efiriga tashrif buyuring: <https://live.fb.com/golive/>
- Twitterdagi jonli efir haqida ko'proq ma'lumot uchun: <https://support.twitter.com/articles/20175092>

8.0 Butunjahon Artrit kuni

Ushbu bo'limda 2017-yildagi Butunjahon artrit kuni faoliyatiga oid ma'lumotlar berilgan bo'lib, u yanada kengroq bo'lgan «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kampaniyasiga mos ravishda yoritilgan.



Butunjahon artrit kuni (BAK) – bu revmatoid artrit va osteoartrit kabi yaxshi tanilgan kasalliklardan tortib to kamchilikka tanilgan fibromiyalgiya kabi RTKlarning barcha shakllari bilan xastalangan insonlar muammolari haqida xabardorlikni oshirishda odamlarni o'zaro birlashtiruvchi global tashabbusdir. Har yili 12-oktabr BAK kuni deb tan olingan. BAK yanada kengroq bo'lgan «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kampaniyasining bir qismi bo'lib hisoblanadi.

BAK maqsadlari:

- Tibbiy hamjamiyat, RTKlar bilan xastalangan insonlar va keng jamoatchilik orasida RTKlar haqidagi xabardorlikni oshirish
- Qaror qabul qiluvchilarni RTKlarning yuki va ularni yengillashtirish bo'yicha ko'riladigan chora-tadbirlar haqida xabardorligini oshirish orqali ommaviy siyosatga ta'sir o'tkazish.
- RTKli barcha odamlar va ularning g'amxo'rlarini ular uchun mo'ljallangan keng ko'lamli qo'llab-quvvatlash tizimi mavjudligi haqida xabardor qilish.

Butunjahon artrit kuni sa'y-harakatlarining markazida – bizning kampaniya videoroligini tayyorlash va tarqatish o'rin tutadi.



Video erta tashxislash va to'g'ri davolanishning ahamiyatligini yana bir bor ta'kidlab, odamlarni sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan ertaroq bo'g'lanishga undaydi. Ushbu video BAK veb-saytida va ijtimoiy media kanallarida 12-oktabrdan boshlab ko'rsatila boshlaydi va mahalliy faoliyatingizda foydalanishingiz uchun sizga taqdim qilina-di (12-oktabrgacha embargo ostida).

Xabardorlikni oshiruvchi kuchli platformani yaratish maqsadida «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» tadbirlarini Butunjahon artrit kunida o'tkazishni ko'rib chiqing. 5.0-bo'limda ommaviy axborot vositalari bilan ishlash hamda 7.0-bo'limda kampaniyangizni qo'llab-quvvatlashda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish tartibi bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlarni topishingiz mumkin.

Biz sizni rasmiy BAK veb-sayti, Facebook va Twitter kanallari orqali qo'llab-quvvatlay olishimiz uchun har qanday kampaniya faoliyatingiz haqida bizga xabar bering.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**



9.0. Foydali aloqa ma'lumotlari

Quyida foydali aloqalar ro'yxati keltirilgan. "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" aksiyasi yoki uni qanday qo'llab-quvvatlashingiz haqida savollaringiz bo'lsa, bizga murojat qiling.

Maria Batziou, EULAR Sekretariati

Loyiha koordinatori

Tel: +30 694 623 2776

Email: Maria.Batziou@eular.org

Birte Gluesing, EULAR Sekretariati

Loyiha menejeri

Tel: +49 228 962 12 83

Email: Birte.Gluesing@eular.org

Lydia Tchambaz, EULAR Sekretariati

Ijrochi direktor o'rinbosari

Tel: +41 44 716 30 33

Email: Lydia.Tchambaz@eular.org

Ursula Aring, EULAR Sekretariati

Aloqa menejeri

Tel: +41 44 716 30 38

Email: Ursula.Aring@eular.org

Barchaga yordamingiz uchun tashakkur bildiramiz!

Biz siz bilan kelgusida erta tashxislash haqidagi xabardorlikni oshirish va RTKlar bilan kasallanganlarning hayot sifatini yaxshilashga yordam berish uchun hamkorlik qilishni kutib qolamiz.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

10. Ilova

Lissabondagi siyosiy davra suhbatlari kun tartibi namunasi

- **09:30 – 10:00:** Registratsiya/Salomlashish qafvasi.
- **10:00 – 10:05:** Xush kelibsiz / anjuman kirish so'zi – Moderator.
- **10:05 – 10:10:** Salomlashish nutqi.
- **10:10 – 10:25:** Erta murojaat bo'yicha Yevropa yondashuvi.
- **10:25 – 10:40:** Erta tashxislashda sog'liqni saqlash mutaxassislarining roli.
- **10:40 – 10:55:** Portugaliyada revmatolog ko'rigiga erishish.
- **10:55 – 11:10:** RTKlarning sog'liqni saqlash iqtisodiyoti.
- **11:10 – 11:25:** Portugaliyada RTK yukini yengish uchun hukumat yondashuvi.
- **11:25 – 11:40:** Bajarilishi kerak bo'ladigan ishlar.
- Har bir taqdimotdagi asosiy xabarlar haqida **2 daqiqadan** fikr yuritish.
- **11:40 – 12:20:** Davra suhbatlari.
- **12:20 – 12:30:** Yakunlovchi so'zlar, erishilgan maqsadlar sarhisobi.

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” kampaniya vositalar to’plami

Ilmiy hamjamiyat

Vositalar to’plami sharhi

EULAR tashabbusi bilan o’tkazilayotgan “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” aksiyasi, revmatik va tayanch-harakat a’zolari kasalliklarini (RTK) erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o’z vaqtida foydalanish, inson va jamiyatga kelgusidagi zarar va yuklarning oldini olish mumkinligini ta’kidlashga qaratilgan.

Kampaniya muvaffaqiyatli bo’lishida bizga **sizning** yordamingiz zarur. «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning» – RTKlar bilan xastalangan insonlar hayotini yaxshi tomonga o’zgartiradigan kuchli platforma bo’lib, RTKlarda ishlaydigan barchani – sog’liqni saqlash mutaxassis uyushmalari, tibbiyot birlashmalari va bemor guruhlarini – yagona maqsad sari ishlash uchun birlashtiradi.

Ushbu vositalar to’plami, «**Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning**» kampaniyasining umumiy ko’rinishini taqdim etib, kampaniya va bemorlarni qo’llab-quvvatlashga yordam beradigan asosiy yo’riqnoma va materiallarni o’z ichiga oladi.

Ushbu qiziqarli kampaniya ustida siz bilan birgalikda ishlashni kutib qolamiz. Sizning qo’llab-quvvatlashingiz va hissangiz bilan biz ertaroq tashxislash va davolanish imkoniyati uchun birgalikda ishlay olamiz!

Vositalar to’plami tarkibi

1. EULAR haqida.
2. “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” umumiy ko’rinishi.
3. “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” kalit xabarlari.
4. Brendlash va tasvirlar.
5. “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” Erta tashxislash manba qollanmasi.
6. RTKlarning devoriy diagrammasi.
7. Tadbir bo’yicha ko’rsatma.
8. Butunjahon artrit kuni.
9. Foydali aloqa ma’lumotlari.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog’laning

1.0 EULAR haqida

Revmatizmga qarshi Yevropa ligasi (EULAR) – bu butun Yevropa bo‘ylab artrit/ revmatizm bilan xastalangan insonlar, sog‘liqni saqlash mutaxassislari va butun Yevropa bo‘ylab revmatologiya ilmiy jamiyatlarini o‘zida jamlovchi notijorat tashkilotdir.

EULARning maqsadlari inson va jamiyat uchun revmatik kasalliklar yukini kamaytirish va RTKlarni davolash, oldini olish va rehabilitatsiya qilishni yaxshilashga yo‘naltirilgan. U tadqiqot yutuqlari va RTKlar bilan xastalangan insonlarning kundalik parvarishining yaxshilanishini targ‘ib qilish va Yevropa boshqaruv organlari tomonidan RTKlar bilan xastalangan insonlarning ehtiyojlarini tan olinishi uchun kurashadi.

EULAR a‘zolari tarkibiga ilmiy jamiyatlar, sog‘liqni saqlash mutaxassislari, bemorlar tashkilotlari, korporativ a‘zolar va Yevropa bo‘ylab RTKlar bilan xastalangan insonlar kiradi.

Qo‘shimcha ma’lumot uchun quyidagi sahifaga kiring: www.eular.org

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog‘laning**

2.0 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning”

«Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning» kampaniyasining umumiy ko’rinishi quyidagilardan iborat:

- *Kampaniya maqsadlari.*
- *Kampaniyaning mahalliy va global darajada ishga tushurilishi.*
- *Faoliyat xronologiyasi.*

2.1 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” – nima?

«Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning» – bu butun Yevropa va mahalliy miqyosda amalga oshirilgan kampaniya bo’lib, u odamlarni, jumladan, revmatologlar, tibbiyot mutaxassislari, jamoatchilik va siyosatchilarni RTKlarni erta tashxislash va davolanishdan o’z vaqtida foydalanish imkoniyatiga ega bo’lishga chaqiradi. Umumiy maqsad – RTKlarni asosiy kasalliklar va pandemiya darajasidagi aholi salomatligi muammosi ekanligini hamda erta tashxislash va o’z vaqtida davolanishga kirishish, inson va jamiyat uchun keyingi zarar va yuklarning oldini olishi mumkinligini ta’kidlaydi.

RTKlarni erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolash usullaridan o’z vaqtida foydalanish imkoniyatiga ega bo’lishga chaqiradi.

2.2 Kampaniya maqsadlari

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog’laning” kampaniyasining maqsadlari quyidagilardan iborat:

- RTKlarni erta tashxislash va davolanishdan o’z vaqtida foydalanish, inson va jamiyatga kelgusida yetkaziladigan zarar va og’irliklarning oldini olish muhimligini ta’kidlash.
- Kelgusidagi zararlarning oldini olish maqsadida kasalliklarni erta va tez aniqlash va davolashda ilmiy hamjamiyatlarga yordam berish (revmatologiya maktabiga muvofiq holda).
- RTKlarni erta tashxislash bo’yicha EULAR tavsiyalaridan foydalanish.
- Erta tashxislashni kechiktiradigan to’siqlarni yo’q qilish. Jamiyat tomonidan bo’g’imlar parvarishiga yetarlicha e’tibor yo’qligi sababli, odamlar ko’pincha kasallik alomatlari paydo bo’lishi bilanoq sog’liqni saqlash mutaxassisiga murojaat qilmaydilar.
- Bemorlar o’zlarinig shaxsiy ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda, RTKlarni optimal darajada tashxislash va davolashga ega bo’lishlarida, ularni qo’llab-quvvatlashni kuchaytirish.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog’laning**

2.3 Kampaniyaning ishga tushirilishi

Global ishga tushirilishi

“Aslo kechiktirmang, bugunoq bog‘laning”ning global ishga tushirilishi **14-iyun kuni EULARning Madriddagi Kongressida** bo‘lib o‘tadi. EULAR prezidenti, professor Gerd R. Burmester EULAR Kongressining ochilish marosimida kongress delegatlarini kampaniya bilan tanishtiradi.

Bu kelgusida global tadbirlar, jumladan EULARning veb-saytiga kampaniya haqidagi ma‘lumotlarni yangilab turish va press-relizlar orqali qo‘llab-quvvatlanadi.

Miliy ishga tushirilishi

Global ishga tushirish bir qator milliy tadbirlar bilan qo‘llab-quvvatlanadi. Milliy faoliyatga misollar quyidagilardan iborat:

Lissabon siyosiy davra suhbatlari

Lissabondagi JABM (Jismoniy Aktivlikning Baholash Mezonlari) anjumani bilan bir vaqtda, Portugaliya Revmatizmga Qarshi Ligasi fevral oyida erta tashxislash mavzusidagi siyosiy anjumanini o‘tkazdi. Tadbirning maqsadlari quyidagilardan iborat edi:

- Siyosatchilar va qaror qabul qiluvchilar orasida erta tashxislash va tibbiy yordam olish imkoniyatiga ega bo‘lish muhimligi haqida xabardorlikni oshirish.
- Erta yondashuv milliy strategiyasining iqtisodiy samaradorligi to‘g‘risidagi dalillarni taqdim etish.
- Fanlararo tarmoqning ahamiyatini ta’kidlash va mustahkamlash.

Xabarni tarqatish va ushbu muhim mavzuni muhokama qilishga yordam berish maqsadida, tadbirda siyosatchilar, jurnalistlar va tibbiyot mutaxassislari qatnashdilar. Erta yondashuvni turli xil tomondan muhokama qilishda bir qator ma’ruzachilar qatnashdilar, tinglovchilar esa ishtirok etish va savollar berish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Madrid tomoshasi

Madridda **13-iyun** kuni Madrid-Atocha temiryo‘l vokzalida pilot tomoshasi bo‘lib o‘tadi. U xuddi poyezdlar bog‘langanlik g‘oyasi kabi o‘z vaqtida bog‘lanishning ahamiyatliligi va vaqtida bog‘lanmaslikning oqibatlarini ko‘rsatishga qaratilgan. Albatta, siz o‘zingizning poyezd aloqangizni o‘rnatishingiz muhim hamda sog‘lig‘ingiz bilan bog‘liq muammolaringiz bo‘lsa, shifokor yoki sog‘liqni saqlash mutaxassisi bilan bog‘lanishingiz yanada muhimroq.

Tomosha Ispaniyaning bemorlar tashkiloti LIRE tomonidan, ilmiy tashkilotlar, Sociedad Española de Reumatología va Open Reuma bilan hamkorlikda o‘tkaziladi. Erta tashxislash, o‘z vaqtida dalillarga asoslangan davolash va RTKlarning jamiyatga bo‘lgan ta’siri haqidagi xabardorlikni oshirish maqsadida, keng jamoatchilik vakillari bilan muloqotda bo‘lish uchun ajoyib imkoniyat bo‘ladi. O‘quv materiallari tarqatiladi.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog‘laning

Ko'ptarmoqli vebinarlar

EULARning uchta ustunlari bo'lgan – sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislar, ilmiy va bemorlar hamjamiyati uchun **ikkita ko'ptarmoqli vebinarlar** (mart va may oralig'ida) o'tkaziladi.

Har bir vebinar 1 soatdan iborat bo'lib, EULAR boshchiligida WebEx orqali uzatiladi va bir xil tarkib va ma'ruzachilardan iborat bo'ladi. Ikkita vebinar turli xil vaqt zonalaridagi ishtirokchilar qatnashuviga mostashtirilgan holda o'tkaziladi.

Vebinarlarda (sog'liqni saqlash mutaxassislari, shifokorlar va bemorlar tashkilotlari) erta tashxislash va erta murojaat qilishning ahamiyati haqidagi mavzular, turli nuqtayi nazardan muhokama qilinadi. Siz ushbu vebinarlar haqida batafsil ma'lumotni EULARning rasmiy taklifnomasi orqali olasiz. Agar siz ishtirok eta olmasangiz, sessiyani keyinroq yuklab olishingiz mumkin bo'ladi.

2.1 “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning” kampaniya xronologiyasi

Bu yilgi kampaniya faoliyatining asosiy sanalari bilan quyida tanishing:

Sanalar:

- **Mart:** Vositalarni yetkazib berish.
- **14–17-iyun:** EULAR kongressi Madridda, Ispaniyada.
 - **14-iyun:** “Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning” kampaniyasi kongress delegatlarini e'lon qildi.
 - “RTKlarni erta tashxislash bo'yicha EULAR tavsiyalari” nashri (TBC).
- **12-oktabr:** Butunjahon artrit kuni.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

3.0 «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kalit xabarlari

Ushbu matn tariqasida tayyorlangan kalit xabarlari barcha ilmiy jamoalar uchun mo'ljallangan bo'lib, ulardan "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" mavzusida muloqot o'tkazish yoki kampaniya harakatlari kabi tadbirlarni ishlab chiqishda foydalanish mumkin. Vaqtingiz yoki joyingiz yetarlicha bo'lmasa, kalit xabarlarini yordamchi xabarlarga nisbatan ustun qo'ying.

Kalit xabarlari

- «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kampaniya maqsadlari keng jamoatchilik, tibbiyot mutaxassislari, siyosatchilarga revmatik va tayanch-harakat tizimi kasalliklarini (RTKlar) erta tashxislash va davolanishdan o'z vaqtida foydalanish muhimligi haqida ma'lumot beradi.
- Erta tashxislash va davolanish imkoniyati, RTKlarning inson va jamiyatga kelgusida yetkaziladigan zarar va yuklarining oldini olish kaliti hisoblanadi.
 - Masalan, agar revmatoid artritni simptomlar boshlanganidan keyin 12 hafta ichidayoq davolash boshlansa, bu vaqt o'tishi bilan bo'g'imlar yemirilishini minimum darajaga keltirishi va remissiya ehtimolini oshirishi mumkin¹.
 - Bu kasallikka chalingan 4 kishidan 3 tasida fibromiyalgiya tashxisi qo'yilmagan. Tashxis qo'yishga esa o'rtacha 5 yil vaqt ketadi².
 - Psoriatik artritni erta tashxislash va davolash kasallik oqibatlari yaxshilanishiga olib keladi³.
 - RTKlar bilan og'rigan odamlar orasida klinik tashvish va depressiyaning tarqalishi, umumiy aholi orasida tarqalganligiga nisbatan taxminan ikki baravar ko'pdir⁴.
- "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" – EULAR (Revmatizmga qarshi Yevropa Ligasi) tashabbusi bo'lib, uni EULARga a'zo bo'lgan barcha tarmoqlar, jumladan, ilmiy a'zo jamiyatlari, sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalari va JABM tashkilotlari qo'llab-quvvatlashi bilan birgalikda, asosiy maqsadi – bu erta tashxislash va davolanishdan o'z vaqtida foydalanish muhimligini ta'kidlashdan iborat.

Yordamchi xabarlar

- Aholining qarish darajasi ortib borayotgani hisobiga 2035-yilga kelib, revmatoid artritning tarqalish holatlari ko'payishi kutilmoqda⁵.

¹ Van der Lined M.P.M., le Cessie S., Raza K. va boshqalar. Erta artritli bemorlarni baholashda kechikishning uzoq muddatli ta'siri. Artrit va revmatizm 62 (2010) 3537-3546

² Arnold, L.M., Klau, D.J. va boshq., Fibromilagiyaning tan olinishi va diagnostikasini yaxshilash. (2011) 86(5): 457- 46

³ Kirkham, B, de Vlam K et al., Early treatment of psoriatic arthritis is associated with improved patient- reported outcomes: findings from the etanercept PRESTA trial. (2015) 33(1): 11-9

⁴ Geenen R., Newman S., Bossema E R. va boshqalar. Revmatik kasalliklar va tashvish yoki depressiya bilan og'rigan bemorlar uchun psixologik aralashuvlar. Eng yaxshi amaliyot va tadqiqot Klinik revmatologiya 26 (2012) 305–319. Mavjud: http://www.researchgate.net/profile/Johanna_Joke_Vriezekolk/publication/230622327_Rheumatic_diseases_and_anxiety_or_anxiety_or_depressions_or_depression/06004d.

⁵ Ushbu zaiflashuvchi, surunkali holatning keng tarqalgan aholisi barcha bozorlarda ko'payadi keyingi 20 yil. Keysi Godbout. (2016): 17

- RTKlar bilan faqat Yevropaning o'zida 120 milliondan ortiq odam aziyat chekadi – bu boshqa kasallik guruhlariga qaraganda ko'proqdir⁶.
- RTKlar barcha yoshdagi odamlarga, shu jumladan bolalar va chaqaloqlarga ta'sir qilib, kerakli davo muolajalari o'tkazilmasa, u yurish, zinapoyalarga chiqish, ovqat pishirish, shaxsiy gigiyena va ishlash kabi kundalik faoliyatga ta'sir qilib – hayot sifati va jismoniy qobiliyatlarini susaytiradi⁷.
- Agarda Yevropa Ittifoqida, RTKlar bilan kasallangan odamlar uchun erta aralashuvlar kengroq tatbiq qilinganda, har kuni qo'shimcha bir million xodim ishda bo'lishi mumkin bo'lar edi⁸.
- Kampaniyaning ishga tushurilishi EULARning 70 yilligiga to'g'ri kelib, bu o'tkazilgan tadqiqotlar va tibbiyot mutaxassislari, shifokorlar va bemorlar o'rtasidagi hamkorlikning 70 yilligini nishonlaydi.
- Qo'shimcha ma'lumot uchun EULAR veb-saytiga tashrif buyuring: www.eular.org

Butunjahon artrit kunining kalit xabarlari

- Butunjahon artrit kuni global tashabbus bo'lib, EULAR tomonidan boshqariladi va kengroq bo'lgan "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" kampaniyasining bir qismini tashkil qiladi.
- Butunjahon artrit kuni maqsadi bu RTKlar bilan xastalangan insonlar muommolari haqidagi xabardorlikni oshirish uchun odamlarni o'zaro bir-lashtirishdir va bu kun har yili 12-oktabrda nishonlanadi.
- Qo'shimcha ma'lumot uchun EULAR veb-saytiga tashrif buyuring: www.worldarthritisdlay.org

⁶ Revmatik kasalliklar bo'yicha savollar va javoblar. EULAR. Mavjud: <http://www.eular.org/myUploadData/files/Q-and-A-on-RMDs.pdf>

⁷ Kirkham, B, de Vlam K va boshq., Psoriatik artritni erta davolash bemorlar tomonidan yaxshilangan natijalar bilan bog'liq: etanercept PRESTA sinovidan olingan natijalar. (2015) 33(1): 11-9

⁸ Artrit bilan ishlash. Artrit tadqiqotlari Buyuk Britaniya. Mavjud: <http://www.arthritisresearchuk.org/policy-and-public-affairs/reports-and-resources/reports/work-report.aspx>

4.0 Brendlash va tasvirlar

Kampaniyani qo'llab-quvvatlash maqsadida ishlab chiqilgan materiallar shaklidan foydalanishingiz yoki uni moslashtirishingiz mumkin

Kampaniya logotipi kampaniya davomida, siz rejalashtirishni istagan tadbirlarda foydalanishingiz uchun ishlab chiqilgan. Moslashtirish/tarjima qilish uchun yuqori aniqlikdagi tasvirlar va badiiy fayllar mavjud.

Maslahat: kalit xabarlari materiallar ishlab chiqishni boshlash uchun ajoyib joydir.

Kampaniya logotipi



Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

5.0 RTKlarning devoriy diagrammasi

Bemorlarni qabul qilganingizda foydalanishingiz mumkin bo'lgan o'quv devoriy diagrammasi ishlab chiqildi.

Ushbu san'at tasvirli fayllarni tarjima qilish va moslashtirish uchun mo'ljallangan.

Bemorlar bilan muhokama qilishda yordamchi sifatida uni chop etishingiz va klinikangiz devoriga osib qo'yishingiz mumkin.



**ASLO
KECHIKTIRMANG,
BUGUNOQ
BOG'LANING**









"Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" – EULAR (Revmatizmga qarshi Yevropa Ligasi) tashabbusi bo'lib, uni EULARga a'zo bo'lgan barcha tarmoqlar, jumladan, ilmiy a'zo jamiyatlari, sog'liqni saqlash mutaxassis uyushmalari va JABM tashkilotlari qo'llab-quvvatlashi bilan birgalikda, asosiy maqsadi bu erta tashxislash va dalillarga asoslangan davolashdan o'z vaqtida foydalanish muhimligini ta'kidlashdan iborat

Revmatik va tayanch-harakat a'zolari kasalliklarining 200 ga yaqin turi mavjud bo'lib, u barcha yoshdagi insonlarga ta'sir qilishi mumkin.

Erta tashxislash va erta davolanishga kirishish, RTKlarning inson va jamiyatga kelgusida yetkazadigan zarar va yuklarining oldini olish kaliti hisoblanadi.

Agar o'zingizda RTKga shubha qilayotgan bo'lsangiz, mutaxassisga murojaat qiling.



RTKlarni davolashda quyidagi mutaxassislarni jalb qilish mumkin:

Umumiy amaliyot shifokorlari, Revmatologlar, boshqa soha mutaxassislari – fizioterapevtlar, terapevtlar, hamshiralari, Og'riq bo'yicha mutaxassislari – fizioterapevtlar, pediatrlar, ijtimoiy ishchilar.

Bemorlar RTKlar sohasidagi oxirgi ilmiy yutuqlarga asoslangan davolanishdan kechiktirilmagan holda foydalanish huquqiga egadirlar.

EULARning **Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning** aksiyasi bilan RTKlar haqida ko'proq ma'lumot olish va mahalliy

- JABM bemor tashkilotlari
- Tibbiy/Ilmiy tashkilotlar

- Sog'liqni saqlash mutaxassislari

...erta murojaat va tashxislashni yo'lga qo'yish mumkin.

Bemorlar RTKlar sohasidagi oxirgi bilan bog'lanib ilmiy yutuqlarga asoslangan davolanishdan kechiktirilmagan holda foydalanish huquqiga egadirlar.

#BugunoqBog'laning

6. Tadbir bo'yicha ko'rsatma

Ushbu bo'limda kompaniya tadbirlarini rejalashtirish bo'yicha ko'rsatmalar, jumladan, siz o'tkazmoqchi bo'lgan tadbirlar turiga misollar keltirilgan.

«Aslo kechiktirmang, bugunog bog'laning» dasturini qo'llab-quvvatlash maqsadida, tadbirni rejalashtirish yoki qo'llab-quvvatlash istagi bilan siz kompaniya haqidagi ma'lumotni RTK hamjamiyati orasida tarqatishga yordam berishingiz mumkin.

Tadbirni tashkil qilishda sizga boshqa mahalliy ilmiy va sog'liqni saqlash mutaxassis tashkilotlari va bemor tashkilotlari bilan hamkorlik qilishingizni qat'iy tavsiya qilamiz.

Shuningdek, siz mahalliy JABM tashkilotingiz bilan bog'lanib, ular jamoatchilikni xabardor qilish tadbirini rejalashtirayotganini bilishingiz va ularga beradigan yordamingiz haqida aniqlashtirishingiz mumkin. Mamlakatingizda tadbirni qo'llab-quvvatlash yoki o'tkazish bo'yicha quyidagi ba'zi ko'rsatmalarni topishingiz mumkin.

8.2 Mahalliy JABM tashkilotingiz tomonidan o'tkaziladigan tadbirlarni qo'llab-quvvatlash

Agar sizning mahalliy JABM tashkilotingiz jamoatchilikni xabardor qilish tadbirini o'tkazayotgan bo'lsa, ilmiy tomondan yordam berishning bir necha yo'llari mavjud:

1. Mahalliy JABM tashkilotingiz bilan bog'lanib, ularning rejalari haqida xabardor bo'ling.
2. Erta tashxislash bo'yicha hamkorlik qilish haqida o'tkaziladigan boshlang'ich muhokamalar qatnashish.
3. Mahalliy JABM tashkilotlari tomonidan tadbir qo'llanmalari tayyorlanish jarayonida, erta tashxislash bo'yicha foydali tadqiqot ma'lumotlaringiz bilan ulashish.
4. Tadbir va ommaviy axborot vositalarida nutq so'zlash uchun ilmiy vakil sifatida chiqishni o'ylab ko'ring.

8.3 O'z tadbiringizni o'tkazish haqida

Quyida tadbirni tashkil qilish bo'yicha ba'zi ko'rsatmalarni topishingiz mumkin:

1. Mahalliy sog'liqni saqlash mutaxassisi/shifokorlar bilan boshlang'ich uchrashuvni o'tkazish.

Bu sizga g'oyalarni o'ylab topish va tadbiringizni tashkil qilish bo'yicha, birgalikda ishlashga yordam beradi.

2. Tashkil etiladigan tadbir turini belgilang.

Siz o'z mamlakatingizda RTKlarni erta tashxislash va ularni yuborish masalalarini muhokama qilish maqsadida RTK hamjamiyatining asosiy vakillari ishtirokida davra suhbatini tadbirini o'tkazishingiz mumkin:

- Anjuman yoki davra suhbatini o'tkazish orqali manfaatdor tomonlarni, safdoshlaringizni va boshqa sog'liqni saqlash mutaxassislarni jalb qilib, erta tashxislashni qo'llab-quvvatlash uchun katta imkoniyat yaratishingiz mumkin.
- Erta tashxislash va tibbiy yordam olish muhimligi haqidagi mavzularni yoritishda asosiy ma'ruzachilarni qo'shing, shuningdek, tinglovchilarga savollar berish imkoniyatini yaratish.
- Siz erta tashxislash bo'yicha so'nggi tadqiqot natijalari va tegishli statistik ma'lumotlar bilan bo'lishishingiz mumkin.
- Siz tadbir diqqatini ma'lum bir mavzu yoki holatga yoki yanada kengroq bo'lgan barcha RTKlarning erta tashxislash mavzusiga qaratishingiz mumkin.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunogBog'laning

- Tadbiringiz doirasida ishtirokchilarni kichik guruhlarga ajratib, aqliy hujum yoki munozaralardan iborat seminar mashg'ulotlari yoki seksiyalarni o'tkazishingiz mumkin.
- Siz tadbirga siyosatchilar, jurnalistlar va sog'liqni saqlash mutaxassislarini taklif qilishingiz mumkin.
- Bu borada Portugaliyaning Lissabonda qilingan ishlariga misol tariqasida 2.3-bo'limiga qarang.

3. Tadbirni o'tkazish vaqtini belgilang.

Global kampaniyaning ishga tushurilishi EULAR kongressida (14-iyun kuni) bo'lib o'tadi, Ispaniyada ham bir vaqtning o'zida o'tkaziladi. Mahalliy tadbiringizni muhim ahamiyatga ega bo'lgan Butunjahon artrit kuni yoki milliy xabardorlik kunida o'tkazishingizni tavsiya qilamiz.

Tadbir vaqti ham muhim ahamiyatga ega — hamma asosiy mehmonlar va ma'ruzachilaringizning davra suhbat yoki anjumanda ishtiroki ta'minlashiga e'tibor qarating.

4. Tadbir o'tkaziladigan joyni belgilang.

Agar siz davra suhbat yoki anjumanni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, uni quyidagi joylarda o'tkazilish maqsadga muvofiq:

- Uchrashuvlar zali, anjumanlar zali yoki shunga o'xshash.
- Ma'ruzachilar uchun ajratiladigan joylarni va tinglovchilaringiz uchun esa **anjuman stoli** atrofi (davra suhbat) yoki **auditoriya uslubida** joylashtirishni belgilab oling.
- Tadbiringiz doirasida ishtirokchilarni kichik guruhlarga ajratib, seksion mashg'ulotlar va seminarlar o'tkazish uchun yetarlicha joy va stol-stullar ajratishni inobatga oling.

5. Odamlarni tadbiringizda ishtirok etishga taklif qiling.

RTK hamjamiyatining asosiy a'zolarining ishtiroki haqida o'ylab ko'ring. Tadbiringizda qatnashuvchi ma'ruzachilarning soni va shaxsi haqida o'ylab, ularni oldindan ogohlantirib qo'ying.

Siz odamlarni elektron pochta orqali taklif qilishingiz mumkin. Taklifnoma qisqa, aniq va ixcham bo'lishi va quyidagi tafsilotlardan iborat bo'lishi lozim:

- Tadbirning joyi, sanasi va vaqti.
- Uchrashuv kun tartibi.
- Kiyinish dress kodi bo'yicha tafsilotlar (agar kerak bo'lsa).
- Ishtirokchilarga tadbir va kampaniya haqida eslatma va yangiliklarni jo'natish maqsadida, ulardan taklifnomaga javob tavsilotlari va aloqa ma'lumotlarini so'rang.
- Siz bilan bog'lanishlari uchun odamlarga aloqa ma'lumotlaringizni bering.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

7.0 Butunjahon Artrit kuni

Ushbu bo'limda 2017-yildagi Butunjahon artrit kuni faoliyatiga oid ma'lumotlar berilgan bo'lib, u yanada kengroq bo'lgan «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kampaniyasiga mos ravishda yoritilgan.

Butunjahon Artrit Kuni (BAK) – bu revmotoid artrit va osteoartrit kabi yaxshi tanilgan kasalliklardan tortib to kamchilikka tanilgan fibromiyalgiya kabi RTKlarning barcha shakllari bilan xastalangan insonlar muammolari haqida xabardorlikni oshirishda odamlarni o'zaro birlashtiruvchi global tashabbusdir. Har yili 12-oktabr BAK kuni deb tan olingan. BAK yanada kengroq bo'lgan «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» kampaniyasining bir qismi bo'lib hisoblanadi.

BAK maqsadlari:

- Tibbiy hamjamiyat, RTKlar bilan xastalangan insonlar va keng jamoatchilik orasida RTKlar haqidagi xabardorlikni oshirish.
- Qaror qabul qiluvchilarni RTKlarning yuki va ularni yengillashtirish bo'yicha ko'riladigan chora-tadbirlar haqida xabardorligini oshirish orqali ommaviy siyosatga ta'sir o'tkazish.
- RTKli barcha odamlar va ularning g'amxo'rlarini ular uchun mo'ljallangan keng ko'lamli qo'llab-quvvatlash tizimi mavjudligi haqida xabardor qilish.

Butunjahon artrit kuni sa'y-harakatlarning markazida – bizning kampaniya videoroligini tayyorlash va tarqatish o'rin tutadi.

Video-erta tashxislash va to'g'ri davolanishning ahamiyatligini yana bir bor ta'kidlab, odamlarni sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan ertaroq bo'g'lanishga undaydi. Ushbu video BAK veb- saytida va ijtimoiy media kanallarida 12-oktabrdan boshlab ko'rsatila boshlaydi va mahalliy faoliyatingizda foydalanishingiz uchun sizga taqdim qilinadi (12-oktabrgacha embargo ostida).

Xabardorlikni oshiruvchi kuchli platformani yaratish maqsadida «Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning» tadbirlarini Butunjahon artrit kunida o'tkazishni ko'rib chiqing. Biz sizni rasmiy BAK veb-sayti, Facebook va Twitter kanallari orqali qo'llab-quvvatlay olishimiz uchun har qanday kampaniya faoliyatingiz haqida bizga xabar bering.

**Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning**

8.0 Foydali aloqa ma'lumotlari

Quyida foydali aloqalar ro'yxati keltirilgan. "Aslo kechiktirmang, bugunoq bog'laning" aksiyasi yoki uni qanday qo'llab-quvvatlashingiz haqida savollaringiz bo'lsa, bizga murojat qiling.

Maria Batziou, EULAR Sekretariati
Loyiha koordinatori

Tel: +30 694 623 2776
Email: Maria.Batziou@eular.org

Birte Gluesing, EULAR Sekretariati
Loyiha menejeri

Tel: +49 228 962 12 83
Email: Birte.Gluesing@eular.org

Lydia Tchambaz, EULAR Sekretariati
Ijrochi direktor o'rinbosari

Tel: +41 44 716 30 33
Email: Lydia.Tchambaz@eular.org

Ursula Aring, EULAR Sekretariati
Aloqa menejeri

Tel: +41 44 716 30 38
Email: Ursula.Aring@eular.org

Barchaga yordamingiz uchun tashakkur bildiramiz!

Biz siz bilan kelgusida erta tashxislash haqidagi xabardorlikni oshirish va RTKlar bilan kasallanganlarning hayot sifatini yaxshilashga yordam berish uchun hamkorlik qilishni kutib qolamiz.

Revmatik & tayanch-harakat tizimi kasalliklariga qarshi birgalikda kurashish
#BugunoqBog'laning

 100179. Toshkent shahar, 2-Chimboy ko'chasi,
Talant tor ko'chasi, 3-uy (RIPIATM)

 +99871 229-38-40

 +99855 503-06-82

 [pediatry.uz](https://www.instagram.com/pediatry.uz)

 Republican Specialized Scientific Practical Medical
Center of Pediatrics
<http://pediatriya.uz>