



**FÜR  
UNSERE NÄCHSTE  
GRATISBROSCHÜRE**

SMS an 488:  
**give rheumaliga 5**

Schon 5 Franken helfen,  
damit wir unsere Bro-  
schüren auch weiterhin  
kostenlos abgeben  
können.

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

D 0057/24'000/OD/08.2018



# Rheuma? Ich?

Eine Orientierungshilfe



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie Erfahrung mit Rheuma? Dann wissen Sie, wie mühselig der Alltag mit rheumatischen Beschwerden sein kann. Auch wir von der Rheumaliga kennen uns damit aus.

« Eine rheumatische Erkrankung kann in jedem Alter zum Thema werden. »

**Valérie Krafft**

Ob Sehnenscheidenentzündung, Kniearthrose oder chronische Erkrankung wie Rheumatoide Arthritis oder Morbus Bechterew (Axiale Spondyloarthritis), Betroffene spüren die Auswirkungen auf der körperlichen, seelischen und sozialen Ebene. Belastend ist vielfach auch das Unverständnis im Umfeld, vor allem dann, wenn die Erkrankung nicht sichtbar ist.



Rheuma kann in jedem Alter zum Thema werden. Praktisch alle leiden wir irgendwann, hoffentlich vorübergehend, an rheumatischen Beschwerden. Fast immer sind sie verbunden mit Schmerzen, häufig mit Bewegungseinschränkungen. Die meisten rheumatischen Erkrankungen lassen sich heute zwar gut kontrollieren und behandeln. Trotzdem wiegt chronisches Rheuma oft schwer.

Rheuma beschäftigt Sie? Wir sind für Sie da. Die Rheumaliga ist Anlaufstelle und Sprachrohr für die rund zwei Millionen Rheumabetroffenen in der ganzen Schweiz. Wir beraten, informieren, vernetzen, organisieren Kurse und Weiterbildungen und bieten eine breite Palette an Hilfsmitteln an.

Rheuma ist ein weites Feld, aber keine Fatalität. Lassen Sie uns gemeinsam dagegen ankämpfen.

Herzlich

Valérie Krafft  
Geschäftsleiterin Rheumaliga Schweiz

« Bei der Diagnosestellung  
wusste ich nicht, was auf  
mich zukommt. »

Isabella Ferrara



## Rheuma – was ist das?

---

Rheuma ist ein Sammelbegriff für **200 Erkrankungen** mit unterschiedlichen Ursachen, unterschiedlichem Verlauf und unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich vor allem am **Bewegungsapparat** zeigen, also an den Gelenken, der Wirbelsäule, Weichteilen wie Muskeln, Bändern oder Sehnen und den Knochen. Auch das Nervensystem oder Organe wie Herz, Nieren, Lunge, Darm, Haut und Augen können geschädigt werden.

Rheuma kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln, ist aber fast immer mit **Schmerzen** verbunden. Die meisten rheumatischen Beschwerden lassen sich heute allerdings gut kontrollieren und behandeln.

## Knorpel unter Druck

Rheuma beschäftigt mehr ältere Semester als Junge. Das gilt insbesondere für den **Abbau des Knorpels bei Arthrose**, der häufigsten Ursache für Rheuma neben über- oder fehl-belasteten Weichteilen.



Degenerative Erkrankungen brauchen Zeit, um sich auszuprägen. Doch auch schon in frühen Jahren können **Fehlstellungen** von Knochen und Gelenken Probleme verursachen. Unbehandelt führen sie – ob bei

Hüft-, Knie- (X- oder O-Beine), Hand- oder anderen Gelenken – frühzeitig zu einer Arthrose.

Beim Eintritt ins Pensionsalter zeigen Röntgenbilder bei 9 von 10 Personen Veränderungen infolge Arthrose. Ein radiologischer Befund bedeutet aber nicht, dass sich Bewegungseinschränkungen entwickeln müssen.

Gemäss Statistik klagen **etwa 25% der über 65-Jährigen** über **Arthrose-Beschwerden**.

## Das Kreuz mit dem Rücken

Ungefähr 80% der Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt an **Rückenschmerzen**. Die Schmerzen können plötzlich (Hexenschuss, Halskehre) oder allmählich auftreten. Rückenschmerzen klingen in den meisten Fällen binnen weniger Wochen ab. Doch sie können auch wiederkehren, chronisch werden und zu Einschränkungen führen. Auslöser für Rückenschmerzen sind in 85% der Fälle verspannte Weichteile wie Muskeln oder Bindegewebe (Faszien). Man spricht dann von **unspezifischen** Rückenschmerzen.

« Bei einem Schub mit starken Schmerzen im Rücken muss ich am Morgen manchmal bis zu zwei Stunden warten, bevor ich meine Socken anziehen kann. »

**Andrea Möhr**

Als **spezifisch** gelten Rückenschmerzen mit einer eindeutigen Ursache, einem Bandscheibenvorfall beispielsweise. In den meisten Fällen liegen den Beschwerden **Abnützungsercheinungen** zugrunde. Selten lösen entzündliche Vorgänge (Axiale Spondyloarthritis oder andere entzündliche Erkrankungen) oder Wirbelbrüche als Folge einer Osteoporose die Schmerzen aus.

## Wenn Knochen spröde werden

Von **Osteoporose**, der schleichenden Verminderung der Knochenmasse, sind vorwiegend ältere Personen betroffen. Vor allem Frauen erkranken an dieser Stoffwechselerkrankung. Liegt bereits eine andere Grunderkrankung vor (z.B. Rheumatoide Arthritis, Axiale Spondyloarthritis oder auch Krebs), steigt das Risiko für die Entstehung einer Osteoporose. Die Folgen, Wirbelkörper- oder Oberschenkelhalsbrüche, sind schmerzhaft. Sie können die Mobilität und die Lebensqualität deutlich einschränken.

« Ich bin jung und habe Osteoporose. Das passt nicht ins Schema der Krankenkassen. »

**Anna Troelsen**

Ein Drittel der Frauen und Männer über 50 Jahren leidet an **Osteopenie**. Bei dieser **Vorstufe zur Osteoporose** ist die Knochendichte bereits erheblich vermindert. Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann muss nach dem 50. Geburtstag mit einem Knochenbruch infolge Osteopenie oder Osteoporose rechnen.

## Arthritis und Co.

Es gibt über 100 Krankheitsbilder, die zu den **entzündlich-rheumatischen Erkrankungen** gezählt werden. Entzündlich-rheumatische



V.l.n.r.: Andrea Möhr, Anna Troelsen, Azul Cruz, Ruedi Lehner, Isabella Ferrara

Erkrankungen können in jedem Alter auftreten. Sie entstehen, wenn das fehlgeleitete Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift. Man spricht dann von einer Autoimmunerkrankung.

Die **Rheumatoide Arthritis** (ehemals chronische Polyarthritis) ist eine der häufigsten entzündlichen Erkrankungen der Gelenke. Sie kann bereits mit 20 Jahren ausbrechen und zeigt sich meist vor dem 50. Altersjahr erstmals. Etwa 1% der Bevölkerung ist davon betroffen. Die Rheumatoide Arthritis wird bei Männern seltener als bei Frauen diagnostiziert.

« Das Gitarrenspiel musste ich aufgeben. Aber ich bewege mich viel mehr, mache Yoga, schwimme und jogge. »

**Isabella Ferrara**

Etwa gleich viele Personen sind Schätzungen zufolge von der Wirbelsäulenerkrankung **Axiale Spondyloarthritis** (auch Morbus Bechterew oder ankylosierende Spondylitis) betroffen, rund 1 von 100 Personen. Die Erkrankung tritt in der Regel vor dem 40. Altersjahr zum ersten Mal auf, vielfach bereits im Teenageralter, häufiger bei Männern als bei Frauen.

Das **Sjögren-Syndrom** mit Entzündungen des Bindegewebes in Speichel- und Tränendrüsen sowie weiteren Schleimhäuten gehört ebenfalls zu den häufigsten entzündlichen Rheuma-Erkrankungen. Vom Sjögren-Syndrom sind etwa neunmal mehr Frauen als Männer betroffen. Die Erkrankung zeigt sich meist zwischen dem 40. und dem 60. Altersjahr erstmals.

«**Wegen der Medikamente  
wog ich innert kürzester Zeit  
20 kg mehr.**»

**Azul Cruz**

Die **Psoriasis-Arthritis** kombiniert eine Schuppenflechte an Haut und Nägeln mit Entzündungen, ähnlich der Rheumatoiden Arthritis, an Gelenken, Wirbelsäule, Sehnenansätzen, Sehnenscheiden oder auch Schleimbeuteln. An Psoriasis-Arthritis erkranken zwischen 0,3% und 1% der Bevölkerung, in der Regel vor dem 50. und nicht selten schon zwischen dem 20. und 40. Altersjahr.

Fällt die Diagnose **Juvenile idiopathische Arthritis**, handelt es sich um Kinder zwischen 0 und 16 Jahren. Ungefähr eines von 1'000 Kindern lebt mit entzündlichem Rheuma.

Die **Polymyalgia rheumatica** ist hingegen eine Erkrankung älterer Menschen. Sie verursacht bei etwa einer von 200 Personen entzündliche Muskelschmerzen im Schulter- und Beckengürtel.

Beim **Systemischen Lupus erythematosus (SLE)** erkrankt das Bindegewebe, manchmal mit Auswirkungen auf innere Organe. Erste Symptome treten in der Regel vor dem 40. Altersjahr auf, vielfach bereits im Teenageralter. Der Systemische Lupus erythematosus gehört zu den sogenannten **seltenen Erkrankungen** aus dem rheumatischen Formenkreis. Als selten gilt eine Erkrankung dann, wenn sie in fünf oder weniger Fällen pro 10'000 Einwohner auftritt.

Sie wollen mehr über Rheuma erfahren? Bestellen Sie die kostenlosen Broschüren der Rheumaliga unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), via 044 487 40 10 oder [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch).



Weitere seltene rheumatische Erkrankungen sind die **Sklerodermie** (auch Systemische Sklerose) mit Entzündungen des Bindegewebes in der Haut und teilweise inneren Organen sowie die **Riesenzellen-Arteriitis** (Temporalarteriitis) mit Entzündungen der grösseren Blutgefässe, die zum Kopf, zum Herzen sowie zu Bauchorganen führen. Häufig ist die Schläfenarterie betroffen.

## « Der erste Gichtanfall kam über Nacht. Es tat höllisch weh. »

Ruedi Lehner

Alles andere als selten ist hingegen die **Gicht**. Bei Männern ab 40 stellt sie die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung dar. Frauen sind bis zur Menopause weitgehend gegen Gicht gefeit. Auslöser für die rheumatischen Beschwerden ist, wie bei der Osteoporose, eine Stoffwechselerkrankung. Die Ablagerung von Harnsäure in Gelenken und Weichteilen führt zu sehr schmerzhaften Entzündungen, zum Beispiel in der grossen Zehe.

Der erste Gichtanfall fällt bei Männern durchschnittlich in die Lebensmitte (zwischen 40 und 45 Jahren), kann aber auch bereits mit 20 Jahren erfolgen. An der Gicht erkranken ungefähr **3% der Männer, die das AHV-Alter erreichen**. Bei den Frauen sind 0,3 % bis 0,4 % betroffen.

## Strapazierte Weichteile

**Weichteilrheuma** ist ein Sammelbegriff für vielerlei Probleme und Beschwerden der weichen (nicht-knöchernen) Strukturen des Bewegungsapparats. Zu den Weichteilen gehören Muskeln, Sehnen, Sehnenansätze, Sehnenscheiden, Bänder, Schleimbeutel, Fettgewebe, Faszien (Bindegewebe), Nerven und Gefässe.

Wenn uns ein Karpaltunnelsyndrom (Hand), ein Tennisellbogen oder ein Fersensporenplagen, ist Weichteilrheuma die Ursache. Dasselbe gilt für eine Rotatorenmanschettenläsion (Schulter), ein Impingement-Syndrom (Schulter, Hüfte) oder auch Sehnenscheidenentzündungen. Es handelt sich dabei nicht um generalisiertes Weichteilrheuma (Fibromyalgie), sondern um **über- oder fehlbelastete Weichteile** an einer bestimmten Körperstelle. Mit einer entsprechenden Bewegungstherapie lässt sich diese Art von Rheuma in der Regel gut in den Griff bekommen.

In den industrialisierten Ländern leben Schätzungen zufolge bis zu 5%, respektive zwischen 5 und 50 von 1'000 Personen, mit sogenannt **generalisiertem Weichteilrheuma** oder **Fibromyalgie**. Die Betroffenen leiden chronisch unter diffusen Muskelschmerzen in mehreren Bereichen ihres Körpers. Die Beschwerden können sich schon in der frühen Jugend bemerkbar machen. Meist erkranken jedoch Frauen im mittleren Alter.



« Meine Erkrankung hat auch positive Aspekte. Ich lebe seither viel gesünder, bewege mich oft an der frischen Luft. »

Ruedi Lehner

## Wie kann ich Rheuma vorbeugen?

Die Ursache vieler rheumatischer Erkrankungen ist noch immer unklar. Eine gesunde Lebensweise kann aber helfen, das Risiko für gewisse Rheumaformen zu senken.

### Gelenkschonende Bewegung

Regelmässige Bewegung gehört zum Wichtigsten gegen Rheuma. Nur wenn Gelenke gesund belastet und bewegt werden, entsteht die zähflüssige Nährlösung (Gelenkflüssigkeit), die den Knorpel vor Verschleiss schützt.

Die Frage, welche Bewegung Ihnen und Ihren Gelenken besonders gut tut, lässt sich nicht pauschal beantworten. Zu bevorzugen sind **runde Bewegungen ohne Schläge**, Velofahren, Wandern und zügiges Gehen (Walken) auf weichem Grund oder auch Skilanglauf im klassischen Stil. Sehr gelenkschonend sind Bewegungsmuster aus Qi Gong, Tai Chi oder Yoga. Auch Schwimmen (v.a. Crawl) und Wassergymnastik schonen die Gelenke. Bewegung im Wasser eignet sich allerdings nicht zur Osteoporose-Prävention, da der Auftrieb den für die Knochengesundheit nötigen Druck aufs Skelett vermindert.

■ Die Rheumaliga bietet eine ganze Reihe gelenkschonender **Bewegungskurse** an. Informieren Sie sich über Durchführungs-orte, -daten und -inhalte unter [www.rheumaliga.ch/kurse](http://www.rheumaliga.ch/kurse).

■ Werden Sie zu Hause selber aktiv mit den **kostenlosen Faltblättern** und Übungen der Rheumaliga. Am besten bauen Sie kurze Bewegungssequenzen in Ihren Tagesablauf ein.



■ **Schützen Sie Ihre Gelenke!**

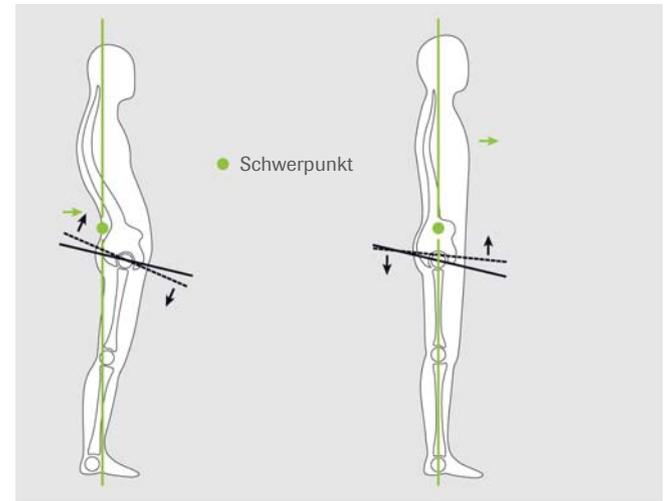
- Verteilen Sie die Belastung auf möglichst grosse oder mehrere Gelenke.
- Verringern Sie den Kraftaufwand durch verdickte Griffe, die Nutzung von Hebelwirkung und Alltagshilfen (auch elektronischer).
- Schätzen Sie Schmerzen ein und passen Sie die Aktivität in Bezug auf Häufigkeit, Dauer und Belastung an.
- Kräftigen Sie Ihre Muskeln. Auch sie helfen Gelenke zu entlasten.



Schraubdeckelöffner (Art.-Nr. 7003)

## Aktive Körperhaltung

Eine aktive Körperhaltung, ob bei Arbeit oder Freizeit, beugt Verspannungen vor. Die Haltung ist dann aktiv, wenn Sie aufrecht sitzen oder stehen, den Kopf gerade halten, die Füße hüftbreit auf dem Boden verankert und die Schultern entspannt sind.



passive Körperhaltung

aktive Körperhaltung

Wichtig ist gleichzeitig, dass die **Körperposition regelmässig verändert** und auch vom Sitzen zum Stehen, Gehen oder etwa Liegen gewechselt wird. Achten Sie beim Hochheben, Tragen und Niedersetzen von Lasten ausserdem auf einen geraden Rücken. So schützen Sie Ihre Bandscheiben.

## Gesunde Lebensweise

**Halten Sie Mass bei Alkohol.** Dieser Grundsatz ist auch für Rheumabetroffene sinnvoll, gerade im Umgang mit Medikamenten. Besondere Regeln gelten für Gichtbetroffene, da Bier, Wein und Schnaps den Harnsäurespiegel im Körper ansteigen lassen und einen Gichtanfall auslösen können.

**Verzichten Sie aufs Rauchen.** Tabak ist schädlich für die Knochen und das Knorpelgewebe. Die in Zigaretten enthaltenen Stoffe begünstigen die Bildung entzündungsfördernder Antikörper. Rheumabetroffene, die das Rauchen aufgeben, profitieren erwiesenermaßen von einem mildereren und medikamentös besser kontrollierbaren Krankheitsverlauf.

«**Ich ernähre mich fleischlos und bin überzeugt, dass dies meine Erkrankung positiv beeinflusst.**»

**Anna Troelsen**

**Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.** Bei der Frage, inwiefern eine konsequente Ernährung gegen Rheuma hilft, scheiden sich die Geister. Unbestritten ist der Sinn einer spezifischen Diät bei Gicht. Gichtbetroffene können über die Auswahl dessen, was sie essen und trinken, ihre Gichtanfälligkeit beeinflussen.

Westliche Ernährungsmediziner erkennen in der traditionellen **mediterranen Küche** wirkungsvolle Ernährungsmuster zur Prävention und Beeinflussung chronischer Krankheiten. Studien zeigen, dass Personen mit entzündlichem Rheuma profitieren, wenn sie ihre Ernährung auf Mittelmeerkost umstellen, was so viel heisst wie:



-  Olivenöl anstelle tierischer Fette (wie Butter, Rahm, Schmalz)
-  Fisch statt Fleisch
-  viel Gemüse, Obst und Nüsse.

Auch für gesunde Knochen – und damit zur **Osteoporose-Prävention** – sollte man auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Eiweiss, Calcium und Vitamin D achten. Daneben natürlich auf viel Bewegung. Beides wirkt präventiv gegen Übergewicht und damit auch gegen eine zu hohe Belastung der Gelenke.

## Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Mithin der wichtigste Schlüssel im Kampf gegen Rheuma ist die **rasche und zielgerichtete Behandlung**. Je früher behandelt wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten.

Für Leute mit chronischem Rheuma gehört die Therapie zum Alltag. Wichtig ist dabei eine vertrauensvolle Beziehung zum behandelnden Rheumatologen oder Hausarzt. Nur wenn dieser bei Unsicherheiten ein offenes Ohr für Sie hat, kann die Therapie mit allen Chancen und Risiken Erfolg haben.

Der richtige Therapiemix ist individuell sehr unterschiedlich. Zu den gängigen Massnahmen gegen Rheuma gehören im Speziellen folgende:

### **Bewegung und Ergonomie**

Gerade bei Rheuma ist die **regelmässige Bewegung der Gelenke** ein Muss. Werden Gelenke bewegt, wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit angeregt, was den Knorpel



« Bauchtanz spielt in meinem Leben eine wichtige Rolle. Das Tanzen gibt mir ein gutes Körpergefühl. »

Azul Cruz

gesund erhält. Die Gelenke bleiben beweglich und die Muskelkraft erhalten. **Eigenverantwortliches Training** und gelenkschonende Bewegung gehören daher zum Wichtigsten gegen Rheuma.

«**Mein Patenhund Zimbra ist mein bester Fitnesspartner.**»

**Ruedi Lehner**

Ergänzend dazu hilft die **Physiotherapie** beim Erhalt, der Wiederherstellung oder der Verbesserung von Beweglichkeit, Gelenkfunktion und Muskelkraft. Welche Therapiemethode am besten passt, ob Bewegungs-, Atem- oder Entspannungstherapie, Anleitung zu selbständigem Training, manuelle Massnahmen, Wärme- und Kälteanwendungen oder Wassertherapie ist von der Person und den Beschwerden abhängig. Eine gute Physiotherapie darf nicht wehtun und ist vielfach ausschlaggebend für den Behandlungserfolg.

**Ergotherapeuten** helfen Betroffenen, ihre Umwelt an die momentanen Bedürfnisse anzupassen. Trotz Bewegungseinschränkung soll so eine möglichst grosse Selbständigkeit erhalten bleiben. Die Ergotherapie zeigt Strategien auf (Wie öffne ich trotz Schmerzen im Daumengelenk eine Pet-Flasche?) und lehrt den Einsatz von Hilfsmitteln. Liegt ein Überlastungssyndrom vor, zum Beispiel ein

Handydaumen, zeigen Ergotherapeuten alternative Arbeitsabläufe auf und üben gesunde Körperhaltungen ein.

### **Medikamentöse Therapie**

Bei nicht entzündlichen rheumatischen Erkrankungen wie Rückenschmerzen, leichter Arthrose oder Weichteilrheuma sind **Analgetika**, also Schmerzmittel ohne Entzündungshemmung, die erste Wahl. Schmerzmittel mit Entzündungshemmung aber ohne Cortison-effekt, die sogenannten **Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR)**, werden eingesetzt, wenn Analgetika zu wenig wirken sowie bei entzündlichen Erkrankungen.

Bei früher bis mittlerer Arthrose liefert die relativ neue **Eigenblut- respektive PRP-Therapie** gute Ergebnisse. Dabei werden körpereigene, im Blutplasma angereicherte Blutplättchen ins Gelenk injiziert, was die Schmerzen lindert und die Beweglichkeit verbessert.

Die körpereigene **Hyaluronsäure** wird bei Arthrose nicht mehr in genügender Menge und Qualität selbst produziert. Ins Gelenk infiltrierte Hyaluronsäure wirkt kurzzeitig als Schmierflüssigkeit und nährt den Knorpel. Auch ihr Einsatz ist vor allem bei früher und mittlerer Arthrose zu empfehlen.

## **Rheuma kann jeden treffen**

Sie heissen Andrea, Anna, Ruedi, Azul und Isabella. Alle haben sie uns einen Blick in ihr Leben mit Rheuma gewährt und dieser Broschüre über Rheuma ein Gesicht verliehen. Dafür bedanken wir uns an dieser Stelle ganz herzlich.



**Andrea Möhr, 46-jährig**

Andrea ist Betriebsökonomin FH. Sie arbeitet 50 % als Führungsunterstützung in der internen Revision. Seit 10 Jahren hat Andrea Spondyloarthritis. Aktuell bereitet ihr vor allem das komplexe regionale Schmerzsyndrom CRPS Mühe. Es wurde vor fünf Jahren diagnostiziert. Ausgedehnte Trekkingtouren liegen zwar nicht mehr drin. Aber auch heute ist sie trotz Schmerzen und Müdigkeit viel unterwegs, fährt E-Liegevelo, geht auf Reisen, malt und spielt Violine.

**Anna Troelsen, 23-jährig**

Anna macht aktuell eine KV-Lehre. Das Gymi musste sie krankheitsbedingt abbrechen. Sie möchte später aber Jus studieren. Anna hat Juvenile idiopathische Arthritis (JIA), eine Skoliose (Fehlstellung der Wirbelsäule) und cortisonbedingt eine Osteoporose. Ihre Gelenkschmerzen wurden lange als Wachstumsschmerzen missverstanden. Die richtige Diagnose erhielt sie mit 14 Jahren. Noch immer sucht sie nach der passenden medikamentösen Therapie. Anna ist eine Kämpfernatur. Und sie ist dankbar für die guten Momente.



## Rheuma in der Übersicht

Rheuma ist ein Sammelbegriff für **200 Erkrankungen am Bewegungsapparat**, das heisst an Gelenken, der Wirbelsäule, Weichteilen wie Muskeln, Bändern oder Sehnen und den Knochen. Auch das Nervensystem oder Organe wie Herz, Nieren, Lunge, Darm, Haut und Augen können geschädigt werden.

« Weil ich in der Schule schlechtere Noten hatte, musste ich meine Lehrer informieren. Aber viele meiner Freunde wissen nicht, dass ich Rheuma habe. »

Isabella Ferrara

Die rheumatischen Erkrankungen lassen sich grob folgendermassen einteilen:

### Rückenschmerzen

- **Spezifische Rückenschmerzen (15 %)**  
Rückenschmerzen mit klarer Ursache wie Bandscheibenvorfall (Diskushernie) oder Spinalkanalverengung infolge Knorpelabbaus oder Verkalkung sowie, in selteneren Fällen, verursacht durch andere rheumatische Erkrankungen (Axiale Spondyloarthritis, Osteoporose) oder weitere Erkrankungen
- **Unspezifische Rückenschmerzen (85 %)**  
Rückenschmerzen ohne klare Ursache (Hexenschuss, Halskehre), meist vorübergehend, wohl infolge Muskelverspannungen und -verkürzungen oder schwachen Bindegewebes

### Knochen-/Bindegewebserkrankungen

- **Ehlers-Danlos-Syndrom\***  
Störung des Bindegewebes, dadurch generalisierte Gelenküberbeweglichkeit und überdehnbare, leicht verletzbare Haut, teilweise Beteiligung von Blutgefässen, Nerven und/oder inneren Organen
- **Nekrose**  
Absterben von Zellen resp. eines Knochenteils, beispielsweise am Hüftkopf
- **Osteogenesis imperfecta\* (Glasknochenkrankheit)**  
Störung der Knochenbildung und weiterer bindegewebigen Strukturen
- **Osteopenie (verminderte Knochendichte)**  
Vorstufe zur Osteoporose, bereits erhöhtes Frakturrisiko
- **Osteoporose (Knochenschwund)**  
Abbau der Knochenmasse, geringere Knochendichte und dadurch höheres Frakturrisiko, häufig Oberschenkelhals- und Wirbelkörperbrüche

### Rheuma durch Knorpelabbau

- **Arthrose**  
Abbau des Gelenkknorpels an Knie (Gonarthrose), Hüfte (Coxarthrose), Händen und Fingergelenken, häufig dem Daumensattelgelenk (Rhizarthrose), Grosszehengrundgelenk (Hallux rigidus), Wirbelsäule (Spondylarthrose) und anderen Gelenken



### Weichteilrheuma

- **Fibromyalgie-Syndrom (generalisiertes Weichteilrheuma)**  
Chronische, diffuse Muskelschmerzen in Gelenknähe (nicht im Gelenk selber) und an der Wirbelsäule, Erschöpfung, Schlafstörungen, Reizdarm, Depressionen
- **Lokal auftretende Überlastungssyndrome**  
Überlastung und Fehlbelastung von Muskeln und Reizung von Sehnen und anderen Weichteilen, häufig an Hand (Karpaltunnelsyndrom, Sehnenscheidenentzündung), Ellbogen (Tennisellbogen), Schulter (Schulter-Impingement infolge Kalkschulter, Rotatorenmanschetten-Läsion), Ferse (Fersensporn)

### Entzündliches Rheuma

- **Gicht und Pseudogicht**  
Ablagerungen von Harnsäure (Gicht) oder Kalk (Pseudogicht) und dadurch Schmerzen in Gelenken und Weichteilen
- **Juvenile idiopathische Arthritis (Arthritis bei Kindern)**  
Ausbruch von Gelenkentzündungen oder auch Entzündungen von Organen (Haut, Augen) vor dem 16. Lebensjahr
- **Axiale Spondyloarthritis (Morbus Bechterew oder ankylosierende Spondylitis)**  
Entzündung und dadurch Versteifung der Wirbelsäule
- **Polymyalgia rheumatica**  
Entzündungsbedingte Muskelschmerzen im Schulter- und Beckengürtel
- **Psoriasis-Arthritis (Schuppenflechtenarthritis)**  
Entzündung von Wirbelsäule und Gelenken in Kombination mit einer Schuppenflechte (Psoriasis)
- **Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)**  
Entzündung der Gelenke in Händen, Füssen, Schultern, Ellbogen, Hüften, Knien sowie in Sehnenscheiden und Schleimbeuteln
- **Riesenzellen-Arteriitis\* (Temporalarteriitis)**  
Entzündung der grösseren Blutgefässe, die zu Kopf (Augen, Gesicht und Hirn), Herz sowie Bauchorganen führen, häufig Entzündung der Schläfenarterie
- **Sjögren-Syndrom**  
Entzündungen des Bindegewebes in Speichel- und Tränendrüsen sowie weiteren Schleimhäuten
- **Sklerodermie\* (Systemische Sklerose)**  
Entzündungen und Verhärtungen des Bindegewebes der Haut, teils auch der inneren Organe (Darm, Lunge, Nieren)
- **Systemischer Lupus erythematosus\***  
Entzündungen des Bindegewebes in Niere, Lunge, Herz, Haut, Gefässen und blutbildenden Organen, Entzündungen des Nervensystems, Gelenkentzündungen

\* Gilt als seltene Erkrankung

## Ruedi Lehner, 68-jährig

Ruedi arbeitete bis zu seiner Pensionierung als selbständiger Fotograf. Seit rund 15 Jahren gehören die Gicht und die Arthrose zu seinem Alltag. Auch der Diabetes macht ihm zu schaffen. Das alles ändert aber nichts an seiner positiven Lebenseinstellung. Ruedi hat sein Gewicht stark reduziert. Er macht regelmässig Bewegungstraining, isst ausgewogen und nimmt die nötigen Medikamente ein.



## Azul Cruz, 39-jährig

Azul hat in ihrem Heimatland Mexiko Marketing studiert. Sie lebt und arbeitet in der Schweiz. Azul hat Psoriasis-Arthritis sowie eine undifferenzierte Oligoarthritis mit Entzündungen an mehreren Gelenken. Die Diagnose Rheuma erhielt sie mit 27 Jahren, Symptome verspürte sie schon als Teenager. Lange fühlte sich Azul mit ihrer Krankheit allein gelassen. Heute ist sie körperlich fit, dank gut eingestellter Medikamente, der Umstellung auf vegane Ernährung und ihrem Lebenselixier – dem Bauchtanz.



## Isabella Ferrara, 19-jährig

Isabella steht kurz vor der Matura. Sie möchte Biologie studieren. Vor einem Jahr wurde bei ihr Rheumatoide Arthritis diagnostiziert. Bis jetzt wurde die richtige medikamentöse Therapie noch nicht gefunden. In der Schule kämpft sie manchmal mit Müdigkeit und Schmerzen in den Gelenken. Das Gitarrenspiel musste sie aufgeben. Dafür treibt sie viel Sport, möglichst gelenkschonend, oft an der frischen Luft. Isabella hängt ihre Erkrankung nicht an die grosse Glocke. Aber es tut ihr gut, dass sie mit zwei, drei Personen in ihrem Umfeld sehr offen darüber sprechen kann.



Das körpereigene Hormon **Cortison** ist einer der besten Wirkstoffe gegen Entzündungen und daher ein echter Schmerzkiller. Cortisonmedikamente kommen bei nicht-entzündlichen und entzündlichen rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz, wenn die Wirkung der NSAR ungenügend ist oder überbrückend, bis die Basismedikamente (siehe unten) genügend Wirkung aufgebaut haben.



© Natika | Dreamstime.com

Für viele rheumatische Erkrankungen – besonders die entzündlichen – ist eine Therapie mit sogenannten **Basismedikamenten** zur Verhinderung von Gelenk- und Organ-

schädigungen unumgänglich. In den letzten Jahren hat sich auf diesem Gebiet viel getan. Heute stehen Präparate mit unterschiedlichen Wirkungsmechanismen zur Verfügung. Mit Basismedikamenten gelingt es oft, den Krankheitsprozess sogar ganz zum Stillstand zu bringen.

Verschiedene Medikamente können helfen, den **Knochenabbau** zu bremsen und den **Knochenaufbau** zu fördern. Ob eine medikamentöse Therapie, zum Beispiel bei einer Osteoporose, sinnvoll ist, hängt insbesondere vom Knochenbruchrisiko ab.

Wie für alle medikamentösen Therapien gilt auch bei Rheuma: **Die Behandlung darf keinesfalls ohne Absprache mit dem Arzt beendet oder unterbrochen werden.** Wird ein Medikament abgesetzt, ist unter Umständen eine Anschlussbehandlung nötig.

## Weitere Therapiemassnahmen

Das Feld an **komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden** ist weit. Ergänzend zu den schulmedizinischen Therapien können zum Beispiel Arzneien aus der **Pflanzenheilkunde** (Phytotherapie) angewandt werden, pflanzliche Schmerzmittel auf Weidenrinde- oder Teufelskrallenbasis, oder lokal anwendbare Salben und Gels mit Wirkstoffen aus Arnica oder Beinwell. Auch die Zuführung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gemäss **orthomolekularer Medizin** kann sinnvoll sein. Aus der **Traditionellen Chinesischen Medizin** gilt insbesondere die Akupunktur als sehr effektiv.

«**Gesundheit ist auch Kopfsache. Heute fühle ich mich besser als mit 20 Jahren.**»

**Azul Cruz**

Auch in komplementärmedizinischen Belangen ist es wichtig, sich an einen gut ausgebildeten Therapeuten zu wenden. Unter [www.emindex.ch](http://www.emindex.ch) können Sie nach Therapeuten suchen, die dem EMR-Qualitätslabel entsprechen.

Informieren Sie den behandelnden Rheumatologen oder Arzt immer auch über komplementäre Behandlungsmassnahmen.

### **Orthopädietechnische und chirurgische Massnahmen**

Auch Einlagen, Gehstützen, Schienen oder andere sogenannte **Orthesen** können zur Behandlung beigezogen werden. Sind alle konservativen Therapiemassnahmen ausgeschöpft, hilft möglicherweise ein **operativer Eingriff** (z.B. Gelenkersatz). Bitten Sie Ihren Arzt, Sie umfassend über die Chancen und Risiken einer Operation zu informieren.

« Ich reise sehr gerne, anders als früher zwar, aber ich reise! »

Andrea Möhr



## Was heisst mit Rheuma leben?

Die meisten Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung sind täglich gefordert, flexible und kreative Lösungen zu suchen, um ihr Leben möglichst selbständig zu meistern.

«Zeitintensiv sind nicht nur die Therapien und das Bewegungsprogramm, sondern auch die dauernde Müdigkeit. Die Müdigkeit nervt.»

Andrea Möhr

### Vom Umgang mit Schmerzen

Die meisten rheumatischen Erkrankungen sind mit Schmerzen verbunden. Schmerzen können das Leben stark beeinflussen, unseren Alltag erschweren, auch die Psyche leiden lassen. Schmerzen können ausserdem isolieren, denn sie sind unsichtbar und der Umwelt nur schwer begreiflich zu machen.

■ **Reden Sie mit einer Fachperson.** Die nationale Geschäftsstelle der Rheumaliga bietet kostenlos telefonische Beratung durch medizinische Fachpersonen aus den

Bereichen Pflege, Physio- und Ergotherapie (044 487 40 00). Das Angebot einiger kantonaler und regionaler Rheumaligen umfasst auch die persönliche Beratung vor Ort sowie die Vermittlung von Beratungsgesprächen mit weiteren Fachpersonen (siehe auch Tipp S. 33/34). Mehr dazu unter [www.rheumaliga.ch/beratung](http://www.rheumaliga.ch/beratung).

■ **Holen Sie ärztlichen Rat ein.**

Eine Liste mit Rheumatologen findet sich unter [www.rheumaliga.ch/aerzteliste](http://www.rheumaliga.ch/aerzteliste).

■ **Bieten Sie dem Schmerz die Stirn.**

Informieren Sie sich darüber, wie Schmerz entsteht, was er in Körper und Seele auslöst und wie man ihm aktiv begegnen kann. Sie möchten mehr wissen? Bestellen Sie den Rheumaliga-Ratgeber «Rheuma-Schmerzen aktiv lindern» unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).



### Familie, Partnerschaft, Schule, Beruf

Eine rheumatische Erkrankung kann Auswirkungen auf jeden Lebensbereich haben. Ein Leben mit Schmerzen, der Angst vor einem neuen Schub und der nächsten Verschlechterung ist die Realität vieler Rheumabetroffener. Umso wichtiger ist, dass das persönliche Umfeld gut auf diese Situation zu reagieren vermag. **Unterstützung und Verständnis** sind entscheidend, auch im beruflichen oder schulischen Umfeld.

Gleichzeitig möchten Betroffene nicht in erster Linie über ihre Erkrankung wahrgenommen werden. Eine rheumatische Erkrankung mag sich phasenweise negativ auf den Alltag auswirken. Dank guten Behandlungserfolgen, zielgerichteten Hilfsmitteln und Angeboten können Menschen mit Rheuma heute aber ein Leben mit Freude, Aktivitäten und Abwechslung führen.

«**Es gibt immer zwei Möglichkeiten: Entweder lässt man den Kopf hängen, oder man schaut nach vorn.**»

Ruedi Lehner

■ **Vernetzen Sie sich, tauschen Sie sich aus**, innerhalb der Rheumaliga, einer Patientenorganisation oder Selbsthilfegruppe.

Zur Rheumaliga Schweiz gehören sechs Patientenorganisationen und eine Gruppe speziell für junge Betroffene zwischen 16 und 35 Jahren:

- **Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung** (SPV) – [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)
- **Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung** (SLEV) – [www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)
- **Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew** (SVMB) – [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)



- **Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung** (SFMV) – [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)
- **Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta** (SVOI) – [www.glasknochen.ch](http://www.glasknochen.ch)
- **Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen** (SVS) – [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch)
- **Junge Menschen mit Rheuma** – [www.jungemitrheuma.ch](http://www.jungemitrheuma.ch)

Die Kontaktangaben zu verschiedenen nationalen und regionalen Selbsthilfegruppen finden sich unter [www.rheumaliga.ch/selbsthilfegruppen](http://www.rheumaliga.ch/selbsthilfegruppen).

■ **Lassen Sie sich beraten.** Die Rheumaliga bietet in verschiedenen Regionen Beratung durch Sozialarbeitende, Familien- und Paartherapeuten, Ergo- oder Physiotherapeuten und vermittelt nach Möglichkeit den Kontakt zu weiteren Fachleuten (zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Ernährungsfach-



leuten, Rheumatologen, Psychologen etc.). Die Kontaktangaben aller kantonalen und regionalen Rheumaligen sowie der

Patientenorganisationen sind abrufbar auf [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Gerne geben wir auch telefonisch Auskunft (044 487 40 00).

### **Wohn- und Arbeitsumgebung, Hilfsmittel**

Sind die Gelenke sehr schmerzhaft oder akut geschwollen, sind Anzieh-, Greif- und andere Alltagshilfen besonders wichtig. Aber nicht nur während eines Schubs zahlt sich der Gebrauch eines kraftsparenden Flaschenöffners, einer Körperpflegehilfe oder eines Haltegriffs aus.

■ **Nutzen Sie Hilfsmittel.** Die 160 Artikel im Sortiment der Rheumaliga bieten Erleichterung im Alltag und ein Plus an Sicherheit. Die Hilfsmittel können unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), via 044 487 40 10 oder [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch) bestellt werden. Für Fragen steht Ihnen unser kompetentes Alltagshilfen-Team zur Verfügung.



Greifzange Premium, 70 cm  
(Art.-Nr. 9204)

### ■ **Sorgen Sie vor, verhindern Sie Stürze.**

Einen präventiven Ansatz verfolgt das Rheumaliga-Programm «Sicher durch den Alltag». Kernstück ist der Hausbesuch bei selbständig wohnenden Seniorinnen und Senioren durch speziell ausgebildete Physio- und Ergotherapeuten. Diverse Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten zur Sturzprävention. Mehr dazu unter [www.rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://www.rheumaliga.ch/sturzpraevention).

### **Finanzen**

Chronische rheumatische Erkrankungen können auch finanziell zur Belastung werden. Dabei ist es schwierig, in Sachen Krankenkassen- und Sozialversicherungsleistungen den Durchblick zu wahren.

■ **Wenden Sie sich an die Sozialarbeitenden der kantonalen und regionalen Rheumaligen.** Sie kennen die gesetzlichen Regelungen und nehmen sich Zeit, um Ihre individuelle Situation genau mit Ihnen abzuklären. Die Rheumaligen ohne eigenes Beratungsangebot arbeiten mit anderen Rheumaligen sowie Nonprofit-Organisationen wie Pro Infirmis, Pro Senectute oder dem Schweizerischen Roten Kreuz zusammen. Mehr dazu unter [www.rheumaliga.ch/beratung](http://www.rheumaliga.ch/beratung).

- Der Leitfaden **«Chronisch krank – was leisten die Sozialversicherungen»** der Krebs-, Lungen- und Rheumaliga sowie der Diabetes Gesellschaft Schweiz ist Nachschlagewerk und Ratgeber, von der Krankenversicherung über Pflegeleistungen bis hin zur IV. Er wird jährlich aktualisiert und ist mit der Art.-Nr. D 9009 kostenlos abrufbar unter [www.rheumaliga.ch/publikationen](http://www.rheumaliga.ch/publikationen).



- **Nutzen Sie die Angebote von Verbänden und Plattformen.** Eine unentgeltliche Beratung in allen behinderungsbedingten Rechtsfragen bietet [www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch), der Dachverband der Behindertenorganisationen der Schweiz. Das Informationsportal [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch) stellt Arbeitgebern, aber auch Betroffenen, Informationen zum Umgang mit gesundheitlich beeinträchtigten Arbeitnehmenden zur Verfügung.



« Als Kind galt ich als Simulantin. Das war für mich und meine Eltern extrem schwierig. »

**Anna Troelsen**

« Etwas vom Schwierigsten ist die Kommunikation der Ärzte untereinander. »

Anna Troelsen



## **Betroffen? Nehmen Sie das Heft in die Hand.**

Schmerzen, Medikamente, Beeinträchtigungen und Zukunftsängste dämpfen die Lebensfreude und kosten Kraft. Doch je mehr sich Betroffene über ihre Krankheit informieren, ihre Fähigkeiten im Umgang mit der Erkrankung stärken und sich selber in die Behandlung einbringen, desto besser können sie ihre Beschwerden im Alltag managen.

- **Werden Sie zum Experten für Ihre Erkrankung und den Umgang damit.** Dokumentieren und informieren Sie sich. Verbessern Sie auch Ihr Selbstmanagement. Ein gutes Selbstmanagement beeinflusst nicht nur die Psyche positiv, sondern auch das Schmerzempfinden und den gesamten Krankheitsverlauf. Die Rheumaliga bietet an verschiedenen Orten Kurse an, zum Beispiel auch unter dem Stichwort «Patientenbildung» oder «Kompetenztraining».
- **Pflegen Sie Ihr eigenes Patientendossier.** Bitten Sie um Kopien sämtlicher Berichte, Befunde (z.B. Laborwerte) und Röntgenbilder und nehmen Sie diese Akten zu jedem Arztbesuch mit. Hilfreich ist das eigene Dossier auch bei Arztwechseln oder in Notfällen. Auch eine Auflistung aller

Medikamente mit Namen, Dosierung, Zeitrahmen der Einnahme, Verträglichkeiten etc. ist sehr sinnvoll. Überlegen Sie sich, ob Sie ein elektronisches Patientendossier (EPD) anlegen möchten (mehr dazu unter [www.patientendossier.ch](http://www.patientendossier.ch)).

■ **Bereiten Sie sich auf den**

**Arztbesuch vor.** In der Broschüre «Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen» finden Sie Fragenkataloge und Checklisten sowie viele weitere Informationen für eine erfolgreiche Beziehung zwischen Patient und Arzt.



■ **Bringen Sie sich ein und fragen Sie nach.** Lassen Sie den behandelnden Arzt Ihre Anliegen und Gemütszustände wissen. Trauen Sie sich, bei Unklarheiten nachzufragen. Schliesslich geht es um Ihr Befinden.

■ **Reisen Sie mit Ihrer «Health Card Rheumatology».** Die persönliche Gesundheitskarte im Kreditkartenformat kann beim Rheumatologen beantragt werden. Sie enthält in englischer Sprache Informationen zu Ihrer Diagnose, allfälligen Allergien und der Medikation sowie die Kontaktdaten des behandelnden Arztes.



## Die Rheumaliga Schweiz

### Ein wirkungsvolles Bündnis

Seit über 60 Jahren setzt sich die Rheumaliga schweizweit für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein. Das breite Dienstleistungsangebot soll Menschen mit Rheuma und deren Angehörigen das Leben erleichtern, die Öffentlichkeit über Rheuma informieren und Fachpersonen in ihrer Arbeit mit Rheumabetroffenen unterstützen.

### Ein starker Leistungsausweis

Die **Kurse** und **Veranstaltungen** der Rheumaliga reichen von therapeutischen Bewegungskursen im Trockenen und im Wasser, Informations- und Patientenbildungsveranstaltungen, Erzählcafés oder speziellen Familientagen für Kinder und Jugendliche mit Rheuma, bis hin zu Aktiv-, Wellness- und Ferienangeboten.



- Pro Jahr leisten die Fachpersonen der Rheumaliga aus den Bereichen Physio- und Ergotherapie, Pflege oder Sozialberatung 12'000 Stunden **Beratung**, sei es telefonisch oder im direkten Kontakt.
- Jährlich nehmen rund 36'000 Personen schweizweit an 3'500 **Bewegungskursen** und Anlässen zur **Patientenbildung** teil.
- Jährlich gelangen an die 40'000 **Hilfsmittel** aus dem Alltagshilfen-Sortiment der Rheumaliga zu Betroffenen in der ganzen Schweiz.
- Die Rheumaliga **bildet** jährlich rund 1'000 Ärzte, Apotheker und Medizinische Praxisassistenten sowie 400 Kursleitende und Beratende weiter.
- Seit 2014 gehen jedes Jahr 1'000 Seniorinnen und Senioren sicherer durch den Alltag. Sie nehmen am Programm zur **Sturzprävention** der Rheumaliga teil.



**Die Rheumaliga klärt auf**, verständlich, neutral und wissenschaftlich fundiert. Sie informiert über das Leben mit Rheuma und sensibilisiert Medien, Politik und die Gesellschaft für die Anliegen von Rheumabetroffenen.

- Die Rheumaliga ist auf verschiedenen Kanälen präsent. Monatlich besuchen 70'000 Nutzer die **Website** [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) mit Dossiers, Tests, Umfragen, Erklärvideos oder dem Veranstaltungs- und Kursangebot. Auch die Fangemeinde auf Facebook wächst stetig.
- Die Rheumaliga Schweiz bietet guten Lese- stoff, auch auf Papier. Neben dem viertel- jährlich erscheinenden Rheumamagazin **forumR** gelangen jedes Jahr bis zu 300'000 **Broschüren, Falblätter und Bücher** aus dem Sortiment der Rheumaliga an ein breites Publikum, die meisten davon kostenlos.
- Mit systematischer **Medienarbeit, Messe- auftritten** und zielgerichteten Aktionen erreicht die Rheumaliga eine breite Öffent- lichkeit. An den **Gesundheitstagen** informieren sich schweizweit jährlich rund 2'000 Personen über rheumatische Erkran- kungen und den Umgang damit.



**Die Rheumaliga gestaltet die Zukunft.** Für die Verantwortlichen aus Gesellschaft, Politik und Gesundheitswesen hat die Rheumaliga Schweiz die Nationale Strategie gegen Muskuloskelettale Erkrankungen (2017 – 2022) entwickelt. Wir glauben daran, dass deren Umsetzung noch mehr Menschen vor einer rheumatischen Erkrankung bewahren hilft.



Betroffene sollen Zugang zu einer noch umfassenderen Versorgung erhalten; die Lebensqualität und die Lebenserwartung von Menschen mit chronischem Rheuma sollen sich weiter erhöhen.

- Sie möchten mehr über die **Nationale Strategie** gegen **Muskuloskelettale Erkrankungen** erfahren? Informieren Sie sich unter [www.rheumaliga.ch/strategie](http://www.rheumaliga.ch/strategie).
- Unser **Betroffenenbeirat** sorgt dafür, dass die Angebote der Rheumaliga auch wirklich auf die Bedürfnisse von Rheumabetroffenen zugeschnitten sind. Mehr zum Betroffenenbeirat unter [www.rheumaliga.ch/betroffenenbeirat](http://www.rheumaliga.ch/betroffenenbeirat).



### **Ein tragfähiges Netzwerk**

Die Rheumaliga Schweiz ist gut vernetzt. Unsere Fachpartner unterstützen uns auf medizinisch-fachlicher Ebene und in gesundheitspolitischen Belangen. Zu den wichtigsten gehören:

- **GELIKO (Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz).** Die Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz (GELIKO) vertritt die Interessen chronisch kranker Menschen in der Gesundheits- und Sozialpolitik. Die Rheumaliga Schweiz ist Mitglied der GELIKO, aktiv im Vorstand vertreten und seit 2007 verantwortlich für deren Geschäftsführung und das Sekretariat.

■ **Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie (SGR).** Die Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie (SGR) ist die medizinische Fachgesellschaft der in der Rheumatologie tätigen Ärzte. Die Rheumaliga Schweiz und die SGR kooperieren in verschiedenen Bereichen. Aus dieser Zusammenarbeit resultieren Broschüren, Weiterbildungsveranstaltungen oder öffentliche Gesundheitstage. Die Rheumaliga Schweiz ist mit der Sekretariatsführung der SGR betraut.

«**Gemeinnützige Arbeit macht Freude – aber deren Finanzierung zuweilen auch Sorgen.**»

Valérie Krafft

### **Eine sinnvolle Investition**

Die Rheumaliga finanziert sich über Spenden, Stiftungs- und Gönnerbeiträge, Erträge aus Dienstleistungen und Legaten und durch Sponsoring. Die Gelder aus öffentlicher Hand belaufen sich auf 15% des Jahresbudgets. Die breite Abstützung der Finanzierung sichert die Unabhängigkeit der Rheumaliga. Deshalb legen wir hierauf besonderen Wert.

**Ihre Spende macht unsere Hilfe erst möglich.** Unsere Kontoverbindungen für Ihre Zuwendung:

Post  
PC 80-2042-1  
IBAN: CH07 0900 0000 8000 2042 1  
BIC: POFICHBEXXX

Bank  
UBS Zürich  
IBAN: CH83 0023 0230 5909 6001 F  
BIC: UBSWCHZH80A

Spendenadresse  
Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

**Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Hinterlassenschaft.** Mit einem Vermächtnis an die Rheumaliga Schweiz bewirken Sie über Ihren Tod hinaus Gutes. Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch – selbstverständlich streng vertraulich – oder schicken Ihnen unseren kostenlosen Testament-Ratgeber «Gutes tun, das bleibt.».



Für Ihr Engagement bedanken wir uns herzlich.