

Ausgabe 1
Alltag & Beruf



*Ein Ratgeber für
Patienten/-innen
und Angehörige**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Aktiv sein – aktiv bleiben: Sie erhalten mit dieser Broschüre wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Leben zu Hause, im Berufsleben und in der Freizeit mit einer Rheumatoiden Arthritis erleichtern können.

Es gibt viele praktische Hilfsmittel, die unterstützend und schonend auf Ihre Gelenke wirken und sie dadurch entlasten. Diese tragen zur Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit und Unabhängigkeit bei, was wiederum Lebensqualität bedeutet. Folgeschäden und Schonhaltungen werden dadurch vermieden. Es erfordert oftmals ein Umdenken, denn die Hemmschwelle bei sichtbaren Hilfsmitteln ist noch immer groß. Lassen Sie sich bitte von Ihrer Ergotherapeutin/Ihrem Ergotherapeuten beraten. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie diese praktischen und hilfreichen „Gegenstände“ zur Gesunderhaltung und Mobilität beitragen und Sie so aktiv im Leben bleiben können.

Mit herzlichen Grüßen

Gertraud Schaffer

Österreichische Rheumaliga
SHG Saalfelden und Stadt Salzburg

Ein durchdachter Wochenplan

Ob zu Hause, im Büro oder in der Freizeit: Wer einmal seine täglichen Bewegungsabläufe genauer unter die Lupe nimmt, wird entdecken, welche Maßnahmen die Gesunderhaltung der Gelenke fördern und wie man Abnützungen und Fehlbelastungen aktiv vermeiden kann.

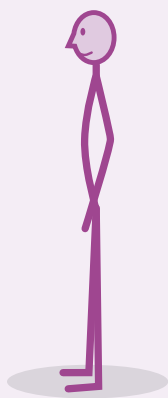
Eine gute Planung der Wochenaktivitäten ist der erste Schritt in Richtung eines gelenkschonenden Alltags. Diese therapiebegleitenden Maßnahmen können Ihren Alltag – gerade zu Therapiebeginn – positiv beeinflussen.

- Erstellen Sie einen Wochenplan mit allen Ihren einzelnen Tagesaktivitäten.
- Weisen Sie den Aktivitäten eine Kategorie zu: anstrengende, mittlere oder leichte Tätigkeit.
- Haben Sie zu viele anstrengende Tätigkeiten an einem Tag, dann teilen Sie jene auf andere Wochentage auf.
- Planen Sie auch bewusst Entspannungsphasen in Ihren Wochenplan ein.

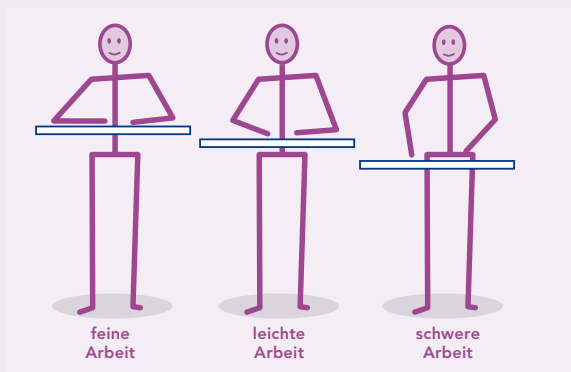
Entlastung bei häuslichen Tätigkeiten

Wie schneiden Sie Brot, putzen die Duschkabine oder verrichten die Gartenarbeit? Mit dem gezielten Einsatz von Alltagshilfen sowie einer gelenkentlastenden Arbeitsweise können Sie Ihre Gelenke bei häuslichen Aufgaben gut entlasten.

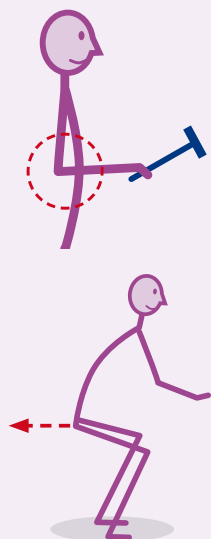
- Becken, Rückenwirbel und Kopf: Beim Stehen sollten diese drei Bereiche idealerweise in einer geraden Linie sein.



- Passen Sie die Arbeitshöhe Ihrer Körpergröße und der Tätigkeit an. Beachten Sie dabei, dass die Arbeitshöhe auch von der Schwere der Tätigkeit abhängig ist.



- Ob Basteln, Kochen oder Reparieren: Beim Arbeiten sollte der Ellbogen einen rechten Winkel bilden.
- Knicken Sie das Handgelenk – beispielsweise beim Schneiden – nicht seitlich ab. Achten Sie darauf, dass die Hand mit dem Handgelenk und dem Unterarm eine gerade Achse bildet. Speziell geformte Messer sind hier nützliche Küchenhelfer.
- Vermeiden Sie tiefes Bücken. Bücken Sie sich so, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen: Schieben Sie dabei das Gesäß aus der Hüfte nach hinten. Achten Sie auf einen geraden Rücken.



- Je größer die Greiffläche eines Gegenstandes, desto besser verteilt sich der Druck: Nutzen Sie Griffverdickungen bzw. Geräte mit großen Greifflächen und speziell geformte Haushaltshelfer.
- Verwenden Sie Wäscheklammern, die man auf die Wäscheleine schieben kann und nicht aufdrücken muss.
- Mit Schlüsselringen oder Häkelhaken lassen sich Reißverschlüsse leichter schließen und öffnen.
- Mit Hilfe der Hebelwirkung können Gegenstände mit weniger Kraftaufwand geöffnet werden. Verwenden Sie Vakuumöffner.
- Nutzen Sie Griffverlängerungen wie Teleskopstangen bei Putz- und Gartengeräten.
- Benutzen Sie Trittleitern, wenn Sie etwas hinaufheben wollen. Klettern Sie nicht auf Stühle, den Badewannenrand bzw. alles was keinen sicheren Stand ermöglicht.
- Legen Sie einen Anti-Rutschbelag in die Badewanne bzw. in die Duschtasse.
- Mit einem Kissen im Rücken sitzt man auch auf einem Sofa mit einer tiefen Sitzfläche gut gestützt.
- Tragen Sie Gegenstände nahe am Körper bzw. auf dem Rücken. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf zwei Seiten (z.B. Pfanne mit zwei Griffen).
- Verwenden Sie Taschen mit Schulterriemen bzw. Rucksäcke sowie Reisetaschen und Koffer mit Rollen.



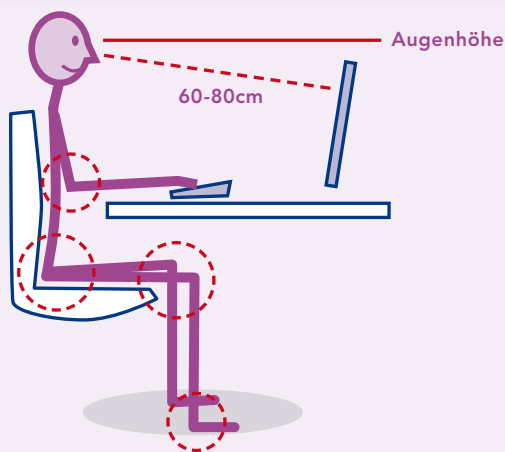
Ergotherapie – wissen, wie man es macht

Ob es nun um den Gebrauch von Alltagshilfen, Verbesserungsvorschläge im alltäglichen Umfeld oder um angepasste Lagerungsschienen geht: ErgotherapeutInnen sind eine wichtige Unterstützung im Alltag; nicht nur in der Klinik, sondern auch für alle, die fachlichen Rat in der Optimierung Ihrer Tätigkeitsabläufe in den eigenen vier Wänden bzw. im Büro suchen.

Web-Tipp: ErgotherapeutInnen in Ihrer Wohnortnähe finden Sie unter www.ergotherapie.at

Der ergonomische Arbeitsplatz

- Wechseln Sie regelmäßig zwischen einer sitzenden und stehenden Position. Am besten alle zwei Stunden. Verwenden Sie auch ein Stehpult.
- Passen Sie Tische und Stühle Ihrer Körpergröße an: Stellen Sie die Sitzhöhe von Ihrem Bürostuhl bzw. Autositz so ein, dass das Gesäß in gleicher Höhe ist wie die Knie. Die Fuß- und Kniegelenke sowie das Hüftgelenk sollen in einem rechten Winkel sein. Die Unterarme liegen auf der Arbeitsfläche so auf, dass das Ellenbogengelenk einen rechten Winkel bildet.
- Sitzen Sie möglichst aufrecht, sodass der Kopf die Verlängerung der Wirbelsäule darstellt. Dabei soll der Bürostuhl so eingestellt sein, dass die Rückenlehne den Rücken unterstützt.
- Stellen Sie Ihren Bildschirm und Ihre Tastatur parallel zur vorderen Tischkante.
- Ihr Bildschirm steht dann in einer optimalen Arbeitsposition, wenn die Oberkante des Bildschirms 5-10 cm unter der Augenhöhe liegt. Die ideale Distanz zum Bildschirm liegt bei 60-80 cm.

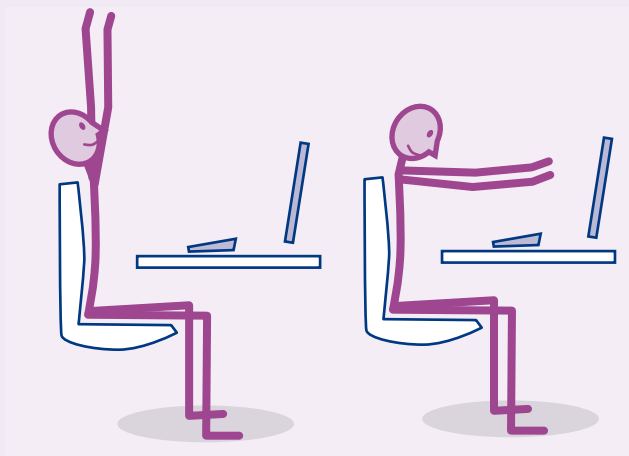


- Ist der Tisch zu hoch und nicht verstellbar, kann eine Fußstütze die Differenz ausgleichen.
- Keilförmige Kissen unterstützen die Aufrichtung der Wirbelsäule zu Ihrer S-Krümmung und erleichtern das Aufstehen.
- Wer vorwiegend am Laptop arbeitet, verwendet am besten einen Laptopständer sowie eine externe Maus und Tastatur. Nutzen Sie Arbeitsplatzhilfen wie Armauflagen.
- Neigen Sie den Kopf beim Lesen nur leicht nach vorne. Der Kopf sollte sich auf einer geraden Linie zum Oberkörper befinden.

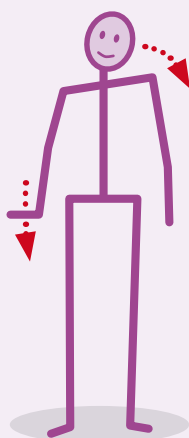
Zeit für kleine Entspannungspausen

Gestärkt durch den Arbeitsalltag: Wer immer wieder kleine Entspannungseinheiten einlegt, tut sich selbst etwas Gutes.

- Ziehen Sie die Schultern ganz nach oben und lassen Sie sie dann bewusst nach unten fallen.



- Strecken Sie die Arme zur Decke.
- Strecken Sie die Arme zum Bildschirm und rollen Sie den Kopf ein.
- Dehnen Sie die seitlichen Halsmuskeln, indem Sie den Kopf zur Schulter neigen und den Gegenarm mit der abgewinkelten Hand abwärts strecken.
- Erfrischen Sie Ihre Augen, indem Sie die Handflächen aneinander reiben und auf die geschlossenen Augen legen.



Berufswelt - finanzielle Unterstützung und rechtliche Möglichkeiten

Egal ob technische Hilfsmittel zur Verbesserung der Arbeitssituation, Förderungen für DienstnehmerInnen und UnternehmerInnen oder ein besonderer Kündigungsschutz: Es gibt vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten. Das Bundessozialamt, die Arbeiterkammer oder das BM für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz helfen u.a. hier mit Informationen weiter.

Schonung der Geldbörse

Wussten Sie, dass Sie Ausgaben für Ihre Gesunderhaltung steuerlich geltend machen können? Es zahlt sich aus, die Belege für Ausgaben (sog. Krankenkosten) zu sammeln und am Ende des Jahres als „Außergewöhnliche Belastung mit Selbstbehalt“ im Rahmen Ihrer ArbeitnehmerInnenveranlagung bzw. Einkommenssteuererklärung anzugeben.

Als Krankenkosten gelten unter anderem:

- Arzt- und Krankenhaus honorare
- Kosten für Medikamente, Rezeptgebühren, Behandlungsbeiträge (einschließlich Akupunktur und Psychotherapie)
- Aufwendungen für Heilbehelfe (Gehbehelfe, Hörgeräte usw.)
- Fahrtkosten zum Arzt oder ins Spital (Aufzeichnungen über diese Fahrten müssen z.B. mittels Fahrtenbuch geführt werden)
- Kosten einer speziellen Diätverpflegung

Web-Tipp: Die gesamte Liste finden Sie unter <https://www.bmf.gv.at/steuern/familien-kinder/krankheit-behinderung/aussergewoehnliche-belastungen-mit-selbstbehalt.html>

Kurkosten werden nur dann als außergewöhnliche Belastungen angesehen, wenn der Kuraufenthalt im Zusammenhang mit einer Krankheit steht und aus medizinischen Gründen erforderlich ist (d.h. eine ärztliche Verordnung oder eine Kostenübernahme durch den Sozialversicherungsträger ist notwendig).

Bei Vorliegen einer Behinderung (mindestens 25 %) können die Kosten der Heilbehandlung ohne Berücksichtigung des Selbstbehaltes bzw. besondere Pauschalbeträge ohne Selbstbehalt geltend gemacht werden. Hier lohnt es sich, sich im Detail beim zuständigen Finanzamt bzw. beim Bundessozialamt zu informieren.

Tipps!

- Listen Sie alle Ausgaben auf.
- Ziehen Sie dann allfällige Kostenersätze von u. a. der gesetzlichen Kranken- oder Unfallversicherung und einer freiwilligen Krankenzusatz- oder Unfallversicherung ab.
- Das ergibt Ihre Gesamtaufwendungen.
- Der Selbstbehalt wird automatisch berechnet. Nur wenn die Gesamtaufwendungen über dem errechneten Selbstbehalt liegen, wirken sich die Ausgaben auf die Bemessungsgrundlage der Einkommenssteuer aus.
- Heben Sie die Belege auf. Bei Prüfung Ihrer Unterlagen müssen Sie jene möglicherweise vorlegen.

Weitere Ansprechpartner sind unter anderem:

- Arbeiterkammer, www.arbeiterkammer.at, Tel: 01/501 65
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Tel: 0800/20 16 11
- Bundesministerium für Finanzen, www.bmf.gv.at, Tel: 050 233 765
- Bundessozialamt, www.sozialministeriumservice.at, Tel: 05 99 88
- Österreichische Rheuma-Liga, www.rheumaliga.at, Tel: 0699/15 54 16 79

Besonderer Hinweis für Ihre medikamentöse Therapie

WICHTIG!

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen eine medikamentöse Therapie verordnet, um Ihre rheumatoide Arthritis zu behandeln. Begleitende Massnahmen können Sie in Ihrem Umgang mit der Erkrankung unterstützen, jedoch eine medikamentöse Therapie nicht ersetzen. Es ist daher für den Therapieerfolg besonders wichtig, dass Sie die Therapie, wie von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin festgelegt, einhalten. Bei Fragen steht er/sie Ihnen gerne zur Verfügung.

Quellen:

- Rheumaliga Schweiz: Bewusst leben, Gelenk-Schutz (2011)
- Rheumaliga Schweiz: Bewusst leben, Bestform am Bildschirm (Stand: 02/2017)
- Deutsche Rheuma-Liga: Gelenkschutz im Alltag (Stand: 02/2017)
- Bundessozialamt: Steuerlicher Absetzmöglichkeit (Stand: 02/2017)
- Bundesministerium für Finanzen: Außergewöhnliche Belastungen mit Selbstbehalt (Stand: 02/2017)

* Die Formulierung in diesem Ratgeber richtet sich didaktisch an Patienten/-innen, trotzdem sollten sich Angehörige von RA-Patienten/-innen hinsichtlich des Zusammenlebens und der Betreuung gleichermaßen angesprochen fühlen.

