

Hitzeschutz- ein Thema der
gesundheitlichen Selbsthilfe:
Sichtweisen und Aktivitäten am
Beispiel von Menschen mit
rheumatischen Erkrankungen und der
Rheuma-Liga



Rheumatische Erkrankungen:

- Auto-Immunerkrankungen
- den Bewegungsapparat angreifend
- Schmerzen verursachend
- Einschränkungen von Bewegungsabläufen
- andere Organe können mit betroffen sein
- Alle Altersgruppen können betroffen sein – auch Kinder



Mögliche Ursachen:

Sind noch nicht restlos erforscht

- Abnutzung/ degenerative Prozesse durch Zellmutationen (?)
- Unfälle/ Verletzungen (Schock)
- Genetische Disposition
- Nach Infektionen entstehende Entzündungsprozesse
- Psychische Belastung
- Ernährung/Alkohol/Rauchen als Einflussfaktor, aber nicht als Ursache
- Umweltfaktoren (?)



Folgen von Hitze:

Grundsatz: was für Kinder und Erwachsene gilt, trifft für Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen mindestens genauso stark zu:

- Hitze und Luftfeuchtigkeit
- Besondere Gefährdung: Kinder (Sensibilität),
chronisch kranke Menschen, Ältere



Besonderheiten:

- Wärme (und Kälte) als Anwendungen können eine Option sein, Schmerzen zu lindern
- Wärme dämpft Schmerzen, regt den Stoffwechsel an, verbessert Dehnbarkeit des Bindegewebes...
- Problem: Abgrenzung zur Hitze; jedoch gilt:
- „Je höher die Luftfeuchtigkeit, desto stärker die Beschwerden (und Gefahren bei Hitze)

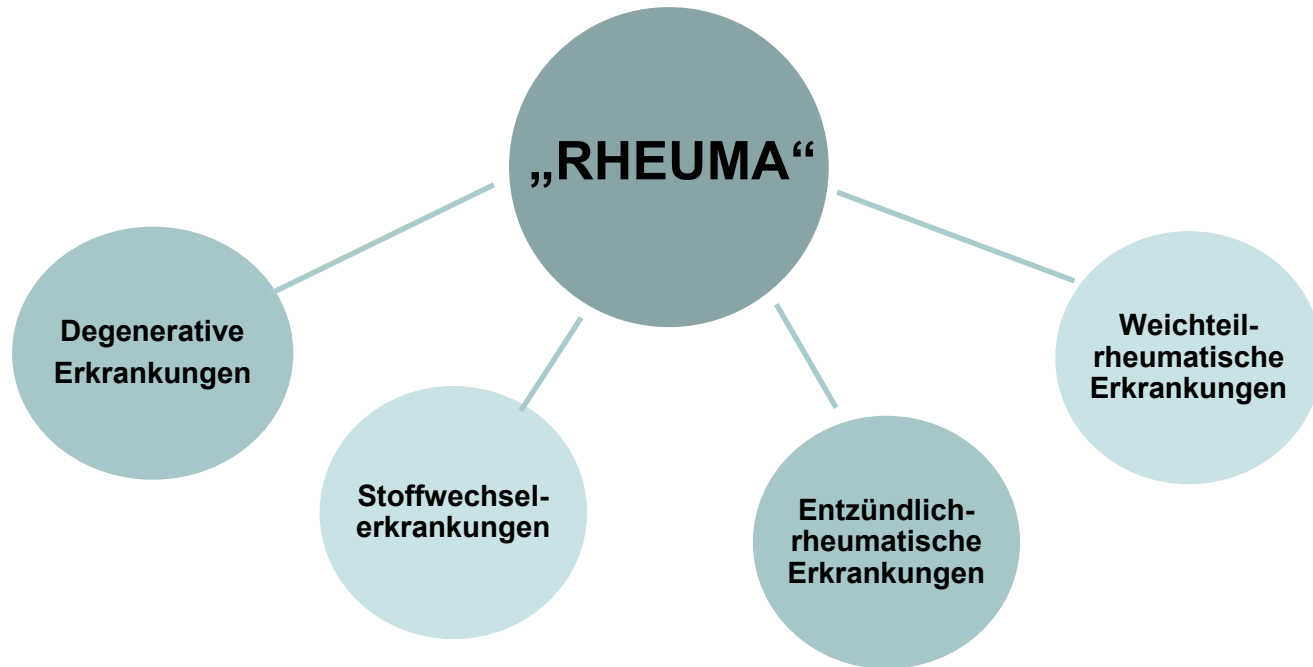


Probleme bei Hitze:

- Hautausschlag durch Schwitzen
- Wassereinlagerungen
- Hitzeerschöpfung
- Kreislaufbelastung (Blutdruck sinkt, Verlust an Flüssigkeit und Salze)
- Verschlimmerung von Atemwegserkrankungen
- Beeinträchtigung des Schlafs
- Nierenerkrankungen
- Thrombosen
- Herzinfarkte



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN



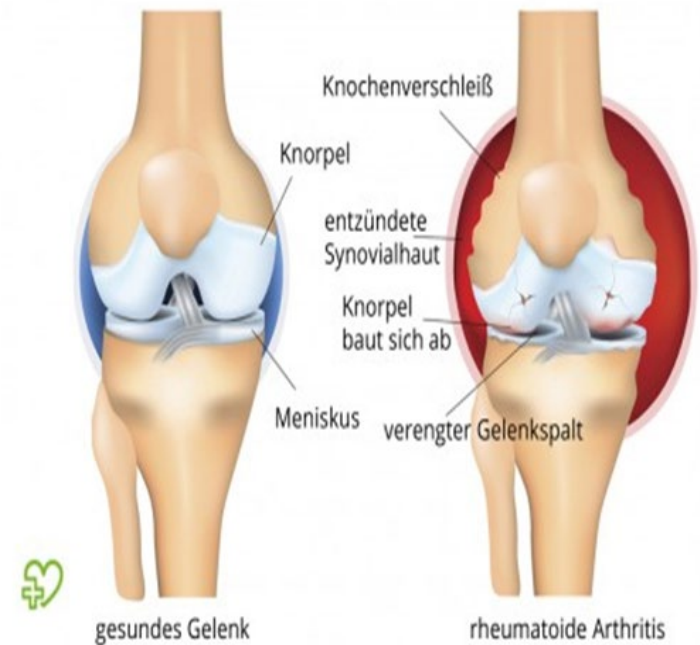
- Über 400 verschiedene Krankheitsbilder
- Ca. 9 Mio. Betroffene in Deutschland



Rheumatoide Arthritis

Entzündliche Erkrankung der Gelenke

- 530.000 Menschen in Deutschland betroffen
- Frauen drei Mal so häufig, wie Männer
- häufig ab 50-70 Jahre
- 15 % < 40 Jahre
- **Gabi: „Wärme heizt RA noch an“ (Ausschlag, Medikamentenwirkung)**



Deutsche Rheuma-Liga | **Berlin e.V.**

Kollagenosen

Systemische chronisch-entzündliche
Bindegewebserkrankungen

- Verschiedene Organe werden stark beeinträchtigt
- Je nach Erkrankung:
- Männer und Frauen gleichermaßen betroffen
- Alle Altersgruppen
- ***Katta: „Sonnen- und Hitzeempfindlichkeit: Die Hitze führt zu mehr Schmerzen, heftigen Erschöpfungssymptomen, bei längerer Dauer auch Fieber. Sonne kann Schub auslösen“***



Deutsche Rheuma-Liga | **Berlin e.V.**

Weitere O-Töne

- Psoriasis-Arthritis: **Diana:** „*Hitze und Sonne bis 24 Grad und 30% Luftfeuchtigkeit verträglich. Alles darüber wird dann echt kriminell, da kann es dann vorkommen, dass innerhalb von zwei Stunden meine Füße und Knie so stark anschwellen, dass ich nicht mehr laufen kann. Ganz extreme Probleme macht mir das mit hoher Luftfeuchtigkeit. Wir hatten im Februar einmal zwei Tage mit 90% Luftfeuchtigkeit. Es war zwar sehr kalt, aber mir gings total dreckig*“.
- Spondylarthropatien: **Madmaxi:** „*Wärme hilft mir sehr, aber nur im Süden am Meer.*“



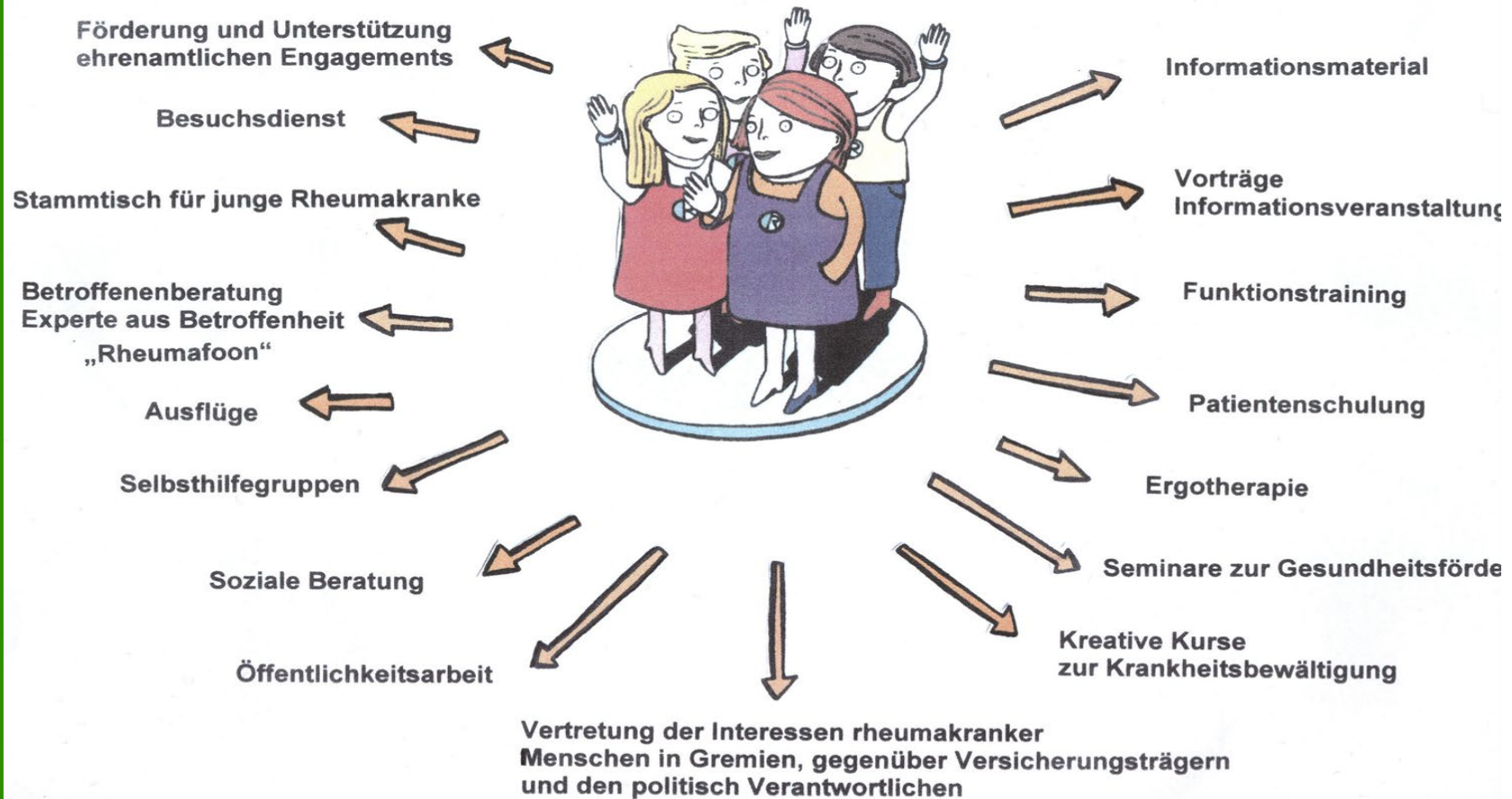
Was kann man dagegen tun?



1. Ansprechpartner für Betroffene: Beratung, Information („Hitze: Kühle Tipps für heiße Tage“); wichtig dabei: Achten Sie auf sich und die anderen (insb. Gruppe), Meldungen des DWD beachten...
2. Verantwortung übernehmen als Organisation: Einbau von Photovoltaik, Lüftungs- und Klimaanlage im eigenen Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum („rheumarium“)
3. Forderung: nicht nur für „Wärmeorte“, sondern auch „Kühlorte“
4. Weiterhin Einsatz für „Klima“: u.a. Einsparen von fossilen Energien im „Kleinen“ wie „Großen“ (Politik)



Die Aufgaben und Angebote der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.



Projekt „Psychosoziale Beratung und Hilfen zur Selbsthilfe rheumakranker Menschen

Verbesserung der Lebensqualität / Hilfe zur Selbsthilfe:

- Beratung Betroffener
- Beratung in Arztpraxen/
Ambulanzen/
Selbsthilfeeinrichtungen
- Bezirkliche Rheuma-Liga-Treffpunkte
- Aufbau von Selbsthilfegruppen



Kurse – Seminare - Veranstaltungen

„Funktionstraining“ - mobil gegen schmerzende Gelenke

- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der Muskelkraft
- Vermeidung von Fehlstellungen, Schmerzlinderung
- Kontakt, Austausch und Selbsthilfe in der Gruppe

Veranstaltungen: unterschiedliche Themen und Formate

Seminare/Patientenschulungen

Ziele:

- Informationsquellen zu erschließen
- Austausch mit anderen Betroffenen
- Informationen über neue Behandlungsmethoden
- Aufzeigen weiterer gesundheitsfördernder Wege



Ehrenamt

- Unterstützung anderer Betroffener durch Beratung/ Unterstützung und Begleitung
- Bereicherung des eigenen Lebens
- Einsatz eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Erweiterung der eigenen Kompetenzen

Einsatzgebiete:

- Praxis-Engel
- Patient & Partner/ Experte aus Betroffenheit
- Besuchsdienst
- Kraftfahrer
- Verwaltung/ Administrativ
- Therapiezentrum „rheumarium“: „Hausengel“



Netzwerk Forschung und Wissenschaft



Ist Rheuma heilbar?

RISIKO RHEUMA:

Früher erkennen –

Besser leben!

Rheuma stoppen!

Eigene Stiftung zur
Forschungsförderung
(Wolfgang Schulze Stiftung)



Deutsche Rheuma-Liga | **Berlin e.V.**

Netzwerk Politik – Ärzte – Krankenkassen - Forschung



- Wie können chronisch Kranke besser geschützt werden?
- Hilfelotsen/ auf andere achten
- Rettungsstellen
- Finanzielle Unterstützung für energetischen Umbau/Kühlung
- Interessenvertretung



Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum

Mariendorfer Damm 161 a
12107 Berlin

Tel. 030 32 290 290

Fax 030 32 290 29 39

zirp@rheuma-liga-berlin.de

www.rheuma-liga-berlin.de



Deutsche Rheuma-Liga | **Berlin e.V.**

„Wir bewegen mehr!“

Werden Sie Mitglied und bewegen Sie sich
gemeinsam mit uns!

www.rheuma-liga-berlin.de

Vielen Dank für Ihr Interesse!



Deutsche Rheuma-Liga | **Berlin e.V.**