

Sozialtipp

Für mehr Lebensqualität bei Rheuma

Region Eine Rheumaerkrankung kann jeden treffen und hat oft weitreichende Folgen. Unterstützung erhalten Betroffene von der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein. Sie führt zum Beispiel Patientenausbildungskurse durch, die helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen. Das nächste «Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen» startet im März.

Körperliche Beeinträchtigungen und Schmerzen lassen die Lebensqualität von Rheumabetroffenen oft rasch sinken. Wenn dann auch noch ein möglicher Verlust der Arbeitsstelle droht, kommen Existenzängste hinzu. Nicht selten führt die Diagnose Rheuma darum in eine Krise. Unentgeltliche Beratung erhalten Rheumabetroffene in jedem Fall von der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga. An die Beratungsstelle in Bad Ragaz können sich auch Angehörige, Arbeitgeber und Fachpersonen wenden.

Verschiedene Bildungsangebote

Die regionale Rheumaliga ist davon überzeugt, dass die meisten Betroffenen die Herausforderung ihrer rheumatischen Erkrankung proaktiv angehen wollen. Sie sind die Expertinnen und Experten ihrer Krankheit und können die



Die Rheumaliga führt ab dem 6. März an vier Mittwochabenden ihre Patientenbildung durch. Bild: Fotolia

Verantwortung für ihr eigenes Gesundheitsmanagement weitgehend übernehmen. Um Betroffene bei diesem Prozess zu unterstützen, lanciert die Beratungsstelle der Rheumaliga diverse Bildungsangebote für Menschen mit Rheuma und Schmerz. Eines davon ist die Patientenbildung «Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen», welches im März als Abendkurs in Chur startet.

Ziel der Patientenbildung ist es, die Selbstständigkeit von Rheuma- und Schmerz betroffenen zu fördern. Wissens- und Kommunikationskompetenzen werden gestärkt und Anstösse für ein gesundheitsförderndes Verhalten gegeben. Der praktische Nutzen und eine gesamtheitliche Rheuma-Prävention für eine möglichst schmerzfreie und hohe Lebensqualität der betroffenen Menschen stehen im Mittelpunkt des

Kurses. Die Patientenbildung bietet dazu einen Rahmen, in dem Betroffene unter sich sind, um Wissen und Handlungsstrategien teilen zu können. In der Kleingruppe sollen Lösungsorientierung, der eigene Handlungsraum, eine wertschätzende Gruppenkultur und der Austausch zum Tragen kommen.

Jeder Kurstag beginnt mit einer Themenpräsentation. Schwerpunktthemen sind Rheu-

ma und Rheuma-Prävention, Empowerment/Resilienz, Stressbewältigung, Ernährung, Bewegung und Hilfsmittel sowie Kommunikation. Arbeitsblätter und Kursunterlagen vertiefen die Themen und haben einen hohen Stellenwert zur Umsetzung der Fachinhalte im individuellen Alltag der Kursteilnehmenden.

Die Rheumaliga ist der Ansicht, dass Patientinnen und Patienten heutzutage diverse Möglichkeiten haben, sich über Krankheitssymptome und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ärztlich-therapeutisch sind Betroffene demzufolge gut versorgt. Die Patientenbildung ist inhaltlich als Coaching und Kompetenztraining aufgebaut und ergänzt die medizinisch-therapeutischen Behandlungen und das bestehende regionale Behandlungsangebot. Die Patientenbildung findet ab 6. März an vier Mittwochabenden von 17 bis 19.30 Uhr statt.

Doris Averkamp-Peters, Rheumaliga

Hinweis

Weitere Informationen gibt es unter www.rheumaliga.ch/sgfl oder bei der Beratungsstelle der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein unter Telefon 0815115003.

Leserbrief

Eine Ständerätin als Chance für alle

Am 10. März wählen wir eine neue St. Galler Vertretung im Ständerat als Nachfolge von Bundesrätin Karin Keller-Sutter.

In der Schweiz verdienen Frauen immer noch durchschnittlich ein Fünftel weniger als ihre männlichen Berufskollegen. Eine klare Verbesserung dieses Missstandes ist weiterhin nicht in Sicht, wie das auch die neuen Zahlen des Bundesamtes für Statistik belegen. Ständeratskandidatin Susanne Vincenz-Stauffacher hat in der Vergangenheit mehrfach bewiesen, dass ihr dieses Anliegen am Herzen liegt.

Als selbstständige Rechtsanwältin und langjährige ehemalige Präsidentin der St. Galler Frauenzentrale weiss Susanne Vincenz-Stauffacher genau, wo angesetzt werden muss, um diesem Problem zu begegnen. Auch in der Politik geht sie mit gutem Beispiel voran und stellt sich für den Ständerat zur Verfügung, um gemeinsam mit den männlichen Politikern eine Lösung zu erarbeiten.

Unterstützen Sie mit mir Susanne Vincenz-Stauffacher bei den Wahlen am 10. März.

Katrin Frick, Kantonsrätin
Churerstrasse 80A, 9470 Buchs



Mensche i de Ostschweiz

Vereinsmenschchen

präsentiert von





Bruno Hess
Vereinsgründer und Ehrenpräsident
FC Rorschacherberg

Menschen wie du und ich:
Ihre Geschichten, Erlebnisse und Schicksale

Die neue Staffel
Diesen Sonntag
ab 18.15 Uhr
stündlich wiederholt



DAS OSTSCHWEIZER FERNSEHEN