



ARBEITEN MIT RHEUMA

TIPPS UND INFORMATIONEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

Rheuma oder Rheumatismus ist ein Sammelbegriff für über 200 ganz verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Allen gemeinsam ist, dass sie sich vorrangig im Binde- und Stützgewebe des Bewegungsapparates zeigen, also in den Knochen, Gelenken oder Weichteilen (Muskeln, Sehnen, Schleimbeuteln etc.). Rheuma ist eine muskuloskeletale Krankheit, keine reine Alterskrankheit wie vom Volksmund oft genannt aber die Volkskrankheit Nr. 1. In der Schweiz leiden rund 2 Millionen Menschen an Rheuma (2018). Grob werden die unterschiedlichen Erkrankungsformen in entzündliches und nicht-entzündliches Rheuma eingeteilt. Arthrose ist die weitest häufigste rheumatische Erkrankung. Eine gewisse Gelenkabnutzung ist normal, aber ein Gelenkverschleiss kann sehr schmerzhaft sein und längerfristig ein Gelenk zerstören.

Ursachen für Rheuma

Natürlicher Verschleiss, Übergewicht, spezifische Fehlstellungen, Meniskus- und Kreuzbandrisse, O- oder X-Beine (Genetik), Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen der Leber, Durchblutungsstörungen der Knochen, schlecht verheilte Knochenbrüche, Zeckenbisse können zu Rheuma führen. Ebenso zu enge und hohe Schuhe, sitzende Tätigkeiten, falsches Tragen und vieles mehr.

Auswirkungen der Beeinträchtigung

Schmerzen beim Aufstehen, Bewegen und Belasten der betroffenen Gelenke. Häufig treten die typischen Schmerzen auch in Ruhephasen auf. Ganz typisch sind Anlaufschmerzen nach dem Sitzen, dazu diverse Ausstrahlungen und eine gewisse Steifheit. Knarrende Geräusche beim Bewegen, Fehlhaltungen und diverse Entzündungen (Rheumatoide Arthritis), aber

auch Müdigkeit und Schlafprobleme, Schwindel, diffuse Schmerzen sowie geschwollene Gelenke.

Wichtig sind physiotherapeutische Behandlungen, spezielle Wassergymnastik und immer wieder Bewegung statt Schonung. Ebenso wirksam ist die nachhaltige Reduktion des Körpergewichts und das Einsetzen von entsprechenden Schmerzmitteln.

Der Arbeitsplatz sollte angepasst sein, Achtung bei kalter, feuchter oder nasser Umgebung, bei zu hohem Gewicht und je nach Diagnose bei repetitiven Arbeiten und betreffend Beweglichkeit. Die Rheumaliga und deren spezialisierten Ergotherapeuten helfen gezielt mit Hilfsmitteln und Tipps weiter.

Informationen zur Unterstützung im Berufsalltag

Schmerzen durch Rheuma sind meist heftig, Rheumamedikamente meistens stark. Sie können zudem Magen und/oder Darm angreifen. Längerfristige chronische Schmerzen verändern Menschen manchmal auch psychisch. Nur selten erhalten heute Menschen mit einer schweren rheumatischen Erkrankung eine Rente der IV, obwohl arbeiten oft nur in begrenztem angepasstem Ausmass möglich ist.

Weitere Tipps

Eine offene, tolerante und wertschätzende Unternehmenskultur, die alle Mitarbeitenden mit und ohne Handicap so akzeptiert wie sie sind, hat einen positiven Effekt auf die Belegschaft, die Innovationskraft und den Unternehmenserfolg.

Fördernde Faktoren

- Ergonomisch angepasster Arbeitsplatz
- Unterstützung durch passende Hilfsmittel
- Wechselbelastende Arbeit
- Verständnis für Absenzen wegen Schmerzen
- Wertschätzung und Ablenkung, Tagesstruktur
- Work-Life-Balance
- Offenheit und Lösungen gemeinsam mit den Vorgesetzten anstreben

Herausforderungen

- Arbeit in einer kalten, kühlen oder feuchten Umgebung
- Zu eintönige Arbeit (nur sitzend, stehend etc.)
- Fehlende soziale Absicherung
- Unklare Diagnose
- Unverständnis für Krankheitsabsenzen
- Infragestellung durch Kollegen oder Vorgesetzte
- Unwissen über Rheuma

Suchen Sie das Gespräch bei:

- Rückzug im Team
- Zu vielen Absenzen
- Verschlossenheit gegenüber der Diagnose
- Zu starkem Engagement mit negativen Folgen
- Hilfe und Hilfsmittel nicht annehmen können, sich schämen
- Medikamente immer wieder absetzen oder nicht «richtig eingestellt sein»
- Schmerzen

Weitere Infos / Fachorganisationen

www.rheumaliga.ch, Telefon 044 487 40 00
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
info@rheumaliga.ch
oder jeweilige kantonale Rheumaliga

Informationsportal für Arbeitgebende zur beruflichen (Wieder-)Eingliederung, www.compasso.ch

Quellen:
Homepage der Rheumaliga und diverse Fachschriften

Stiftung Profil – Arbeit und Handicap

Die FachberaterInnen der Stiftung Profil – Arbeit & Handicap unterstützen Betroffene, Arbeitgeber und Auftraggeber bei allen Themen rund um Beeinträchtigung, Ausbildung und Arbeit. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben!

Telefon 058 775 20 20, info@profil.ch, www.profil.ch

