

Der grüne Faden

Ratgeber für die
Patienten-Arzt-Kommunikation



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband. e. V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Autoren

Ralf Heimann
Ute F. Wegner

Fachliche Beratung

Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle
Dr. Andrea Schöpf (Universitätsklinikum Freiburg)
Dipl.-Soz. Anja Thyrolf (Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg)

Projektmanagement

Katja Hinnemann

Gestaltung/Schlussredaktion

wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation mbH & Co. OHG

Druck

Kern GmbH, Bexbach

2. Auflage – 20.000 Exemplare, 2021
Drucknummer A21/BV/11/21

Illustrationen

Irina Strelnikova - Shutterstock

Wir danken der Deutschen Krebshilfe, dass sie uns zur Erarbeitung dieser Broschüre ihren Blauen Ratgeber „Patienten und Ärzte als Partner“ zur Verfügung gestellt hat.

Mit freundlicher Unterstützung



Bundesministerium
für Gesundheit

Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichten Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Begriff Rheuma steht für mehr als hundert Erkrankungen mit ganz unterschiedlichen Symptomen. Die Krankheit verläuft immer anders, sie kann Gelenke und innere Organe betreffen. Aber eine Erfahrung machen alle Patienten: Sie müssen sich mit ihrer Krankheit auseinandersetzen. Und das geht nicht alleine. Der wichtigste Ansprechpartner während der Behandlung ist der Rheumatologe. Er weiß, welche medizinischen Möglichkeiten es gibt und welche Therapien unter welchen Umständen helfen.

Arzt und Patient sind dabei aufeinander angewiesen. Der Arzt muss sich darauf verlassen können, dass er von seinem Patienten alles erfährt, was er wissen muss. Der Patient braucht die Gewissheit, dass er offen über seine Schmerzen und Sorgen sprechen kann.

Beides geht nur mit gegenseitigem Vertrauen. Dieses Vertrauen entsteht im Verlauf der Behandlung. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass Arzt und Patient sich richtig verstehen.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, die Gespräche mit Ihrem Arzt so vorzubereiten und zu führen, dass er Sie bestmöglich behandeln kann. Und damit Sie wissen, wie Sie sich verhalten müssen, um zu einer erfolgreichen Therapie beizutragen. Wenn Ihnen das gelingt, haben Sie eine gute Chance, Ihre Krankheit zusammen in den Griff zu bekommen.

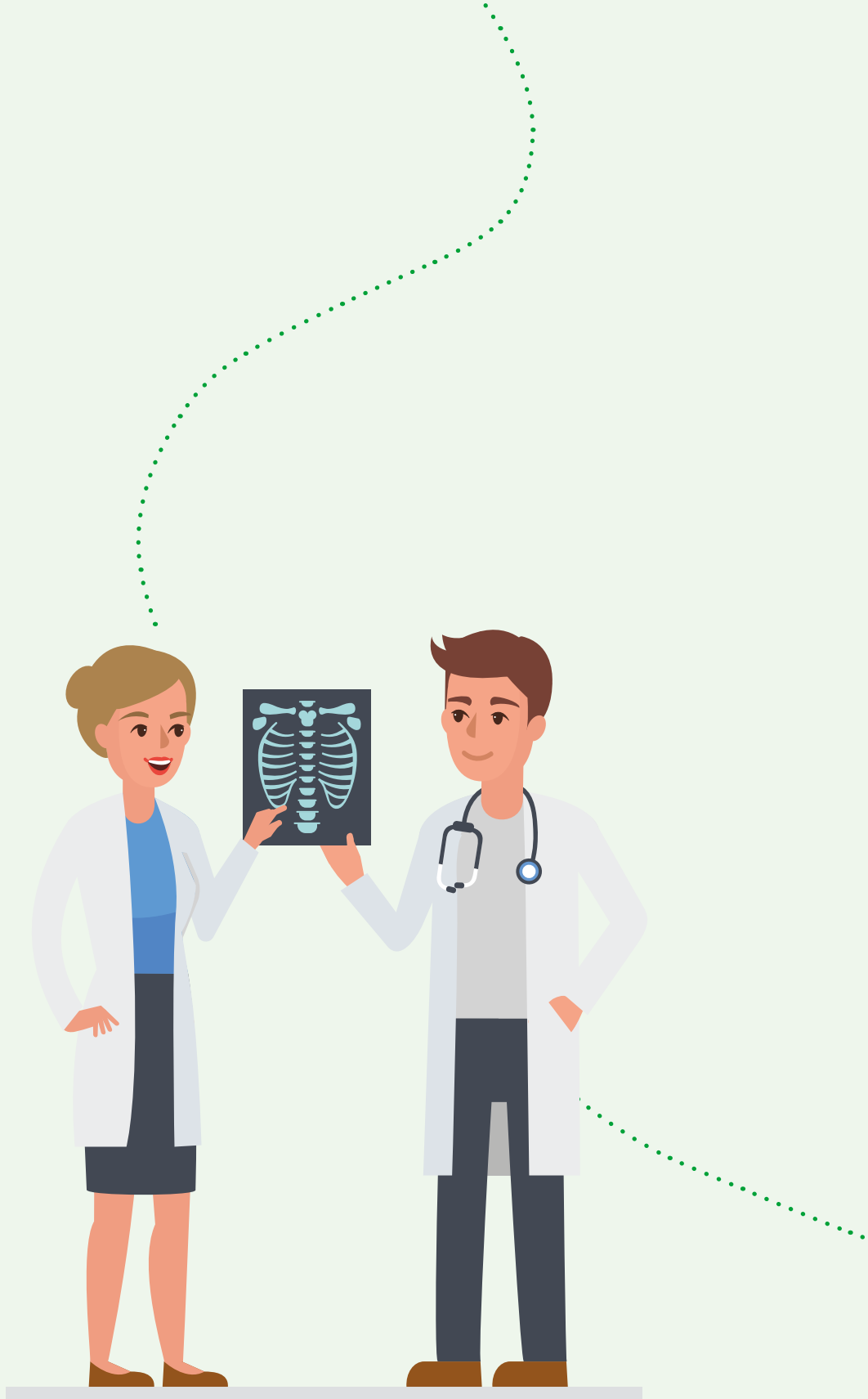
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei und alles Gute!

Ihre



Rotraut Schmale-Grede
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga
Bundesverband e. V.





Vorwort	3
Diagnose: Rheuma	6
Vor Ihrer Behandlung	8
Sprechen Sie über Ihre Erwartungen	8
Vor Ihrem Gespräch	10
Bereiten Sie Ihr Arzt-Gespräch vor	10
Stellen Sie die richtigen Fragen	12
Argumentieren Sie klar und schlüssig	13
Informieren Sie sich über Ihre Krankheit	14
Festigen Sie Ihre innere Haltung	15
Gestalten Sie selbst das Gespräch	16
Sagen Sie Nein, wenn Sie zweifeln	17
Bemühen Sie sich um eine gute Atmosphäre	18
Formulieren Sie Kritik wertschätzend	19
Seien Sie ehrlich zu sich selbst und Ihrem Arzt	20
Treffen Sie Entscheidungen gemeinsam	21
Nach Ihrem Gespräch	22
Bereiten Sie Ihr Gespräch nach	22
Übung macht den Meister!	24
Im Einsatz für rheumakranke Menschen	26
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	28
Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	30



Diagnose: ● Rheuma



Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland leben mit der Diagnose Rheuma. Darunter sind etwa 20.000 Kinder und Jugendliche. Rheuma-Patienten haben Schmerzen in den Gelenken, der Wirbelsäule, den Knochen, Muskeln oder Sehnen. Oft können sie sich nur eingeschränkt bewegen. Rheuma ist ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Man unterscheidet dabei zwischen vier Hauptgruppen:

1. Entzündliche rheumatische Erkrankungen

Zu dieser Gruppe gehören die rheumatoide Arthritis (RA), Morbus Bechterew, Bindegewbserkrankungen (Kollagenosen) und Gefäßentzündungen (Vaskulitiden).

2. Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen

Die meisten Menschen kennen diese Rheuma-Form unter dem Begriff Arthrose. Die Krankheit schädigt den Knorpel, vor allem im Knie- und Hüftgelenk. In vielen Fällen handelt es sich um altersbedingte Verschleißerscheinungen.

3. Chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates

Unter den chronischen Schmerzsyndromen des Bewegungsapparates ist der chronische Rückenschmerz die weitaus häufigste Erkrankung. Bei vielen Betroffenen sind die Schmerzen so stark, dass sie zu einer Behinderung führen. Zu den chronischen Schmerzsyndromen des Bewegungsapparates gehört auch Fibromyalgie.

4. Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden

Wenn sich Stoffwechselerkrankungen auf die Gelenke auswirken, zählen auch sie zu den Rheuma-Leiden. Die bekanntesten Stoffwechselerkrankungen sind Gicht (Störung des Harnsäurestoffwechsels) und Osteoporose (Verlust von Knochenmasse).

Die meisten rheumatischen Erkrankungen verlaufen chronisch. Das bedeutet, sie können zwar nicht geheilt, aber wirksam behandelt werden. Eine Voraussetzung dafür ist, dass die Diagnose schnell vorliegt und die Therapie früh beginnt – möglichst innerhalb der ersten drei Monate nach Ausbruch der Krankheit. Neben bestimmten Medikamenten, einer guten Schmerzbehandlung und einer Physiotherapie ist eine gesunde Lebensweise dabei unverzichtbar. Das beinhaltet viel Sport und Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie eine Absage an das Rauchen. Viele der Beschwerden können Ärzte heute in den Griff bekommen – allerdings nur, wenn die Patienten ihren Teil dazu beitragen. Und das ist nicht immer leicht. Es erfordert viel Selbstfürsorge, Beharrlichkeit und Widerstandskraft, sich von Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

Außerdem braucht es Mut, sich immer wieder neu zu motivieren und Freunde, Kollegen oder Angehörige um Hilfe zu bitten. Auch ein offenes Gespräch mit dem Rheumatologen kann Überwindung kosten. Doch es lohnt sich. Ein fundiertes Arztgespräch ist die beste Grundlage, um eine Therapie zu erhalten, die auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist.

Auf einen Blick

Rheuma ist der Oberbegriff für über hundert verschiedene Erkrankungen, die zu Schäden an den Gelenken führen und fast immer chronisch verlaufen.

Es ist wichtig, dass Rheuma früh erkannt und sofort behandelt wird – am besten in den ersten drei Monaten nach dem Ausbruch der Krankheit.

Den Erfolg der Therapie können Sie selbst beeinflussen – durch viel Bewegung und eine gesunde Lebensweise.

Vor Ihrer Behandlung

Sprechen Sie über Ihre Erwartungen
Klären Sie vor Ihrer Behandlung, wie Sie
zusammenarbeiten.



Noch vor wenigen Jahren war die Rollenverteilung zwischen Arzt und Patient eindeutig. Der Arzt entschied alleine, was zu tun ist. Der Patient folgte seinem Rat. Heute beziehen viele Ärzte Patienten in ihre Überlegungen ein und lassen sie mitentscheiden – wenn die Patienten das möchten.

Viele Patienten vertrauen darauf, dass ihr Arzt schon die richtige Empfehlung geben wird. Andere wünschen sich detaillierte Informationen über mögliche Behandlungsformen und möchten vor Ihrer Entscheidung eine zweite Meinung hören. Um herauszufinden, in welcher Rolle Sie sich am wohlsten fühlen, kann es helfen, sich in die Perspektive Ihres Arztes zu versetzen. Fragen Sie sich selbst: Wie würden Sie Patienten an Entscheidungen beteiligen? Was erwarten Sie von Ihrem Arzt? Sprechen Sie mit ihm darüber, wenn Sie sich diese Fragen beantwortet haben. Nur, wenn Ihr Arzt weiß, wie Sie sich die Zusammenarbeit vorstellen, kann er sich auf Ihre Wünsche einstellen.



Auf einen Blick

Überlegen Sie sich, ob Sie sich während der Behandlung ganz auf die Empfehlungen Ihres Arztes verlassen oder selbst mitentscheiden möchten.

Beantworten Sie sich die Frage, wie aktiv Sie sich an Ihrer Behandlung beteiligen möchten – und wie detailliert Sie von Ihrem Arzt informiert werden möchten.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt vor Beginn Ihrer Therapie darüber, wie Sie sich Ihre Zusammenarbeit vorstellen.

Vor Ihrem Gespräch

Bereiten Sie Ihr Arztgespräch vor
Notieren Sie Ihre Fragen und setzen Sie sich klare Ziele.



Legen Sie ein Heft an, in das Sie alle Informationen zu Ihrer Erkrankung eintragen. Notieren Sie darin alles, was Sie wissen möchten. Im Gespräch mit Ihrem Arzt stellen Sie am besten zuerst die Fragen, die Ihnen am wichtigsten erscheinen. Das können Fragen zu Ihrer Behandlung sein, zu Symptomen oder Ihrem Befinden. Formulieren Sie Ihre Anliegen präzise, prägnant und offen. Offene Fragen sind solche, die man nicht mit Ja oder Nein beantworten kann. Mit ihnen machen Sie deutlich, dass Sie gerne eine ausführliche Antwort hätten.

Notieren Sie in Ihrem Heft auch wichtige Informationen für den Rheumatologen. Welche aktuellen Symptome bemerken Sie? Stellen Sie Veränderungen fest? Wie lange dauert die Morgensteifigkeit an? Wie stark sind die Gelenkschmerzen? Welche Gelenke sind betroffen? Sind sie dick oder geschwollen? Welche Stressfaktoren oder Belastungen gibt es in Ihrem Leben? Haben Sie andere Erkrankungen?

Im Erstgespräch wird Ihr Arzt Ihnen auch Fragen zu Ihrer bisherigen Behandlung stellen, zu Ihrer Krankheitsgeschichte und zu Ihrer Lebenssituation. Kündigen Sie es ruhig an, wenn Sie gerne länger mit Ihrem Arzt sprechen möchten. Ist das nicht möglich, konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihre wichtigsten Anliegen. Falls am Ende des Gesprächs noch viele Fragen offen sind, vereinbaren Sie gleich einen zweiten Termin.

Tipp

Es ist nicht schlimm, wenn Sie an einem selbst gesetzten Ziel scheitern. Ein typischer menschlicher Impuls ist, bei einem Misserfolg an andere Misserfolge zu denken. Machen Sie diesen Fehler nicht. Erinnern Sie sich an etwas, das Ihnen gut gelungen ist. Fragen Sie sich, was Sie besser machen können. Ihr nächstes Gespräch ist eine neue Chance.

Setzen Sie sich ein Ziel für Ihr Gespräch. Was möchten Sie für sich erreichen? Schreiben Sie es auf, und zwar so, wie Sie es aussprechen würden. Formulieren Sie ein konkretes Ziel, das Sie in einem bestimmten Zeitraum erreichen können. Seien Sie ruhig ambitioniert, aber bleiben Sie realistisch. Ein konkretes Ziel kann zum Beispiel sein, Ihren Arzt zu fragen, wann ein guter Termin für einen neuen Reha-Antrag wäre. Oder setzen Sie sich ein Ziel für den Ablauf des Gesprächs. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Arzt Sie häufig unterbricht, können Sie sich vornehmen, sich beim nächsten Termin nicht von Ihrem Anliegen abbringen zu lassen.

Auf einen Blick

Legen Sie ein Heft an. Notieren Sie darin alles über Ihre Krankheit, was Ihnen wichtig erscheint und für Ihren Arzt von Bedeutung sein könnte: Beobachtungen, Symptome oder Veränderungen.

Überlegen Sie sich vor dem ersten Gespräch mit Ihrem Arzt genau, was Sie von ihm wissen möchten.

Setzen Sie sich für jedes Gespräch ein Ziel. Schreiben Sie Ihre Fragen auf und ordnen Sie sie – nach Themen oder ihrer Wichtigkeit.

Eine Rheuma-Diagnose bringt viele Fragen mit sich. Nicht alle davon kann Ihr Arzt beantworten. Er kann Ihnen nicht sagen, warum Sie krank geworden sind, wie lange Ihre Beschwerden anhalten und ob Sie je wieder gesund werden. Aber er weiß, welche Behandlung für Sie am besten ist, wie Ihre Medikamente wirken und wie Sie sich am besten verhalten, um eine erfolgreiche Therapie zu ermöglichen.

Hier sind einige Beispiele für Fragen, auf die Ihnen Ihr Arzt eine Antwort geben kann. An ihnen können Sie sich bei der Vorbereitung Ihres Gesprächs orientieren.

- Wann tritt die Wirkung meiner Medikamente ein?
- Warum darf ich die Medikamente nicht einfach absetzen?
- Was kann ich machen, wenn ich meine Medikamente nicht vertrage?
- Wie kann ich selbst dazu beitragen, dass die Behandlung erfolgreich ist?
- Was hilft gegen Schmerzen?
- Warum sind die Kontrolluntersuchungen so wichtig?
- Zu welchen ergänzenden Heilmethoden raten Sie mir?
- Welche Art von Bewegung ist gut für mich?
- Welche Sportart empfehlen Sie mir?
- Worauf muss ich bei meiner Ernährung achten?
- Beeinträchtigt es die Behandlung, wenn ich Alkohol trinke?

Wahrscheinlich können Sie nicht all Ihre Fragen in einem Gespräch klären. Stellen Sie die wichtigsten zuerst. Heben Sie sich die übrigen für Folgetermine auf. Einige Fragen beantworten sich mit der Zeit selbst.

Stellen Sie die richtigen Fragen
Überlegen Sie sich vorher, was Ihr Arzt wissen kann.

Auf einen Blick

Überlegen Sie sich vor Ihrem Arztgespräch, auf welche Fragen Ihr Rheumatologe Ihnen eine Antwort geben kann.

Grundsätzlich gilt: Ihr Arzt kann Ihnen Auskunft über Therapien und Medikamente geben. Und er kann Ihnen sagen, wie Sie selbst zu einer erfolgreichen Behandlung beitragen können.

Stellen Sie die wichtigsten Fragen zuerst. Wenn Sie nicht alles klären können, kommen Sie im nächsten Gespräch auf Ihre Fragen zurück.

Die Zeit in Ihrem Arztgespräch ist knapp. Deswegen ist es wichtig, sich deutlich auszudrücken. Begründen Sie Ihren Standpunkt. Wenn Sie ein anderes Medikament nehmen möchten, erklären Sie Ihrem Arzt, was Sie sich von einem Wechsel versprechen. Nur so kann er auf Ihre Argumente eingehen.

Überlegen Sie sich Ihre Argumente vor dem Gespräch genau. Üben Sie, Ihr Anliegen und die Symptome präzise zu erklären. Und üben Sie, sich kurz zu fassen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sich alle Argumente merken können, machen Sie sich Stichpunkte. Wichtige Unterlagen für den Rheumatologen legen Sie sich am besten in einer Extra-Mappe zurecht – zum Beispiel Arztbriefe, Laboruntersuchungen, Röntgenbefunde und Ihren Impfpass.

Argumentieren Sie klar und schlüssig
Notieren Sie Ihre Argumente, und üben Sie, sich kurz zu fassen.

Auf einen Blick

Überlegen Sie sich Ihre Argumente vor dem Gespräch genau.

Drücken Sie sich deutlich aus, fassen Sie sich kurz, und begründen Sie Ihren Standpunkt.

Machen Sie sich Stichpunkte, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sich Ihre Argumente merken können.



Auf Büchertischen und im Internet finden Sie große Mengen an Informationen über Rheuma. Es ist gut, viel über die Krankheit zu erfahren. Das macht Sie kompetenter und sicherer im Gespräch mit Ihrem Arzt. Doch es ist wichtig, Informationen von seriösen Quellen zu beziehen – zum Beispiel der Deutschen Rheuma-Liga. Nähere Informationen finden Sie unter:

 www.rheuma-liga.de

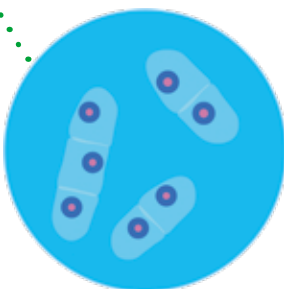
Informieren Sie sich über Ihre Krankheit

Machen Sie sich schlau, aber verwenden Sie nur seriöse Quellen.

Auch Ihr Arzt muss Sie als Patient informieren, und zwar „in verständlicher Weise“ zu Beginn und während der Behandlung. Sie haben das Recht, Ihre genaue Diagnose zu erfahren. Ihr Arzt muss Sie über Ihre Therapie aufklären und über Ihre voraussichtliche gesundheitliche Entwicklung. Das schreibt das 2013 in Kraft getretene Patientenrechtegesetz (PatRG) vor. Sie dürfen auch Einsicht in Ihre vollständige Patientenakte verlangen. Das gilt auch für „elektronische Abschriften von der Patientenakte“, allerdings müssen Sie dann dem behandelnden Arzt die Kosten für Ausdrucke und Kopien erstatten.

Tipp

Vorsicht vor sensationellen Heilversprechen und Berichten in Illustrierten. Stoßen Sie bei Ihrer Recherche auf eine neue Behandlungsmethode, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Er kann sie am besten einordnen.



Auf einen Blick

Informieren Sie sich über Ihre Krankheit. Wenn Sie über die medizinischen Zusammenhänge Bescheid wissen, verstehen Sie die Erklärungen Ihres Arztes besser und können die richtigen Fragen stellen.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Informationen aus seriösen Quellen beziehen. Illustrierte zählen nicht dazu.

Sie haben ein Recht darauf, Ihre genaue Diagnose zu erfahren. Ihr Arzt muss Sie über Ihre Therapie aufklären. Und Sie dürfen Einsicht in Ihre vollständige Patientenakte verlangen.

Ärzte stehen oft unter Zeitdruck, und manchmal spüren Patienten das. Dann haben sie das Gefühl, dass es schnell gehen muss und sprechen Dinge nicht an, die eigentlich wichtig wären, weil sie ihrem Arzt nicht die Zeit stehlen möchten. Befreien Sie sich von diesem Gefühl. Wie alle anderen Patienten haben auch Sie einen Anspruch darauf, dass Ihr Arzt sich die Zeit für Sie nimmt, die er braucht, um Sie angemessen zu behandeln.

Wenn Sie ausstrahlen, dass Ihnen Ihr Anliegen wichtig ist, wird auch Ihr Arzt das wahrnehmen. Denken Sie daran: Sie beide sind ein Team. Sie arbeiten Hand in Hand, um Ihre Krankheit in den Griff zu bekommen. Und das ist ein wichtiges Ziel. Ihre innere Haltung entscheidet auch darüber, ob Sie Ihrem Rheumatologen Ihr Anliegen angemessen vermitteln – und ob Sie sich trauen, eine Nachfrage zu stellen, wenn Sie etwas nicht verstehen oder wissen möchten. Machen Sie Ihr Interesse deutlich. Nur dann können Sie sicher sein, dass Ihr Arzt seine Behandlung auf Ihre Bedürfnisse abstimmt.

Festigen Sie Ihre innere Haltung

**Machen Sie sich klar:
Ihr Anliegen ist wichtig.**

Auf einen Blick

Ihre innere Haltung entscheidet darüber, ob Sie Ihrem Rheumatologen Ihr Anliegen angemessen vermitteln können.

Machen Sie sich klar: Es geht um Ihre Gesundheit. Und das ist wichtig.

Befreien Sie sich von dem Gefühl, Ihrem Arzt die Zeit zu stehlen. Stellen Sie alle Fragen, die Ihnen relevant erscheinen.



Ihre Ziele und Fragen dienen im Gespräch mit Ihrem Arzt als roter Faden. Sie geben die Struktur vor und erleichtern es Ihnen, bei Ihrem Anliegen zu bleiben. Notieren Sie in Ihrem Heft das Datum des Gesprächstages und darunter die Antworten Ihres Arztes. Hören Sie konzentriert zu. Fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Das gilt auch für Fremdwörter. Ärzte haben es in ihrem beruflichen Alltag oft mit medizinischen Fachausdrücken zu tun. Und wer Wörter ganz selbstverständlich verwendet, vergisst schnell, dass andere sie nicht verstehen. Haben Sie das Gefühl, das Gespräch entwickelt sich in die falsche Richtung, weisen Sie Ihren Arzt darauf hin. Sagen Sie ihm, dass Sie gern auf Ihre Fragen zurückkommen möchten.

Informieren Sie sich, und denken Sie mit. Vertrauen Sie nicht darauf, dass Ihr Arzt schon nach allem fragen wird, was er wissen muss. Wenn Sie etwas für

wichtig halten, sprechen Sie es an. Das gilt vor allem für Ihre privaten Lebensumstände. Berufliche oder familiäre Belastungen können den Verlauf ihrer Krankheit beeinflussen. Im alltäglichen Stress denken Ärzte aber nicht immer daran, diese Themen anzusprechen.

Generell gilt: Teilen Sie Ihrem Arzt besser zu viel mit als zu wenig. Auch psychische Belastungen können für den Arzt eine relevante Information sein. Viele chronisch kranke Menschen leiden an Depressionen. Falls die Diagnose bei Ihnen bekannt ist oder Sie einen Verdacht haben, lassen Sie es Ihren Arzt wissen. Dann können Sie zusammen überlegen, wie Sie weiter vorgehen.

Wichtig ist zudem, welche Mittel Sie gegen andere Krankheiten nehmen. Sie können die Wirkung Ihrer Rheuma-Medikamente beeinträchtigen oder Nebenwirkungen verursachen.

**Gestalten Sie selbst
das Gespräch**
Behalten Sie Ihre Ziele im
Auge und fragen Sie nach.

Tipp

Wenn Sie mehrere Medikamente zu unterschiedlichen Zeitpunkten einnehmen müssen, verlieren Sie schnell den Überblick. Sie können Ihren Arzt bitten, Ihnen einen schriftlichen Behandlungsplan anzufertigen. In diesem Plan ist genau aufgeführt, wann Sie an welches Mittel denken müssen.

Auf einen Blick

Behalten Sie während des Gesprächs Ihr Ziel im Auge. Ihre Fragen sind der rote Faden. Mit ihnen können Sie das Gespräch steuern.

Hören Sie konzentriert zu, machen Sie sich Stichpunkte, und fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas nicht klar ist.

Teilen Sie Ihrem Arzt besser zu viel mit als zu wenig. Vertrauen Sie nicht darauf, dass er alle wichtigen Fragen selbst stellen wird.

Kennen Sie das? Sie wollen nicht sofort Ja sagen, aber dann machen Sie es doch, weil Sie Ihr Gegenüber nicht enttäuschen möchten oder denken, dass es zu viel Zeit kostet, sich damit auseinanderzusetzen. Danach fühlen Sie sich mit Ihrer Entscheidung unwohl. Denken Sie daran vor Ihrem Gespräch. Sagen Sie „nein“, wenn Sie etwas nicht möchten. Sie müssen nicht jeder Therapie ohne Zögern zustimmen. Wenn Sie Bedenken haben, weil Sie über bestimmte Nebenwirkungen gelesen haben, oder wenn Sie ein Medikament nicht vertragen, dann sagen Sie es Ihrem Arzt. Zum Beispiel so: „Das ist sicher ein gutes Mittel, aber ich möchte es nicht einnehmen, weil es mir nicht bekommt. Können Sie mir ein anderes Medikament empfehlen?“ Mit dieser Antwort lehnen Sie

die Empfehlung ab, begründen dies und sind offen für eine Alternative. Gleichzeitig machen Sie deutlich, dass Sie den Rat Ihres Arztes schätzen. Auf diese Weise zeigen Sie Kompetenz, Interesse an der Zusammenarbeit mit ihm, aber Sie brüskieren ihn nicht. Wenn Sie noch etwas Zeit für eine Entscheidung benötigen, sagen Sie auch das deutlich. Erklären Sie Ihrem Arzt, warum Sie zögern, und bitten Sie um Bedenkzeit.

Auf einen Blick

Wenn Sie Zweifel haben oder sich mit einer Entscheidung Ihres Arztes unwohl fühlen, sagen Sie es ihm.

Sie müssen nicht jeder Entscheidung Ihres Arztes sofort zustimmen. Erklären Sie ihm, warum Sie zögern. Vielleicht kann er Ihre Zweifel ausräumen.

Falls Ihre Zweifel bleiben, bitten Sie Ihren Arzt um Bedenkzeit.

**Sagen Sie „nein“,
wenn Sie zweifeln**
Stimmen Sie nicht jedem
Vorschlag gleich zu.



Jeder Mensch sendet im Gespräch unbewusste Signale – durch sein Verhalten, seine Mimik oder die Modulation seiner Stimme. Machen Sie sich klar, dass nicht nur Ihr Arzt, sondern auch Sie selbst das Gespräch dadurch beeinflussen. Die Folge können Missverständnisse auf beiden Seiten sein.

Wenn Sie während des Arztgesprächs Angst haben oder nervös sind, fällt es Ihnen vielleicht schwer, das aufzunehmen, was der Rheumatologe Ihnen sagen möchte. Er wiederum könnte den Eindruck gewinnen, Sie seien unhöflich oder nicht an seinen Informationen interessiert.

Bemühen Sie sich um eine gute Atmosphäre

Bedenken Sie, dass auch Stimmungen das Gespräch beeinflussen.

Falls Ihnen ein Krankheitsschub auf die Stimmung schlägt und Sie gereizt sind oder deprimiert, sprechen Sie es an. Sagen Sie Ihrem Arzt: „Es geht mir heute nicht gut. Können wir das Gespräch kurz halten und länger miteinander sprechen, wenn es mir wieder besser geht?“ Dafür hat jeder Arzt Verständnis. Und so vermeiden Sie, dass Ihr Verhalten falsch verstanden wird.

Seien Sie stets sachlich, freundlich und wertschätzend. Beziehen Sie nicht jede Betonung und jedes Stirnrunzeln auf sich. Ärzte können müde oder schlecht gelaunt sein. Gestehen Sie Ihrem Rheumatologen auch mal einen schlechten Tag zu, und machen Sie sich nicht zu abhängig von seiner Stimmung.

Auf einen Blick

Menschen senden während eines Gesprächs unbewusste Signale – durch ihre Stimme oder ihre Körpersprache. Das kann auf beiden Seiten zu Irritationen führen.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen oder Ihnen ein Krankheitsschub auf die Stimmung schlägt, sprechen Sie es an. So vermeiden Sie Missverständnisse.

Gestehen Sie auch Ihrem Arzt einen schlechten Tag zu. Machen Sie sich nicht abhängig von seiner Stimmung.

Es ist nicht leicht, Kritik so zu äußern, dass der Kritisierte sie annehmen kann. Eine direkte Rüge führt schnell zu einer Abwehrreaktion. Um die Gesprächsatmosphäre nicht zu belasten, können Sie zum Beispiel so vorgehen.

1. Beschreiben Sie neutral, was Sie wahrnehmen.

(„Sie schauen auf die Uhr. Ich habe das Gefühl, Sie sind in Eile.“)

2. Erklären Sie, wie Ihre Beobachtung auf Sie wirkt.

(„Mich verunsichert das.“)

3. Äußern Sie einen konkreten Wunsch.

(„Vielleicht können Sie mir sagen, wie viel Zeit Sie noch haben. Dann konzentriere ich mich auf die wichtigsten Fragen.“)

Denken Sie daran, eine positive Rückmeldung zu geben. Etwa so: „Ich vertraue Ihnen, weil Sie mich sehr kompetent behandeln. Das gibt mir Sicherheit.“ Damit signalisieren Sie Ihrem Arzt Wertschätzung. Und wer sich wertgeschätzt fühlt, kann Kritik sehr viel leichter akzeptieren.

Formulieren Sie Kritik wertschätzend
Beschreiben Sie Ihren Eindruck, und geben Sie eine Rückmeldung.

Auf einen Blick

Wenn Sie etwas stört, beschreiben Sie Ihrem Arzt neutral Ihre Beobachtung. Formulieren Sie Kritik nicht als Vorwurf.

Erklären Sie, wie Ihre Beobachtung auf Sie wirkt, und schlagen Sie eine Verbesserung vor.

Geben Sie Ihrem Arzt eine positive Rückmeldung.



Wenn Sie Tabletten abgesetzt haben, weil sie nicht wirken, sagen Sie Ihrem Arzt genau das – und nicht das, was er Ihrer Meinung nach hören möchte. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, und sagen Sie Ihrem Rheumatologen auch dann die Wahrheit, wenn sie unangenehm ist.

Wenn Sie merken, dass Ihnen das schwerfällt, machen Sie sich die Situation klar. Im Moment fühlt es sich nicht gut an, ehrlich zu Ihrem Arzt zu sein. Vielleicht befürchten Sie, dass er verärgert reagiert, Sie als unhöflich empfindet oder gekränkt ist. Kurzfristig ist es angenehmer, nicht die Wahrheit zu sagen. Später werden Sie sich darüber ärgern. Und auf lange Sicht tun Sie Ihrer Gesundheit damit keinen Gefallen. Denken Sie also besser langfristig.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst und Ihrem Arzt

Tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen: Denken Sie langfristig.

Auf einen Blick

Sagen Sie Ihrem Arzt auch dann die Wahrheit, wenn Sie befürchten, dass er gekränkt oder verärgert reagieren wird.

Machen Sie sich klar: Es ist nur kurzfristig angenehmer, nicht ehrlich zu sein.

Denken Sie langfristig, tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen, und seien Sie ehrlich – auch zu sich selbst.



Indem Sie das Arzt-Gespräch gründlich vorbereiten, übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit. Der Arzt ist der medizinische Experte. Er plant Ihre Behandlung. Aber Sie sind beide aufeinander angewiesen – Sie auf sein Fachwissen, er auf Ihre Mitarbeit. Sie sind ein Team. Machen Sie sich das immer wieder bewusst. Wenn Sie ergänzende Heilmethoden ausprobieren möchten, besprechen Sie es mit ihm. Erklären Sie ihm, was Sie sich davon versprechen. Und fragen Sie ihn nach seiner Einschätzung. Vielleicht kann er Ihnen sogar eine gute Adresse empfehlen.

Treffen Sie Entscheidungen gemeinsam

Beziehen Sie Ihren Rheumatologen in Ihre Überlegungen ein.

Formulieren Sie am Ende jedes Arzt-Gesprächs ein Resümee. Etwa: „Darf ich kurz zusammenfassen, was wir heute entschieden haben: Ich nehme das Schmerzmittel nur noch bei Bedarf, und in einem Monat sehen wir weiter. Ist das richtig?“

Auf einen Blick

Machen Sie sich bewusst: Sie und Ihr Arzt sind ein Team. Sie arbeiten gemeinsam an der Therapie Ihrer Krankheit.

Wenn Sie eine alternative Therapie ausprobieren möchten oder eine anderen wichtige Entscheidung getroffen haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Machen Sie keine Alleingänge.

Formulieren Sie am Ende des Gesprächs ein Resümee.



Nach Ihrem Gespräch

Bereiten Sie Ihr Gespräch nach
Überlegen Sie sich, was Sie besser
machen können.



Ebenso wichtig wie die Vorbereitung ist die Nachbereitung Ihres Arztgesprächs. Nehmen Sie sich etwas Zeit, nachdem Sie das Behandlungszimmer verlassen haben. Denken Sie über das Gespräch nach, solange die Erinnerung noch frisch ist. Schauen Sie dazu auch in Ihre Gesprächsnotizen.

Haben Sie Ihre Ziele erreicht? Sind all Ihre Fragen beantwortet? Haben Sie alles verstanden? Schreiben Sie auf, welche Informationen Ihnen noch fehlen. Wenn wichtige Punkte ungeklärt sind, machen Sie einen neuen Termin aus.

Überlegen Sie, was in Ihrem Gespräch gut gelaufen ist? Was hat nicht so gut geklappt? Woran hat es gelegen? Haben Sie sich getraut, alles zu fragen, was Sie wissen wollten? Falls nicht, warum nicht? Wie haben Sie sich gefühlt? Wie haben Sie Ihren Arzt wahrgenommen?

Wenn Sie sich all das beantwortet haben, wissen Sie, was Sie beim nächsten Termin verbessern können. Geben Sie auch Ihrem Arzt eine Rückmeldung. Sagen Sie ihm, wenn das Gespräch anders verlaufen ist, als Sie es sich vorgestellt haben. Vielleicht hat er einen Verbesserungsvorschlag.

Tipp

Nehmen Sie sich am besten direkt nach dem Termin mit Ihrem Arzt etwas Zeit, um das Gespräch zu reflektieren. Dann sind Ihre Erinnerungen frisch, und Sie haben alles noch gut vor Augen.

Auf einen Blick

Überlegen Sie sich nach Ihrem Gespräch, ob alles so gelaufen ist, wie Sie es sich vorgestellt haben.

Schreiben Sie sich auf, welche Fragen noch offen sind, und überlegen Sie sich, was Sie beim nächsten Mal besser machen können.

Geben Sie Ihrem Arzt eine Rückmeldung. Vielleicht hat auch er Anregungen für das nächste Gespräch.

Eine Rheuma-Therapie braucht Beharrlichkeit. Es wird immer wieder Rückschläge geben. Daher ist es immer wichtig, nach vorne zu schauen. Das gilt auch für das Gespräch mit Ihrem Arzt. Nicht alle Termine werden so verlaufen, wie Sie es sich wünschen. Aber das ist nicht schlimm.

Während Ihrer Therapie kann es Phasen geben, in denen Sie das Gefühl haben, nicht voranzukommen. Auch das ist normal. Alle Patienten erleben das. Geben Sie nicht auf, wenn Schmerzen trotz intensiver Behandlung nicht besser werden oder neue Beschwerden hinzukommen. Seien Sie freundlich, aber bestimmt. Bestehen Sie darauf, dass Ihr Rheumatologe allen Symptomen auf den Grund geht.

Für die Behandlung benötigen Sie einen langen Atem. Richten Sie Ihren Blick auf das Positive. Was hat sich während der Therapie verbessert? Motivieren Sie sich. Loben Sie sich selbst, wenn Sie etwas gut gemacht haben. Bemühen Sie sich, auch kleine Verbesserungen wahrzunehmen. Dann werden Sie schnell wieder Zuversicht gewinnen. Sie werden von Gespräch zu Gespräch routinierter. So leisten Sie Ihren Beitrag zu einer guten Patienten-Arzt-Kommunikation und damit zu einer erfolgreichen Behandlung.



Übung macht den Meister!

Auf einen Blick

Es ist nicht schlimm, wenn ein Gespräch nicht so verläuft, wie Sie es sich vorgestellt haben.

Richten Sie Ihren Blick auf das Positive. Bemühen Sie sich, auch kleine Verbesserungen zu sehen.

Seien Sie beharrlich, wenn sich Erfolge nicht sofort einstellen.



Erfahren Sie mehr zum
Thema Patienten-Arzt-
Kommunikation in unserem
Film „Der grüne Faden“:
youtube.com/RheumaLiga



Im Einsatz für rheumakranke Menschen



Gemeinsam stark

Über 270.000 Mitglieder machen die Deutsche Rheuma-Liga zum größten deutschen Verband im Gesundheitsbereich. Und sie machen ihn stark: Die Mitglieder legen mit ihrem Engagement das Fundament für das breite Spektrum der Leistungen der Deutschen Rheuma-Liga. Über zehntausend Ehrenamtliche informieren neu Erkrankte, schaffen Beratungs- und Betreuungsangebote und organisieren die unterschiedlichsten Angebote für Betroffene.

Offen für alle

Es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Menschen mit Arthrose, entzündlichen Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Krankheitsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematoses und Sklerodermie-Betroffene organisieren sich in eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga.

An der Seite der Betroffenen

Millionen junge wie alte Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Manche Krankheiten entwickeln

sich schleichend über viele Jahre. Andere sind akut lebensbedrohlich und greifen die Organe an. Immer beeinflussen sie die Lebensperspektive der Betroffenen. Wer mit Rheuma lebt, der braucht deshalb Hilfe.

Überall in Deutschland

Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände der Deutschen Rheuma-Liga überzieht ganz Deutschland von Osten nach Westen, von Norden nach Süden. So besteht vor Ort eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Umgang mit der Krankheit: Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung, Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen, Elternkreise, Treffen junger Rheumatiker und viele Freizeitangebote.

Umfassende Aufklärung, aktuelle Information

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet Betroffenen und Angehörigen stets die wissenschaftlich, politisch und gesellschaftlich aktuellsten Antworten auf ihre Fragen bei Alltagshürden aller Art. Es liegt eine große Auswahl an verständlichen, kompetenten und umfassenden Ratgebern zu den verschiedensten Krankheitsformen vor. Die Broschüren, Merkblätter und weiteres

Informationsmaterial können bei den Landes- und Mitgliedsverbänden oder über das Internet bestellt werden. Unter  www.rheuma-liga.de finden sich auch viele weitere Serviceangebote, wie eine „Versorgungslandkarte“ oder ein Forum zum Austausch. Die Mitgliederzeitschrift „mobil“ hält ihre Leser immer auf dem neuesten Stand der Forschung und gibt viele Anregungen und praktische Tipps mit wechselnden Schwerpunkten. In der Redaktion arbeiten vor allem selbst Betroffene und ärztliche Berater, so steckt jedes Heft voller Fachwissen.

Dialog und Bildung

Die Deutsche Rheuma-Liga und die Verbände unter ihrem Dach setzen auf den Dialog mit Mitgliedern, Betroffenen und Angehörigen. Deshalb organisieren sie die unterschiedlichsten Informationsveranstaltungen und Schulungen. Ein Schwerpunkt liegt hier auch auf der Fortbildung von ehrenamtlichen Mitarbeitern und im Gesundheitsbereich Tätigen. Ebenso hat die Deutsche Rheuma-Liga Patientenschulungsprogramme entwickelt und bietet diese an.

Unterstützung der Forschung

„Rheuma heilbar machen“ ist das Ziel der 2008 gegründeten Rheumastiftung. Auch die Deutsche Rheuma-Liga fördert gezielt die Forschung und vergibt Pro-

motionsstipendien für Forschungsprojekte im Bereich der Selbsthilfe und der Versorgung. Patientenvertreter bringen ihre Anliegen in den entsprechenden Gremien der medizinischen Forschung ein.

Unabhängig, aber parteiisch

Die Deutsche Rheuma-Liga wird von ihren Mitgliedern getragen und ist in ihren Zielen und Handlungen unabhängig und überparteilich. Aber sie ergreift überall da Partei, wo es um die Belange rheumakranker Menschen geht. Deshalb setzt sich die Deutsche Rheuma-Liga auf kommunaler, Landes-, Bundes- und europäischer Ebene für deren bestmögliche medizinische Versorgung und soziale Unterstützung ein.

Vorteile für Mitglieder

Alle Angebote der Deutschen Rheuma-Liga sind speziell auf rheumakranke Menschen zugeschnitten. Die Deutsche Rheuma-Liga setzt sich für die Belange ihrer Mitglieder ein, etwa durch gesundheitspolitisches Engagement. Sie bringt ihre Mitglieder zusammen: in Gesprächsgruppen, Elternkreisen oder Treffen für junge Rheumatiker. Und sie versorgt rheumakranke Menschen mit allen wichtigen Informationen. Eine Jahresmitgliedschaft beinhaltet bei fast allen Landesverbänden den Bezug der Zeitschrift mobil, persönliche Beratung und umfangreiches Informationsmaterial.

Wir freuen uns auf Sie!
Wir helfen weiter –
die Deutsche Rheuma-Liga

Tel 08 00-600 25 25
Fax 0228 76606-20
E-Mail bv@rheuma-liga.de
Internet www.rheuma-liga.de

Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-0

Fax 02 28-766 06-20

E-Mail bv@rheuma-liga.de

Internet www.rheuma-liga.de

Redaktion mobil

Deutsche Rheuma-Liga

Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-23

E-Mail bidder@rheuma-liga.de
wendel@rheuma-liga.de

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

Kaiserstr. 20, 76646 Bruchsal

Telefon 072 51-91 62-0

Fax 072 51-91 62-62

E-Mail kontakt@rheuma-liga-bw.de

Internet www.rheuma-liga-bw.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.

Fürstenrieder Str. 90, 80686 München

Telefon 089-58 98 85 68-0

Fax 089-58 98 85 68-99

E-Mail info@rheuma-liga-bayern.de

Internet www.rheuma-liga-bayern.de

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.

Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum

Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Telefon 030-322 90 29-0

Fax 030-322 90 29-39

E-Mail zirp@rheuma-liga-berlin.de

Internet www.rheuma-liga-berlin.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Brandenburg e. V.

Querstr. 48, 03044 Cottbus

Telefon 03 55-49 48-651/-652

Fax 03 55-49 48-663

E-Mail info@rheuma-liga-brandenburg.de

Internet www.rheuma-liga-brandenburg.de

Rheuma-Liga Bremen e. V.

Jakobistraße 22, 28195 Bremen

Telefon 04 21-16 89 52 00

Fax 04 21-95 79 85 91

E-Mail info@rheuma-liga-bremen.de

Internet www.rheuma-liga-bremen.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e. V.

Schön Klinik Eilbek, Haus 8, Dehnhaike 120,
22081 Hamburg

Telefon 040-669 07 65-0

Fax 040-669 07 65-25

E-Mail info@rheuma-liga-hamburg.de

Internet www.rheuma-liga-hamburg.de

Rheuma-Liga Hessen e. V.

Dornhofstraße 18, 63263 Neu-Isenburg

Telefon 061 02-88 36 60

Fax 061 02-88 36 620

E-Mail info@rheuma-liga-hessen.de

Internet www.rheuma-liga-hessen.de

Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg- Vorpommern e. V.

Warnowufer 23, 18057 Rostock

Telefon 03 81-260 560-0

Fax 03 81-260 560-20

E-Mail lv@rheumaligamv.de

Internet www.rheumaligamv.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Rotermundstr. 11, 30165 Hannover
Telefon 05 11-133 74
Fax 05 11-159 84
E-Mail info@rheuma-liga-nds.de
Internet www.rheuma-liga-nds.de

Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.

III. Hagen 37, 45127 Essen
Telefon 02 01-827 97-0
Fax 02 01-827 97-500
E-Mail info@rheuma-liga-nrw.de
Internet www.rheuma-liga-nrw.de

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.**

Schloßstr. 1, 55543 Bad Kreuznach
Telefon 06 71-83 40-44
Fax 06 71-83 40-460
E-Mail info@rheuma-liga-rlp.de
Internet www.rheuma-liga-rlp.de

Deutsche Rheuma-Liga Saar e.V.

Schmollerstr. 2 b, 66111 Saarbrücken
Telefon 06 81-332 71
Fax 06 81-332 84
E-Mail DRL.SAAR@t-online.de
Internet www.rheuma-liga-saar.de

Rheuma-Liga Sachsen e.V.

Angerstr. 17 B, 04177 Leipzig
Telefon 03 41-355 40 17
Fax 03 41-355 40 19
E-Mail info@rheumaliga-sachsen.de
Internet www.rheumaliga-sachsen.de

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband
Sachsen-Anhalt e.V.**

Weststr. 3, 06126 Halle/Saale
Telefon 03 45-68 29 60 66
Fax 03 45-68 30 97 33
E-Mail info@rheumaliga-sachsen-anhalt.de
Internet www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.

Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel
Telefon 04 31-535 49-0
Fax 04 31-535 49-10
E-Mail info@rlsh.de
Internet www.rlsh.de

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband
Thüringen e.V.**

Weißßen 1, 07407 Uhlstädt-Kirchhasel
Telefon 03 67 42-673-61 oder -62
Fax 03 67 42-673-63
E-Mail info@rheumaliga-thueringen.de
Internet www.rheumaliga-thueringen.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Metzgergasse 16, 97421 Schweinfurt
Telefon 097 21-220 33
Fax 097 21-229 55
E-Mail DVMB@bechterew.de
Internet www.bechterew.de

Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V.

Döppersberg 20, 42103 Wuppertal
Telefon 02 02-496 87 97
Fax 02 02-496 87 98
E-Mail lupus@rheumanet.org
Internet www.lupus.rheumanet.org

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.

Am Wollhaus 2, 74072 Heilbronn
Telefon 071 31-390 24 25
Fax 071 31-390 24 26
E-Mail sklerodermie@t-online.de
Internet www.sklerodermie-sh.de

Arbeitskreis Lupus Erythematoses
Ansprechpartner für Fibromyalgiebetroffene
Arbeitskreis Vaskulitis
Osteoporosegruppen
Elternkreise rheumakranker Kinder und Jugendliche
Clubs Junger Rheumatiker
Auskünfte: beim Bundesverband und
den Landesverbänden

Stand: 10/2021

Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga



Die Deutsche Rheuma-Liga gibt eine Vielzahl von Publikationen heraus. Einige haben wir für Sie nachfolgend aufgeführt. Alle Publikationen können bei Ihrem Landesverband oder einem der Mitgliedsverbände (siehe Adressen Seite 28/29) bezogen werden.

Broschüren

- | | |
|-------------|---|
| A 6 | Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis |
| A 11 | Rheuma und Osteoporose |
| A 22 | Leben und Lieben mit Rheuma |
| A 23 | Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie! |
| A 25 | Die richtige Ernährung bei Rheuma |
| C 71 | Rheuma Pass |

Merkblätter zu rheumatischen Erkrankungen

- | | |
|---------------|--|
| MB 1.1 | Was ist Rheuma? |
| MB 1.2 | Rheumatoide Arthritis |
| MB 1.3 | Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose) |
| MB 1.4 | Morbus Bechterew |
| MB 1.6 | Gicht |
| MB 1.7 | Die Osteoporose |
| MB 1.8 | Die Arthritis psoriatica |

Folgen Sie uns auch auf Facebook,
YouTube, Twitter und Instagram:

www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga

www.youtube.com/RheumaLiga

www.twitter.com/DtRheumaLiga

www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga



Wieder voll im Leben!

Trotz Rheuma kann Anna wieder mit zehn Fingern malen.

 IHRE
SPENDE
HILFT!

Spendenkonto
Dt. Apotheker- und Ärztebank
IBAN DE 33 3006 0601 0005 9991 11

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •





Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Welschnonnenstr. 7
53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-0
Fax 02 28-766 06-20
E-Mail bv@rheuma-liga.de
Internet www.rheuma-liga.de

Spendenkonto

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln
IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11
BIC: DAAEDED