

Rheumatoide Arthritis

Was Betroffene selbst tun können

In einer Reihe kostenloser Online-Patientenschulungen lernen Patienten und Angehörige, rheumatoide Arthritis zu verstehen, die Erkrankung in den Alltag zu integrieren und ihre Therapie positiv zu unterstützen.

Unversorgte Notfälle, nicht erkannte Krankheitssymptome aufgrund sinkender Hausarztbesuche, Angst vor Infektionen in Arztpraxen und Notaufnahmen – chronisch Kranke gehören zu den Hauptleidtragenden des Lockdowns im Gesundheitswesen. Viele von ihnen haben sich in den letzten Monaten alleingelassen gefühlt und hätten geprüfte Informationen zu ihrer Erkrankung und Situation gebraucht, da Experten zu dieser Zeit natürlich nicht immer erreichbar waren. Diese Zeit hat uns gezeigt, wie wichtig barrierearme und überall verfügbare, geprüfte Experteninformationen sind, auf die Ärztinnen und Ärzte in Zeiten der Covid-19-Pandemie und auch sonst als Ergänzung verweisen können.

Die Online-Plattform *selpers.com* hat genau dafür gemeinsam mit Fachärzten, Selbsthilfegruppen und Betroffenen eine Reihe an Patientenschulungen zum Thema „Rheumatoide Arthritis“ entwickelt. Die Schulungen bieten Patienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit, auch ohne ein direktes Gespräch mit Experten viel über die Krankheit und den Umgang mit dieser zu erfahren, und zeigen ihnen vor allem, was sie selbst für ihre Lebensqualität tun können. Mitgewirkt haben Prof. Michael Bach, Doz. Johannes Grisar, Dr. Wolfgang Halder, Prof. Katharina Kersch-Schindl, Mag. Simone Herzog, Cornelia Kolar und die Österreichische Rheumaliga um Gertraud Schaffer.

Die eigene Erkrankung kennenlernen

„Aus meiner Erfahrung heraus kann ich sagen, dass Sie sich genau über Ihre Er-



Prof. Michael Bach im Online-Kurs



Rheumasportgruppe Saalfelden beim Dreh mit *selpers*

krankung informieren sollten, um besser damit umgehen zu können – damit Sie eine gute Lebensqualität erhalten, Ihr gewohntes Lebensumfeld beibehalten, alles Gewohnte weitermachen und Ihre Lebensfreude behalten können“, so Gertraud Schaffer, Präsidentin der österreichischen Rheumaliga und selbst Betroffene. Die Schulungen stehen ganz im Zeichen dieser Aussage. Gerade für Menschen, die noch nicht lange an rheumatoider Arthritis leiden, ist es wichtig, alles über ihre Diagno-

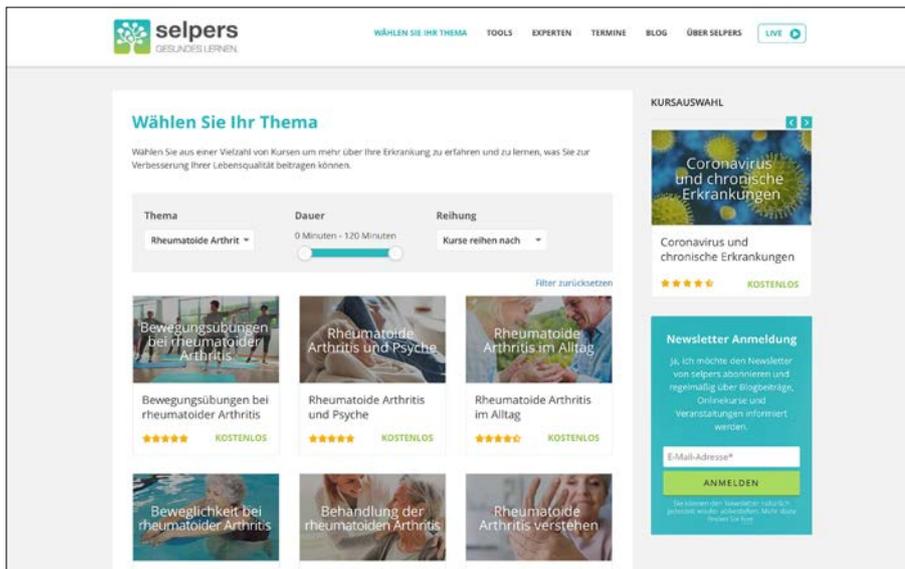
se, die Symptome und den Verlauf der Krankheit zu erfahren. Selbst ohne den diesjährigen Lockdown sollte es für sie die Möglichkeit geben, sich unabhängig und ergänzend zum Arztgespräch darüber zu informieren und die Gewissheit zu haben, dass die angeeigneten Fakten medizinisch korrekt und auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand sind.

Auf *selpers.com* können Patienten und Angehörige neben Anleitungen und Tipps für den alltäglichen Umgang mit der Erkrankung auch grundlegende Informationen zu rheumatoider Arthritis erwerben, beispielsweise über die Diagnose, die Symptome, den Verlauf und die Begleitscheinungen. Auch der Behandlung von rheumatoider Arthritis ist eine eigene Schulung gewidmet, in der über verschiedene Behandlungsansätze, Maßnahmen und Strategien sowie den eigenen Beitrag zum Therapieerfolg informiert wird.

Das Leben mit Erkrankung erfolgreich meistern

Die rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar. Aber es gibt gute Möglichkeiten, das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern und die Beschwerden zu lindern sowie die Krankheit in den normalen Alltag zu integrieren. Die Patientenschulung bietet einen umfassenden Blick auf sämtliche Lebensbereiche der Betroffenen und kann mit wertvollen Tipps das alltägliche Leben mit rheumatoider Arthritis erleichtern.

Es wird offen über Symptome wie geschwollene Gelenke, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gesprochen – und was man selbst dagegen tun kann.



Die Plattform selpers.com bietet mehrere Patientenschulungen für rheumatoide Arthritis an

Betroffene erfahren, wie sie den Alltag mit Hilfsmitteln wie zum Beispiel Griffverdickeungen in der Küche und im Badezimmer oder beispielsweise Buchstützen bequemer meistern können. Auch wie man die Hilfsmittel selbst herstellen kann und was es dabei zu beachten gibt, wird thematisiert.

Ausgezeichnet mit dem ÖGR-Patientenpreis

Ein weitere Schulung widmet sich dem Thema „Rheumatoide Arthritis und Psyche“. Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Rheuma zu verstehen und positiv zu beeinflussen. Diese Schulung, die in Zusammenarbeit mit Prof. Michael Bach entstanden ist, wurde mit dem ÖGR-Patientenpreis der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation (ÖGR) prämiert.

Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis

Viele Rheumapatienten neigen dazu, sich wenig zu bewegen, weil ihre Gelenke zum Teil schmerzen. Oft haben sie auch Angst, ihren Gelenken noch mehr zu schaden, einen Krankheitsschub auszulösen, oder sie sind durch die Krankheit schlichtweg erschöpft. Körperliche Aktivität kann jedoch nachweislich dazu beitragen, dass sich die Gesundheit von Rheumapatienten verbessert und die Gelenke beweglicher bleiben. Zudem hat sie auch einen posi-

ven Effekt auf den übrigen Körper und auf die Psyche. Die neueste Patientenschulung der Reihe ist deshalb Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis gewidmet. Zusammen mit der Rheumasportgruppe Saalfelden (Österreichische Rheumaliga) zeigt die Sportwissenschaftlerin und Trainings-therapeutin Mag. Simone Herzog, welche Übungen sich bei rheumatoider Arthritis besonders gut eignen. Diese Übungen können meist ohne Hilfsmittel einfach zu Hause nachgemacht werden. So werden Patienten angeregt, sich sportlich zu betätigen und damit ihr alltägliches Leben zu verbessern.

Anonym und kostenlos

Die Patientenschulungen von selpers sind kostenlos, ohne Anmeldung abrufbar und anonym. Sie können unbegrenzt angesehen werden und das Angebot zu verschiedenen Themen im Bereich „rheumatoide Arthritis“ wird fortlaufend aktualisiert. Aktuell ist eine Schulung zum Thema „Erschöpfung bei rheumatoider Arthritis“ in Arbeit. ■

Alle Inhalte finden Sie unter:
www.selpers.com/rheumatoide-arthritis/

Quelle:
 selpers (www.selpers.com)