

Rheuma
und mit Lebensfreude
durchs Leben gehen –
ein Widerspruch?

Tag der Psychologie 2019

Mag.a Doris Wolf

www.doriswolf.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Lebensbus



ICH bin der Fahrer.

Lebensweg	:	Werte, Ziele, ...
Haltestelle	:	Passagiere
Lebensereignisse	:	Belastungen
Rheuma-Patienten	:	Schmerzen Ängste Depressionen ...
Ablenkung	:	Steuer aus der Hand steigt aus

→ → → **Neuorientierung**

Rheuma – was ist das?

ÖGR: www.rheumatologie.at



Rund 400 Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises

- 1) Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
Autoimmunerkrankungen (AI)
 - Rheumatoide Arthritis
 - SpA: Morbus Bechterew, Psoriasisarthritis, Reaktive Arthritis, JIA
 - Kollagenosen: SLE, SSc (M. Raynaud)
 - Vaskulitiden
 - Polymyalgia rheumatica

Rheuma – was ist das?

ÖGR: www.rheumatologie.at



Rund 400 Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises

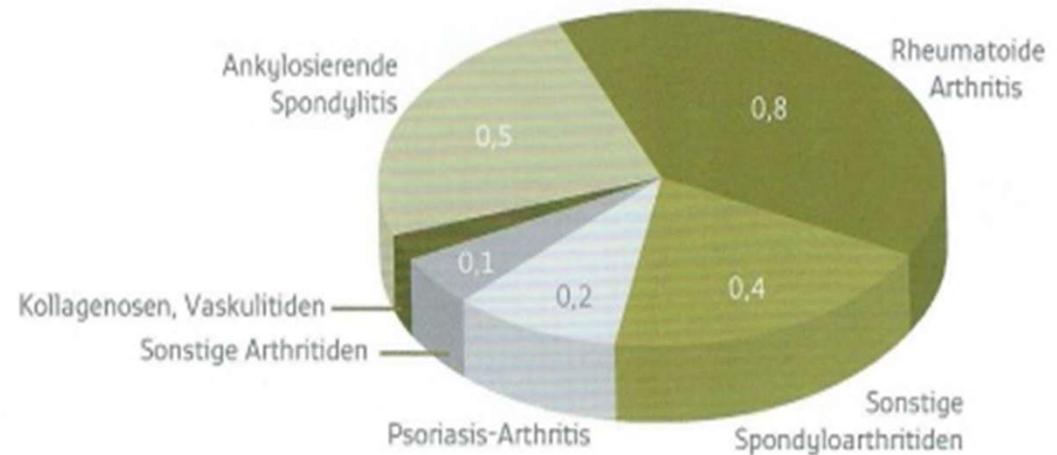
- 1) AI = Systemerkrankungen
- 2) Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen → Arthrose
- 3) Rheumatische Schmerzkrankheiten – Weichteilrheuma → Fibromyalgie
- 4) Stoffwechselerkrankungen → Gicht

Rheuma – was ist das?

SV (2016). Gesund werden. Gesund bleiben. Rheuma. Das Chamäleon unter den Krankheiten. Band 7. S.32.



Häufigkeit entzündlich-rheumatischer Krankheiten in der Bevölkerung (in %)



Rheuma – was ist das? 2 Mio. Österreicher ...



„Salopp formuliert könnte man alles, was im Bewegungsapparat wehtut und nicht durch ein Trauma verursacht wurde, als rheumatische Erkrankung bezeichnen.“

Zitat Dr. Harald Leiss, Med-Uni-Wien, Abtlg. für Rheumatologie, ÖGR-Jahrestagung 2017.

Rheuma – Diagnostik

Hermann J. (2009): www.rheumatologie.at/pdf/Leitfaden_axSpA.pdf; 12.05.2018



Der Leidensweg rheumakranker Menschen dauert oft Jahre, bis sie die „richtige“ Diagnose erhalten.
Mittlere Diagnosedauer:
Morbus Bechterew 3,3 Jahre

Hypochonder? → sozialer Rückzug
→ Depression
→ Ängste

Rheuma – Lebensqualität

Santos A.M. et al (2017). *Quality of Life in Colombian rheumatic patients*. Autoimmunity Congress 2018, Lissabon.



Lebensqualität

75 % Rheumatiker → Schmerzen

50 % RA & SpA → Mobilitätsprobleme

50 % RA & SLE → Einschränkungen im Alltag

Fibromyalgie-PatientInnen = Schmerzen ↑↑↑

Rheuma – Erwerbstätigkeit

www.rheuma-online.at/fuer-oesterreich/rheuma-news-austria/artikel/unterschaetzte-haeufigkeit-von-rheuma/ 12.05.2018



**Rheumatoide Arthritis:
„20 % können nach 2 Jahren
und
50 % nach 5 Jahren
nicht mehr ihrer Erwerbstätigkeit
nachgehen.**

Rheuma-PatientInnen erzählen ...

Resi Rheuma

„In der Früh kann ich kaum mein Kaffehäferl halten!“



Petra Psoriasis



„Ich fühl mich oft überfordert und gehetzt, alles juckt!“

Boris Bechterew



„Morgens fühl ich mich steif wie Pinocchio!“

Susi Schmerz

„Ich sitze oft nachts im Bett und weine vor Schmerzen!“



Leitsymptom: Chronische Schmerzen

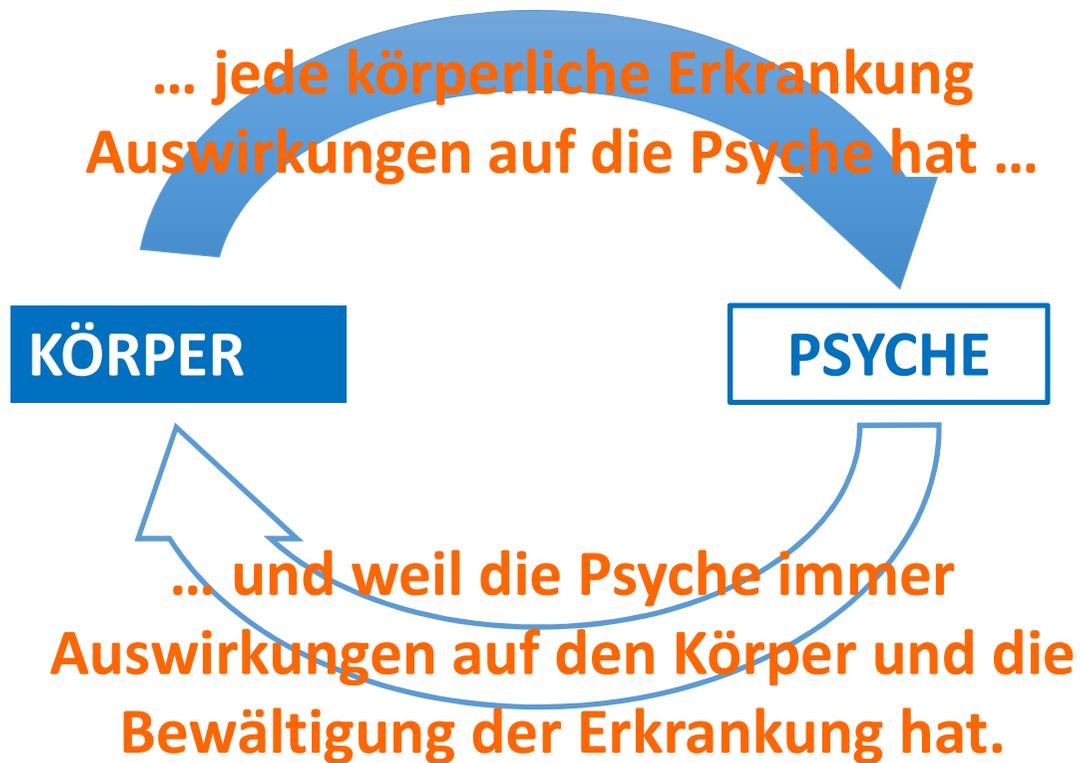
Susi Schmerz

*„Ich sitze oft
nachts im Bett und
weine vor
Schmerzen!“*



Körperliche Erkrankung – warum zur Psychologin?

PNI-Forschung: „Weil ...





PSYCHOLOGIE HILFT

Rheuma-Projekt



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

Start: März 2016

Seit 7/2018 österreichweit

11 → 39 BehandlerInnen (ab 19.10.2019)

3 Hauptdiagnosen: **RA, PsA, SpA**



Gutschein



Rheuma-Projekt:

**4 kostenlose Coachings bei auf
Rheuma, Psoriasis, Psoriasisarthritis
spezialisierten Klinischen
PsychologInnen**

**Fragen Sie Ihren Rheumatologen oder
Dermatologen**

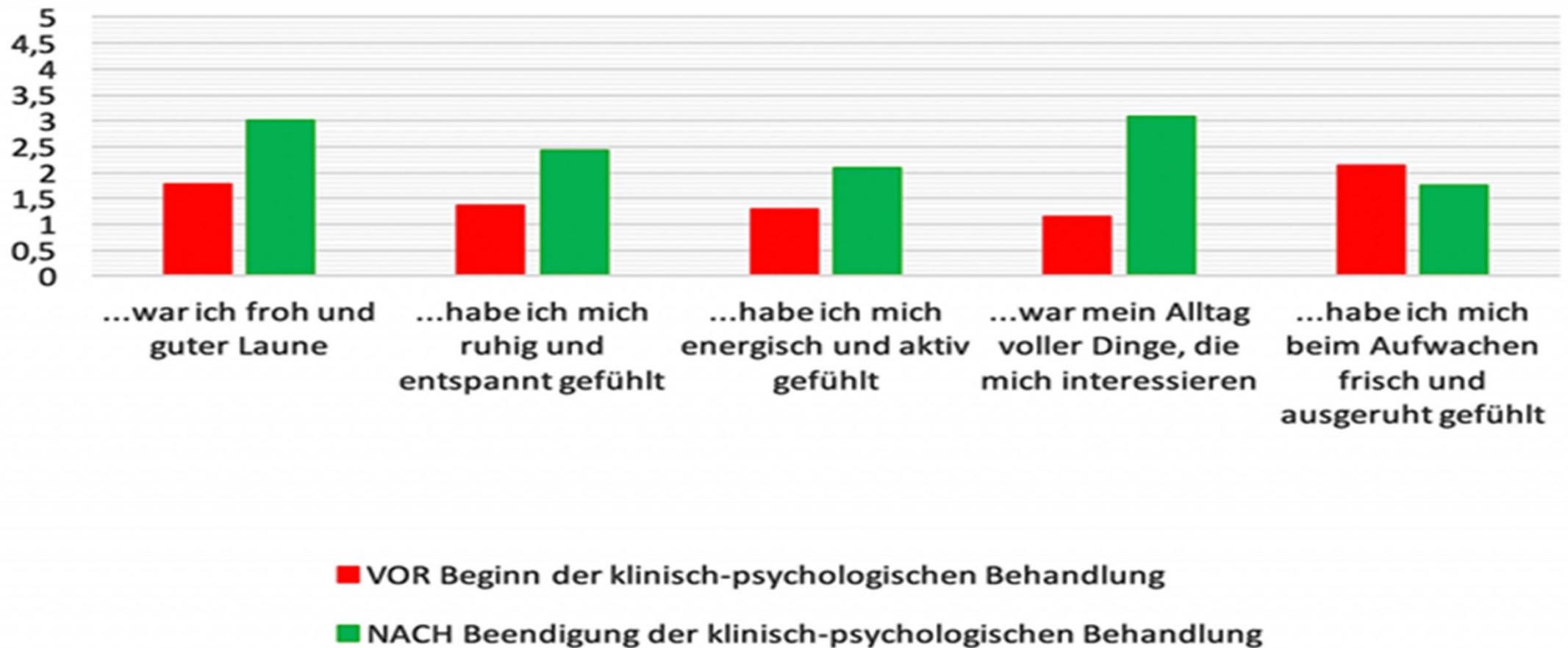
Rheumaprojekt

Subjektive Lebensqualität



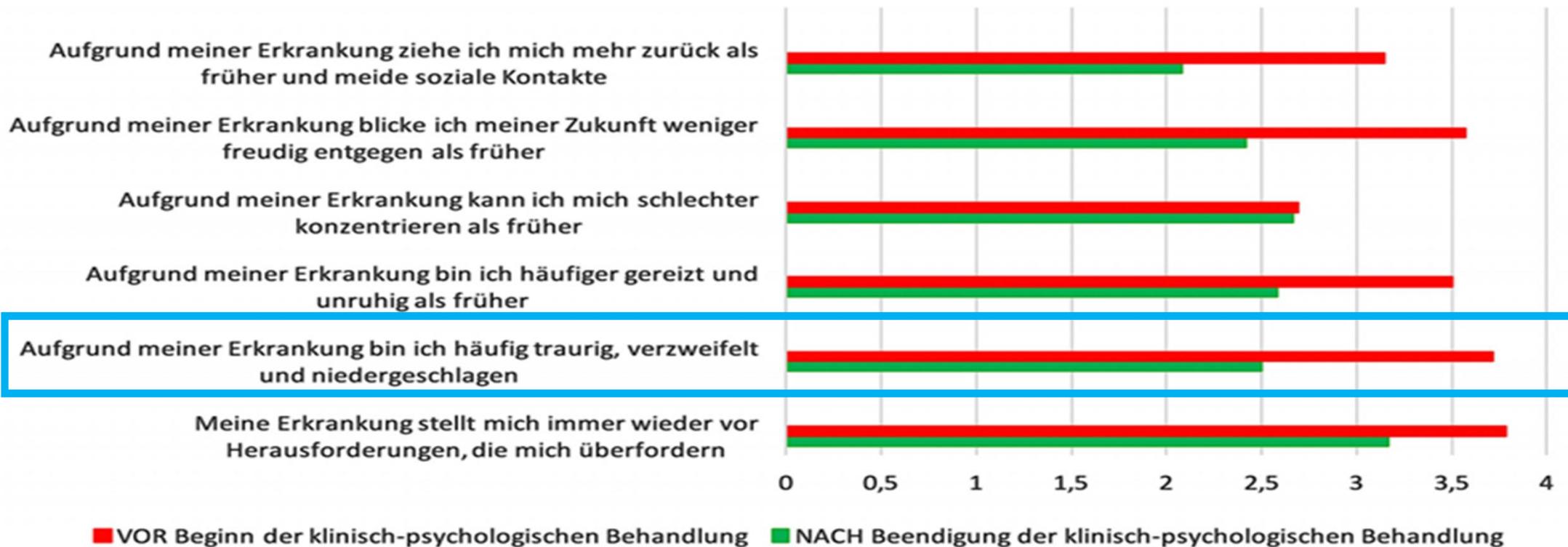
Rheumaprojekt

Psychisches Wohlbefinden: WHO-5 "In den letzten 2 Wochen..."



Rheumaprojekt

Krankheitsbewältigung



Nach 4 Terminen bei Psychologin:

75 % positive Beeinflussbarkeit ihrer Schmerzen ↑

91 % Verhaltensveränderungen, die gut tun ↑

83 % Krankheitsbewältigung ↑

80 % Umgang mit Belastungen ihrer Erkrankung ↑

80 % Selbstfürsorge ↑

75 % Lebensfreude/mehr Aktivitäten ↑

70 % eigenen Bedürfnissen ↑

Wie haben PsychologInnen geholfen? Hilfe zur Selbsthilfe ...



Krankheitsakzeptanz

Wege aus Einsamkeit

Ressourcenaktivierung – trotz chron.KH Lebensfreude

Motivation zu mehr Bewegung

RaucherInnenentwöhnung

Wie Stimmungstiefs überwinden?

Angstbewältigungsstrategien

Alltagsbewältigungsstrategien

Stressdiagnostik – Stressvermeidung – Entspannung

Schmerzmodulationstechniken/Juckreizkontrolle

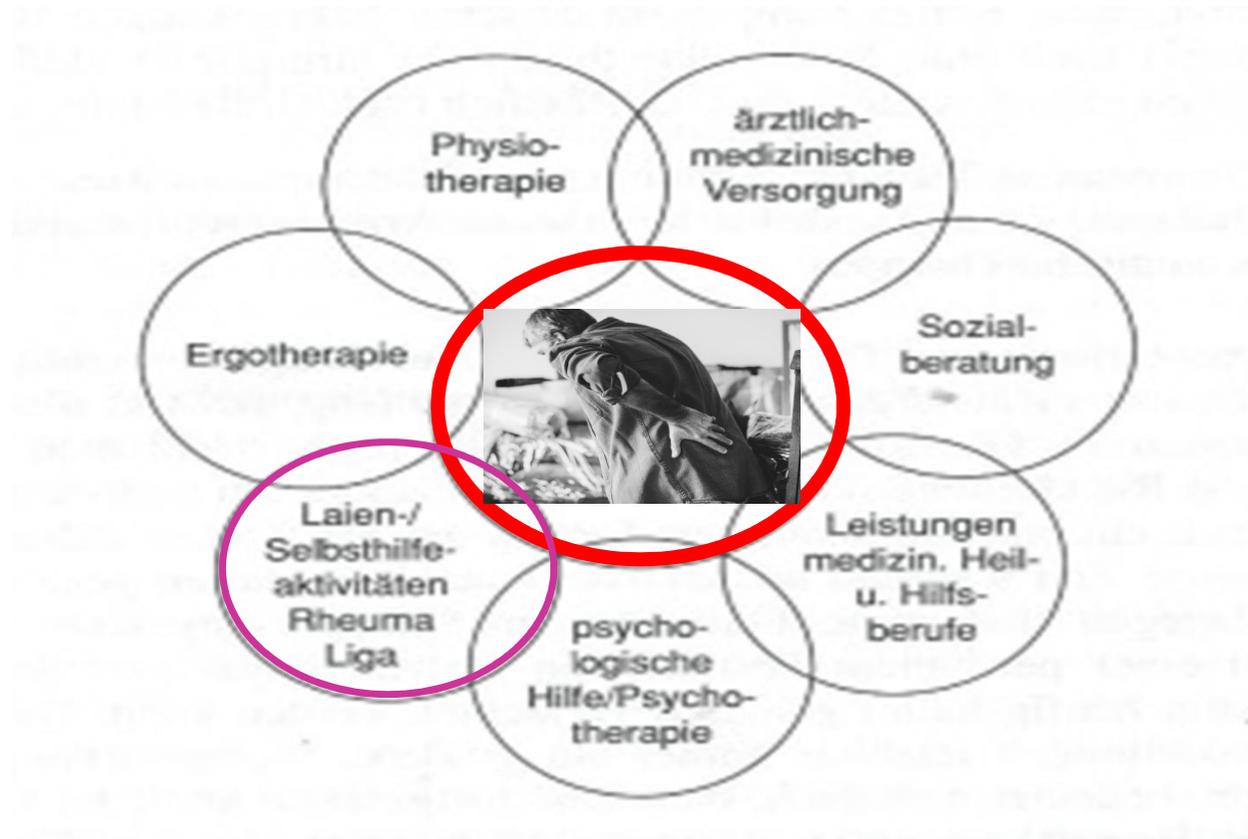


Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

AG Psychorheumatologie an Board der Rheumabusse



Gestern ...

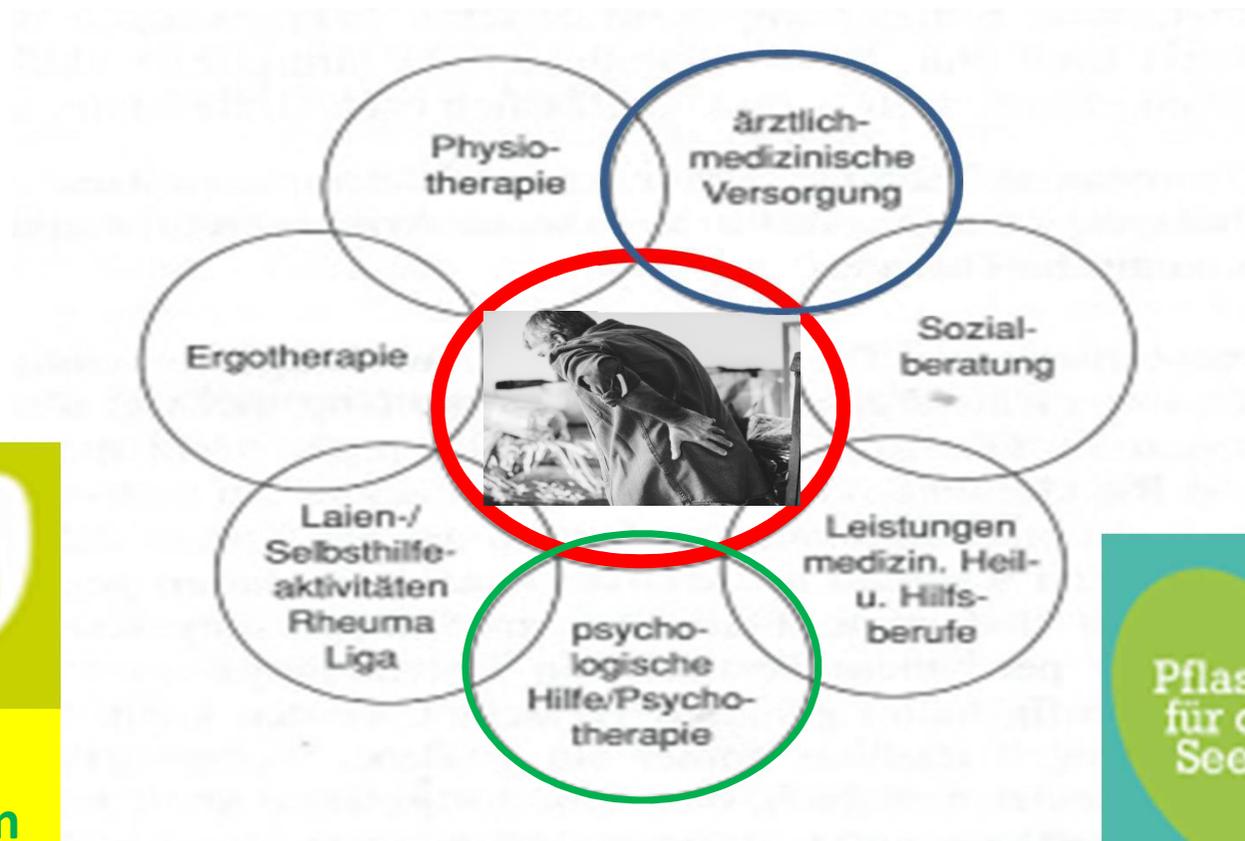


Gestern ...

Rheumatologin /Dermatologin KRANKHEIT



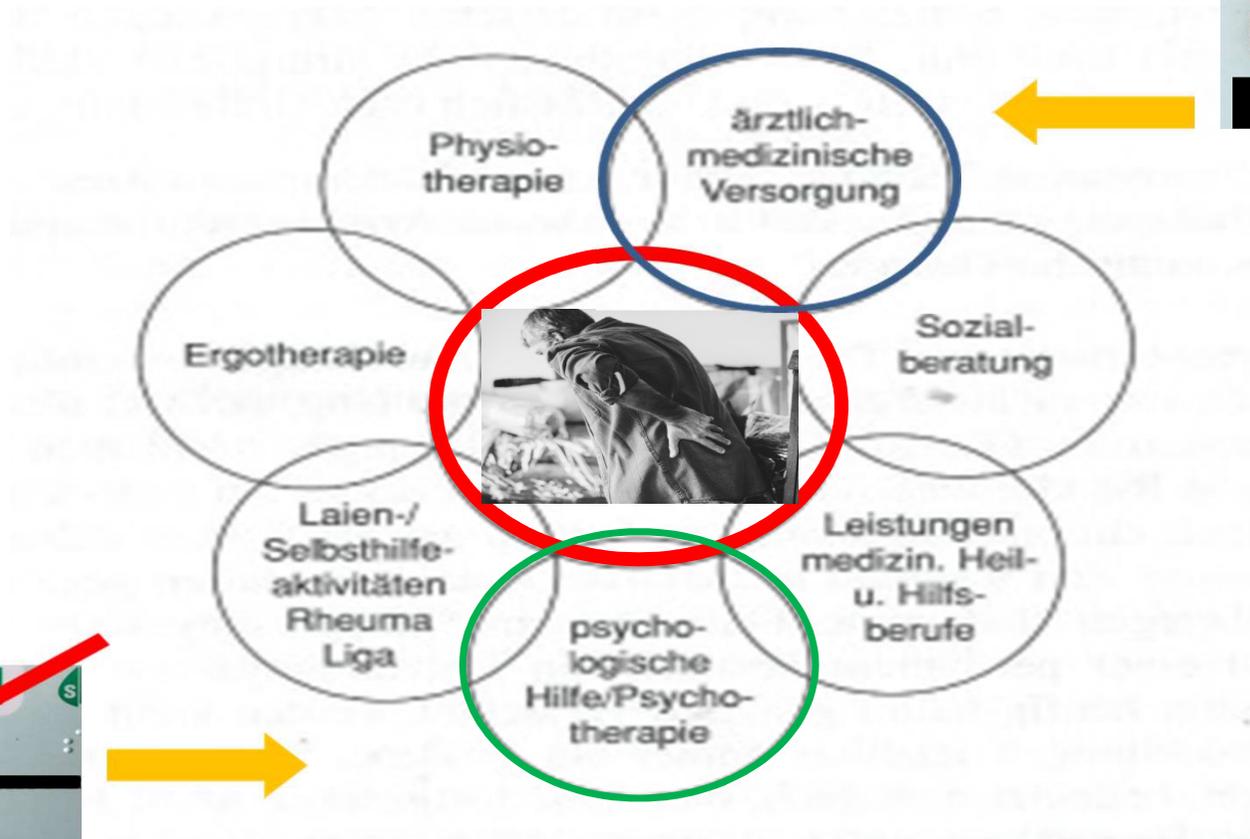
Heute ...



**Klinische
Psychologin
KRANKSEIN**



Heute ...



Heute ...



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen



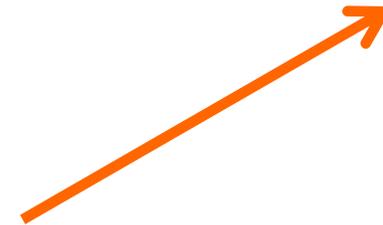
Online-Petition: www.boep.or.at/

MORGEN ...?

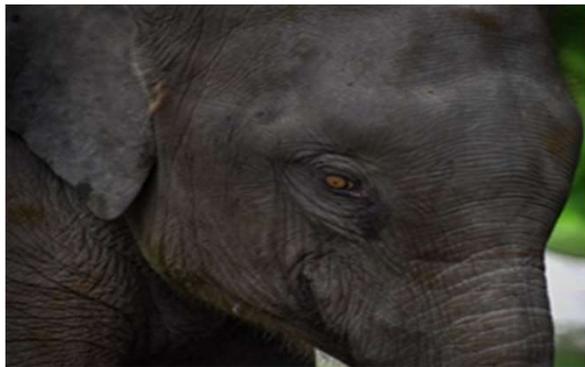


PSYCHOLOGIE HILFT

Wie können aus traurigen Elefanten tanzende Schmetterlinge werden?



PsychologIn: Vom „Schweren“ zum „Leichten“



Vom Schweren zum Leichten Take home message 😊



1. Schließen Sie „Freundschaft“ mit Ihrem Körper
2. Seien Sie selbst Ihr bester Freund
3. Kontrollieren Sie Ihre Schmerzen & Juckreiz

**„Damit Sie SELBST
Ihr Leben wieder im Griff haben“**

Herzlichen Dank 😊

