

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



R L LEBEN

AUSGABE 09

Leben mit Rheuma

Patient und Arzt auf Augenhöhe

**Im Gespräch: Dr. Peter Bartz-Bazzanella,
Rheumatologe**

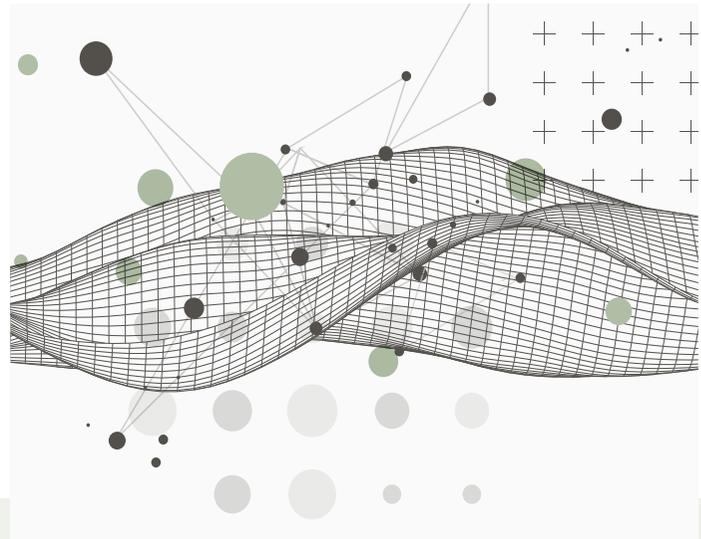
„Der Arzt muss auch verstehen,
was zwischen den Terminen passiert“

Rheuma-Life-Balance

Apps: Alltagshelfer für das Leben mit Rheuma

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●



4

● **Leben mit Rheuma**

Patient und Arzt auf Augenhöhe

7

● **Gecheckt**

Der rheumatische Formenkreis – was Rheuma alles sein kann

8

● **Im Gespräch: Dr. Peter Bartz-Bazzanella, Rheumatologe**

„Der Arzt muss auch verstehen, was zwischen den Terminen passiert“

11

● **Ausgefragt**

Wie steht es um deinen Schlaf?

12

● **Rezept**

Grünes Curry mit Lachs und Süßkartoffeln

13

● **Was is(s) dran?**

Essen liefern lassen – ist das hilfreich und gesund?

15

● **Rheuma-Life-Balance**

Apps: Alltagshelfer für das Leben mit Rheuma

17

● **News**

Wissenswertes rund um Rheuma

18

● **RLeben-Abo, Sudoku, Impressum**

Wissen und Rätselspaß im Abo



Ab sofort finden Sie alle Ausgaben der RLeben zum Download unter www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin

Februar 2022



Liebe Leserin, lieber Leser,
diese Ausgabe der RLeben dreht sich um eine gute Versorgung von Menschen mit Rheuma. Dafür ist nicht nur eine möglichst frühzeitige Diagnose wichtig, sondern auch ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Arzt und Patient.

Worauf es dabei ankommt, erzählt der Rheumatologe Dr. Peter Bartz-Bazzanella im Interview auf Seite 8. Um Menschen mit Rheuma und Rheumaverdacht besser helfen zu können, entwickelt der Facharzt zusammen mit Kollegen Online-Tools zur Diagnostik und Datenanalyse, die eine bessere medizinische Versorgung ermöglichen. Diese und weitere kostenfreie Rheuma-Apps stellen wir Ihnen auf Seite 15 vor.

Die Checkliste zur Vorbereitung auf das Arztgespräch in der Heft-

mitte können Sie, anders als Apps, anfassen, heraustrennen und vor dem nächsten Arzttermin ausfüllen. Denn: Je genauer Ihr Arzt nachvollziehen kann, wie Sie sich fühlen, desto individueller lässt sich die Behandlung abstimmen.

Damit auch für das leibliche Wohl gesorgt ist, stellen wir auf Seite 13 verschiedene Möglichkeiten vor, sich Lebensmittel und ganze Mahlzeiten liefern zu lassen. Wer gern selbst kocht, findet auf Seite 12 ein leckeres Rezept.

So oder so: Lassen Sie es sich gut gehen!

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen das Redaktionsteam der RLeben und Novartis





Patient und Arzt auf Augenhöhe ●

Bis Rheuma diagnostiziert wird, kann es einige Jahre dauern ● Danach braucht es oft Zeit, Geduld und Engagement, um die passende Therapie zu finden ● Gut informiert zu sein und klar zu kommunizieren, kann diesen Prozess beschleunigen ●



Die Schmerzen setzen meist lange vor der Diagnose ein. Wer unter Rheuma leidet, spürt sie in den Gelenken, in der Wirbelsäule, in den Knochen, Muskeln oder Sehnen. Alltägliche Bewegungen werden dadurch eingeschränkt. Und doch bleiben manche Rheumaformen jahrelang unerkannt, etwa die ankylosierende Spondylitis, besser bekannt als Morbus Bechterew. Bei dieser entzündlich-rheumatischen Erkrankung wird die Wirbelsäule geschädigt, was zu anhaltenden Rückenschmerzen führen kann. Viele Betroffene und Ärzte gehen jedoch fälschlicherweise jahrelang davon aus, dass Verschleiß oder Verletzung die Ursache dafür ist.

Der Weg zur Diagnose

Um Klarheit zu gewinnen, sollten Betroffene einen Termin beim Rheumatologen vereinbaren. Rheuma hat viele Gesichter – der rheumatische Formenkreis umfasst mehr als hundert unterschiedliche Erkrankungen (siehe S. 7). Deshalb braucht es einen erfahrenen Spezialisten, um die richtige Diagnose zu stellen und die für jeden Patienten individuelle Therapie zu finden.

Einen Termin beim Rheumatologen zu bekommen, ist aber nicht einfach. Für die 1,5 Millionen erwachsenen Rheumapatienten in Deutschland gibt es etwa 750 internistische Rheumatologen. Nach Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) wären knapp doppelt so viele nötig, um eine gute Versorgung zu gewährleisten. Für viele Patienten bedeutet das oft lange Wartezeiten oder lange Fahrten zum Arzt. Beides kann frustrierend und kräftezehrend sein.

Online-Tools erleichtern die erste Orientierung (Überblick Rheuma-Apps, S. 15). Das Rheumatologen-Netzwerk Rhadar und die Berliner Charité bieten kostenlose Symptom-Checks auf wissenschaftlicher Grundlage an. Damit lässt sich im Internet herausfinden, ob Krankheitssymptome womöglich rheumatisch bedingt sind. Bei Verdacht auf Rheuma kann online ein Termin beim Rheumatologen vereinbart werden.

Die Dinge in die Hand nehmen

Mit der Diagnose beginnt meist ein neuer Lebensabschnitt. Manche Patienten sind erleichtert, weil sie endlich den Grund für ihre Beschwerden kennen und die Behandlung aktiv angehen können. Andere fallen in ein tiefes Loch und fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert. Ob die chronische Krankheit als Herausforderung oder Unglück empfunden wird, hängt mit der Persönlichkeit und früheren Lebenserfahrungen jedes einzelnen Patienten zusammen.

Das Gute ist: Hilfreiche Bewältigungsstrategien lassen sich erlernen und trainieren. Patientenschulungen in Kliniken, fachärztlichen Praxen und Rheumazentren vermitteln neben Gesundheitsinformationen und praktischen Tipps auch psychologisches Know-how zum Leben mit Rheuma. Aktuelle Schulungstermine bieten die Webseiten der regionalen Vertretungen der Deutschen Rheuma-Liga.

Gut vorbereitet zum Rheumatologen

Zum Umgang mit der Krankheit zählen auch die Arztbesuche. Wer gut informiert ist, kann aktiv am medizinischen Gespräch teilnehmen und nach und nach selbst zum Rheumaexperten werden. Das heißt auch: konkrete Fragen stellen, kritisch nachhaken, mögliche Alternativen bei der Behandlung ins Gespräch bringen. Bei Online-Recherchen ist allerdings zu bedenken: Dr. Google liefert oft falsche Heilsversprechen oder Meldungen, die eher ängstigen als informieren. Fundierte und gut aufbereitete Informationen bieten die Patientenorganisation Deutsche Rheuma-Liga (www.rheuma-liga.de) sowie die Fachgesellschaften Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (www.dgrh.de) und Deutsches Rheuma-Forschungszentrum (www.drzf.de).

Es lohnt sich, den Krankheitsverlauf schriftlich zu protokollieren: Symptome, betroffene Körperstellen, andere Erkrankungen, Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder depressive Stimmung, berufliche und private Einschränkungen durch das Rheuma, Stressfaktoren und sonstige Belastungen. Je detaillierter der Krankheitsverlauf dokumentiert ist, umso genauer ist der Arzt informiert und umso besser kann die Behandlung ansetzen.

Patienten, die regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten zum ersten Termin beim Rheumatologen einen Medikamentenplan mitbringen. Der Mediziner kann dann Wechselwirkungen mit Rheumamedikamenten und Nebenwirkungen besser abschätzen. Vorlagen für einen solchen Plan stehen online zur Verfügung. Um alles griffbereit zu haben, sammeln Patienten die Notizen zum Krankheitsverlauf und den Medikamentenplan am besten zusammen mit den Arztbriefen, Laboruntersuchungen und Röntgenbefunden in einer Mappe.

Teamwork für die richtige Behandlung

Ein Arzt führt in seinem Berufsleben rund 200.000 Gespräche mit Patienten. Für ein Gespräch nimmt er sich im Schnitt acht Minuten Zeit, dann ist schon der nächste Patient dran. Rheumatologen sind besonders stark ausgelastet. Umso wichtiger ist es für Patienten, sich vor dem Gespräch bewusst zu machen, welche offenen Fragen zu besprechen sind.

Früher war das Verhältnis zwischen Arzt und Patient eher hierarchisch: Ärzte entschieden weitgehend allein über die Behandlung. Heute werden Behandlungsoptionen mehr und mehr auf Augenhöhe diskutiert und Entscheidungen gemeinsam getroffen. Das bedeutet auch, dass der Patient mitverantwortlich ist. Er sollte die knappe Zeit des Arztgesprächs nutzen, um seine Erfahrungen und Erwartungen auf den Punkt zu bringen: Wie fühlt sich das Rheuma aktuell an? Was sind die Folgen für Körper, Psyche und Alltag? Welche Erwartungen sind mit der Therapie verbunden? Eine Checkliste zum Heraustrennen befindet sich in der Heftmitte. Der Arzt wiederum sollte seine medizinische Einschätzung verständlich erklären. Tut er das nicht, sollten Patienten nicht zurückhaltend sein und unbedingt nachfragen. Denn Missverständnisse und Unsicherheit belasten die Beziehung zum Arzt. Wer fürchtet, als unwissend oder schwierig wahrgenommen zu werden, ist nicht auf Augenhöhe mit dem Mediziner.

Das Recht auf eine zweite Meinung

Patienten müssen ihre Entscheidung für oder gegen eine Therapie nicht sofort treffen. Bei Zweifeln ist es besser, um Bedenkzeit zu bitten und sich eingehender mit dem aktuellen Forschungsstand und den unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen. Es kann sich auszahlen, eine weitere ärztliche Meinung einzuholen.

Ärzte sind nicht beleidigt, wenn Patienten sich umfassend informieren. Das Recht auf eine ärztliche Zweitmeinung ist gesetzlich

geregelt. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse, bei gesetzlich versicherten Personen allerdings nur für Ärzte und Kliniken mit Kassenzulassung. Es empfiehlt sich, die Kostenübernahme vorher abzuklären, vor allem wenn die Einholung der Zweitmeinung mit erneuten medizinischen Untersuchungen verbunden ist.

Niemand ist allein mit Rheuma

Von guter Kommunikation profitiert das gesamte Umfeld der Behandlung. Eine immer wichtigere Rolle spielen Rheumafachassistentinnen und -assistenten (RFA), auch Rheuma-Nurses genannt. Diese speziell geschulten Medizinischen Fachangestellten oder Krankenschwestern sind häufig die ersten Ansprechpartner, wenn es um den aktuellen Krankheitsverlauf geht. In vielen Kliniken und Facharztpraxen verbringen die RFA mehr Zeit mit den Rheumapatienten als die Ärzte.

Wichtige Unterstützung bieten auch Patientengruppen, die über Webseiten, Blogs und soziale Medien meist gut vernetzt sind. So können Erfahrungen und medizinische Informationen ausgetauscht werden und Freundschaften entstehen, die über Rheuma hinausgehen.

Für anstrengende Aufgaben im Haushalt gibt es Unterstützung. Eine zusätzliche Kinderbetreuung verschafft Pausen, die bei akuten Schüben guttun. Lieferdienste erleichtern den Lebensmitteleinkauf (Überblick S. 13), zum Staubsaugen und Bodenwischen gibt es intelligente Roboter. Niemand muss mit Rheuma allein klarkommen! ●



Die Deutsche Rheuma-Liga bietet die Broschüre „Der grüne Faden. Ratgeber für die Patienten-Arzt-Kommunikation“ kostenlos zum Download an: www.rheuma-liga.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Broschueren/A21_Der_gruene_Faden_kurz.pdf



Die wichtigsten Informationen gibt es auch als YouTube-Clip: www.youtube.com/watch?v=r7pJEF3GX-g

Der rheumatische Formenkreis – was Rheuma alles sein kann ●

Der rheumatische Formenkreis fasst Krankheitsbilder zusammen, bei denen Patienten durch Funktionsstörungen des Bewegungsapparats und Schmerzen eingeschränkt sind ● Die Symptome treten meist in Schüben auf und können sich bei einer Reihe der Erkrankungen überschneiden ●

Durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems wird eine chronische Entzündung ausgelöst, die gesundes körpereigenes Gewebe angreift und schädigt, insbesondere die Gelenke, aber auch Gefäße und Organe ●

Risikofaktoren sind übermäßige mechanische oder falsche Belastung, aber auch Vererbung, ungesunde Ernährung und hormonelle Veränderungen ●

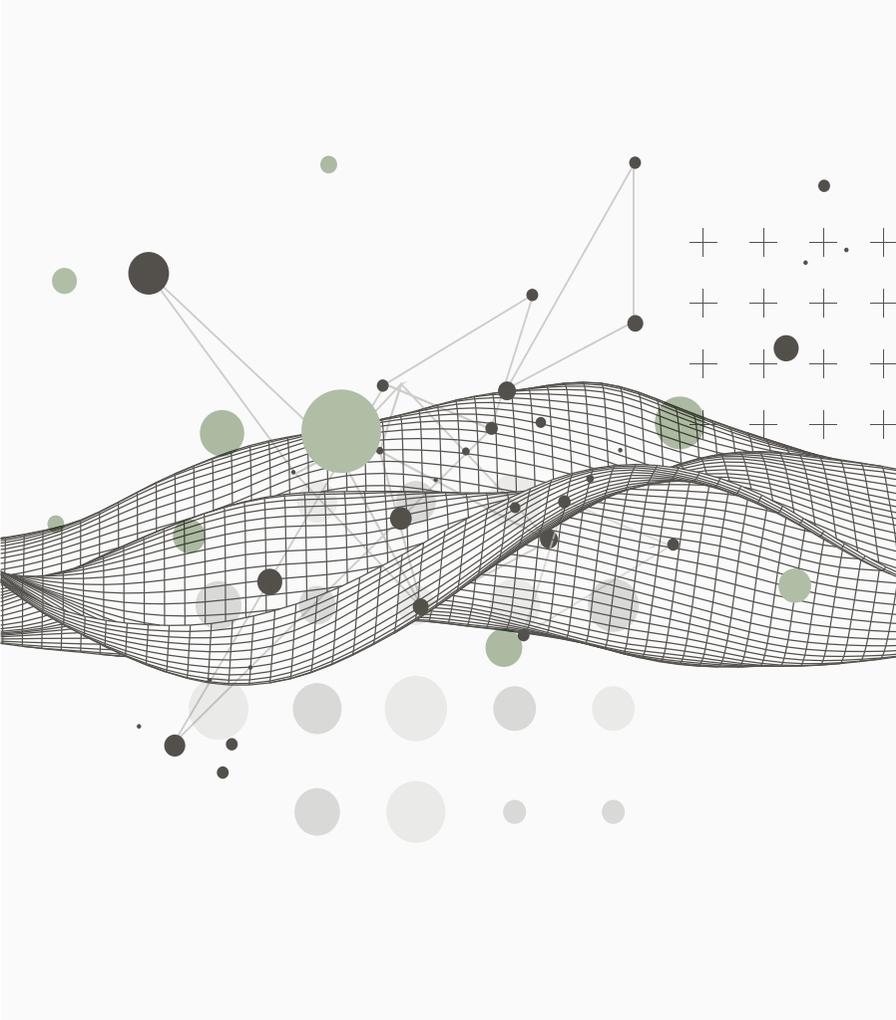


Der genaue Krankheitsmechanismus hinter der Fibromyalgie ist unklar. Forscher vermuten eine gestörte Reizverarbeitung im Gehirn, das bereits schwache Impulse als Schmerzen interpretiert ●

Gelenke, Gewebe oder Organe werden durch Stoffwechselprodukte geschädigt, die vom Organismus nicht ausreichend abgebaut oder ausgeschieden bzw. im Überfluss aufgenommen und gespeichert werden ●

„Der Arzt muss auch verstehen, was zwischen den Terminen passiert“

Um den persönlichen Krankheitsverlauf nachvollziehbar zu machen, braucht es exakte Angaben ● Dr. Peter Bartz-Bazzanella, Leiter der Klinik für Internistische Rheumatologie am Rhein-Maas Klinikum in Würselen, geht deshalb neue Wege ● Zusammen mit Fachkollegen entwickelt er digitale Tools für Menschen mit Rheuma und Rheumaverdacht ● Grundlage der Behandlung bleibt der persönliche Austausch von Arzt und Patient ●



Woran erkennt ein Patient, dass er bei einem Rheumatologen in guten Händen ist?

Daran, dass er seine Fragen, Sorgen und Ängste offen aussprechen kann. Im Gespräch mit dem Arzt sollte es nicht nur um Medikamente und Therapie, sondern auch um die krankheitsbedingten Auswirkungen im Alltag und die allgemeine Lebensqualität gehen. In einem guten Arzt-Patienten-Verhältnis geht es viel darum, einander zuzuhören und miteinander sprechen zu können. Gelingt das nicht, ist der Erfolg der medikamentösen Therapie ein Stück weit in Gefahr.

Können Sie ein Beispiel dafür geben?

Ein Patient sollte keine Angst haben zu sagen: „Ich habe das Medikament nicht genommen, weil mir danach immer schlecht wird.“ So etwas muss offen thematisiert werden können. Wenn kein Vertrauen da ist, verpasst der Arzt die Chance, den Patienten gut zu begleiten.

Wie hat sich die Kommunikation zwischen Arzt und Patient in den vergangenen Jahren verändert?

Heute wollen Patienten mehr in Therapieentscheidungen einbezogen werden. Viele beschäftigen sich genauer mit ihrer Krankheit und kommen gut vorbereitet in die Sprechstunde. Manche bringen Artikel zu neuen Behandlungsmethoden mit, andere erkundigen sich konkret nach bestimmten Therapeutika und deren Nebenwirkungen.

Wie gehen Sie als behandelnder Arzt damit um?

Ich schätze das. Mir ist es viel lieber, mit einem gut vorbereiteten Patienten zu diskutieren, als bei null anfangen zu müssen, um ein Bewusstsein für therapeutische Möglichkeiten neu aufzubauen.

Es führt viel weiter, wenn ich auf konkrete Fragen eingehen kann. Manchmal haben Patienten auch Vorstellungen, die ich als Arzt geraderücken muss, aber grundsätzlich ist jede Vorbereitung willkommen.

Wie können sich Rheumapatienten gut vorbereiten?

Der Patient sollte in der Lage sein, Auskunft zu geben über die letzten Wochen und Monate: Hatte er Schübe? Wie ging es den Gelenken insgesamt? Wie fühlte er sich allgemein? Wie verträglich war die medikamentöse Therapie? Nur so kann der Arzt verstehen, was zwischen den Terminen passiert.

Warum sind diese Informationen so wichtig?

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gibt es oft Schwankungen: Starke Schübe wechseln mit milder Krankheitsaktivität und Phasen der Erholung. Fällt der Arzttermin in eine Erholungsphase, kann es passieren, dass wichtige Symptome überhaupt nicht zur Sprache kommen. Die Behandlung geht dann womöglich weiter wie bisher. Um krankheitsbedingte Schäden an Gelenken oder Organen zu vermeiden, sollte daher die Krankheitsaktivität über die gesamte Zeit so gut es geht erfasst werden. Ob Therapieveränderungen nötig sind, hängt also davon ab, was die ganze Zeit gesundheitlich passiert. Heute können wir das viel besser mit digitalen Helfern erfassen.

Haben Sie deshalb die App RheCORD mitentwickelt?

Ja, mit RheCORD behalten Patienten und Ärzte besser im Blick, was zwischen den Terminen passiert. Die App kann krankheitsspezifisch eingestellt werden, etwa für rheumatoide Arthritis oder Morbus Bechterew. In bestimmten zeitlichen Abständen wird der Patient an Fragebögen erinnert, die seine Krankheitsaktivität dokumentieren (siehe „Rheuma-Life-Balance“, S. 15). Es gibt auch eine Erinnerungsfunktion für Arzttermine und die Möglichkeit, einen Medikamentenplan zu erstellen: Er generiert sich fast von selbst, indem man mit dem Smartphone die Codes auf den Arzneimittelpackungen scannt.

Wie ist die Resonanz auf RheCORD?

Die App wird als gut handhabbar beurteilt. Wir haben das Design für Menschen mit rheumatischen Beschwerden entwickelt, also darauf geachtet, dass Darstellungen gut erkennbar und Features leicht zu bedienen sind. Gute Bedienbarkeit ist vermutlich auch der Grund, warum Rheuma-Apps selbst bei älteren Patienten immer beliebter werden.



Hat auch der behandelnde Arzt Zugriff auf die Patientendaten in RheCORD?

Es gibt die Option, die App mit der rheumatologischen Praxis zu verbinden. Das kann ein entscheidender Vorteil für die Therapie sein, weil der Arzt Schwankungen der Krankheitsaktivität schneller und exakter mitbekommt. Wir arbeiten gerade an digitalen Feedbacks, die dem Patienten helfen sollen, Veränderungen besser einzuschätzen und situationsbezogen erste Vorschläge zu machen. Es soll also eine Kommunikation in beide Richtungen möglich sein.

Welche digitalen Möglichkeiten gibt es, um die Diagnose „Rheuma“ zu erleichtern?

Wegen des Mangels an Rheumatologen kann es lange dauern, bis man einen ersten Untersuchungstermin erhält. Bei Rheumaverdacht können Ratsuchende ihre Symptome auch online einschätzen lassen (siehe „Rheuma-Life-Balance“, S. 15). Dafür haben meine Kollegen und ich das Internet-Portal „RhePort.de“ entwickelt. Kernstück ist ein Fragebogen, dessen Algorithmus ständig verbessert wird und die Wahrscheinlichkeit errechnet, mit der möglicherweise eine entzündlich-rheumatische Erkrankung vorliegen könnte. Der Fragebogen basiert auf dem neusten Forschungsstand und verwendet u. a. gendergerechtes Bildmaterial, um die Symptomatik besser zu erfassen.

Wie geht es nach dem Ausfüllen weiter?

Nach dem Ausfüllen des Fragebogens erhält der Patient eine Einschätzung, ob „hoch wahrscheinlich“, „wahrscheinlich“ oder „möglicherweise“ eine entzündlich-rheumatische Erkrankung oder eher keine solche vorliegt. In Abhängigkeit von der Dringlichkeit bekommt er einen Termin bei einem Arzt aus dem RhePort-Netzwerk. Teilnehmende Ärzte stellen dafür Zeit-Kontingente zur Verfügung, die vom Online-Programm selbstständig verwaltet werden. Der zuständige Arzt weiß dann beim Erstkontakt schon, was der Patient im Fragebogen angekreuzt hat und kann diese Informationen in die Untersuchung einbeziehen. Ergänzend wird der Patient gebeten, vorab einen standardisierten Anamnesebogen digital auszufüllen und zuzusenden.

Besteht diese Möglichkeit deutschlandweit?

Inzwischen gehören Rheumatologen aus ganz Deutschland zum RhePort-Netzwerk. Angefangen haben wir 2015 in Nordrhein-Westfalen, aber je länger RhePort existiert, desto mehr Partner finden wir. Für Patienten hat das große Vorteile, denn die Terminvergabe erfolgt wohnortbezogen nach dem Postleitzahlprinzip.

Wie viele Menschen haben bisher von RhePort profitiert?

Seit 2015 haben sich bis März 2021 über 8.530 Patienten bei RhePort registriert und es wurden über 5.460 Patienten ärztlich untersucht. Es hat sich herausgestellt: Zwei von drei Patienten, die online als „hoch wahrscheinlich“ eingestuft werden, leiden tatsächlich unter einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung. RhePort ist also auch ein Priorisierungs-Tool. Es erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein Patient, der zum Rheumatologen kommt, tatsächlich Rheuma hat. Diese Vorfilterung ist wichtig, weil es so wenige Rheumatologen in Deutschland gibt.

Können digitale Tools das Versorgungsproblem lösen?

Nein, dafür gibt es zu vieles, was Rheumatologen nur mit viel Erfahrung im Gespräch mit Patienten erkennen können. Digitale Anwendungen können helfen, entzündliche Rheumakrankheiten früher zu erkennen, den Krankheitsverlauf genauer zu erfassen und besser zu managen. Aber kein Algorithmus kann derzeit entscheiden, welches Medikament zu welchem Zeitpunkt eingesetzt werden sollte. Der direkte Kontakt zwischen Arzt und Patient bleibt daher auch weiterhin die Basis der Behandlung ●



Dr. Peter Bartz-Bazzanella

Leiter der Klinik für Internistische Rheumatologie am Rhein-Maas Klinikum in Würselen

Mehr über Online-Angebote für Rheumapatienten erfahren Sie auf Seite 15.

Bevor Sie rot-
sehen ... ●



Wenn der
Nacken fest
wird ... ●



Sind die Finger
vom Tippen
müde ... ●



... schauen
Sie doch lieber
ins Grüne! ●

Schauen wir lange konzentriert auf den Bildschirm, ermüden unsere Augen. Mit einfachen Übungen gönnen Sie Ihren Augen auch zwischendurch kleine Pausen zur Entspannung. Zum Beispiel bewirkt das Betrachten eines Fotos mit viel grüner Natur bereits eine deutliche Erholung der Augen. Sie können Ihre Augen natürlich einfach auch schließen und vom letzten Spaziergang im Wald träumen.

... machen
Sie sich mal
locker! ●

Für eine Erholung der Muskulatur braucht es nicht viel – nur fünf Minuten ab und zu. Ziehen Sie die Schultern nach oben und lassen Sie sie mit einem Seufzen fallen, noch dreimal wiederholen. Dann lassen Sie sie genüsslich kreisen, erst nach vorne, dann nach hinten. Dabei können Sie auch die Augen schließen.

... sind diese
Übungen eine
Topidee! ●

Ziehen, streicheln, dehnen – so werden Ihre Finger wieder fit für die Tastatur. Nehmen Sie die Finger der linken Hand in Ihre rechte Hand und streichen Sie jeden Finger einzeln von unten bis zu den Fingerspitzen aus – dann die Hände wechseln. Anschließend halten Sie die eine Hand flach geschlossen. Dehnen Sie mit der anderen Hand durch Druck auf die Fingerspitzen die ganze Hand vorsichtig nach hinten, sodass sie leicht im Handgelenk abknickt – aber bitte mit viel Fingerspitzengefühl! Und wieder Seitenwechsel. Zum Schluss beide Hände kräftig ausschütteln! Weiter geht's!

Checkliste für den Arztbesuch ●

Folgende Punkte können Ihnen als Anregung für den bevorstehenden Arzttermin dienen, um die oft knappe Zeit dort effektiv zu nutzen. Bitte denken Sie auch daran, Untersuchungsergebnisse und Befunde anderer Ärzte sowie Ihren Medikamentenplan beziehungsweise alle Medikamente mitzunehmen, die Sie derzeit einnehmen.

Symptome

- Schmerzen
- Schmerzdauer (z. B. die ganze Nacht, bei Belastung, immer)

- Druckempfindlichkeit (z. B. an Ferse, Knie, Beckenkamm)

- Steifigkeit
- Sonstiges (z. B. Schwindel)

Beruf

Mein Beruf

- Ich kann meiner Arbeit ohne Einschränkungen nachgehen
- Ich kann meiner nur Arbeit eingeschränkt nachgehen
- Ich kann meiner Arbeit gar nicht nachgehen

Allgemeinzustand

- Ich fühle mich sehr gut
- Ich fühle mich gut
- Ich fühle mich okay
- Ich fühle mich nicht so gut
- Ich fühle mich schlecht

Begleiterscheinungen

- Allgemeine Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden)
- Schlaflosigkeit
- Niedergeschlagenheit (z. B. Mattigkeit, depressive Verstimmung)
- Sonstiges (z. B. mangelnde Libido)

Aktivitäten (z. B. Freizeit, Bewegung, Sport)

Meine Aktivitäten

- Ich kann meinen Aktivitäten uneingeschränkt nachgehen
- Ich kann meinen Aktivitäten nur eingeschränkt nachgehen
- Ich kann meinen Aktivitäten gar nicht nachgehen

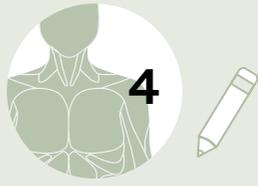
Therapieverlauf

- Besser
- Schlechter
- Gleich geblieben
- Besondere Vorkommnisse

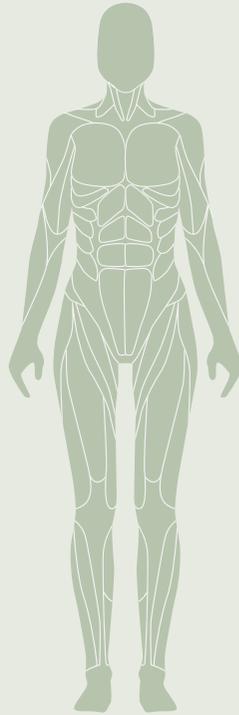
Wo tut es weh?

Um ein genaueres Bild Ihrer Beschwerden zu vermitteln, markieren Sie auf der Abbildung bitte Ihre jeweiligen Schmerzpunkte mit einer Zahl von 1 bis 10 für die Schmerzintensität.

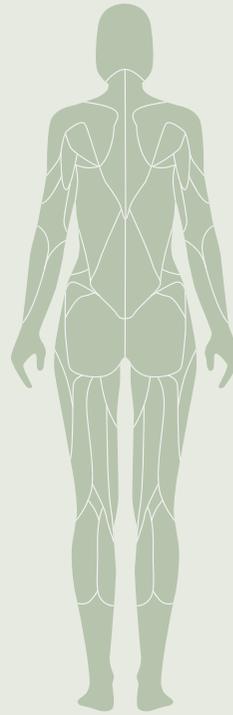
(1 = kaum Schmerzen bis 10 = sehr starke Schmerzen)



Vorne



Hinten



Steifigkeit/Müdigkeit

Steifigkeit und Müdigkeit sind typische Symptome bei Rheuma.

Geben Sie auf den entsprechenden Skalen bitte kurz Ihre Einschätzung dazu ab.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = nicht vorhanden bis 10 = äußerst schwerwiegend)

Steifigkeit im Rücken nach dem Aufstehen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = nicht vorhanden bis 10 = äußerst schwerwiegend)

Wie lange hält die morgendliche Steifigkeit nach dem Aufstehen in etwa an?

Angabe in halben Stunden, z. B. 0,5, 2,5 oder mehr als 2,5 Stunden

Erschöpfung/Müdigkeit

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = nicht vorhanden bis 10 = äußerst schwerwiegend)

Mein individuelles Therapieziel





Wie steht es um deinen Schlaf?

Früher oder später ist es so weit: Freunde, Familie und Arbeitskollegen stellen Fragen rund um das Leben mit einer Autoimmunerkrankung ● Nicht immer haben Betroffene sofort eine passende Antwort parat ● Wir geben Ihnen mögliche Antworten an die Hand ●

Lässt dich dein Rheuma manchmal schlecht schlafen?

„Leider ja. Selbst wenn ich den ganzen Tag müde war, habe ich abends oft Schwierigkeiten einzuschlafen. Ich liege dann im Bett und werde plötzlich ganz hibbelig, besonders die Beine wollen keine Ruhe geben. Manchmal wache ich zudem nachts von einem unangenehmen Druckschmerz auf. Doch auch ohne Schmerzen liege ich nachts öfter wach und mache mir Sorgen, dass sich meine Beschwerden verschlimmern. Oder dass ich am nächsten Tag total gerädert bin.“

Kennst du Tricks für einen gesunden Schlaf?

„Mir hilft es, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens aufzustehen. Je mehr ich mich tagsüber an der frischen Luft bewegt habe, desto besser kann ich einschlafen. TV, Laptop und Handy halten mich abends eher wach. Ich versuche, etwa eine Stunde vor dem Einschlafen nicht mehr auf einen Bildschirm zu schauen. Lieber gönne ich mir ein heißes Lavendelbad, eine Meditation oder eine andere Entspannungsübung. Damit ich mich wohlfühle, muss das Schlafzimmer gut gelüftet sein und die passende Temperatur haben – nicht zu warm und nicht zu kalt“ ●



Grünes Curry mit Lachs und Süßkartoffeln ●

Das exotische Curry aus Thailand wärmt mit seiner sanften Schärfe den Magen ● Die Omega-3-Fettsäuren aus dem Lachs wirken hemmend auf Entzündungsprozesse ● Gleiches gilt für das Betacarotin, das die Süßkartoffeln mitbringen ●

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lachsfilet
 Saft von 1/2 Limette
 1 Stängel Zitronengras
 600 g Süßkartoffeln
 150 g Zuckerschoten
 1 EL Rapsöl
 3-4 TL grüne Currypaste
 400 ml (1 Dose) fettarme Kokosmilch
 Salz
 1/2 Bund Koriander

Zubereitung

1. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln. Zitronengras putzen, abspülen, trocknen und längs halbieren. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Zuckerschoten abspülen.
2. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Currypaste darin kurz anbraten. Kokosmilch, Zitronengras und Süßkartoffeln hinzufügen, etwa 7 Minuten sanft köcheln lassen. Zuckerschoten zugeben, das Curry mit Salz und eventuell etwas Currypaste abschmecken. Zitronengras entfernen.
3. Die Lachswürfel auf das Curry legen und bei geschlossenem Deckel 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, bis der Lachs gar ist. Inzwischen die Korianderblättchen abzupfen, kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Tipp: Zitronengras und grüne Thai-Currypaste sind in Asialäden und gut sortierten Supermärkten erhältlich ●

Nährwerte (pro Portion): 463 kcal | 17 g Kohlenhydrate | 28 g Eiweiß | 22 g Fett – und neben Omega-3-Fettsäuren und Betacarotin viel Vitamin D (für Immunsystem und stabile Knochen) und B-Vitamine. Außerdem Vitamin C und Zink, beides ist ebenfalls wichtig für eine gute Immunfunktion.



Essen liefern lassen – ist das hilfreich und gesund?

Alltagsaufgaben wie Einkaufen und Kochen lassen sich flexibel auslagern ● Dafür gibt es verschiedenste Arten von Services ● Essen liefern zu lassen und eigene Kräfte zu sparen, kann bei Rheuma sinnvoll und gesund sein ●

Lieferservice bedeutet nicht automatisch Pizzabote. Für jeden Geschmack und verschiedene Alltagsaufgaben gibt es heute passende Angebote: Reine Getränke- oder Lebensmittellieferungen, grüne Kisten, Kochboxen, fertig zubereitete Gerichte – jeder entscheidet flexibel, welche Tätigkeiten er wann auslagern möchte. Ein gutes Gespür für die eigenen Möglichkeiten und Kräfte sowie eine realistische Zeitplanung sind dabei hilfreich.

Getränke und Lebensmittel anliefern lassen

Schweres Schleppen ist Gift für die Gelenke. Die Deutsche Rheuma-Liga empfiehlt daher Rheumatikern ausdrücklich, sich Getränke nach Hause liefern zu lassen. Ab einem bestimmten Mindestbestellwert berechnen viele Getränkeanbieter für den Bringservice keine Lieferkosten. Weiterer Vorteil: Das Leergut wird bei der nächsten Lieferung mitgenommen, das Pfandgeld verrechnet.

Sich zusätzlich haltbare Grundnahrungsmittel liefern zu lassen, macht den Wocheneinkauf um einiges leichter. Besonders praktisch ist es, Getränke und Lebensmittel in einem Rutsch bei einem Online-Supermarkt zu bestellen. Allerdings ist das Outsourcing von Einkäufen in der Regel teurer als der Einkauf im Geschäft und geht auf Kosten der Bewegung, die für Menschen mit Rheuma von großer Bedeutung ist. Die gewonnene Zeit könnte beispielsweise für einen Spaziergang an der frischen Luft oder für Bewegungsübungen genutzt werden.

Gesunde grüne Kisten im Abo

Genauso wichtig wie Bewegung ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sie kann Entzündungsprozesse im Körper mildern und die Therapie unterstützen. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen fünf täglichen Rationen an Gemüse und Obst kommen bequem über eine grüne Kiste ins Haus – meist sogar in Bioqualität. Es gibt Hunderte Anbieter von Frischekisten. Regionale Initiativen wie auch große überregiona-



le Anbieter liefern saisonales und regionales Obst und Gemüse. Brot, Eier, Käse und Fleisch lassen sich oftmals dazubuchen. Mit den Kisten voller Vitamine gibt es keine Ausreden mehr, Obst und Gemüse links liegen zu lassen – vielmehr inspirieren sie zum Ausprobieren neuer, gesunder Rezepte.

Kochboxen zum genussvollen Kochen

Apropos frische Rezeptideen: Kochboxen bringen alle Zutaten für neue Gerichte in der erforderlichen Menge ins Haus, samt Anleitung. Rezeptplanung und Einkauf erübrigen sich, da bleibt mehr Zeit für entspanntes Kochen. Die gewünschten Speisen lassen sich online auswählen, je nach Ernährungskonzept, Vorlieben und eventuellen Unverträglichkeiten. Die meisten Anbieter liefern Gerichte für eine ganze Woche, Pausieren und Abbestellen ist oft mit geringem Vorlauf möglich.

Gesunde Gerichte statt Fast Food

Wer weder Lust auf Einkaufen noch auf Kochen hat, kann sich bei Lieferdiensten fertige Mahlzeiten bestellen – und das muss nicht immer die Salamipizza oder der Burger sein. Sushi und Gemüsecurry beispielsweise sind gesunde Alternativen. Startups wie Eatclever und Every Foods sind auf gesunde Ernährung spezialisiert und haben ihre Gerichte in Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Eatclever liefert die aus frischen Zutaten zubereiteten Speisen verzehrfertig, die veganen Gerichte von Every Foods kommen tiefgefroren ins Haus. Der Anbieter Easy Meal liefert gleich fünf gesunde Mahlzeiten für den ganzen Tag – vom Frühstück bis zum Abendbrot. Essensplanung, Einkauf, Schnippeln und Kochen entfallen bei diesen Lieferservices komplett. Stattdessen stehen Essen und Genießen auf dem Programm ●



Apps: Alltags- helfer für das Leben mit Rheuma ●



Apps sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken ● Digitale Anwendungen für Rheuma erleichtern die Diagnose und unterstützen die Behandlung ● Krankheitssymptome lassen sich auf dem Smartphone erfassen und auswerten ●

Kann eine App einen Mediziner ersetzen? Sicher nicht.

Online-Tools können aber zum Erfolg der ärztlichen Behandlung beitragen. Unter Ärzten ist die Akzeptanz von Gesundheits-Apps in den vergangenen Jahren stark gestiegen – das zeigt eine aktuelle Studie der Stiftung Gesundheit: 72,3 Prozent der befragten Mediziner halten einen gezielten Einsatz von Apps für hilfreich, etwa ein Drittel hat digitale Gesundheitsanwendungen schon einmal empfohlen.

Symptome online checken

Digitale Tools erleichtern bereits die Diagnose. Bei Verdacht auf Rheuma können die Symptome online gecheckt werden. Das Rheumatologen-Netzwerk Rhadar stellt dazu einen Fragebogen auf wissenschaftlicher Grundlage zur Verfügung (Interview, S. 8). Die Beantwortung der Fragen zu gesundheitlichen Beschwerden dauert etwa zehn Minuten. Deuten die Angaben auf eine entzündlich-rheumatische Erkrankung hin, kann direkt ein Termin beim Facharzt vereinbart werden. Ganz ähnlich funktioniert der Bechterew-Check der Berliner Charité.

Die Kombination aus Symptomabklärung und Terminvergabe hat den Vorteil, dass Betroffene sich nicht auf Arztsuche begeben müssen. Online-Fragebögen ersetzen keine ärztliche Beratung und Untersuchung, können aber als erste Orientierung dienen.

Digitale Rheumaassistenten

Rheuma bedeutet besondere Herausforderungen im Alltag: Arzttermine, Medikamenteneinnahme und Symptome müssen im Blick behalten werden. Hierbei helfen verschiedene digitale Rheuma-Assistenten zum kostenfreien Download.

- Die RheCORD-App kann auf Wunsch mit der Facharztpraxis vernetzt werden. So haben Patienten die Möglichkeit, ihre Daten direkt zu übermitteln und per Chat-Funktion mit dem Rheumatologen zu kommunizieren. RheCORD bietet ein Symptomtagebuch, einen Medikationsplan sowie eine Erinnerungsfunktion für Arzttermine, Einnahmen und Ablaufdaten von Medikamenten.
- RheumaBuddy entstand in Zusammenarbeit mit der Deut-



schen Kinderrheuma-Stiftung, wendet sich aber an Menschen jeden Alters, die von rheumatoider Arthritis betroffen sind. Mit der App lässt sich der individuelle Krankheitsverlauf verfolgen und mithilfe grafischer Elemente dokumentieren. Neben einer Notiz-Funktion und verschiedenen Visualisierungen gibt es die Option, sich mit anderen Rheumapatienten auszutauschen. Fragen, Hinweise und Erlebnisse können mit der Online-Community geteilt oder mit ausgewählten Personen besprochen werden.

Übungen und Entspannungshilfen (nicht nur) für Rheumatiker

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Apps, die sich nicht speziell an Menschen mit Rheuma wenden, aber den Alltag von Betroffenen erleichtern können. Hierzu zählen beispielsweise Entspannungs- und Achtsamkeits-Apps oder Anwendungen mit Tipps zur gesunden Ernährung. Bei all den digitalen Möglichkeiten wird es zur besonderen Erfahrung, das Smartphone auch einmal abzuschalten: einfach in die Sonne blinzeln und die Welt in sich aufnehmen. Ganz analog ●

Rheuma digital – eine Auswahl kostenfreier Angebote

Online-Fragebögen mit Arzttermin-Option



RhePort
www.rheport.de/



Bechterew-Check
www.bechterew-check.de/BechterewCheck/index.html

Apps zur Dokumentation der Symptome



RheCORD
www.rhecord.de/web/



RheumaBuddy
www.rheumabuddy.com/deutsch-de

App mit Übungen zur Bewältigung rheumatischer Schmerzen



Rheuma-Auszeit
www.rheuma-liga.de/infothek/app

News ●

Rund 70% der Ärzte sind der Ansicht, dass eine zweite medizinische Meinung die Therapie verbessern kann. Das ergab eine Befragung niedergelassener Ärzte durch die Stiftung Gesundheit. Forschungsleiter Prof. Dr. Dr. Konrad Obermann erklärt die Offenheit für Zweitmeinungen mit dem Verständnis von Medizinern, „dass auch Spezialisten in einer hochdifferenzierten und sich rasch wandelnden Welt nicht alles wissen und erkennen können“¹ ●

Rheuma und Darm

Die Darmbarriere regelt, was die Darmwand passieren darf und was nicht. Zu dieser Barriere gehören die Darmflora, die Darmschleimhaut und die Immunzellen der Darmwand. Bei vielen Rheumapatienten ist sie gestört. Die Folge sind Entzündungsreaktionen, die auf die Gelenke übergreifen können. Auf dem Deutschen Rheumatologiekongress 2021 wurden Studienergebnisse präsentiert, die zeigen: Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert Darmbakterien, die die Darmbarriere stärken. Das erhöht den Schutz vor Entzündungsreaktionen. Die Forschergruppe vom Universitätsklinikum Erlangen schließt daraus, dass Ernährung einen wichtigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf von rheumatoider Arthritis hat.²

Frisch auf den Tisch: Pastinake

Jahrhundertlang war die Pastinake hierzulande vergessen, Kartoffel und Möhre hatten sie aus der Küche verdrängt. Seit einiger Zeit feiert sie ihr Comeback. Das gut lagerbare Wintergemüse gibt es von Oktober bis März auf Wochenmärkten und in Supermärkten. Die leckere Wurzel enthält viele sättigende Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die die Darmflora unterstützen. Dazu kommen Spurenelemente wie Eisen und Zink sowie Vitamin B. Mit ihrem süßlichen, fein nussigen Aroma eignet sich die Pastinake wunderbar für Eintöpfe und Suppen, als Gratin, Salat, Ofengemüse – und als leckerer Brotaufstrich: Pastinaken schälen und in Stücke schneiden, in wenig Wasser kochen und anschließend pürieren. Etwas Butter oder Öl unterrühren und mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen ●



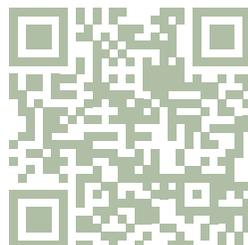
¹ <https://www.stiftung-gesundheit.de/aerzte-im-zukunftsmarkt-gesundheit-2021/>

² <https://www.dgrh.de/dam/jcr:827cc926-8fee-4e47-b8f0-201175598863/Pressemappe%20Rheumakongress%20Pressekonferenz%2016.%20September%202021.pdf>



RLeben Sie mehr im Abo!

Mit einem kostenlosen Abo direkt nach Hause verpassen Sie kein Thema mehr. In jeder RLeben-Ausgabe bieten wir Ihnen tiefgehende Artikel, ein Interview sowie immer eine Überraschung in der Heftmitte. Und das alle vier Monate frisch in Ihrem Briefkasten ●



So werden Sie im Alltag mit Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung gut und kontinuierlich begleitet und bleiben auf dem Laufenden. Bestellen Sie gleich hier Ihr kostenloses Abo: einfach QR-Code scannen oder auf www.ratgeber-rheuma.de/rleben-abo

Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

7			1	6	9			4
	1		3	4				
	3					6	7	1
3				7				
5		1	2		3	8		6
				1				3
6	5	9					2	
				2	5		3	
2			9	8	1			7

leicht

	3	2					1	
		4		8	9	5	7	
					3		6	4
3	8		7					
	6			4			9	
					8		3	7
5	2		6					
	7	6	9	5		3		
	9					1	5	

mittel

		1	8			4	2	
	6			1				5
	4	2	5					7
3							5	
			9	8				
	2							9
6					9	7	3	
2				3			8	
	3	7			1	9		

schwer

Impressum ●

Novartis-Infoservice:

Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter:

Telefon: 0911-273 12 100

Mo. - Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Fax: 0911-273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise:

Getty Images: S.1/20: scyther5, S.2/11: jacoblund, S.2/9: KrulUA, S.3: Mintra Kwthijak, S.4/5: BongkarnThanyakij, S.6: marchmeena29, S.10: mikimad/RhePort, Porträt: privat, Postkarte (oben): alvarez, Postkarte (mittig): simarik, Postkarte (unten): Chainarong Prasertthai, Checkliste: Bohdan Skrypnyk, Lizaveta Kadol, Tyas drawing, S.12: OksanaKiian, Pranee Mankit, rudisill, S.13: maaram, S.14: wmaster890, Silvia Bianchini, Ridofranz, S.15: Hiraman, S.16: fizkes, RehPort, S.17: chameleonseye, Abo-Hinweis: Photitos2016, Anzeige: Farknot_Architect

Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH

Roonstraße 25, 90429 Nürnberg

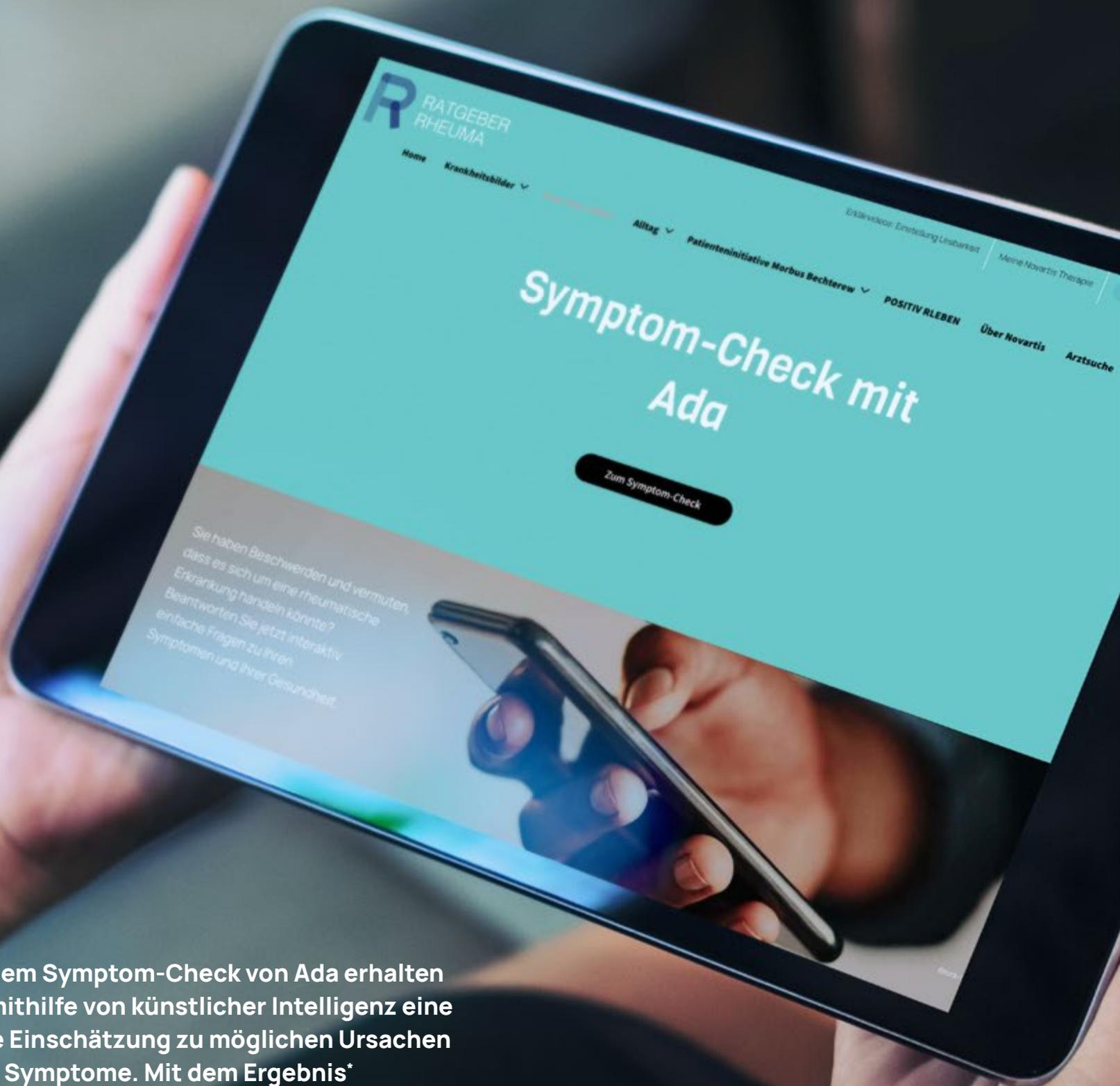
r.leben@novartis.com

Verantwortlich: Friedrich von Heyl,

Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

9	7	8	2	4	6	1	3	5
5	1	2	3	9	8	6	7	4
3	6	4	7	1	5	2	8	9
1	8	6	4	5	9	7	2	3
2	5	7	1	6	3	4	9	8
4	9	3	8	7	2	5	1	6
7	4	9	6	3	1	8	5	2
6	2	5	9	8	7	3	4	1
8	3	1	5	2	4	9	6	7
2	5	1	4	3	6	8	7	9
8	2	7	9	5	4	1	3	6
1	9	5	3	8	6	2	7	4
3	6	4	1	7	2	5	8	9
9	7	1	5	6	8	4	2	3
2	5	8	4	3	7	1	6	9
4	3	6	2	9	1	7	5	8
6	4	9	7	2	3	8	1	5
7	8	3	6	1	5	9	4	2
5	1	2	8	4	9	3	6	7

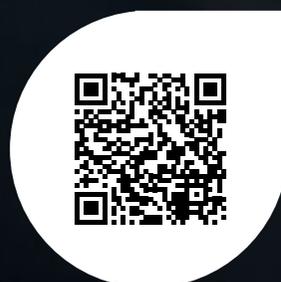
Checken Sie Ihre Symptome!



Mit dem Symptom-Check von Ada erhalten Sie mithilfe von künstlicher Intelligenz eine erste Einschätzung zu möglichen Ursachen Ihrer Symptome. Mit dem Ergebnis*

- sind Sie bereits vorab gut informiert
- können vorbereitet zu Ihrem nächsten Untersuchungstermin gehen
- mit Ihrem Arzt ein Gespräch auf Augenhöhe führen.

* Als PDF zum Ausdrucken oder Abspeichern.



R RATGEBER
RHEUMA

Besuchen Sie uns unter
www.ratgeber-rheuma.de

