

Alman Romatizma Derneği:
Sizlere şu şekilde yardımcı oluyoruz

Bilgilendirme hizmeti

Romatizma derneği, romatizma hastalığı olan kişileri bağımsız şekilde bilgilendirir ve danışmanlık hizmeti sunar. Birlik, romatizma hastalığı olan kişilerin çıkarlarını, politika alanında, toplumsal alanda ve araştırma alanında temsil etme görevini üstlenmiştir.

Telefon

Sorularınız mı var? Desteğe mi ihtiyacınız var? Telefon yardım hattımızı **arayın: 018 04-60 00 00**. Ne kadar sürerse sürsün her bir telefon görüşmesinin ücreti 20 Cent'tir. Cep telefonlarından arama ücreti en fazla 42 Cent'tir.

Internet

Bizi internette www.rheuma-liga.de adresinde bulabilirsiniz. Burada, hasta kişiler için bir çok önemli bilgiyi, uzman doktorların ve terapistlerin listesini ve hareket egzersizleri ile ilgili bazı ipuçlarını bulabilirsiniz.

Bizi Facebook, YouTube ve Twitter üzerinden ziyaret edebilirsiniz:

www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga

www.youtube.com/RheumaLiga

www.twitter.com/DtRheumaLiga



Siz de yardım edin:
Neler yapabilirsiniz?

Gönüllü hizmeti

Eğer siz de yardım ederek katkıda bulunmak isterseniz, romatizma derneğimiz bundan büyük memnuniyet duyacaktır. Hiç bir özel şarta sahip olmanız gerekmiyor. Romatizma derneği, size de uygun bir görev bulmada yardımcı olacaktır. Yabancı dil bildiklerinden dolayı yabancı kökenli kişilerin yardımı oldukça etkili olmaktadır. Hizmet vermek isteyen yardımcıları gönüllü olarak ve Alman Romatizma Derneğinden herhangi bir ödeme almadan çalışırlar.



,nın desteğiyle 

Rheuma hakkında –
Rakamlar & Gerçekler

Hastalık

- Yaklaşık 17 milyon insan romatizma hastalığına sahip
- Bu kişilerden 6 milyonu, daha sonrasında bir engelliliğe yol açan kronik sırt ağrıları çekiyor
- En az 5milyon insanda artroz var
- En az 4milyon insanda osteoporoz görülüyor
- Yaklaşık 1,5 milyon insan fibromiyaljidan şikayetçi
- 100'den fazla hastalık belirtisi mevcut
- Çocuklar ve genç insanlar da bu hastalığa sahip olabiliyorlar

Şu şekilde üye olabilirsiniz!

Telefon veya e-posta üzerinden, Alman Romatizma Derneği ile iletişime geçin. Size bilgi broşürleri ve üye başvuru formu gönderilecektir. Üye olarak size bir çok bilgi, egzersiz imkanları ve hukuki bilgi verilir.

© Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.,
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn

Tıbbi bağlamlar basit ve anlaşılır şekilde özetlenmiştir.
Eksiksizlik ile ilgili bir talep hakkı bulunmaz.

Metin/konsept
Benjamin O'Daniel

Tasarım
KonzeptQuartier® GmbH, Fürth

Resimler
Alman Romatizma Derneği, Fotolia, iStock

Kurz u. Knapp Rheuma – was nun? Türkisch: 1. Baskı – 5.000 nüsha,
2016; basım numarası C 175/BV/12/16

Romatizma! – Ne yapılabilir?

Gönüllüler hizmeti yardım ediyor:
Size, ailenize ve arkadaşlarınıza



Kısa ve öz

Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Kendi kendine yardım etmenin yolları

Problemler

Ağır bir hastalığa yakalanmış kişiyi genelde bir çok problem beklemektedir. Hem fiziksel hem de psikolojik acı çekme söz konusudur. Genellikle doktorlarla, sigortayla veya iş yerinde sıkıntılar yaşanır.

Grup

Almanya’ da “kendi kendine yardım etme” prensibi mevcuttur. Aynı hastalığa sahip kişiler bir araya gelirler. Almanya’ da bir çok “kendi kendine yardım grupları” vardır. Gruplar, örneğin bir spor derneğine benzer şekilde, dernekler gibi organize olurlar.

Gönüllü ve ücret almadan

11 milyondan fazla insan Romatizma Derneği bünyesinde gönüllü ve onursal hizmet kapsamında görev almaktadır. Hastalıktan muzdarip kişilere danışmanlık hizmeti verirler, kendi kendine yardım gruplarını yönetirler, konferans ve hareket imkanları ile ilgili organizasyonlar yaparlar. Bunun için para almazlar. Bu görevi seve seve üstlenirler. Bir çoğu da kendi dahi katkıda bulunmak ister. Çünkü geçmişte onlara da başkaları yardım etmiştir.

Alman Romatizma Derneği

Romatizma

Romatizma hastalığına sahip bir kişinin eklemlerinde, kemiklerinde, kaslarında veya bağ dokularında ağrılar olur. Almanya’ da 17 milyondan fazla insanda romatizma vardır, yani neredeyse ülkede her dört kişiden biri bu hastalıktan şikayetçidir. 100’ ün üzerinde romatizma çeşidi vardır.

Birlik

Alman romatizma derneği, romatizma hastalığına sahip kişilerin yararına çalışmalar yapar. Kendi kendine yardım organizasyonunun 300.000 üyesi bulunmaktadır. Romatizma Derneğinin eyaletteki birlikleri, Almanya’ nın her her yerinde yardım etmeye devam etmektedir. Bu birlikler, romatizma hastalığına sahip kişiler için fonksiyon egzersizi organize ederler. Birlik, hastalığın politika camiasında da yeterli derecede dikkate alınması yönünde çalışmalar yapmaktadır.

Bilgilendirme

Alman Romatizma Derneğinin kendi kendine yardım grupları, bir çok şehirde bir araya gelir. Ayrıca “mobil” adında bir dergi, broşürler, el ilanları, bir telefon yardım hattı, bir internet sitesi ve daha bir çok imkan mevcuttur. Romatizma hastalığına sahip kişiler bilgi alabilir ve bilgi alışverişinde bulunabilirler.

Örnek:

Berat romatizma hastalığına sahip

Berat’ ın elindeki eklemler ve parmakları ağrıyor

Kendisini her zaman yorgun hissediyor. Ağrıları gittikçe artıyor. Karısı ne yapması gerektiğini bilmiyor.

Çift, aile hekimine başvuruyor. Ancak hekim pek fazla yardımcı olamıyor. Hekim Berat’ ı üniversite kliniğine sevk ediyor. Burada uzmanlar çalışıyor. Berat’ ı muayene ediyorlar. Doktorların tespiti: Berat’ ın romatizma hastalığı var.

Berat için bu bilgi şok etkisi yapıyor. Şimdi ne olacak? Doktorlar onu nasıl tedavi edecek? Kendi kendine yardım kapsamında neler yapılabilir?



Erken tedavi oldukça faydalı olabiliyor

Berat, Alman Romatizma Derneğinden bilgi alıyor. Hastalığın belirtileri, tedavi yöntemleri ve yapılabilecek hareketler ile ilgili bilgilere ulaşıyor. Alman Romatizma Derneğinin internet sitesinde konusunda uzman doktorların listesini inceliyor.

Bu hastalık hakkında henüz fazla bir bilgisi olmayan kişiler, diğer hastalarla buluşabilir ve karşılıklı bilgi alışverişinde bulunabilir. Bu, hastalara iyi geliyor ve güven duygusu oluşturuyor.

Hastalığa yakalananlar yalnızca yaşlı kişiler değil. Çocuklar, gençler ve genç yetişkinler de romatizma hastalığına sahip olabiliyorlar. Çünkü bazı romatizma hastalıkları çok nadir görülür ve bir çok aile hekiminin de bu hastalık ile ilgili bilgisi azdır. Aile ve akrabalar da bu durumda yardımcı olamayabiliyorlar.

Genellikle erken tedavinin etkisinin oldukça pozitif sonuçlar verdiği görülmektedir. Ağrılar azalmaktadır. Bazen hastalık durdurulabilmektedir. Bunun için kişinin romatizma hastalığına yakalanmış olduğu hızlı teşhis edilmelidir. Doktora gitmekte geç kalan kişiler, ileride daha fazla “sağlık” problemleri ile karşı karşıya kalıyor.