

So managen Sie Ihr Rheuma!

17 Millionen Deutsche sind an Rheuma erkrankt. Die Diagnose ist erst einmal ein Schock. Wie geht es weiter? Zum Welt-Rheuma-Tag 2021 ermutigt die Deutsche Rheuma-Liga Betroffene dazu, ihre Erkrankung in die eigene Hand zu nehmen. **5 wertvolle Tipps für Betroffene.**



TIPP 2

Gemeinsam geht es besser!

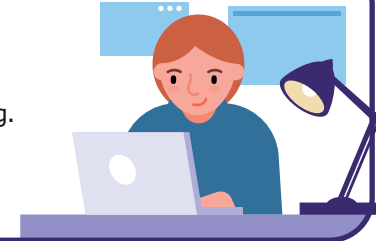
Informieren Sie sich über passende Angebote in Ihrer Nähe. Das kann der Austausch in der örtlichen Selbsthilfegruppe sein, oder die persönliche oder telefonische Beratung von geschulten Betroffenen.



TIPP 1

Aktiv werden!

Machen Sie sich schlau, sammeln Sie Informationen zur Ihrer Rheuma-Erkrankung. Nutzen Sie unabhängige und medizinisch geprüfte Informationen.



TIPP 3

Über die Erkrankung sprechen!

Expertinnen und Experten raten dazu, offen über die Erkrankung zu sprechen. Und ob es nun Angehörige, Arbeitgebende oder Ärztinnen und Ärzte sind: Es ist gut, sich auf diese Gespräche vorzubereiten.



TIPP 4

Gedanken vom Schmerz weggleiten!

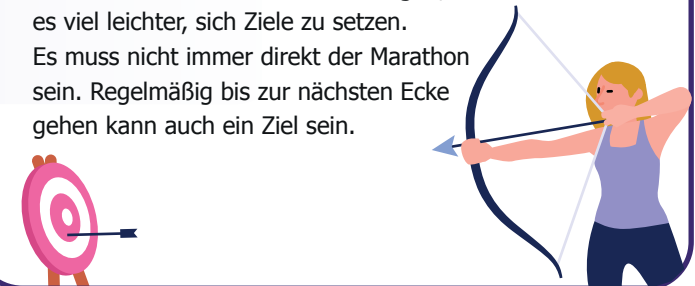
Es tut bei Schmerzen gut, sich abzulenken, um den gedanklichen Fokus wegzuleiten. Das klappt mit Meditation, Bewegung, kreativen Hobbies oder einer sinnstiftenden Tätigkeit.



TIPP 5

Ziele setzen!

Wenn Sie Ihr Rheuma selbst managen, fällt es viel leichter, sich Ziele zu setzen. Es muss nicht immer direkt der Marathon sein. Regelmäßig bis zur nächsten Ecke gehen kann auch ein Ziel sein.



Frauen sind zwei mal häufiger von Rheuma betroffen als Männer

