

## Die Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung (SPV) stellt sich vor

Die SPV steht Ihnen und Ihren Angehörigen als gesamtschweizerische Patientenorganisation mit Aufklärungsarbeit, Beratung und Motivation zur Seite.

Wir

- vermitteln Informationen über neuste Erkenntnisse im medizinischen/therapeutischen Bereich, zu Sozialversicherungsfragen und über spezifische Angebote und Dienstleistungen, Vortragsveranstaltungen und Symposien in der Zeitschrift «info» (D/F/teilweise I) und auf unserer Webseite
- fördern Bemühungen, die der körperlichen Gesundheit und dem Wohlbefinden Betroffener dienen
- fördern und unterstützen insgesamt 17 regionale Selbsthilfegruppen in allen Landesteilen der Schweiz, in der die Betroffenen ihre persönlichen Anliegen mit anderen Betroffenen austauschen können. Gastvorträge von Ärzten und Fachpersonen aus anderen Gesundheitsbereichen, Kurse sowie geselliges Beisammensein ergänzen das bunte Angebot dieser Gruppen
- vertreten die Interessen der RA-Betroffenen in der Öffentlichkeit

### Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

c/o Verbindlich GmbH, Dammstrasse 7, 5400 Baden

Tel. 044 422 35 00

spv@arthritis.ch

[www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

Raiffeisenbank St. Gallen

IBAN: CH86 8080 8008 3098 2016 4

Die SPV ist  
Mitglied der  
Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



Die SPV ist  
ZEWO-zertifiziert



**Gegenseitige Unterstützung – werden Sie Mitglied der SPV:**

# Rheumatoide Arthritis

## Was bedeutet das für mich? Wo finde ich Unterstützung?



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung  
Association Suisse des Polyarthritiques  
Associazione Svizzera dei Poliartrici

**Betroffene für Betroffene**  
**Ensemble, l'un pour l'autre**  
**Uniti, l'uno per l'altro**

## Rheumatoide Arthritis (RA)

Die als Rheumatoide Arthritis (früher chronische Polyarthrit) bezeichnete Erkrankung betrifft ca. 1% der Bevölkerung, in der Schweiz somit rund 85'000 Menschen. Die RA zeichnet sich durch chronisch-anhaltende oder in Schüben verlaufende Gelenkentzündungen aus, welche unbehandelt auf Dauer zu bleibenden Gelenkschäden führt.

Grippeähnliche Krankheitssymptome wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit können die Erkrankung begleiten. Frauen sind ca. drei Mal häufiger betroffen als Männer. Eine RA kann in jedem Lebensjahr auftreten, häufig jedoch zwischen dem 35. und 55. Lebensjahr. Eine Blutuntersuchung (Bestimmung der Entzündungswerte, des Rheumafaktors und der Anti-CCP-Werte) ist dann sinnvoll, wenn entsprechende Gelenksbeschwerden vorliegen: Permanent oder wiederholt auftretende, weiche, schmerzhaft-schwellende von mindestens zwei Gelenken, insbesondere der Hände, Morgensteifigkeit der betroffenen Gelenke, die erst nach frühestens 30 Minuten allmählich nachlässt und mit einer deutlichen Krafteinbusse der Hände einhergeht.

## Eine Gelenkzerstörung muss heute nicht mehr sein

Die durch eine unbehandelte RA verursachte Zerstörung der Gelenke mit Verlust der Gelenkfunktionen führt zu einschneidenden beruflichen und sozialen Beeinträchtigungen. Das muss nicht sein! Nach aktuellem Forschungsstand ist eine Rheumatoide Arthritis zwar nicht heilbar, aber bei vielen Patienten kann die Krankheit sehr gut kontrolliert oder sogar zum Stillstand gebracht werden. Damit dies gelingt, ist ihre Früherkennung entscheidend, denn vor allem in den ersten sechs Monaten nach Beschwerdebeginn lässt sich der Krankheitsverlauf in eine positive Richtung lenken. Es gilt, diese Zeitfenster konsequent zu nutzen.

## Was können Sie selbst tun?

Je bewusster Sie erste diffuse Krankheitsanzeichen wahrnehmen und Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin berichten, desto schneller kann er/sie Sie an einen Rheumatologen/eine Rheumatologin überweisen. Diese Spezialisten/Spezialistinnen sind darin ausgebildet, den Ursachen Ihrer Gelenksbeschwerden auf den Grund zu gehen und die Diagnose rasch zu stellen. Als Fachpersonen sind sie für die Erstellung Ihres Therapieplans verantwortlich. Um die Behandlung den aktuellen Veränderungen anzu-

passen, müssen sie Ihren Krankheitsverlauf im Blick behalten können. Sie sind daher auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Als Ihre direkte Ansprechperson für alle Fragen rund um Ihre Erkrankung helfen sie Ihnen, Ihre Krankheit und die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene und oft fachübergreifende Behandlung besser zu verstehen.

Durch eine bewusste Lebensweise unterstützen Sie die verordnete Therapie effektiv. Wichtig sind viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie Obst, Gemüse, Fisch und Geflügel und trinken Sie täglich mindestens zwei Liter (Mineralwasser, Tee, Milch). Hochwertige Pflanzenöle, die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren beinhalten, entzündungshemmendes Vitamin C und E sind ebenso wichtig wie Calcium und Vitamin D3, welche für die Knochensubstanz gut sind. Verzichten Sie auf das Rauchen, denn es kann eine genetische Veranlagung zur RA verstärken. Bei Übergewicht empfiehlt es sich, das Gewicht zu reduzieren, um eine zu starke Belastung der Gelenke zu vermeiden.

Das oberste Ziel dieser Massnahmen und Empfehlungen ist eine für Sie optimale Lebensqualität – trotz RA! Die laufenden medizinischen Fortschritte helfen, diesem Ziel immer näher zu kommen. Als Patientenorganisation unterstützen wir unsere Mitglieder national und regional, ihre Lebensqualität zu verbessern.

## Entdecken Sie das Angebot der SPV: [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

### Zeitschrift



### Ernährungsabend



### Informationsabend

