

Mag.<sup>a</sup> Jasmin Haberstroh

Klinische- und Gesundheitspsychologin

Verhaltenstherapeutin

Kirchbacher Straße 5, 8431 Gralla

Mobil: 0664/4248068

jasmin.haberstroh@gmx.at

www.praxis-haberstroh.at

Termine nach Vereinbarung



Schwerpunkte: Depression, Angst- und Panikstörungen, Burn Out, Belastungsreaktionen, Arbeit und Beruf, Stress, Psychosomatische Beschwerden, Schlafstörungen, Gesundheitsförderung, Neuorientierung im Leben, Tinnitus, chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa), Rheumatische Erkrankungen (Systemischer Lupus Erythematodes (SLE), Morbus Bechterew, Rheumatoide Arthritis, Psoriasis Arthritis, Fibromyalgie), Entspannung und Genusstraining, NADA-Ohrakupressurbehandlung, Tabakentwöhnung

**Kooperation Rheumaprojekt 2018, es gibt für RheumapatientInnen, die die Einschlusskriterien unseres Projektes erfüllen, die Möglichkeit einen Gutschein für 4 Termine bei mir zu bekommen, bitte fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt danach.**

**Kooperation mit der steirischen GKK für das Programm „Rauchfrei in 6 Wochen“.**

*Was ist Rheuma?*

JH: Über 400 verschiedene Krankheitsbilder werden unter dem Begriff Rheuma zusammengefasst. Es handelt sich um verschiedene (meist) chronisch entzündliche Erkrankungen, die teilweise mit massiven Schmerzen einhergehen können und können unbehandelt zu massiven Bewegungseinschränkungen führen. Medikamente können hier sehr gut Milderung und Verbesserung verschaffen. Rheuma ist heutzutage sehr gut behandelbar allerdings (meist) nicht heilbar. Ziel moderner medikamentöser Behandlung ist es, einen Krankheitsstillstand (Remission) zu erreichen. Doch, da psychische Belastungen eine große Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung dieser körperlichen Erkrankung spielen, ist das nicht so einfach.

*Haben nicht alle Leute Schmerzen? Ist das nicht normal?*

JH: Ja jeder kennt Schmerzen und nicht jeder Schmerz ist Rheuma. Wenn ich mir das Knie anschlage dann habe ich Schmerzen. Jeder Schmerz der über längere Zeit andauert sollte allerdings abgeklärt werden.

*Haben Rheuma nicht nur alte Leute?*

JH: Nein. Rheuma betrifft nicht nur ältere Menschen. Sogar Kinder und Jugendliche können schon betroffen sein. Fast zwei Millionen ÖsterreicherInnen klagen über rheumatische Beschwerden. Beim

Morbus Bechterew (einer Entzündung der Wirbelsäule) sind meist Männer betroffen und die Krankheit bricht meist zwischen dem 20.-30. Lebensjahr aus.

*Was ist das Rheumaprojekt 2018?*

JH: PatientInnen, die an rheumatische Erkrankungen (Systemischer Lupus Erythematoses (SLE), Morbus Bechterew, Rheumatoide Arthritis, Psoriasis Arthritis, Fibromyalgie) leiden können, unter gewissen Voraussetzungen, einen Gutschein für vier kostenlose Sitzungen bei mir (oder einer anderen spezialisierten KollegIn) erhalten.

*Woher bekommt man diese Gutscheine?*

JH: RheumapatientInnen, die gewisse Medikamente nehmen und die Kriterien erfüllen können diese bei der behandelten Ärztin/beim behandelten Arzt bekommen oder aktiv danach fragen.

*Kann ich auch ohne Gutschein zu Ihnen kommen?*

JH: Ja sicher.

*Warum ist es ratsam, mit Rheuma zur Psychologin zu gehen?*

JH: Da eine rheumatische Erkrankung oft mit starken Schmerzen und Einschränkungen verbunden ist, ist die Krankheitsbewältigung ein wichtiges Thema. Entspannungsverfahren und Stressvermeidung können sie in Ihrer Alltagsgestaltung unterstützen. Sie können bei mir lernen, mit Ihren Schmerzen besser umzugehen (Schmerzreduktionstechniken). Auch ist es ganz wichtig gut über das jeweilige Krankheitsbild und die Wirkung der nötigen Medikamente Bescheid zu wissen hier kann ich Ihnen viele Informationen und Unterstützungen vermitteln.

*Hat Stress einen Einfluss?*

JH: Stress spielt bei der Entstehung und Aufrechterhaltung eine große Rolle. Gemeinsam schauen wir uns an, in welchen Bereichen Sie die größten Belastungen empfinden und wie Sie diese in den Griff bekommen können. Entspannungsmethoden zeigen hier gute Wirkung. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt ist das Thema Krankheitsbewältigung sehr wichtig. Es gibt hilfreiche Techniken wie sie den Krankheitsverlauf trotzdem positiv beeinflussen können, ich unterstütze sie hier gerne.

*Was hat Rauchen mit Rheuma zu tun?*

JH: Das Rauchen ungesund ist und zu unterschiedlichen Krankheiten führen kann, hat sicher jeder schon einmal gehört. Nicht nur aktives Rauchen führt wissenschaftlich belegt zu vielen gesundheitlichen Beschwerden und Erkrankungen auch Passivrauch und der sogenannte „Dritthandrauch“ sind gefährlich.

*Was versteht man unter „Dritthandrauch“?*

JH: Damit sind die Ablagerungen der Schadstoffe aus der Zigarette auf Oberflächen und Textilien gemeint. Nach neueren Studie wurde belegt das „kalter Rauch“ in Möbeln (Teppichen, Vorhängen, Tischen) sechs Monate nachweisbar ist. Das bedeutet, dass ich in Räumen, wo geraucht wurde, noch ein halbes Jahr danach einer höheren gesundheitlichen Belastung ausgesetzt bin.

*Gibt es eine Auswirkung des Rauchens auf Rheuma?*

JH: Ja eine recht starke. Ein Rauchstop sollte bei Rheuma unbedingt ans Herz gelegt werden, da Rauchen die Entzündung noch mehr pusht und ein Rauchstop eine verbessernde Wirkung auf das Entzündungsgeschehen hat. Das gilt natürlich auch bei anderen entzündlichen Erkrankungen wie den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa).

*Wie sieht es mit dem vorhin erwähnten Passivrauch aus?*

JH: Wenn man aktiv raucht inhaliert man über 200 potentiell gefährliche und giftige Stoffe, wenn ich Passivrauch einatme nehme ich sogar mehr Giftstoffe auf als die rauchende Person selbst. Nicht nur aktives Rauchen führt wissenschaftlich belegt zu vielen gesundheitlichen Beschwerden und Erkrankungen auch Passivrauch und der sogenannte „Dritthandrauch“ sind gefährlich. Personen mit Rheuma sollten daher auch rauchfreie Umgebungen vorziehen, da auch Passivrauchen sich negativ auf die rheumatischen Beschwerden auswirkt. Deshalb möchte ich zum Schluss noch auf die Eintragungswoche für das Volksbegehren vom 1.10.-8.10.2018 hinweisen. Bitte tragen sie mit Ihrer Unterschrift Ihren Beitrag für eine gesündere Gastronomie bei. Per Handysignatur können sie schon jetzt sehr einfach unterzeichnen.