Rheuma Pass

Therapiebegleiter für Patienten mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Ihr Arzt hat bei Ihnen entzündliches Rheuma (z. B. Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Kollagenose, Vaskulitis) diagnostiziert. Dieser Rheuma-Pass soll Ihnen die Möglichkeit geben, den Verlauf Ihrer Erkrankung selbst kontinuierlich zu dokumentieren – beispielsweise Laborwerte, bildgebende Verfahren, die Dosierung der Medikamente und weitere Therapien festzuhalten. Zudem ist der Pass auch als Grundlage gedacht, um mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über weitere Therapiemöglichkeiten zu sprechen. Der Rheuma Pass ist deswegen ein hilfreiches Dokument, das Sie beim Arztbesuch mitbringen sollten. Bei Änderung der Medikation oder bei jedem neuen Befund können Sie dann die aktuellen Daten in den Rheuma Pass eintragen. Am Ende des Passes befindet sich eine heraustrennbare Auslandskarte, die Sie von Ihrem Arzt ausfüllen lassen können: Falls Sie auf Reisen ärztliche Hilfe benötigen, ist der Arzt im Ausland über die Art Ihrer Erkrankung informiert.

Gerne helfen Ihnen auch die Beraterinnen und Berater der Rheuma-Liga bei Fragen rund um das Thema »Leben mit Rheuma« weiter. Nutzen Sie auch Patientenschulungen und machen Sie sich zum Experten Ihrer eigenen Krankheit.

Ihre Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Inhalt **Seite**

Basistherapie / Biologika / Biosimilars	4
Antirheumatika	6
Kortisonpräparate	8
Ergänzende Medikamente	10
Wichtige Laborbefunde	12
Gelenkinjektionen	14
Operationen / Synovektomien	15
Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren	16
Selbstmedikation	17
Ergänzende Therapien / Eigene Aktivitäten	18
Reha-Maßnahmen	19
Glossar	20
Tipps zum Alltag mit Rheuma	22
Auslandskarte	25

Patientendaten

Name

Vorname

Geburtstdatum

Beginn der Erkrankung

Straße

Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Telefon

Mobil-Telefon

eMail-Adresse

Im Notfall zu benachrichtigen

Behandelnde Ärzte

Rheumatische Diagnose und wichtige Begleiterkrankungen

Basistherapie / Biologika / Biosimilars

Medikament	Datum	Tabletten / Injektionen / Infusionen

Dosis	Ärztliche Untersuchung (Datum)	Bemerkungen / Nebenwirkungen

Antirheumatika (NSAR)

Medikament	Datum	Tagesdosis	Effekt (++/+/–)

Bemerkungen / Nebenwirkungen	abgesetzt wegen

Kortisonpräparate

Medikament	Datum	Tagesdosis	Effekt (++/+/–)

Bemerkungen / Nebenwirkungen	abgesetzt wegen

Ergänzende Medikamente
(einschließlich Osteoporose-Medikamente)

Medikament	Datum	Dosis	Effekt (++/+/–)

Individuelle Auslöser für Krankheitsverschlimmerung / Schübe
(z. B. Medikamente, Nahrungsmittel)

Bemerkungen / Nebenwirkungen	abgesetzt wegen

Wichtige Laborbefunde
(und Krankheitsaktivitätsindex DAS 28 bei RA)

Datum	Leuko-zyten	Hämo-globin	Thrombo-zyten	γ-GT	GPT	Kreatinin

CCP-AK	BSG	CRP	DAS 28	Bemerkungen

Gelenkinjektionen / Gelenkpunktionen

Medikament	Datum	Gelenk

Operationen / Endoprothesen

Klinik	Datum	Gelenk / Eingriff

Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren

(Röntgen • CT • MRT • Gelenksonografie)

Praxis / Klinik	Datum	Gelenk

Selbstmedikation

(Komplementärmedizin • freiverk. Medikamente • Nahrungsergänzungsmittel)

Präparat	Datum	Effekt (++/+/–)

Ergänzende Therapien / Eigene Aktivitäten

(Physiotherapie • Krankengymnastik • Ergotherapie • Schmerztherapie • Sport)

Maßnahme	**Zeitraum** (von / bis)

Funktionstraining (Ort)	**Zeit**

Reha-Massnahmen

Maßnahme	**Zeitraum** (von / bis)

Analgetikum
Schmerzmittel

Antirheumatika
Medikamente, die die aktuellen Beschwerden lindern

Arthroskopie
Gelenkspiegelung

Basistherapie
Medikamente, die nicht die akuten Beschwerden beeinflussen, sondern den langfristigen Verlauf günstiger gestalten, im Idealfall die Erkrankung zum Stillstand bringen – dazu gehören die klassische Basistherapie, Immunsuppressiva und Biologika / Biosimilars

BSG
Blutsenkungsgeschwindigkeit (»Senkung«), ist bei Entzündungen verschiedener Art erhöht

---

CCP-AK
Laborwert, der stark auf das Vorhandensein einer chronischen Polyarthritis/rheumatoiden Arthritis (RA) hinweist

CRP
C-reaktives Protein (schnell reagierender Entzündungswert)

DAS 28
Kombinationswert aus der Anzahl geschwollener und druckschmerzhafter Gelenke, des Gesamtbefindens und der Blutsenkungsgeschwindigkeit; bildet die Krankheitsaktivität gut ab

---

Ergänzende Medikamente
Schmerzmittel und muskelentspannende Präparate einschließlich Antidepressiva in niedriger Dosierung, Medikamente gegen Osteoporose

---

Fatigue
Erschöpfungssymptomatik als Begleiterscheinung der chronischen rheumatischen Erkrankung und/oder als Folge/Nebenwirkung der Medikamenteneinnahme

---

Gamma-GT
Leberwert

Gelenkinjektion
Spritze in das Gelenk, meist mit Kortison

GPT
Leberwert

Hämoglobin
Blutfarbstoff

Komplementärmedizin
Sammelbezeichnung für alternative und ergänzende Heilweisen im Gegensatz zur wissenschaftlich begründeten Medizin; Beispiele: Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Homöopathie, Osteopathie

Kortikoide
Medikamente, die dem Körper eigenen Hormon Kortison sehr ähnlich sind und stark entzündungshemmend wirken

Kreatinin
Nierenfunktionswert

Leukozyten
weiße Blutkörperchen

Synoviorthese
Entfernung der Gelenkinnenhaut mittels chemischer oder radioaktiver Substanz, die in das Gelenk gespritzt wird und das entzündete Gewebe abbaut

Synovektomie
Entfernung der Gelenkinnenhaut durch offene Operation oder Arthroskopie

---

Thrombozyten
Blutplättchen

Mehr zu Therapie und Medikamenten im Internet:

www.rheuma-liga.de/medikamente

Entzündliche rheumatische Erkrankungen verlaufen sehr unterschiedlich, manchmal aggressiv, mit heftigen Schmerzen, manchmal kaum spürbar. Es gibt auch immer wieder Fälle, in denen die Krankheit zum Stillstand kommt (Remission). Erste Anzeichen aber sind unbedingt ernst zu nehmen. Die Zerstörungen in Gelenken oder (seltener) in Organen nehmen oft unbemerkt ihren Lauf. Regelmäßige fachärztliche Kontrollen sind daher ganz wichtig.

Nehmen Sie Ihre Erkrankung ernst

Rheuma gehört in die fachärztliche Behandlung eines internistischen Rheumatologen/einer Rheumatologin. Hausarzt und Facharzt sollten gemeinsam einen umfassenden Therapieplan erstellen und Sie dabei einbeziehen.

Wenn neue Medikamente hinzukommen, lassen Sie sich ausführlich erklären, wie diese einzunehmen sind und mit welchen Nebenwirkungen gegebenenfalls zu rechnen ist. Sprechen Sie offen über Ihre Bedenken oder wenn Sie Präparate nicht vertragen. Aber setzen Sie Medikamente nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt ab.

Viele Maßnahmen zusammen helfen mehr

Medikamente, die die Entzündung dämpfen und den Schmerz lindern, sind in der Regel unausweichlich. Vor allem, wenn sie gleich zu Anfang der Erkrankung eingesetzt werden, kann die Gelenkzerstörung verhindert oder gebremst werden. Unbedingt sollten aber ergänzende Therapien erfolgen: Krankengymnastik, um die Gelenke beweglich zu halten und die Muskelkraft zu stärken, Maßnahmen zur Schmerzlinderung (z. B. Kältetherapie und Entspannungsmethoden) sowie Gelenkschutz (Ergotherapie) zur Unterstützung im Alltag. Bedenken Sie auch, dass mit einer entzündlichen Erkrankung die Gefahr der Osteoporose steigt. Mit kalziumreicher Ernährung und angemessener Bewegung können Sie vorbeugen. Die rechtzeitige Knochendichtemessung zeigt, ob Sie darüber hinaus Vorsorge betreiben sollten.

Neue Perspektiven trotz Krankheit

Meist bleibt die Krankheit über eine lange Zeit im Körper aktiv. Chronische Erschöpfung, Probleme in Alltag und Beruf, häufige Operationen bleiben

nicht aus. Nutzen Sie daher Ihren Anspruch auf Reha-Maßnahmen, in denen Sie wieder Kraft schöpfen können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder beim Rentenversicherer und wählen Sie eine Klinik, die für Ihre Erkrankung qualifiziert ist. Hier können Sie sich auch in sozialrechtlichen oder beruflichen Fragen beraten lassen. Nehmen Sie teil an Patientenschulungskursen und machen Sie sich zum Experten ihrer Krankheit. Denn ein informierter Patient hat gute Chancen, mit der Krankheit Rheuma besser zurechtzukommen.

www.rheuma-liga.de/hilfe-bei-rheuma/leben-und-arbeiten-mit-rheuma/

Gemeinsam mit anderen

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet seit bald 50 Jahren Beratung und Unterstützung in einem großen Netzwerk, das überwiegend von rheumakranken Menschen selbst getragen wird. Der Verein zählt 260.000 Mitglieder mit Verbänden und Gruppen in allen Bundesländern. Die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle rheumatischen Erkrankungsformen und alle Altersgruppen da. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, wie Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Vaskulitiden, sowie Kollagenosen oder das Fibromyalgie-Syndrom – hilfreiche Informationen liegen für alle bereit. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Angeboten: Bewegungstraining, Sport- und Gesprächsgruppen, Entspannungskurse, Seminare, Tanz und geselliges Miteinander. Wer mitmachen will, ist stets herzlich willkommen! Informationen zu den Angeboten oder zur Mitgliedschaft gibt es bei den Landes- und Mitgliedsverbänden und im Internet.

Ihr direkter Draht zur Deutschen Rheuma-Liga:

01804 – 60 00 00 *

** 20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen*

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

www.rheuma-liga.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und YouTube:

www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga

www.youtube.com/RheumaLiga

Auf der folgenden Seite finden Sie eine **Gesundheitskarte für Reisen ins Ausland** *(in deutscher und englischer Sprache) zum Ausschneiden.*

Schreiben Sie bitte in die vorgegebenen Felder Ihren Namen, Ihr Geschlecht und Ihr Geburtsdatum. Bitten Sie für das Eintragen des Diagnoseschlüssels und der Medikamentenwirkstoffe Ihren Arzt um Unterstützung.

So ist der Arzt an Ihrem Urlaubsort bei Bedarf sofort über die Art Ihrer Erkrankung informiert und kann Sie dementsprechend behandeln.

AUSLANDSKARTE für Menschen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen

HEALTH CARD for people with arthritis or other rheumatic diseases travelling abroad

Name | Name

.....

Geburtsdatum | Date of Birth

.....

Geschlecht | Gender

.....

Diagnose nach ICD10 | Diagnosis according to ICD10

.....

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Auslandskarte
Health Card

Medikationen (Wirkstoffe) | **Medication** (API / Active Pharmaceutical Ingredient)

Allergien | **Allergies**

Krankenversicherung | **Health Insurance**

Versichertennummer | **Health Insurance Number**

Impressum

Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 – 7 66 06 - 0 • Fax 0228 – 7 66 06 - 20
eMail: bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

Gestaltung

diller . corporate communications

Druck

Druckerei Engelhardt, Neunkirchen

Bildnachweis

Fotolia

Aktualisierte Auflage 2015 – 15.000 Exemplare
Drucknummer: C71/BV/08/15

gestaltung diller . corporate communications

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

www.rheuma-liga.de

Mit freundlicher Unterstützung von Lilly Deutschland GmbH

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •