



Aktiv gegen Rheumaschmerz

Runter von der Couch: Die aktuelle bundesweite Kampagne der Deutschen Rheuma-Liga soll zu mehr Bewegung im Alltag motivieren.



„No Sports.“ Dieses Winston Churchill zugeschriebene Zitat hat als Entschuldigung für Bewegungsmuffel ausgedient. Jetzt heißt es: „Aktiv gegen Rheumaschmerz!“

Auf die Einstellung kommt es an

Das kennt jeder Rheumakranke: Die medikamentöse Einstellung muss stimmen. Weniger im Bewusstsein verankert ist oft, dass auch die Betroffenen selbst eine positive Einstellung zu ihrer Erkrankung und einen individuellen Umgang damit finden müssen. Eine aktive Lebensgestaltung kann die Folgen der chronischen Erkrankung erleichtern. Regelmäßige Bewegung hilft, der Versteifung der Gelenke entgegenzuwirken, und eine starke Musku-

latur ist eine unverzichtbare Säule im Bewegungsapparat.

Rheuma braucht Bewegung

Rheumakranke Menschen machen häufig die Erfahrung, dass Bewegungsangebote der Volkshochschulen und Fitness-Studios für sie nicht das Richtige sind. Deren Kurse richten sich an Menschen, die gesund oder nur wenig eingeschränkt in ihrer Gesundheit sind, weshalb die Anforderungen dieser Angebote für Rheumakranke zu hoch sein können. Bereits seit langem bietet die Deutsche Rheuma-Liga Bewegungsangebote, die speziell auf die Bedürfnisse von rheumakranken Menschen zugeschnitten sind.

In den Arbeitsgemeinschaften der Deutschen Rheuma-Liga NRW finden Betroffene nicht nur den Zugang zum Funktionstraining, das flächendeckend in ganz NRW wohnortnah als Wasser- und Trockengymnastik angeboten wird. Viele Arbeitsge-

meinschaften haben darüber hinaus ergänzende Bewegungsangebote im Programm. Regional unterschiedlich kann es Yoga geben oder Nordic Walking, Pilates oder Tai-Chi. Mancherorts gibt es eine Tanzgruppe. Einige Arbeitsgemeinschaften organisieren auch die medizinische Trainingstherapie. Wenn sich genügend Teilnehmer finden, bieten sie auch Kurse zur Schmerzbewältigung. Kinder mit einer rheumatischen Erkrankung können in einigen Arbeitsgemeinschaften an einem Angebot aus der Reittherapie teilnehmen.

Lernen, mit der Erkrankung zu leben

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“ Dieses Bonmot des französischen Schriftstellers und Malers Francis Picabia könnte auch der Leitsatz für das Fortbildungsprogramm der Deutschen Rheuma-Liga NRW sein. In unseren Seminaren lernen Sie Möglichkeiten kennen, die Ihnen helfen können, mit den

PATIENTENTAG

„Aktiv gegen Rheumaschmerz“ ist auch das Motto des Patiententages, den wir im Rahmen des Jahreskongresses der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie veranstalten. Erfahren Sie, warum Bewegung im Alltag so wichtig ist und lernen Sie verschiedene Bewegungsangebote aktiv kennen.

Wann: 22. September 2012
von 10.00 bis 14.00 Uhr

Wo: RuhrCongress Bochum,
Stadionring 20,
44791 Bochum

Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle, wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten.

MIT DEM DREIRAD VON SOLINGEN NACH ZONS

Von Solingen-Ohligs aus sind wir zum Schloss Benrath und dort durch den wunderschönen Schlosspark gefahren. Nach einem stärkenden Picknick fahren wir am Rhein weiter durch die Urdenbacher Kämpfe und haben von dort mit der Autofähre zur Feste nach Zons übergesetzt. Im malerischen Zons unternahmen wir noch eine Rundfahrt und beschlossen den Tag in einem Café unter schönen alten Bäumen. Es war für uns ein wunderschöner Tag.



Corinna Elling-Audersch (links) und Manuela Zapp, ehrenamtlich engagiert in der Arbeitsgemeinschaft Hilden

➤ Folgen der chronischen Erkrankung besser zu leben.

In unseren diagnosespezifischen Seminaren erfahren Sie Wissenswertes über Ihre Erkrankung. Im Entspannungsseminar können Sie entdecken, welche Methode für Sie geeignet ist, dem Schmerz der chronischen Erkrankung etwas entgegenzusetzen. Sie lernen, Bewegung gezielt in Ihrem Alltag einzusetzen, und beim Tango Argentinio blühen Körper und Seele auf.

Sie haben uns noch gefehlt

Sich der Erkrankung nicht ausgeliefert fühlen und etwas Sinnvolles tun – diese Möglichkeit bietet auch ein ehrenamtliches Engagement in der Deutschen Rheuma-Liga NRW. Mehr als 1.500 Ehrenamtliche engagieren sich bereits in unserem Verband. Sie berichten von der Bereicherung des eigenen Lebens und von neu gewonnen oder gestärkten persönlichen Kompetenzen durch das Engagement. Sie sind selbst besser über ihre Erkrankung informiert und können sich daher sehr viel mehr in Entscheidungen über ihre eigene Behandlung einbringen. Die Übernahme einer sinnvollen

FAHRRADTOUREN MIT DEM TANDEM

Mit unserem Tandem unternehmen mein Mann und ich viele schöne Touren. Bei uns am schönen Niederrhein waren wir schon viel unterwegs. In den Niederlanden sind wir an der Maas entlang geradelt. Die größte Tour war unsere Fahrradtour am Bodensee. Wir waren in einer Fahrradgruppe unterwegs. Es hat geklappt, auch wenn es anstrengend war. Entschädigt worden bin ich damit, dass ich die schöne Landschaft zusammen mit meinem Mann genießen konnte. Wir haben so eine Möglichkeit gefunden, unsere Freizeit gemeinsam aktiv zu gestalten. Vor allem habe ich durch die Tandem-Touren einen Notausgang aus meiner Krankheit gefunden.



Walpurgis Raem, ehrenamtlich engagiert in der Arbeitsgemeinschaft Meerbusch, mit ihrem Mann auf Tandem-Tour

Aufgabe macht Spaß, und der regelmäßige Austausch mit Gleichbetroffenen unterstützt die Alltagsbewältigung.

Das Logo der Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ zeigt auf, dass Aktivität

der Notausgang aus der Hilflosigkeit gegenüber der Erkrankung sein kann. Im Wort „Bewegung“ steckt auch das Wort „Weg“. Machen Sie den ersten Schritt auf diesem Weg. ■

Immer engagiert für Rheumakranke

Der langjährige Schatzmeister der Deutschen Rheuma-Liga NRW, Thomas Rickers, wurde mit dem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse geehrt.

„Okay, ich mach's.“ Mit diesen Worten begann 1979 ein jahrzehntelanges Engagement, das nun noch einmal in besonderer Weise gewürdigt wurde. Der Regierungspräsident von Münster, Prof. Dr. Reinhard Klenke, verlieh Thomas Rickers das Verdienstkreuz 1. Klasse der Bundesrepublik Deutschland im Wege der Höherstufung seines bereits 1990 erhaltenen Bundesverdienstkreuzes am Bande.

Mehr als 31 Jahre war Thomas Rickers im Vorstand der Deutschen Rheuma-Liga NRW aktiv. 25 Jahre lang begleitete er als Schatzmeister die Entwicklung des Verbandes zur größten Patientenorganisation in Nordrhein-Westfalen. An der Errichtung

der Stiftung Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen arbeitete Thomas Rickers maßgeblich mit und setzte sich erst als deren stellvertretender Vorsitzender, dann als Vorsitzender dafür ein, finanziell weniger starke Rheumakranke aus Mitteln der Stiftung beim Funktionstraining zu unterstützen. Bis heute engagiert er sich im Finanzausschuss der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband. Danke für das Engagement und herzlichen Glückwunsch zu der hohen Ehrung. ■



Regierungspräsident Prof. Dr. Reinhard Klenke (links) zeichnet Thomas Rickers mit dem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse aus.

Von Anfang an gut beraten

Die Rheuma-Cafés der Deutschen Rheuma-Liga NRW sind eine Erfolgsgeschichte. Vor einem Jahr eröffnete das Rheuma-Café in Bonn als neuestes Angebot.

Seit acht Jahren engagieren sich Ehrenamtliche aus den Arbeitsgemeinschaften aus mehreren Regionen von NRW in Kooperation mit Kliniken in der Beratung neu betroffener Rheumapatienten. Das Konzept hat sich bewährt: Die Patienten kommen unmittelbar nach der Diagnosestellung in Kontakt mit langjährig Betroffenen, können von deren Erfahrung profitieren und lernen von Beginn an die Angebote der Selbsthilfe kennen.

Die Kliniken unterstützen die Ehrenamtlichen durch ärztlichen Rat, die Bereitstellung geeigneter Räumlichkeiten und oft auch mit Kaffee und Tee, Wasser und Gebäck. So können die Patienten in angenehmer Atmosphäre den ersten Schock über die Diagnose einer rheumatischen Erkrankung verdauen.

Kompetenz aus eigener Betroffenheit

Denn die Patienten, die in den Rheuma-Cafés beraten werden, sind überwiegend Neubetroffene, die in den jeweiligen Kliniken bereits stationär behandelt und von ihren Stationsärzten auf das Rheuma-Café aufmerksam gemacht werden. Aber auch viele niedergelassene Rheumatologen kennen das Angebot inzwischen und weisen ihre Patienten auf diese Beratungsmöglichkeit hin. Andere Patienten kommen aufgrund von Berichten in der Presse oder haben von dem Angebot über andere Betroffene gehört.

Da die Ehrenamtlichen der Deutschen Rheuma-Liga NRW in der Regel selbst von einer rheumatischen Erkrankung betroffen sind, kennen sie die Situation der Patienten nach der Diagnose aus eigenem Erleben und wissen, welche Informationen nun für die Patienten wichtig sind. Sie bieten in dieser Situation Rat und Hilfe, stellen die Unterstützungsangebote der Deut-



Hat sich etabliert: Die Beratung im Rheuma-Café Bonn

schen Rheuma-Liga NRW vor, überreichen die diagnosebezogenen Informationsmaterialien des Verbandes und geben aus ihrer Erfahrung Tipps zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Insbesondere weisen sie auch auf die Bedeutung der Bewegungsangebote hin, mit deren Hilfe die Patienten der Versteifung der Gelenke entgegenwirken können. Vor allem aber geht es darum, Hoffnung für ein Leben mit der Erkrankung zu machen. ■



DER „HEISSE“ DRAHT ...

... bei medizinischen Fragen:

Ärztlicher Telefonservice der Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V.

Telefon: 01804 8279797

(20 Cent pro Anruf, nur aus dem deutschen Festnetz)

Jeden Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr

beantwortet Ihre allgemeinen medizinischen Fragen:

- ein internistischer Rheumatologe am 3. April, 10. April, 24. April, 8. Mai und am 22. Mai
- ein orthopädischer Rheumatologe am 17. April, 15. Mai und am 29. Mai

Am 1. Mai findet wegen des Feiertags keine Beratung statt.

Der ärztliche Telefonservice ist ein sehr nachgefragtes Angebot. Sollte bei Ihrem Anruf die Leitung besetzt sein, haben Sie bitte Geduld und versuchen es noch einmal.

IHR NÄCHSTES RHEUMA-CAFÉ:

Bergisch Gladbach, Marienkrankenhaus, Dr. Robert Koch-Str. 18, 51465 Bergisch Gladbach. *Jeden 2. Donnerstag im Monat von 17.00 bis 18.30 Uhr im 1. Untergeschoss.*

Bonn, St. Petrus Krankenhaus, Bonner Talweg 4-6, 53113 Bonn. *Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr in der 5. Etage vor der Cafeteria.*

Essen, Katholisches Krankenhaus St. Josef, Propsteistr. 2, 45239 Essen. *Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr im Foyer.*

Hagen, Evangelisches Krankenhaus Hagen-Haspe, Brusebrinkstr. 20, 58135 Hagen. *Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 16.30 Uhr.*

Köln, Eduardus-Krankenhaus, Custo-

disstr. 3-17, 50679 Köln. *Jeden 3. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr in der Cafeteria.*

Ratingen, Evangelisches Fachkrankenhaus, Rosenstr. 2, 40882 Ratingen. *Jeden 4. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr.*

Sendenhorst, St. Josef Stift, Westtor 7, 48324 Sendenhorst. *Jeden 4. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr im Foyer.*

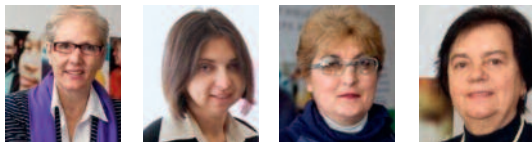
Velbert, Klinikum Niederberg, Robert Koch-Str. 2, 42549 Velbert. *Jeden 4. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr in der 2. Etage.*

Wuppertal, St. Josef Krankenhaus, Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal. *Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr im Info-Café.*

Eine Chance für Rheumakranke in Serbien

Vertreterinnen der serbischen Organisation zur Unterstützung Rheumakrankter (ORS) informierten sich vor Ort über die Deutsche Rheuma-Liga NRW und die Unterstützung für Rheumakranke in Deutschland.

Die Unterstützung von Rheumakranken ist europaweit sehr unterschiedlich. Auch in Deutschland war es ein langer Weg, bis die Deutsche Rheuma-Liga zur größten Patientenorganisation geworden war, in Politik und Gesellschaft Gehör fand und eine fast flächendeckende Versorgung mit wohnortnahen Angeboten ins Leben rufen konnte.



v.l.n.r.: Dr. Mirjana Lapcevic, Präsidentin der ORS; Marija Kosanovic, Vizepräsidentin der ORS; Marija Bucic, Vorsitzende der ORS MMA in Belgrad; Bojana Vlaisavljevic, Dolmetscherin

Selbst der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt. In Serbien sind Rheumakranke und Ärzte diesen Schritt gegangen und haben 2007 die „Association of Rheumatic Diseases Patients of the Republic of Serbia“ (ORS) gegründet. Die Organisation verfolgt ähnliche Ziele wie die Deutsche Rheuma-Liga. Die Lebensqualität Betroffener soll durch umfassende Aufklärung über

ihre Erkrankungen verbessert und Politik und die Öffentlichkeit durch Information über rheumatische Erkrankungen für die Belange Betroffener sensibilisiert werden. Die ORS wird von Freiwilligen aufgebaut, was nicht ganz unserem Begriff der Ehrenamtlichkeit entspricht, der im serbischen Sprachgebrauch für klassische Ehrenämter verwendet wird.

Internationaler Austausch

Im Oktober besuchten Vertreterinnen der ORS, die selbst von einer rheumatoiden Arthritis betroffen sind, im Rahmen des Austauschprogramms der European League Against Rheumatism (EULAR) die Deutsche Rheuma-Liga NRW. Besonders interessierten sie sich dafür, welche Angebote für Rheumakranke es bei uns gibt und wie sie organisiert werden. Sie lernten Ehrenamtliche der Arbeitsgemeinschaften Duisburg und Essen kennen, informierten sich über die hauptamtlichen Arbeitsbereiche und ließen sich von Mitgliedern des Vorstands die Arbeitsweise zur Verbandsentwicklung erklären.

Selbsthilfe

Das Konzept der Selbsthilfe ist in Serbien noch nicht verbreitet. Besonders interessant für die Besucherinnen waren daher die von den Betroffenen selbst organisierten Angebote vor Ort, insbesondere das Funktionstraining. Ein flächendeckendes Bewegungsangebot für Rheumakranke sei sicher auch in Serbien anzustreben, so die Einschätzung der Präsidentin der ORS, Dr. Mirjana Lapcevic, Ärztin und selbst von einer rheumatoiden Arthritis betroffen. Jedoch könne sie sich schwer vorstellen, dass sich genügend Freiwillige zum Aufbau eines solchen Angebots finden ließen. Dafür müsse die ORS noch bekannter werden und mehr gesellschaftliche Unterstützung erfahren.



Willkommener Besuch: Die Delegation der ORS mit Mitgliedern des Vorstands und Geschäftsführung der Deutschen Rheuma-Liga NRW

Perspektiven

Trotz der verhältnismäßig kurzen Zeit ihres Bestehens hat die ORS bereits viel erreicht. Neben dem Hauptsitz in Belgrad, wo in der Rheumaklinik und im Militärkrankenhaus beraten wird, konnten bereits Zweigstellen in vier größeren Städten errichtet und patientenorientierte Informationsmaterialien veröffentlicht werden.

Der Austausch mit den Kolleginnen aus Serbien war auch für uns sehr interessant. Wir haben viel über den unterschiedlichen Umgang mit Gesundheit und Krankheit in unseren beiden Ländern erfahren und wissen nun, dass der größte Erfolg der Kolleginnen und Kollegen in Serbien bisher vielleicht darin besteht, dass sie einen anderen, einen offeneren Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung wagen. Ein besonderes Dankeschön geht an Bojana, die durch ihre kenntnisreiche Übersetzung mit viel Charme die Grundlage zum gegenseitigen Verständnis legte.

Wir hoffen, dass der Besuch in NRW der weiteren Entwicklung gute Impulse geben konnte und wünschen den serbischen Kolleginnen und Kollegen viel Erfolg. ■

NEUE EDV IN DER GESCHÄFTSSTELLE

Bei der Umstellung der EDV in der Geschäftsstelle der Deutschen Rheuma-Liga NRW ist es zu Verzögerungen gekommen. Daher buchen wir die Halbjahrespauschalen für das Funktionstraining der Selbstzahler und den Mitgliedsbeitrag ausnahmsweise zeitgleich ab. Wir bitten Sie hierfür um Verständnis.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga
Nordrhein-Westfalen e. V.
III. Hagen 37
45127 Essen
Tel.: 0201 82797-0
Fax: 0201 82797-27
Internet: www.rheuma-liga-nrw.de
E-Mail: info@rheuma-liga-nrw.de