



Herausgegeben im Auftrag des Vorstandes

Rotraut Schmale-Grede (V.i.S.d.P.)
Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.
Welschnonnenstr. 7
53111 Bonn
T: 0228-76606-0
bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Redaktion

Annette Schiffer (V.i.S.d.P.)
Leiterin Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.
Welschnonnenstr. 7
53111 Bonn
T: 0228-76606-11
schiffer@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Wie Ihre Rheuma-Patienten informiert in Bewegung bleiben

Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt Rheumabetroffene mit Ratgebern zur Erkrankung und Bewegungsangeboten.

Bewegung ist für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ein wichtiger Therapiebaustein. Seit rund einem Jahr kann das Funktionstraining nicht oder nur eingeschränkt stattfinden. „Das ist für Rheumabetroffene ein großes Problem. Denn sie müssen Zuhause ihren „inneren Schweinehund“ überwinden. Das fällt einem, wie jeder wohl aus eigener Erfahrung weiß, nicht immer ganz leicht“, sagt Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga, „wir versuchen, zu unterstützen und zu motivieren.“ Zu den mehr als 100 Publikationen, die der Selbsthilfverband derzeit im Angebot hat, gehören deshalb auch mehrere Bewegungsposter.

Die Bewegungsposter gibt es für die Krankheitsbilder rheumatoide Arthritis, Arthrose, Fi-

bromyalgie, Osteoporose und Rückenbeschwerden. „Alle Übungen können leicht Zuhause zwischendurch nachgemacht werden“, erklärt Nicole Stefan-Schick, Bewegungsexpertin der Rheuma-Liga. Die Übungen wurden gemeinsam mit Physiotherapeutinnen und -therapeuten entwickelt.

„Gerade in Homeoffice-Zeiten und bei fehlenden Sport- und Bewegungsangeboten ist es umso wichtiger, kleine Routinen und Unterbrechungen des Alltags einzuführen“, sagt Stefan-Schick, „unsere Bewegungsposter helfen dabei.“ Hinzu kommen viele Bewegungsvideos, Online-Seminare und ein Online-Bewegungsprogramm der Landes- und Mitgliedsverbände.

Informationen zu rheumatischen Erkrankungen

Für Rheumabetroffene ist es aber auch wichtig, sich mit ihrer Erkrankung gut auszukennen.



▲ Die Deutsche Rheuma-Liga hat zu vielen Krankheitsbildern Ratgeber und Informationsmaterial veröffentlicht

Dabei helfen die Ratgeber der Rheuma-Liga. Die Faltblatt-Reihe „kurz & knapp“, die es mittlerweile zu den sieben Krankheitsbildern Arthritis, Fibromyalgie, Morbus Bechterew, Osteoporose, Gicht und Rückenschmerzen gibt. Die Faltblätter geben einen ersten Überblick über die Erkrankung und richten sich vor allem an Betroffene, die ihre Diagnose gerade erst erhalten haben. Wer mehr über seine Erkrankung erfahren möchte, der sollte sich einmal die Ratgeberbroschüren der Rheuma-Liga anschauen. „Dabei ist die Vermittlung von solidem Wissen über die Erkrankung und

ihre Behandlungsmöglichkeiten, und zwar frei von wirtschaftlichen Interessen, von besonderer Bedeutung“, erläutert Rotraut Schmale-Grede, „wir freuen uns, wenn Mediziner/innen und Therapeuten/innen ihren Patienten/innen unsere Ratgeber und Bewegungsposter mitgeben.“

Neben Broschüren zu einzelnen Krankheitsbildern gibt es auch Ratgeber zum Alltag mit Rheuma. Themen sind zum Beispiel Gelenkschutz, Ernährung und das Arbeitsleben.

Katja Hinnemann
Redakteurin Deutsche
Rheuma-Liga Bundesverband

Patienten-Ratgeber für Praxis und Klinik

Alle Ratgeber können Sie beim Landesverband der Rheuma-Liga Ihres Bundeslandes oder im Publikationsshop auf der Internetseite bestellen.

www.rheuma-liga.de/verbaende

www.rheuma-liga.de/publikationen