



Adobe Stock / Insta\_photos



# KLARTEXT IMMER & ÜBERALL

## IHR RHEUMA VIDEO COACH

Verständliche Antworten rund um Ihre Rheuma-Erkrankung und Ihr  
Medikament - als Video für unterwegs oder Zuhause

# VORWORT

► Gute Kommunikation ist die Basis für eine wirkungsvolle Therapie. Auf der einen Seite können im Praxisalltag leider nicht immer alle Aspekte Ihrer Erkrankung oder all Ihre Fragen zu Therapien und Medikamenten in einer zufriedenstellenden Länge besprochen werden. Auf der anderen Seite sind es in kurzer Zeit sehr viele Informationen, die Sie von den Ärzten bekommen und die Sie sich vielleicht nicht immer alle merken können.

Wir, das sind die BDRh Service GmbH, ein Dienstleistungsunternehmen des Berufsverbandes der Deutschen Rheumatologen e.V. (BDRh) und die MedServation GmbH, wollen mit dem Rheuma Video Coach einen neuen Weg beschreiten und Ihnen einige relevante Informationen in einem modernen Format präsentieren: In kurzen Videos erklären wir Ihnen auf leicht verständliche Weise alles Wichtige rund um die Behandlung Ihrer Rheuma-Erkrankung. Keine Sorge: Die Video-Clips sollen nicht das Arztgespräch ersetzen. Sie sollen es ergänzen und Ihnen Antworten auf grundlegende Fragen geben. Das Gute ist: Sie können die Videos problemlos unterwegs auf Ihrem Handy oder Zuhause am Computer betrachten - so oft Sie wollen. Und auf diese Weise können Sie Ihr Wissen über Ihre Erkrankung und Ihre Therapie vertiefen. Und das Beste ist: ganz ohne Corona-Risiko!

Diese Broschüre stellt Ihnen die Themen der einzelnen Videos und auch die an diesem Projekt beteiligten Partner und Sponsoren vor. Sie erfahren darin auch, wie Sie beim nächsten Praxis-Termin die wertvolle Gesprächszeit mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt am besten nutzen können.

**Wir hoffen, dass wir Ihnen mit den Informationen, die wir Ihnen per Video an die Hand geben, eine zusätzliche Hilfestellung geben können und Sie sich gut über Ihre Erkrankung und Ihre Behandlung informiert fühlen.**

## **Dr. med. Silke Zinke**

Erste Vorsitzende des BDRh  
(Berufsverband Deutscher Rheumatologen e.V.)

## **Philip O. Jones**

Geschäftsführer  
MedServation GmbH

Eine Initiative des Berufsverbandes Hamburger Rheumatologen

Fachlich unterstützt durch die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V. (DGRh)

## INHALT:

### VORWORT

► Seite 2

### DER RHEUMA VIDEO COACH

► Seite 3

### FILM AB!

### SO SCHAUEN SIE DIE VIDEOS

► Seite 3

### DIE THEMEN DER VIDEOS

► Seite 4

### DIE PROJEKTPARTNER

► Seite 6

### DIE SPONSOREN

► Seite 7

### VORBEREITUNG

### AUF DAS ARZTGESPRÄCH

► Seite 9

### CHECKLISTE ARZTGESPRÄCH

► Seite 10



# DER RHEUMA VIDEO COACH:

## IHR RHEUMA-RATGEBER OHNE PAPIERKRAM

Der Rheuma Video Coach ist Ihr persönlicher Rheuma-Ratgeber – Ihr Begleiter für Zuhause und unterwegs. Wenn Ihnen nach dem Besuch in der Praxis erst die wichtigen Fragen zu Ihrem neuen Medikament einfallen, das Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschrieben hat, schauen Sie doch, ob Sie in den Videos die Antworten finden: Die Informationen sind verständlich formuliert und ohne Papierkram leicht abrufbar als Video.

### ▶ ANTWORTEN AUF KONKRETE FRAGEN

Die Videos geben Ihnen Rat in vielen Situationen, die Sie aus Ihrem Alltag mit Ihrer Rheuma-Erkrankung sicher kennen werden: Worauf sollte man beim Einnehmen eines neuen Medikaments besonders achten? Wie geht das nochmal mit dem Injektions-Pen? Ist bei einer Infektion eine Therapiepause sinnvoll? Oder bei der anstehenden Zahn-OP? Kinderwunsch und Rheuma-Therapie, geht das zusammen?

### ▶ QUALITÄT UND FACHLICHES KNOW-HOW

Die Inhalte für die Videos wurden in Zusammenarbeit mit einem unabhängigen medizinischen Expertenboard entwickelt, das aus Fachärztinnen und Fachärzten für Innere Medizin und Rheumatologie sowie Mitgliedern des Berufsverbands Deutscher Rheumatologen e.V. (BDRh) und Mitgliedern der Kommission Pharmakotherapie der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e.V.(DGRh) besteht. Das Expertenboard hat die Inhalte auf wissenschaftliche Aktualität, inhaltliche Richtigkeit und Produktneutralität geprüft. So stellen wir sicher, dass die Videos auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand sind und sich an den Bedürfnissen der Patienten orientieren, sodass die wirklich relevanten Themen in den Videos abgebildet werden können.

## FILM AB!

## SO SCHAUEN SIE DIE VIDEOS

### ▶ SO KÖNNEN SIE DIE VIDEOS IM ALLTAG NUTZEN

Die Videos können Sie sich so oft ansehen wie Sie wollen – in aller Ruhe Zuhause oder einfach zwischendurch. Bis die meisten grundlegenden Fragen beantwortet sind. Das erspart Ihnen vielleicht den einen oder anderen Anruf oder gar den Gang in die Praxis. Gleichzeitig wird der Rheuma Video Coach Ihnen helfen, beim nächsten Termin diejenigen Fragen stellen zu können, die so spezifisch und persönlich sind, dass sie nur von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beantwortet werden können. Um Informationen noch einmal kurz zu wiederholen, genau dann, wenn Sie die Informationen benötigen. Als Rückversicherung und Gedankenstütze.

### ▶ FILM AB! ALLE VIDEOS IM INTERNET

Sie finden alle Filme vom Rheuma Video Coach im Internet auf der Website der BDRh Service GmbH - oder auch auf der Webseite der Praxis Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes. Sie sollten die Videos problemlos mit jedem gängigen Handy (Smartphone) oder Computer (PC) betrachten können. Spezielle Apps oder Programme (Software) benötigen Sie dazu nicht. Sollten die Videos dennoch nicht auf Ihren Geräten laufen, prüfen Sie bitte, ob die Betriebssysteme Ihrer Geräte auf dem aktuellen Stand sind und starten Sie diese nach der Aktualisierung neu.



[www.bdrh-service.de/mediathek/rheuma-video-coach.html](http://www.bdrh-service.de/mediathek/rheuma-video-coach.html)



# MEDIKAMENTE UND MEHR ...

## DIE THEMEN DER VIDEOS

Die ersten Filme des Rheuma Video Coaches klären über die am häufigsten verwendeten Rheuma-Medikamente auf: Diese Wirkstoffe helfen, entzündliche Erkrankungen wie Rheuma zu kontrollieren und deren Fortschreiten zu verhindern. Sie sind auch gut geeignet, um die damit einhergehenden Symptome zu reduzieren. Die Wirkung dieser Medikamente tritt in der Regel jedoch erst nach Wochen ein. Sie hält dafür aber auch lange an. In den Videos erfahren Sie, was Sie über die jeweiligen Wirkstoffe wissen sollten: Wie sie wirken, was beim Einnehmen oder Spritzen zu beachten ist, welche Nebenwirkungen häufig sind und wann Sie besser eine vorübergehende Therapiepause machen sollten. Kurz: Sie erfahren alles Wichtige, damit Ihre Therapie ein Erfolg wird!

### **BEHANDLUNG MIT METHOTREXAT**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT LEFLUNOMID**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT TNF-ALPHA-BLOCKERN**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT INTERLEUKIN-6-BLOCKERN**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT JAK-INHIBITOREN**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT EINEM B-ZELL-HEMMER**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT EINEM T-ZELL-HEMMER**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT INTERLEUKIN-17-BLOCKERN**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT SULFASALAZIN**

Das sollten Sie wissen!

### **BEHANDLUNG MIT HYDROXYCHLOROQUIN**

Das sollten Sie wissen!



---

# FORTSETZUNG FOLGT ...

## DAS IST GEPLANT

Wir arbeiten daran, das Angebot an Videothemen stetig weiter auszubauen. So planen wir, Videos zu weiteren Therapien, aber auch zu Fragen rund um die Lebensgestaltung mit einer rheumatologischen Erkrankung zu produzieren.



---

### **MERKBLÄTTER DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR RHEUMATOLOGIE E.V. (DGRH)**

Wenn Sie zusätzlich zu den Filmen vom Rheuma Video Coach schriftliche Informationen zu den Wirkweisen, Indikationen, Dosierungen und Nebenwirkungen der jeweiligen Wirkstoffe suchen: Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh) hat Merkblätter für Patientinnen und Patienten erstellt, die über die antirheumatische Therapien informieren. Sie finden diese Merkblätter als PDF-Datei zum Herunterladen und Ausdrucken auf der Webseite der DGRh unter:

[www.dgrh.de/Start/Versorgung/Therapieinformationen/Therapieinformationsbögen.html](http://www.dgrh.de/Start/Versorgung/Therapieinformationen/Therapieinformationsbögen.html)

# KOMPETENZ HOCH ZWEI FÜR BESSERE GESUNDHEITS- KOMMUNIKATION: DIE PROJEKTPARTNER



Der Rheuma Video Coach ist ein gemeinsames Projekt der BDRh Service GmbH, dem Dienstleistungsunternehmen des Berufsverbandes Deutscher Rheumatologen e.V. (BDRh) und der MedServation GmbH. Als Experte für digitale Gesundheitskommunikation steuert die MedServation GmbH das Know-How für die technische Umsetzung der Videos bei. MedServation bereitet die medizinischen Inhalte so auf, dass sie den Bedürfnissen von Patienten entsprechen und leicht verständlich sind. Der BDRh unterstützt das Projekt, indem der Verband sowohl die fachliche Expertise seiner Mitglieder einbringt als auch die Angebote des Projekts über das Netzwerk seiner Mitglieder den Rheuma-Patienten in ganz Deutschland zugänglich macht. Das Projekt ist eine Initiative des Berufsverbands Hamburger Rheumatologen.

## ► BDRH SERVICE GMBH

Die BDRh Service GmbH ist die Managementgesellschaft des Berufsverbandes Deutscher Rheumatologen e.V. (BDRh). Sie organisiert Projekte zur Verbesserung und Weiterentwicklung der rheumatologischen Versorgung und zur Unterstützung sowohl von Ärztinnen und Ärzten als auch von Patientinnen und Patienten.



Internet: [www.bdrh-service.de](http://www.bdrh-service.de)

## ► BERUFSVERBAND HAMBURGER RHEUMATOLOGEN

Der Rheuma Video Coach ist ein Projekt, das auf die Initiative des Berufsverbands Hamburger Rheumatologen zurückgeht. Erster Vorsitzender des Berufsverbands Hamburger Rheumatologen ist Dr. med. Peer Aries, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie aus Hamburg. Zusammen mit anderen ärztlichen Kollegen aus dem gesamten Bundesgebiet hat er die fachlichen Inhalte geprüft und ist Vertreter des Expertenboards sowie medizinischer Ansprechpartner des Projekts.

## ► WIR ERKLÄREN MEDIZIN GANZ EINFACH: MEDSERVATION

Die MedServation GmbH ist spezialisiert auf moderne Arzt- und Patienten-Kommunikation in jeglicher Form. Die Vision von MedServation ist es, komplexe medizinische Sachverhalte zu vereinfachen und somit einen Beitrag zur gesundheitlichen Aufklärung zu leisten. Dazu hat sich die MedServation das Ziel gesetzt, durch moderne und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmte Kommunikationsformate und Tools die Arzt-Patienten-Kommunikation zu verbessern. Die MedServation sieht sich als Patientenversther und Klartext-Redner, als Übersetzer und Vermittler zwischen Arzt, Patient und anderen Playern des Gesundheitssystems. Das Team der MedServation besteht aus Experten, die über langjährige Erfahrungen



in der Gesundheitsbranche verfügen und produzieren Videos, Texte, Social-Media-Content und entwickeln digitale Plattformen sowie mobile Lösungen für Online Plattformen und Seminare und Coaching-Tools oder andere Formate.

# UNSERE PROJEKT SPONSOREN

Dank der freundlichen Unterstützung der Sponsoren kann dieses Projekt initiiert und die Videos kostenfrei angeboten werden. Die Inhalte dieses Projekts sind unabhängig von den Interessen der Sponsoren erstellt worden und werden durch die Sponsoren nicht beeinflusst. Die Inhalte sind frei von wirtschaftlichen/politischen Interessen Dritter und frei von kommerziellen Einflüssen.

Im Folgenden werden die Sponsoren einzeln vorgestellt, sodass Sie sich näher informieren können.

## ▶ ABBVIE CARE: INFORMATIONEN UND UNTERSTÜTZUNG FÜR PATIENTEN

Wer mit einer schweren chronischen Erkrankung konfrontiert ist, wünscht sich Information und Unterstützung. AbbVie Care stellt Patienten, Angehörigen und Interessierten Informationen sowie Services zur Verfügung, die das Verstehen und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern. Unser Anspruch bei AbbVie ist es, wissenschaftlich korrekt zu informieren und Mut zu machen, um beispielsweise individuell passende Therapieziele mit dem Arzt zu vereinbaren.



## ABBVIE CARE-INTERNETPORTAL

AbbVie Care bietet Patienten, Angehörigen und Interessierten ein umfangreiches Internetportal mit fundierten Informationen zu chronisch-entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Morbus Bechterew und der rheumatoiden Arthritis. Gut verständliche und aktuell recherchierte Beiträge informieren über Ursachen, Beschwerden, Diagnose und Behandlung.

Praktische Tipps für den Arztbesuch und ein Downloadbereich mit Broschüren runden das Informationsangebot ab. Schauen Sie bei AbbVie Care vorbei, wenn Sie Fragen zur Erkrankung haben.

Zum Informationsportal [www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

## ABBVIE CARE-SERVICEPROGRAMM

Das Serviceprogramm AbbVie Care richtet sich an Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen, die mit einem Medikament von AbbVie behandelt werden. Ein persönlicher Gesundheitscoach unterstützt telefonisch bei Fragen rund um die Therapie und das Leben mit der Erkrankung, bei Fragen ist die Servicehotline Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr erreichbar. Aus dem vielseitigen Angebot kann der individuell passende Service ausgewählt werden, dazu zählen auch Erinnerungsservices für die Medikamentengabe und der Versand von Broschüren mit Tipps für einen bewussten Lebensstil. Das exklusive Onlineportal macht Informationen an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr verfügbar. Alle Services sind kostenlos und die Patientendaten werden umfassend geschützt. Das AbbVie Care-Serviceprogramm kommt für Sie in Frage? Hier erfahren Sie mehr: <https://www.abbvie-care.de/abbvie-care-serviceprogramme/>

## ▶ GALAPAGOS

Galapagos ist ein internationales, forschungszentriertes Biotechnologie-Unternehmen mit Hauptsitz in Mechelen, Belgien. Als Galapagos Biopharma Germany GmbH ist die deutsche Niederlassung seit 2019 in München ansässig und dort für Vertrieb, Marketing und Kundenberatung verantwortlich.

Seit seiner Gründung 1999 erforscht und entwickelt Galapagos innovative Arzneimittel mit neuartigen Wirkmechanismen zur Behandlung von Erkrankungen mit hohem medizinischem Bedarf. Für Galapagos ist Forschung Teil seiner DNA: Über 74% der jährlichen Ausgaben fließen in die Erforschung und Entwicklung neuer Wirkstoffe. Das Unternehmen verfügt über eine hoch-innovative, leistungsstarke Forschungsplattform, auf deren Basis bereits eine Reihe an Wirkstoffkandidaten in die klinische Entwicklung gelangt ist. Spezialisiert ist Galapagos auf kleine Moleküle, sog.

„small molecules“, die stetig modifiziert werden, um neue Wirkstoffe zu entdecken und Wirkweisen zu optimieren.



Unterstützt durch eine 10-jährige Kooperationspartnerschaft mit dem US-amerikanischen biopharmazeutischen Unternehmen Gilead konzentriert sich Galapagos heute auf die Markteinführung moderner Behandlungen, um in Europa die Versorgung von Menschen mit schwerwiegenden entzündlichen oder fibrotischen Krankheiten zu verbessern. Mit dem Therapieprinzip, die Signalübertragung entzündlicher Botenstoffe zielgerichtet in der Zelle zu hemmen („JAK-Inhibition“), bietet Galapagos Patienten mit rheumatoider Arthritis eine Behandlungsoption an.

## ► LILLY DEUTSCHLAND GMBH

Eli Lilly and Company gehört zu den weltweit führenden Unternehmen im Gesundheitswesen. Gegründet wurde Lilly vor mehr als 140 Jahren von einem Mann, der sich der Entwicklung und Herstellung qualitativ hochwertiger Medikamente für Erkrankungen mit dringendem medizinischem Bedarf verschrieben hatte. Diesem Ziel sind wir bis heute treu geblieben.



Wir bei Lilly wollen das alltägliche Leben der Menschen positiv verändern – durch die Erforschung von Medikamenten, durch ein besseres Verständnis für den Umgang mit Krankheiten und durch Unterstützung von kranken Menschen, deren Familien und Freunden. Wir treten an, um mit modernen Therapien die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und potenzielle Folgeschäden zu vermeiden. Mit rund 34.000 Menschen auf der ganzen Welt arbeiten wir jeden Tag daran, Fürsorge und Forschergeist

miteinander zu verbinden, um das Leben von Menschen weltweit besser zu machen oder zu vereinfachen. Weitere Infos unter: [www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)

## LILLYPLUS:

**Bei Fragen – einfach fragen! Wir sind für Sie da.**

Dieser persönliche & individuelle Service richtet sich an Patienten mit Psoriasis-Arthritis, rheumatoider Arthritis oder axialer Spondyloarthritis, die ein Lilly-Medikament verordnet bekommen haben. Haben Sie vielleicht noch weitere Fragen zur Handhabung Ihres Medikaments, Ihrer Erkrankung im Allgemeinen oder möchten sich gerne einfach mal austauschen? Gerne stehen wir Ihnen zur Seite, wenn Sie sich begleitend zu Ihrem Arztbesuch Unterstützung wünschen.

Profitieren Sie von unseren zahlreichen Vorteilen und erfahren Sie mehr über unseren Service sowie die Möglichkeiten der kostenfreien und unverbindlichen Anmeldung über unsere LillyPlus-Patienteninformation **Information für Patienten** oder unsere Webseite [www.lillyplus.de](http://www.lillyplus.de).

PP-AU-DE-0477 Dezember 2020

## ► MYLAN GERMANY GMBH (A VIATRIS COMPANY)

Bei Viatris sehen wir das Gesundheitswesen nicht so, wie es ist, sondern so, wie es sein sollte. Wir handeln entschlossen, und unsere einzigartige Positionierung sorgt für Stabilität in einer Welt, in der sich die Bedarfe im Gesundheitswesen stets verändern. Unsere Mission ist es, Menschen in allen Teilen der Welt zu befähigen, in jeder Lebensphase gesünder zu leben. Dies erreichen wir durch:

- Zugang – Zugang zu hochwertigen, bewährten Arzneimitteln und Impfstoffen sowie auch neu entwickelten Biosimilars für Patienten in allen Lebensumständen weltweit.
- Führungsverantwortung – Verbesserung der Patientengesundheit durch zukunftsgerichtete nachhaltige Unternehmensführung und innovative Lösungen.
- Partnerschaft – Optimaler Einsatz unserer Kompetenzen, um Menschen den Zugang zu Produkten und Dienstleistungen zu ermöglichen.

Durch den Zusammenschluss von Mylan und Upjohn, einer Pfizer-Sparte, vereinen wir erstklassige Expertise in den Bereichen Wissenschaft, Produktion und Vertrieb mit bewährten regulatorischen, medizinischen und kommerziellen Fähigkeiten, um Patienten hochwertige Medikamente zu

liefern, wann und wo sie diese benötigen.

Das weltweite Portfolio von Viatris umfasst mehr als 1.400 Moleküle für ein breites Spektrum von Therapiegebieten, die sowohl nicht übertragbare als auch Infektionskrankheiten abdecken, sowie erstklassige, bekannte Markenprodukte und globale Schlüsselmarken, Generika – inklusive Marken- und komplexe Generika – Biosimilars und eine Vielzahl von Präparaten zur Selbstmedikation/OTC-Produkten. Mit weltweit ca. 45.000 Mitarbeitern haben wir unseren Hauptsitz in den USA und globale Zentralen in Pittsburgh (USA), Shanghai (China) und Hyderabad (Indien).



Der Viatris-Konzern ist in Deutschland mit verschiedenen Konzerntochtergesellschaften vertreten – unter anderem mit der Mylan Healthcare GmbH, Troisdorf, der MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Bad Homburg, der Mylan Germany GmbH, Troisdorf und mit der Pfizer OFG Germany GmbH, Berlin.

## ► SANOFI-AVENTIS DEUTSCHLAND GMBH

**Hilfreiche Informationen und Tipps rund um Rheuma im Alltag**

Rheumatoide Arthritis kann Patienten vor verschiedenste Herausforderungen stellen. Insbesondere die Zeit nach der Diagnose hat Auswirkungen auf den Alltag und ist mit vielen offenen Fragen verbunden. Deshalb möchte Sanofi Genzyme Menschen mit Rheuma und deren Umfeld unterstützen, die Erkrankung besser zu verstehen und den alltäglichen Umgang bestmöglich zu gestalten. Auf unserer Patienten-Website [www.therapie-rheuma.de](http://www.therapie-rheuma.de)

finden Sie verschiedene Videos und digitale Informationsbroschüren, die sich den Themenfeldern Ernährung, Sport und auch Impfen widmen. Sie ermutigen dazu, aktiv zu bleiben und selbst zur Verminderung der Krankheitssymptome beizutragen. Außerdem berichten Menschen mit Rheuma von den häufigen Vorurteilen, denen sie begegnen. Im Bereich Download steht ein Tagesplaner zur Verfügung, der Menschen mit Rheuma täglich helfen soll, Ruhepausen, eine ausgewogene Ernährung oder auch Termine bestmöglich organisieren zu können. Diese und weitere



nützliche Informationen und Materialien, die kontinuierlich ausgebaut werden, hält die Website von Sanofi Genzyme bereit.



Sanofi Genzyme ist die globale Geschäftseinheit Specialty Care von Sanofi und konzentriert sich auf immunologische Erkrankungen, seltene Erkrankungen, Multiple

Sklerose, Krebs, sowie auf seltene Bluterkrankungen. Unser Engagement gilt dabei der Erforschung und Entwicklung wegweisender Therapien, die Patienten und ihren Familien auf der ganzen Welt neue Hoffnung geben.

---

# DIE WERTVOLLE ZEIT NUTZEN: SO GEHEN SIE GUT VOR- BEREITET IN DAS NÄCHSTE ARZTGESPRÄCH!

Als Rheuma-Patienten können Sie viel tun, damit Ihre Therapie langfristig ein Erfolg wird. Wichtig ist, dass Sie sich gedanklich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und im Gespräch mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt Ihre Erwartungen, Hoffnungen und Ängste benennen können: Hören Sie deshalb in sich hinein! Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und bereiten Sie sich schriftlich auf das Arztgespräch vor. Je genauer Ihre Ärztin/ Ihr Arzt die Eigenheiten Ihrer Erkrankung und Ihre Lebenssituation kennen, desto besser können Sie eine Behandlung an Ihre Bedürfnisse anpassen. Das ist gerade bei einer chronisch-entzündlichen Erkrankung wie Rheuma wichtig für den Therapieerfolg.

Deshalb sollte Sie Ihre Ärztin/ Ihren Arzt auch über Aspekte Ihres Alltags informieren, die auf den ersten Blick nicht in einem direkten Zusammenhang mit Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung stehen. Dazu zählen zum Beispiel Begleiterkrankungen, Ihre Ernährungsgewohnheiten, Ihre Verhütungsmethode oder andere ärztliche Behandlungen wie eine Zahn-OP. Andere Arzneimittel können die Wirksamkeit Ihrer Rheuma-Medikamente beeinflussen. Bei einer geplanten OP müssen Sie eventuell Ihr Rheuma-Medikament für eine Zeit absetzen. Das kann auch bei einer Schwangerschaft der Fall sein. Und auch Ihre Ernährung und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann bei der medikamentösen Therapie von chronisch-entzündlichen Erkrankungen eine Rolle spielen. Die Wahl der Lebensmittel kann Ihre Therapie unterstützen, aber auch unerwünschte Wirkungen haben. Deshalb: Gehen Sie gut vorbereitet in das nächste Gespräch mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt und ziehen Sie den größtmöglichen Nutzen daraus. Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen dabei!



# CHECKLISTE ARZTGESPRÄCH

## IHRE „HAUSAUFGABEN“

Bereiten Sie das Gespräch in Ruhe zu Hause vor. Gehen Sie es im Geiste vorher durch: Was erwarten Sie von dem Gespräch? Wie können Sie dazu beitragen, dass Ihre Erwartungen erfüllt werden?

### ▶ DESHALB: SCHREIBEN SIE LISTEN!:

- Was habe ich für Fragen zu meiner Erkrankung und zur Behandlung? (Ziel, Nutzen, Nebenwirkungen, Einschränkungen, Auswirkungen auf den Alltag, ...)
- Habe ich Allergien? Wenn ja, welche?
- Welche Beschwerden/Erkrankungen habe oder hatte ich? (Alle Vorthérapien auflisten!)
- Nehme ich Medikamente ein? Wenn ja, welche?

### ▶ BEIM ERSTBESUCH:

- Beschreiben Sie die „Meilensteine“ Ihrer Krankengeschichte: erste Symptome, bisherige Therapien, Verlauf (Ein Auf und Ab?), Erfolge (Was hat Ihnen geholfen?), Fehlschläge, ...

### ▶ WICHTIGE UNTERLAGEN:

- Stellen Sie sich eine eigene Krankenakte zusammen mit allen Befunden (vom Röntgen, MRT, Arztbriefe aus Praxen und Krankenhäusern etc.) und bringen Sie diese mit zu Ihrem Arztbesuch. Je kompletter Ihre „Krankenakte“, desto besser!
- Haben Sie weitere medizinische Unterlagen, die hilfreich sein können? Ein Schmerztagebuch, Impfpass oder einen Diabetikerpass?

### ▶ IM DETAIL: WICHTIGE FRAGEN ZU IHRER ERKRANKUNG

Je genauer Sie die folgenden Fragen beantworten können, desto besser helfen Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, Ihre Therapie auf Ihre Bedürfnisse anzupassen.

- Welche aktuellen Beschwerden habe ich?
- Wann traten erste Symptome auf?
- Wann treten die Beschwerden auf?
- Welche Symptome habe ich sonst noch?
- Welche Veränderungen sind noch bemerkenswert (Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit, innere Unruhe, Appetitlosigkeit etc.)?
- Wie schätze ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand ein?
- Hat sich sonst noch was in meinem Leben verändert (z.B. Umzug, Trennung, Jobwechsel etc.)?
- Welche Medikamente nehme ich ein und seit wann?
- Welche Medikamente wurden mir verschrieben?
- Welche frei verkäuflichen Präparate nehme ich?
- Wie regelmäßig nehme ich die Medikamente?
- Welche Dosierung verwende ich?
- Wann nehme ich die Medikamente ein?
- Vertrage ich die Medikamente gut?
- Habe ich Allergien oder Unverträglichkeiten?
- Habe ich einen Kinderwunsch?
- Was sollte ich im Falle einer Schwangerschaft berücksichtigen?

---

# JETZT DIE VIDEOS DES RHEUMA VIDEO COACHES ANSEHEN

SO BEKOMMEN SIE VER-  
STÄNDLICHE ANTWORTEN AUF  
IHRE FRAGEN ZUR BEHANDLUNG  
IHRER RHEUMA-ERKRANKUNG  
UND IHREM MEDIKAMENT

Scannen Sie dazu den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones ein oder gehen Sie mit dem Browser Ihres Computers oder Handys auf [www.bdrh-service.de/mediathek/rheuma-video-coach.html](http://www.bdrh-service.de/mediathek/rheuma-video-coach.html)!



---

## IMPRESSUM

### BDRh Service GmbH

Dr.-Max-Str. 21  
82031 Grünwald  
Telefon: +49 (0)89 – 90 41 41 41 3  
E-Mail: [kontakt@bdrh-service.de](mailto:kontakt@bdrh-service.de)  
Internet: [www.bdrh-service.de](http://www.bdrh-service.de)

### MedServation GmbH

Bei den Mühren 91  
20457 Hamburg  
Telefon: +49 (0) 40 – 60 59 05 40  
E-Mail: [jones@medservation.de](mailto:jones@medservation.de)  
Internet: [www.medservation.de](http://www.medservation.de)