

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

EIN RATGEBER FÜR PATIENTEN



**IHR
INFORMATIONSPAKET**



INHALTSVERZEICHNIS

1. Was Sie über Rheumatoide Arthritis (RA) wissen sollten 4
2. Die Diagnose 7
3. Die Therapie – Informationen zur Behandlung 8
4. Ernährungstipps zur Therapieunterstützung 12
5. Tipps zur sozialen und finanziellen Unterstützung 18
6. Buchtipps 26
7. Weiterführende Informationen 27

LIEBE PATIENTIN! LIEBER PATIENT!

Rheumatoide Arthritis gilt als häufigste entzündliche Erkrankung des rheumatischen Formenkreises – rund 62.500* Österreicher sind derzeit davon betroffen.

Ist die Krankheit einmal fortgeschritten, wird es immer schwieriger, sie in den Griff zu bekommen. Man kann rheumatische Erkrankungen nicht heilen, aber man kann den Verlauf verlangsamen und möglicherweise sogar stoppen. Wenn Sie selbst aktiv mitwirken, wird Ihr Leben wieder lebenswert.

Diese Broschüre soll Ihnen das Krankheitsbild bestmöglich erklären und bietet Ihnen weiterführende Informationen zu den Ursachen der Erkrankung, zu Diagnoseverfahren und Therapieansätzen sowie zahlreiche Tipps und weiterführende Kontakte. Die Informationen dienen als Ergänzung zur medizinischen Betreuung durch den Arzt und können diese auf keinen Fall ersetzen.

Sie sind nicht alleine!

Es gibt mehr Menschen, als Sie denken, die unter rheumatischen Beschwerden leiden. Gemeinsam ist es oft leichter, den Behandlungsweg zu durchschreiten. Scheuen Sie sich nicht, eine Selbsthilfegruppe zu kontaktieren, wenn Sie Unterstützung brauchen.



1. WAS SIE ÜBER RHEUMATOIDE ARTHRITIS (RA) WISSEN SOLLTEN

RHEUMATOIDE ARTHRITIS – WAS IST DAS GENAU?

Die Rheumatoide Arthritis (RA), auch chronische Polyarthritits genannt, ist eine **chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung**, die zu einer **Zerstörung der kleinen Gelenke** (Finger, Handrlist, Zehen) **und großen Gelenke** (Hüften, Knie) führen kann. Die Krankheit zeigt einen individuell ausgesprochen variablen Verlauf – sie kann sehr mild, mit nur seltenen Schüben verlaufen, es gibt aber auch schwere Formen mit Beteiligung innerer Organe.

WER IST BETROFFEN?

In Österreich sind **ca. 0,5 bis 1 % der Bevölkerung** (Frauen **3x so häufig** wie Männer) von Rheumatoider Arthritis betroffen. Obwohl die Krankheit in jedem Alter (auch bei Kindern und Jugendlichen) zum ersten Mal auftreten kann, erkranken **die meisten Menschen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr** daran.

WIE ENTSTEHT DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS?

Die **genaue Ursache** der RA ist **bislang unbekannt**. Man vermutet eine **vererbte Veranlagung**, die in Verbindung mit einer Reihe äußerer Faktoren zu einer Fehlregulation des Immunsystems und einer so genannten Autoimmunreaktion führt. Das bedeutet, dass das **Immunsystem den eigenen Körper bekämpft**, mit der Folge weitreichender Schädigungen von Gelenken und Organen. Aber auch äußere Einflüsse und verschiedene **Umweltfaktoren** können als Auslöser einer RA von Bedeutung sein.



WELCHE GELENKE SIND BETROFFEN?

Bei der RA sind zumeist **mehrere Gelenke gleichzeitig** entzündet. Typischerweise sind dabei die **kleinen Gelenke** an Händen und Füßen betroffen, zu Anfang besonders die Fingergrund- und -mittelgelenke sowie die Zehengrundgelenke und Handgelenke. Im weiteren Verlauf der Erkrankung kommt es meist zu einem Fortschreiten mit Zunahme der betroffenen Gelenke. Die Entzündung greift dann oft auf die **größeren Gelenke** an Händen, Armen (Ellenbogen, Schulter), Füßen

und Beinen (Hüfte, Knie, Sprunggelenk) über. Auch die **Halswirbelsäule** kann betroffen sein.

Eine **Weichteilbeteiligung** der RA äußert sich in **Sehnenscheidenentzündungen**, vor allem im Bereich der Finger, außerdem in Schleimbeutelentzündungen und in **Rheumaknoten**. Rheumaknoten sind tastbare Knötchen unter der Haut, die sich an der Streckseite von Gelenken finden, z. B. im Bereich der Ellenbogen. Ein mögliches Frühsymptom ist das so genannte Carpal-Tunnelsyndrom, das bei vielen Patienten beidseitig auftritt und der Entzündung an den Gelenken manchmal sogar vorausgeht.

WAS IM KÖRPER KANN NOCH ERKRANKEN?

Außerhalb der Gelenke können sich Organmanifestationen der RA auf nahezu **alle inneren Organe und Organsysteme** erstrecken. Häufig kommt es dabei zu **Augenentzündungen** von Bindehäuten und Hornhäuten und einer Vergrößerung von Leber und Milz. Weiters kann es zu Schwellungen von Lymphknoten und zu Blutbildveränderungen mit einer entzündlich bedingten Blutarmut und einer vermehrten Bildung von Blutplättchen kommen. Einen Hinweis auf ein prognostisch ungünstiges Krankheitsbild gibt eine Beteiligung von Gefäßen (so genannte Vaskulitis).

WIE VERLÄUFT DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS?

Krankheitsbeginn und Verlauf der RA sind von Patient zu Patient oft sehr unterschiedlich. Die Erkrankung kann ganz plötzlich mit akuten Beschwerden beginnen, aber auch schleichend mit sehr unspezifischen Symptomen. Bei einem Großteil der Betroffenen verläuft sie fortschreitend und schubweise, d. h., die **Beschwerden nehmen im Laufe der Jahre zu**. Dazwischen können verschieden lange Phasen mit geringer Krankheitsaktivität liegen.

Der **Verlauf der Erkrankung beim einzelnen Patienten ist nicht vorhersagbar**, durch eine frühzeitige Diagnose und entsprechend rasche, zielgerichtete Therapie können der Krankheitsverlauf und etwaige Spätfolgen günstig beeinflusst werden.

KANN ES RA SEIN?

Typische **Zeichen und Hinweise** auf eine Rheumatoide Arthritis (RA) sind:

- ✗ Ausgeprägte **Morgensteifigkeit der Gelenke** über mindestens eine Stunde (6 Wochen lang)
- ✗ **Entzündung** (Arthritis) in mindestens **drei Gelenksregionen** (6 Wochen lang)
- ✗ **Entzündungen** (Arthritis) von **Fingergrund- und -mittelgelenken und/oder Zehengrundgelenken** (6 Wochen lang)
- ✗ **Symmetrisches Gelenksbefallmuster** (d. h. auf beiden Körperseiten, 6 Wochen lang)
- ✗ **Rheumaknoten**
- ✗ Nachweis von **Rheumafaktoren im Serum**
- ✗ Nachweis typischer **Veränderungen von Finger- und Handgelenken im Röntgenbild**

Die **Wahrscheinlichkeit einer RA** ist besonders hoch, wenn mindestens vier der oben angeführten sieben Kriterien erfüllt sind.

JE FRÜHER, DESTO BESSER – DIE WICHTIGKEIT DER FRÜHERKENNUNG!

Eine entzündlich bedingte Zerstörung von Gelenksknorpeln und gelenksnahen Knochen setzt bereits sehr früh im Krankheitsverlauf ein. Mit der Zeit entwickeln sich Verformungen und Fehlstellungen, es kommt zu einem Fortschreiten des Krankheitsbildes mit einer Ausweitung auf weitere Gelenke und/oder Organe. So weit soll es aber auf keinen Fall kommen! **Wird die Erkrankung in einem möglichst frühen Stadium erkannt, kann der Entzündungsprozess durch gezielte Behandlung möglicherweise gestoppt und Folgeschäden dadurch vermieden werden.**

2. DIE DIAGNOSE

WIE WIRD DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS DIAGNOSTIZIERT?

Gerade bei Krankheitsbeginn ist es auch für einen erfahrenen Rheumatologen nicht immer einfach, eine RA sicher zu diagnostizieren, vor allem wenn das Krankheitsbild sehr uncharakteristisch ist. Zu Beginn sind auch manche typischen Laborbefunde noch unauffällig.

Die Diagnose beruht im Wesentlichen auf folgenden **drei Säulen**:

- ✗ **Genauere Anamnese** und eingehende **körperliche Untersuchung** unter besonderer Berücksichtigung des Gelenksstatus durch den Arzt
- ✗ **Laboruntersuchungen** (Blutsenkungsgeschwindigkeit, CRP, Rheumafaktor, Anti-CCP-Antikörper)
- ✗ Untersuchungen mittels **bildgebender Verfahren** (Röntgen, Magnetresonanztomographie, Gelenkssonographie)

Gerade weil das Krankheitsbild der RA zu Beginn oft sehr unspezifisch verläuft, **können auch zahlreiche andere Erkrankungen als Ursache für die Beschwerden infrage kommen**. Es ist Aufgabe des Arztes, die verschiedenen Krankheitsbilder unter Berücksichtigung aller verfügbaren Informationen und diagnostischer Hinweise voneinander abzugrenzen. Zu den wichtigsten Krankheiten, die von einer RA abgegrenzt werden müssen, zählen degenerative Gelenkserkrankungen (Arthrose), Gicht, Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis, durch Infektionen bedingte Gelenkentzündungen und viele andere entzündliche/chronische Erkrankungen der Gelenke und des Bindegewebes.



3. DIE THERAPIE – INFORMATIONEN ZUR BEHANDLUNG

WIE KANN DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS BEHANDELT WERDEN?

Rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar, kann aber meist sehr gut behandelt werden. Die wichtigsten Behandlungsziele bei der RA sind **Linderung der Schmerzen**, **Aufhalten der Gelenkszerstörung** und **Erhalt der Funktionsfähigkeit** der Gelenke. Die Therapie richtet sich individuell nach der Krankheitsaktivität, dem Krankheitsstadium, dem Ausmaß der körperlichen Einschränkungen und der prognostischen Einschätzung der Erkrankung. Während man früher allenfalls eine Linderung der Beschwerden erreichen konnte, bestehen heute dank moderner Behandlungsmöglichkeiten **gute Chancen**, einen Zustand weitgehender oder sogar **vollständiger Beschwerdefreiheit zu erreichen**.

Im Verlauf der Erkrankung sollten in regelmäßigen Abständen bestimmte **Kontrolluntersuchungen** durchgeführt werden, um mögliche Nebenwirkungen zu erkennen und/oder festzustellen, ob der Patient auf die Therapie anspricht.



MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Folgende Möglichkeiten stehen zur Behandlung der Rheumatoiden Arthritis zur Verfügung:

Analgetika

Reine Analgetika wie Paracetamol oder **schwach wirksame Opiode** kommen vor allem **bei Schmerzen mechanischer Ursache** (z. B. Fehlbelastung bei Hüft- oder Kniegelenksverschleiß) zum Einsatz. **Sie bekämpfen den Schmerz und nicht das Rheuma.**

Glukokortikoide (z. B. Kortison)

Kortison und Rheumatismus waren von Anfang an untrennbar miteinander verbunden und werden es in nächster Zukunft sicherlich auch bleiben. Der therapeutische Effekt von Kortison besteht in einer **raschen und stark entzündungshemmenden Wirkung**. Dadurch ist es insbesondere bei akuten Erkrankungs-

schüben mit schweren Gelenks- und Allgemeinbeschwerden unentbehrlich geworden.

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR)

Nichtsteroidale Antirheumatika sind Medikamente, die neben der **kurzfristigen Schmerzlinderung auch die Entzündung hemmen** und bei nahezu allen rheumatischen Krankheiten eingesetzt werden können. Sie können allerdings die **fortschreitende Zerstörung der Gelenke nicht aufhalten**. Aufgrund ihres Nebenwirkungsprofils sollen sie aber nur unter ärztlicher Kontrolle über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Bei Bedarf müssen gleichzeitig magenschonende Medikamente gegeben werden.

Basistherapeutika (DMARDs)

Basistherapeutika **greifen aktiv in das Immunsystem ein** und führen dadurch direkt zu einer **Verringerung der entzündlichen Reaktionen an den Gelenken**, um Gelenksschwellungen und Gelenkszerstörungen zu verhindern. Die derzeit am häufigsten in der Rheumatologie eingesetzten konventionellen Basistherapeutika sind Methotrexat, Sulfasalazin und Leflunomid. Es ist wichtig, dass Sie bereits bei Auftreten der ersten Krankheitssymptome mit einer Basistherapie beginnen – Ihr Arzt wird Ihnen die für Sie optimale Therapie empfehlen.



Biologika

Diese Arzneimittelgruppe stellt die modernste Form der Behandlung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen dar. Es handelt sich hierbei um verschiedenartige **biotechnologisch hergestellte Eiweiße**, die gezielt in den Entzündungsvorgang eingreifen und **körpereigene Stoffe blockieren, die Entzündungen hervorrufen oder verstärken**. Wichtige Angriffspunkte sind z. B. die Botenstoffe Tumor-Nekrose-Faktor alpha (TNF-alpha) oder Interleukin (IL)-1. Biologika kommen individuell bei der Therapie der Rheumatoiden Arthritis, Psoriasis Arthritis, Morbus Bechterew, Plaque-Psoriasis sowie chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen zum Einsatz.

Nehmen Sie die von Ihrem Arzt verschriebenen Medikamente zuverlässig ein, besonders und vor allem auch dann, wenn es Ihnen subjektiv besser geht, um einen neuerlichen Krankheitsschub möglichst zu verhindern. **Nur eine regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente führt zum bestmöglichen Therapieerfolg.**

WEITERE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

WEITERE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Das **Funktionstraining** findet in Gruppen unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeuten als **Warmwassertherapie oder als Trockengymnastik** statt. Zur Funktionstherapie zählen u. a. Mobilisationstechniken, Koordinationsübungen, Muskelkräftigung, Konditionsaufbauübungen, stabilisierende Übungen der Gelenke, Gangschulung und Haltungsaufbauübungen. Durch das Funktionstraining sollen je nach Krankheitsdauer, Krankheitsaktivität und bereits vorhandenen Funktionseinbußen **ungünstige Gelenksfehlstellungen vermieden und korrigiert** werden.

Auch **Ergotherapie** kann hilfreich sein. Sie soll dazu beitragen, **eingeschränkte Bewegungsabläufe durch Übungen zu verbessern bzw. wieder zu erlernen**. Dadurch wird die Selbstständigkeit des Patienten im privaten wie beruflichen Bereich gestärkt. Manchmal ist auch eine Versorgung mit Hilfsmitteln erforderlich, z. B. Öffner für Wasserhähne, Griffverdickungen für Besteck oder Verlängerungsgriffe für Schuhlöffel, deren Einsatz/Anwendung in der Ergotherapie auch trainiert wird.

Ziel der **Physiotherapie** ist die Muskelkräftigung, **der Erhalt bzw. die Verbesserung der Funktionalität der Gelenke**, der Statik und der Beweglichkeit, aber auch

die Vorsorge und Erhaltung der Mobilität. Zur Verfügung stehen u. a. Heilgymnastik, Elektrotherapie, Magnetfeldtherapie, TENS (Transcutane Nervenstimulation), Hydrotherapie u. v. m.

Die **physikalische Medizin** benützt physikalische Gesetze, Kräfte und Apparate für Diagnostik und Therapie, z. B. die **Mechanotherapie** (= Bewegungstherapie), die **Elektrotherapie** (= Behandlung mit den verschiedenen Formen des elektrischen Stroms, die vom menschlichen Organismus toleriert werden und denen Heilwirkung zukommt), die **Thermotherapie** (= Wärmetherapie, wesentliches Medium ist das Wasser) sowie **Kryotherapie** (= Kältetherapie).

Sind alle herkömmlichen Methoden ausgeschöpft und die Gelenksschmerzen bleiben dennoch bestehen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der Ihnen alles über die Möglichkeit einer **operativen Behandlung** sagen kann.

SONSTIGE BEGLEITENDE MASSNAHMEN

Die Rheumatoide Arthritis hinterlässt bei den Betroffenen nicht nur körperlich ihre Spuren, sie bedeutet auch eine große psychische Belastung. Hier können begleitende **psychotherapeutische Verfahren** und/oder **psychoziale Betreuung** oft eine große Hilfe darstellen, um die vielen Herausforderungen im Zusammenhang mit der Erkrankung besser bewältigen zu können. Durch gezielte Strategien lassen sich auch Schmerzreaktionen günstig beeinflussen. Dabei können ganz verschiedenartige Methoden hilfreich sein, wie z. B. **Verhaltenstherapie, Entspannungsübungen, Meditation, Yoga oder Tai-Chi**. Sie ermöglichen eine bessere Stress- und Schmerzbewältigung, führen zur Steigerung der Lebensqualität und können langfristig den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Mit der Zeit werden Sie lernen, mit Ihrer Krankheit umzugehen und zu spüren, wann und wie Sie sich am wohlsten fühlen.



Nicht zuletzt können diese Methoden auch dazu beitragen, **psychische Probleme** wie Depressionen oder Ermüdungserscheinungen, die in Zusammenhang mit der Erkrankung auftreten, besser zu **bewältigen**.

Welche Methode für Sie geeignet ist und Ihnen am ehesten zusagt, müssen Sie mit der Zeit selbst herausfinden. **Nicht jedes Verfahren ist für alle Patienten geeignet**. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Therapeuten!

**WICHTIGES ZUM THEMA
ERNÄHRUNG!**

4. ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR THERAPIEUNTERSTÜTZUNG

In der Rheumatherapie ist die bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung weitaus **mehr als nur die Basis eines gesunden Lebensstils. Beschwerden können gelindert, Entzündungen gehemmt und der Knochenaufbau kann gefördert werden**. Dadurch lässt sich möglicherweise der Medikamentenkonsum reduzieren und die Lebensqualität deutlich erhöhen.

Eines kann die Ernährung allerdings nicht: die Erkrankung heilen bzw. eine **Therapie ersetzen**. Die bewusste Nahrungsaufnahme ist eine sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen Therapie und Bewegungsempfehlung Ihres Arztes.

Um Ihren Körper fit zu halten, müssen Sie ihm helfen, mit der Krankheit fertig zu werden. Das wird viel zu wenig beachtet – viele RA-Patienten weisen eine Fehl- oder Mangelernährung auf. Dem gilt es vorzubeugen oder entgegenzuwirken. **Die Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler in der Rheuma-Therapie!**

RHEUMA IST NICHT GLEICH RHEUMA

Rheumatoide Arthritis, Osteoporose oder Gicht: Unter dem **Sammelbegriff „Rheuma“** werden **rund 400 Erkrankungen** aus dem so genannten rheumatischen Formenkreis zusammengefasst. So unterschiedlich, wie die einzelnen Erkrankungen und ihre Erscheinungsformen sind, sind auch die Schwerpunkte bei den Ernährungstipps. Somit kann es keine allgemeingültige Ernährungsformel für alle Rheuma-Patienten gleichermaßen geben.

Was Sie in diesem Kapitel finden, ist eine **Ernährungsempfehlung**, die sich darauf bezieht, worauf Sie achten und was Sie vermeiden sollten. Und wo Sie vor allem herzlich zulangen dürfen. **Neben dem gewohnten Essverhalten** ist es aber auch

wichtig, Ihre **Bewegungsgewohnheiten einmal zu überdenken**. Wie viel bewegen Sie sich im Alltag und wie viel Zeit investieren Sie für Ihre körperliche Fitness? **Übergewicht belastet die Gelenke zusätzlich**. Sport hält den Körper fit und das Gewicht unter Kontrolle.

TIPP:

Für eine **maßgeschneiderte Ernährungs- und Bewegungs-optimierung** im Rahmen Ihrer medikamentösen Therapie ist Ihr behandelnder Arzt der erste Ansprechpartner!

GESUND KANN SO SCHMACKHAFT SEIN

Die Basis eines gesunden Lebensstils ist eine **ausgewogene, vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung**. Das hält den Körper gesund, leistungsstark und in Balance. Bei einer einseitigen Lebensmittelzusammenstellung bzw. einer Diät besteht die Gefahr, dass dem Körper wesentliche Nährstoffe vorenthalten werden.

**VOLLWERTIG ESSEN,
GENUSSVOLL LEBEN!**



Probieren Sie es einmal aus:

- ✗ **Essen Sie vielseitig!** Kosten Sie sich durch die bunte Vielfalt der Nahrungsmittel. Beachten Sie dabei aber ein angemessenes Verhältnis aus nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln.
- ✗ **Greifen Sie bei Getreideprodukten und Kartoffeln ruhig zu!** Reis, Brot und Nudeln (idealerweise aus Vollkornmehl) sowie Kartoffeln sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, Spurenelementen sowie sekundären Pflanzenstoffen und enthalten kaum Fett. Achten Sie beim Kochen auf eine fettsparende Zubereitung und verwenden Sie fettarme Zutaten.
- ✗ **Tun Sie sich 5x am Tag etwas Gutes!** Obst und Gemüse, möglichst frisch bzw. nur kurz gegart, sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie

sekundären Pflanzenstoffen (wie Carotinoiden, Flavonoiden). Es ist leichter als gedacht, 5x am Tag eine Portion Obst oder Gemüse zu essen, z. B. als Jause, Saft, Beilage oder Hauptmahlzeit.

- ✘ **Schützen Sie sich mit Milch vor Osteoporose!** Täglich Milch und Milchprodukte sowie 1–2x pro Woche Fisch; dafür Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Maßen, lautet die Empfehlung. 300–600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen völlig aus, um den Körper mit der erforderlichen Menge an Eisen und den Vitaminen B1, B6 und B12 zu versorgen. Milch enthält das wertvolle Kalzium. Nährstoffe wie Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren finden sich in Seefischen.
- ✘ **Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette!** Beispielsweise Raps- und Sojaöl. Achten Sie auf unsichtbares Fett wie z. B. in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Süßwaren und Fertigprodukten. Auch wenn Fett dem Körper lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren liefert, ist zu viel davon gesundheitsgefährdend und führt zu Übergewicht bis hin zu möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insgesamt reichen 60–80 Gramm Fett pro Tag völlig aus.
- ✘ **Konsumieren Sie Zucker und Salz in Maßen!** Achten Sie bei Lebensmitteln und Getränken auf den Zuckergehalt. Würzen Sie Ihre Speisen mit Kräutern, das verleiht viel Geschmack und Sie benötigen weniger Salz. Verwenden Sie vorwiegend Salz mit Jod und Fluorid.
- ✘ **Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag!** Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke wie Tee (ungesüßt!). Trinken Sie Alkohol nur gelegentlich und in geringen Mengen.
- ✘ **Wählen Sie schonende Kochverfahren!** Garen Sie die Speisen kurz und bei niedriger Temperatur, mit wenig Wasser und wenig Fett. So behalten die Lebensmittel ihren natürlichen Geschmack und ihre Nährstoffe.
- ✘ **Lassen Sie Ihr Auge mitessen!** Richten Sie die Speisen ansprechend auf dem Teller an, decken Sie den Tisch und nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Sie werden sehen, um wie viel geschmackvoller die Mahlzeit so wird. Zusätzlich fördert das bewusste und langsame Essen das Sättigungsgefühl.
- ✘ **Bleiben Sie mobil!** Achten Sie auf Ihr Gewicht und Ihre körperliche Fitness. Mit 30–60 Minuten Bewegung bzw. Sport pro Tag halten Sie Ihren Körper in Form, das entlastet die Gelenke und fördert Ihre Gesundheit.



ERNÄHRUNG ALS THERAPIESÄULE

Gerade für Rheuma-Patienten ist die Ernährung weitaus mehr als Teil eines gesunden Lebensstils. Sie ist eine **sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen Therapie** und zur Bewegungsempfehlung Ihres Arztes. Denn über die Ernährung lassen sich Beschwerden und **Verlauf der rheumatischen Erkrankungen günstig beeinflussen** sowie das **Wohlbefinden im Alltag steigern**.

Aber welche Stoffe in welchen Lebensmitteln bewirken welche Reaktionen? Welche Zutaten sollte man auf dem Speiseplan reduzieren bzw. vermeiden und welche Gerichte schmecken nicht nur gut, sondern tun auch gut?

ERNÄHRUNG SPIELT EINE WICHTIGE ROLLE!



Entzündungsfördernde Botenstoffe, die aus Arachidonsäure gebildet werden, können Schmerzen und eine Überwärmung in den Gelenken sowie Schwellungen verursachen. Nehmen Sie deshalb **nicht zu viel Arachidonsäure** über die Nahrung zu sich! Arachidonsäure ist in zahlreichen tierischen Nahrungsmitteln enthalten wie in Fleisch und Wurstwaren, aber auch in Eiern sowie in Milch und Milchprodukten (z. B. Käse).

Bestimmte Fettverbindungen, so genannte Lipide, können Einfluss nehmen auf die Produktion dieser Botenstoffe und haben somit **entzündungshemmende Eigenschaften**. Dabei handelt es sich um mehrfach **ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren** (u. a. in Fischöl) oder einfach ungesättigte wie z. B. in Olivenöl.

Antioxidantien können auch die **Bildung von Entzündungsbotschaften reduzieren**. **Vitamin E** ist das wichtigste Antioxidans, das durch Vitamin C und selenhaltige Enzyme aufgebaut wird. Die meisten Antioxidantien können dem Körper über eine **vollwertige Ernährung** zugeführt werden. Nur Vitamin E und Selen sind in der Nahrungsaufnahme meist nicht ausreichend vorhanden.

TIPP:

Besprechen Sie die Einnahme von **Nahrungsergänzungsmitteln** mit Ihrem behandelnden Arzt. Lassen Sie auch eine **mögliche Lebensmittelunverträglichkeit medizinisch abklären**.

MEDITERRANE KÜCHE ALS LEITFADEN

Die mediterrane Küche ist eine **gute kulinarische Orientierungshilfe**, die wegen ihrer Zusammensetzung grundsätzlich nichtentzündlich wirkt. Die Zusammenstellung der Gerichte wird von viel **Gemüse und Obst** dominiert.

Joghurt und magere Käsesorten ersetzen Milchprodukte mit einem hohen Fettanteil. Fisch ist der Hauptlieferant von tierischem Eiweiß; besonders empfehlenswert sind **Lachs oder Seefische** aufgrund ihres hohen Anteils an Fischölen. Die Gerichte bestehen aus **wenig Fett**, wobei hauptsächlich Oliven- und Rapsöl sowie pflanzliche Margarine verwendet werden. Wer sich konsequent an die mediterrane Kost hält, wird schon bald den positiven Effekt spüren.



TIPPS ZUR MEDIKAMENTENEINNAHME

Die Nahrungsaufnahme kann Einfluss auf die Wirkung und Verträglichkeit der Medikamente haben.

Nehmen Sie **nichtsteroidale Antirheumatika** gegen Ende der Mahlzeit zu sich.

Säurebindende Medikamente sollten **zwischen den Mahlzeiten** eingenommen werden und nie zusammen mit anderen Arzneimitteln.

HEILFASTEN MIT VORSICHT

Durch das **Fasten** lässt sich **innerhalb kürzester Zeit** eine **vorübergehende Verbesserung der Entzündung** bewirken. Denn durch das ausschließliche Trinken von Flüssigkeit fehlt die Aufnahme der Arachidonsäure über die Nahrung.

ACHTUNG: Fasten ist **keine dauerhafte Ernährungsform**. Außerdem besteht die Gefahr, dass eine **bestehende Mangel- und Fehlernährung gefördert wird**. Besprechen Sie eine geplante Heilfastenkur im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt.



5. TIPPS ZUR SOZIALEN UND FINANZIELLEN UNTERSTÜTZUNG

Rheuma stellt Betroffene immer wieder vor **neue Herausforderungen** – gesundheitlich, gesellschaftlich, aber auch finanziell. Das Leben mit einer chronischen Erkrankung kann **kostenintensiv** sein.

Neben den finanziellen Ausgaben können auch **Existenzängste** aufkommen: Kann ich weiterhin meinen Job ausüben? Was ist, wenn ich nicht mehr arbeiten kann? Alles in allem Gedanken, die sich um ein zentrales Thema drehen – **die soziale Sicherheit**. Dieses Kapitel soll Ihnen einen Einblick in die **Vielfalt der Möglichkeiten in Hinblick auf die soziale Sicherheit und die finanziellen Förderungen** bieten.

DER 1. SCHRITT

Grundsätzlich hängen die Leistungen bzw. die Höhe, die Sie in Anspruch nehmen können, von Ihrem individuellen Gesundheitszustand ab. Kurzum: **Die Intensität, mit der Ihre Krankheit Ihren Alltag bestimmt, ist ausschlaggebend für die Art und Höhe der Unterstützung**. Ebenso kann Ihre soziale und finanzielle Situation entscheidend für die positive Zusage zu einer Beihilfe sein.

Die erste Anlaufstelle ist das **Bundessozialamt**. Im Zuge eines Feststellungsantrags wird Ihr derzeitiger Gesundheitszustand überprüft und der Grad Ihrer körperlichen Einschränkung medizinisch festgestellt. Das **Antragsformular sowie weitere Formulare** erhalten Sie beim Bundessozialamt oder als Download unter www.basb.bmsg.gv.at („Downloads & Formulare“).

TIPP:

Erkundigen Sie sich, **welche Leistungen und Vergünstigungen** Sie – aufgrund Ihrer individuellen Situation – in Anspruch nehmen können. Die zuständigen Stellen (siehe Ansprechpartner – S. 25) informieren Sie im Detail über das gesamte Leistungsangebot.



STEUER-SPAR-TIPPS

Generell können Sie als Lohnsteuerzahler – im Rahmen der ArbeitnehmerInnen-veranlagung – bestimmte **Aufwendungen und Ausgaben als „außergewöhnliche Belastungen“ bei Ihrem zuständigen Finanzamt geltend machen**. Dabei handelt es sich um Belastungen, die „außergewöhnlich“ und „zwangsläufig erwachsen“ sind sowie Ihre wirtschaftliche Leistungsfähigkeit einschränken.

„**Außergewöhnliche Belastungen**“ mit Selbstbehalt sind u. a. Krankheitskosten wie:

- ✗ **Arzt- und Krankenhaushonorare**
- ✗ **Kosten für Medikamente**
- ✗ **Rezept- und Krankenscheingebühren**
- ✗ **Behandlungsbeiträge**
- ✗ **Aufwendungen für Heil- und Sehbehelfe**
- ✗ **Fahrtkosten zum Arzt oder ins Spital**



Kurkosten können Sie ebenso als „außergewöhnliche Belastungen“ geltend machen, wenn der Kuraufenthalt aufgrund Ihrer Erkrankung und aus medizinischen Gründen notwendig ist. **Absetzbar sind z. B.:**

- ✗ **Aufenthaltskosten**
- ✗ **Kosten für medizinische Betreuung und Kurmittel**
- ✗ **Fahrtkosten** zum und vom Kurort; bei pflegebedürftigen Personen und Kindern auch die **Kosten für eine Begleitperson**

Achtung! Führt eine Krankheit zu einer **Behinderung von mindestens 25 %**, ist **keine Kürzung um den Selbstbehalt vorzunehmen!** Somit können Sie Ihre Krankheits- und Kurkosten, die im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung stehen, als Heilbehandlung – ohne Berücksichtigung des Selbstbehalts – geltend machen.

Alle Informationen im Detail finden Sie im **Steuerbuch**, das Sie beim Finanzamt erhalten oder als Download unter www.bmf.gv.at („Publikationen“/„Downloads“/„Broschüren und Ratgeber“).

TIPP:

Sammeln Sie die Belege für alle Ihre Ausgaben und bewahren Sie diese 7 Jahre auf. Die Belege sind dem Finanzamt auf Verlangen vorzulegen.

VIELE VORTEILE UND VERGÜNSTIGUNGEN

Wenn Ihnen beim Feststellungsantrag (Bundessozialamt) ein Grad der Behinderung von **mindestens 50%** medizinisch bestätigt wurde, gehören Sie zum Personenkreis der „**begünstigten Behinderten**“. Dadurch genießen Sie den **besonderen Schutz, finanzielle Förderungen sowie Erleichterungen des Bundessozialamtes** wie beispielsweise:

- ✗ **Erhöhten Kündigungsschutz** als Dienstnehmer
- ✗ **Förderungen** zum Ausgleich der Behinderung am Arbeitsplatz
- ✗ **Zusatzurlaub**
- ✗ **Freibetrag bei Lohn- und Einkommenssteuer**
- ✗ **Fahrpreismäßigung** auf Bahnlinien der ÖBB

Außerdem können Sie einen **Behindertenpass** beim Bundessozialamt beantragen. Es handelt sich um einen **österreichweit anerkannten Pass**, mit dem Sie bei diversen Veranstaltungen sowie Freizeit- und Kultureinrichtungen **Ermäßigungen erhalten**. Einen Anspruch auf finanzielle Leistungen haben Sie mit diesem Pass nicht.

Im Rahmen des Behindertenpasses können Sie auch die „**Unzumutbarkeit der Benützung der öffentlichen Verkehrsmittel**“ beantragen. Wenn Sie die medizinischen Voraussetzungen erfüllen, bekommen Sie für Ihren PKW jährlich eine Autobahnvignette gratis.

Achtung! Dieser Eintrag berechtigt nicht zum Parken auf einem Behindertenparkplatz!

Der **Behindertenausweis** nach § 29b StVO ist **europaweit einheitlich** gestaltet und ermöglicht es Ihnen, die im jeweiligen EU-Mitgliedsstaat geltenden Vergünstigungen zu nützen.

Als Inhaber des Ausweises sind Sie u. a. berechtigt

- ✗ auf **Behindertenparkplätzen** zu parken,
- ✗ in **Kurzparkzonen länger** zu parken,
- ✗ in **Fußgängerzonen während der Zeiten der Ladetätigkeit** zu parken.

Weiters sind Sie u. a. befreit von:

- ✗ **Parkgebühren** (wenn Sie den PKW selbst lenken)
- ✗ **KFZ-Steuer**
- ✗ **motorbezogener Versicherungssteuer**



Achtung! Der Ausweis ist gut sichtbar hinter der Windschutzscheibe anzubringen.

TIPP:

Erkundigen Sie sich vor einem Reiseantritt mit Ihrem PKW über die Parkerleichterungen im Urlaubsland.

Sie können aber auch eine **finanzielle Unterstützung bei der Adaptierung Ihres PKWs** sowie einen **persönlichen Parkplatz beantragen**. Die zuständigen Stellen sind in Wien die **MA15**, in den Bundesländern die **Bezirkshauptmannschaften bzw. das Magistrat**.

Das **Antragsformular für einen Behindertenausweis** erhalten Sie beim Bundessozialamt und als Download unter www.help.gv.at („Behinderung“/„KFZ und Behinderung“/„Ausweis gemäß §29b StVO (Straßenverkehrsordnung)“).

Achtung! Wenn Sie um einen **Parkausweis** gemäß §29b StVO ansuchen, beauftragt die Behörde den Amts- bzw. Polizeiarzt mit der **Begutachtung Ihrer Lenkerberechtigung** (Führerschein). Nähere Informationen für mehr Mobilität im Straßenverkehr erhalten Sie unter www.clubmobil.at.

PROBLEME, DIE DEN ALLTAG BETREFFEN!

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Einkaufen gehen, Wohnung putzen oder die tägliche Körperpflege: Wenn Sie **Unterstützung brauchen** oder Sie in Ihrem Alltag vor **unlösbaren Problemen** stehen, dann sollten Sie nicht zögern, einen **Antrag auf Pflegegeld** zu stellen. Je mehr Hilfe Sie aus gesundheitlichen Gründen benötigen, desto höher steigen Ihre monatlichen Ausgaben. Da kann die finanzielle **Unterstützung durch das Pflegegeld eine deutliche Erleichterung im Alltag sein**.

Das Pflegegeld ist eine zweckgebundene Leistung, die für die Abdeckung der pflegebedingten Mehraufwendungen bestimmt ist. Es handelt sich um einen **pauschalierten Betrag, der keine Erhöhung des Einkommens darstellt und nicht versteuert werden muss**. Das Pflegegeld wird in **7 Stufen** – je nach Pflegebedarf – **monatlich ausbezahlt**, wobei Ihr Einkommen bzw. Ihr Vermögen sowie die Ursache der Pflegebedürftigkeit nicht relevant sind.

Pflegebedarf besteht dann, wenn Sie **sowohl bei Betreuungsmaßnahmen** (betreffen den persönlichen Bereich, u. a. Kochen, Medikamenteneinnahme, Essen) als auch bei **Hilfsverrichtungen** (d. h. sachlicher Bereich, u. a. Besorgen von Bedarfsgütern des täglichen Lebens, Reinigung der Wohnung) **auf die Unterstützung anderer angewiesen sind**.

Nähere Informationen über die Maßnahmen der Hilfeleistungen (z. B. An- und Auskleiden, tägliche Körperpflege, Zubereitung der Mahlzeit) und die damit verbundenen Zeitwerte entnehmen Sie bitte der **BMSK-Broschüre „Ein Blick: Orientierungshilfe zum Thema Behinderungen: Pflege/Nr. 5“** (zu bestellen unter <https://broschuerenservice.bmsk.gv.at>).

HÖHE DES PFLEGEGELDES

Pflegebedarf*	Stufe	Betrag in Euro monatlich
mehr als 50 Stunden	1	154,20
mehr als 75 Stunden	2	284,30
mehr als 120 Stunden	3	442,90
mehr als 160 Stunden	4	664,30
mehr als 180 Stunden**	5	902,30
mehr als 180 Stunden***	6	1.242,00
mehr als 180 Stunden****	7	1.655,80

*Pflegebedarf in Stunden pro Monat.

** wenn ein außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich ist.

*** wenn zeitlich unkoordinierbare Betreuungsmaßnahmen erforderlich sind und diese regelmäßig während des Tages und der Nacht zu erbringen sind ODER die dauernde Anwesenheit einer Pflegeperson während des Tages und der Nacht erforderlich ist, weil die Wahrscheinlichkeit einer Eigen- oder Fremdgefährdung gegeben ist.

**** wenn keine zielgerichteten Bewegungen der vier Extremitäten mit funktioneller Umsetzung möglich sind ODER ein gleich zu achtender Zustand vorliegt.

www.help.gv.at

ANTRAGSTELLUNG

Sie können das Pflegegeld nach dem jeweiligen Landespflegegeldgesetz formlos **beim Magistrat, der Bezirkshauptmannschaft bzw. dem Gemeindeamt beantragen** (wenn Sie berufstätig, mitversicherter Angehöriger, Bezieher einer Sozialhilfe oder einer Beamtenpension eines Landes bzw. einer Gemeinde sind). **Wenn Sie ärztliche Atteste über Ihren derzeitigen Gesundheitszustand haben, dann legen Sie diese Ihrem Antrag bei.**

Ausnahme! Wenn Sie aufgrund eines Arbeitsunfalls oder einer Berufskrankheit **pflegebedürftig geworden sind, leitet der Unfallversicherungsträger das Verfahren ein.** Sind Sie Pensionist oder Rentenbezieher, müssen Sie den Antrag bei der pensionsauszahlenden Stelle einbringen.

Im Anschluss erhalten Sie ein **Formular**, in dem Sie u. a. die Tätigkeiten angeben, die Sie nicht mehr selbstständig ausführen können. Bitte retournieren Sie dieses Formular unterschrieben an den zuständigen Entscheidungsträger.

Im nächsten Schritt erfolgt die medizinische Begutachtung durch einen Sachverständigen in Ihren eigenen Wohnräumen. **Laden Sie zu diesem Termin eine Vertrauensperson bzw. eine Pflegeperson ein, die zusätzlich Angaben zur Ihrer Pflegesituation machen kann.**

Das **ärztliche Sachverständigengutachten ist die Basis**, aufgrund dessen Ihnen der zuständige Entscheidungsträger den Anspruch bzw. die Höhe des Pflegegeldes per Bescheid mitteilt. Sollten Sie mit diesem Bescheid nicht einverstanden sein, können Sie die Entscheidung überprüfen lassen und ev. Klage einbringen. **Näheres in der BMSK-Broschüre „Ein Blick: Orientierungshilfe zum Thema Behinderungen: Pflege/Nr. 5“.**

KLICKEN SIE SICH REIN

Weitere Informationen und Ansprechpartner erhalten Sie beim BMSK unter www.bmsk.gv.at („Fachpublikum“ / „Menschen mit Behinderung“).

Die Handynet-Datenbank beinhaltet unter <http://handynet-oesterreich.bmsk.gv.at> u. a. Beschreibungen von technischen Hilfen, Kontakte zu Selbsthilfeorganisationen und zu sozialen Diensten.

**BROSCHÜREN
KOSTENLOS BESTELLEN!**



KOSTENLOSES BROSCHÜRENSERVICE

Von „Kindheit und Jugend“ über „Arbeit“, „Rehabilitation“, „Senioren und Seniorinnen“ bis zu „Pflege“, „Sozialentschädigung“ und „Finanzielles“: Die Broschüren des Bundesministeriums für Soziales und Konsumentenschutz (BMSK) informieren im Detail über das umfangreiche Leistungsangebot zu diesen Themenbereichen.

Bestellen Sie die Broschüren kostenlos

bei den Landesstellen des Bundessozialamtes oder unter www.bmsk.gv.at („BroschürensERVICE“) oder unter <http://broschuerenservice.bmsk.gv.at> bzw. der gebührenfreien Hotline +43-1-800/20 20 74.



IHRE ANSPRECHPARTNER IN SOZIALEN FRAGEN

Bundessozialamt: 1010 Wien, Babenbergerstraße 5
Tel. +43-1-05 99 88 (österreichweit zum Ortstarif)
www.basb.bmsk.gv.at

Landesstellen in den Bundesländern:

3100 St. Pölten, Daniel Gran-Straße 8/3. Stock
7000 Eisenstadt, Hauptstraße 33a
8021 Graz, Babenbergerstraße 35
9010 Klagenfurt, Kumpfgasse 23–25
4021 Linz, Gruberstraße 63
5020 Salzburg, Auerspergstraße 67a
6020 Innsbruck, Herzog-Friedrich-Straße 3
6900 Bregenz, Rheinstraße 32/3

Bundesministerium für Finanzen: 1030 Wien, Hintere Zollamts-
straße 2b, Tel. +43-810-001 228 (maximal 10 ct pro Minute),
www.bmf.gv.at

Gesundheitsdienst der Stadt Wien (MA15): 1030 Wien, Thomas-
Klestil-Platz 8/2, TownTown, Tel. +43-1-4000-8015, www.wien.gv.at

Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz (BMSK):
1010 Wien, Stubenring 1, Tel. +43-1-711 00-0, www.bmsk.gv.at,
Behindertenanwaltschaft

Gebührenfreie Hotlines:

Behindertenanwaltschaft: +43-800 80 80 16
Pflegetelefon: +43-800 20 16 22
Sozialtelefon: +43-800 20 16 11

Rechtshinweis! Die Informationen in diesem Kapitel wurden für Sie im Sommer 2010 recherchiert, um Ihnen den Weg zu Unterstützungen zu vereinfachen, stellen aber für sich – und ohne amtliche Information – keinen Rechtstitel dar.

6. BUCHTIPPS

DIAGNOSE RHEUMA.

Lebensqualität mit einer entzündlichen Gelenkerkrankung

Daniela Loisl, Wolfgang Puchner
Springer Verlag (2008)
ISBN 978-3211756379

RHEUMA – EIN PATIENTENLEHRBUCH

Wolfgang Miehle
Rheumamed Verlag (2007)
ISBN 978-3981096002

ENTZÜNDLICHES GELENKRHEUMA.

Rat, Hilfe und Information

Wolfgang Miehle
Rheumamed Verlag (2005)
ISBN-10 3980660761

KURSBUCH RHEUMA: Neue Wege der Schmerzlinderung und Heilung

Dr. med. Susanne Holst,
Ulrike Preußinger-Meiser
Südwest Verlag (2004)
ISBN-10 3517067547

DAS RHEUMAKOCHBUCH

Gabriela Eichbauer-Sturm
papermaker.at (2008)
ISBN 978-3950239027



7. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Mahlerstraße 3/2/7, 1010 Wien

Tel. +43-699-155 41 679 | Mail: info@rheumaliga.at

INTERESSANTE LINKS ZUM THEMA RHEUMATOIDE ARTHRITIS

www.comebackinsleben.at

www.pfizer.at

www.rheumaliga.at

www.rheuma-online.at

www.rheumalis.org

www.help4youcompany.at

www.bechterew.at

www.rheuma-liga.de

www.rheuma-wegweiser.de

www.rheuma-online.de



INFOBROSCHÜREN ANFORDERN

Sie können diese und andere kostenlose Broschüren jederzeit anfordern unter: +43-699-818 80 869

oder www.comebackinsleben.at

Die in dieser Broschüre verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

1 Berechnung lt. Statistik Austria X/2007; angenommene Prävalenz 0,75%/Prävalenz 0,5–1%. Rheumatologie in Kürze, Hrsg.: Villinger P, Seitz M, S. 57, 2006, Thieme Verlag



Working together for a healthier world™

PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.

Floridsdorfer Hauptstraße 1, A-1210 Wien

Tel. +43-1-52 115-0

www.pfizer.at