



HAKKIMIZDA



## Sunduğumuz hizmetler:

- ▶ Hastalığın üstesinden gelinmesine yönelik ikamet edilen bölgeye yakın yerlerdeki kendi kendine yardım gruplarımızda kişisel görüşmeler
- ▶ Sosyal çalışanlarımız tarafından zor hayat şartlarında, rehabilitasyon, ağır sakatlık, emeklilik, hastalık sigortası ve bakıma muhtaçlık konularıyla ilgili profesyonel danışmanlık
- ▶ Dilekçe ve itirazlarla ilgili bilgi verilmesi
- ▶ Hastalar tarafından kendi kendine yardım grupları kurulmasının desteklenmesi ve buna aracılık edilmesi
- ▶ Kronik iltihaplı hastalıkları olan insanların meslek hayatına uyumları için yardımlar
- ▶ Çocuklar, genç romatizma hastaları ve nadir rastlanan romatizmal hastalıkları olan insanlar için özel hizmetler
- ▶ Bilgi aktarılması ve kişisel sorumluluğun kuvvetlendirilmesi suretiyle hastalığın üstesinden gelinmesine yönelik hasta eğitim kursları
- ▶ Romatizma hastalıkları için özel fonksiyon alıştırımları (Normal jimnastik ve sıcak su jimnastiği)
- ▶ Eklem koruma kursları ve ergoterapi için danışmanlık
- ▶ Çeşitli terapi imkanları: Otojen antrenman, ağrıların üstesinden gelinmesi, nefes alma ve rahatlama kursları, yoga, qigong, Feldenkrais metodu, Nordic Walking (Değneklerle Yürüme), seminerler ve eğitim imkanları
- ▶ Boş zaman aktiviteleri (Resim, çanak-çömlek, tiyatro ve koro)
- ▶ Gönüllü olarak çalışma olanağı
- ▶ Üyeler için özel imkanlar: Hukuk ve emeklilik danışmanlığı, bakım hizmetleri, daha fazla sigorta güvencesi, düzenli olarak bilgi ihtisas dergilerinin gönderilmesi ve diğer avantajlar ve ayrıcalıklar.

## Bize şu şekilde ulaşabilirsiniz:

**Alman Romatizma Birliği  
Berlin Derneği**  
(Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.)  
Mariendorfer Damm 161 a  
12107 Berlin  
Tel. 030 32 290 290  
Fax 030 32 290 29 39  
E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de  
www.rheuma-liga-berlin.de

Bağış hesap numarası: 45 45  
Banka Kodu:  
IBAN: DE94 100205000 003389100  
BIC: BFSWDE33BER  
Banka: Bank für Sozialwirtschaft

**BARMER**  
Deutschlands größte Krankenkasse

Mit freundlicher Unterstützung von:

Üye olun ve pekçok ayrıcalıktan yararlanın.

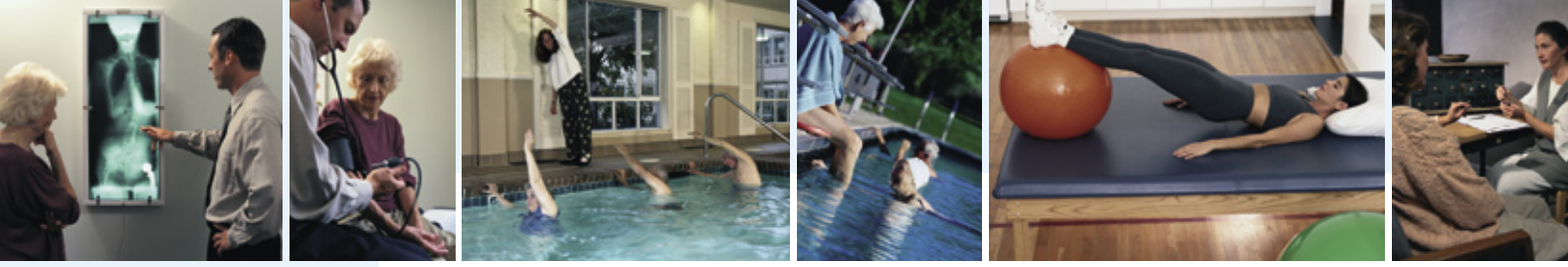


Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

**Kendi kendine  
yardıma destek –  
Daha çok şey  
yapabiliriz.**



## Ağrılar – Şişikler – Romatizma?

Eklem ve kas ağrıları ile eklem şişkinlikleri – Bu belirtilerin arkasında ciddi bir kronik romatizmal hastalık olabilir. Bu hastalıklar erken teşhis sayesinde durdurulabilir yada olumlu yönde etkilenebilir.

Romatizma bir yaşlılık hastalığı değildir. Bu hastalık, çocuklar, gençler ve her yaşta yetişkinlerde de görülebilmektedir. Günümüzde romatizma, ilaçlar ve diğer tedavi yöntemleri sayesinde kontrol altına alınabilmekte, fakat iyileştirilememektedir. Bu hastalığa yakalananlar, kendilerini kronik hastalıklarıyla birlikte geçirecekleri bir hayata hazırlamak zorundadırlar.

Romatizmanın birçok etkisi vardır: Eklemleri tahrip eder ve ayrıca kalp, böbrek, göz ve diğer organlarında etkileyebilir. Romatizmal gruba dahil hastalıklar aşağıda sıralanmıştır:

- ▶ Romatoid Artrit
- ▶ Ankiloz Spondilit (Bechterew Hastalığı)
- ▶ Kolajenozlar ve Vaskülitler
- ▶ Fibromiyalji
- ▶ Artroz
- ▶ Osteoporoz
- ▶ Psoriatik Artrit
- ▶ Borreliose
- ▶ Diğer kas ve iskelet sistemleri hastalıkları

## Biz kimiz?

Biz Berlin`de sağlık alanındaki en büyük yardım ve kendi kendine yardım birliğiyiz. Kronik romatizmal hastalıkları olan insanlara, bu hastalıkla baş edebilmeleri için uzman bir şekilde yardım etmeyi ve bu insanları günlük hayatlarında destekleyip, bunlara eşlik etmeyi kendimize görev olarak saymaktayız.

Bu hizmetler, danışma merkezlerimizde, yaklaşık 100 kadar kendi kendine yardım gruplarımızda, ikamet edilen bölgeye yakın yerlerde sunulan çok yönlü kurs programları ve diğer bir çok imkanlar sayesinde olmaktadır.

Alman Romatizma Birliği Berlin Derneği (Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.) 1975 yılında romatizmalı hastalarla ilgilenen doktorlar ve bu hastaların yakınları tarafından kurulmuştur. Bu romatizma birliği ülke çapında çeyrek milyonun üzerinde üyeye sahiptir.

Biz, her üyenin söz hakkına sahip olduğu, kamu yararına çalışan demokratik bir kendi kendine yardım derneğiyiz. Dernek organlarının, yönetim kurulunun, danışma kurulunun ve yönetimin ayrı ayrı görevleri dernek tüzüğünde belirlenmiş olup, bu görevler genel kurul tarafından kararlaştırılmaktadır.

Üyelerimiz ile kadrolu ve gönüllü çalışanlarımız farklı şekillerde, farklı alanlarda görevler alarak, çalışmalarını karşılıklı saygı anlayışı içerisinde, kadirbilir bir şekilde ve sevekle yürütmektedirler.

## Temel düşüncemiz:

Amacımız, insanların romatizmal hastalıklarına ve engellerine rağmen vade bu hastalıkları sebebiyle toplumsal hayata katılımlarını ve çıkarlarının temsilini sağlamaktır. Hem kadrolu ve gönüllü çalışanlarımız, hemde üyelerimiz bu sorumluluğu kendileri için bir görev olarak kabul etmekte ve bu çalışmalarının birçok teşvikçi ve bağış sahibi tarafından desteklendiğini görmektedirler.

Berlin`de aşağıdaki hedeflere ulaşmayı istiyoruz:

- ▶ Romatizmal şikayetleri olan bütün insanların danışacakları bir birim olmak
- ▶ Hastalara kendi kendilerine yardım etmeleri hususunda yardımcı olmak
- ▶ Kronik romatizmal hastalıkları olan insanları aktif, bilinçli ve kendi belirledikleri yönde bir hayatı sürdürmeleri için desteklemek
- ▶ Hastalar için politika, medya ve toplum karşısında güçlü bir ses olmak
- ▶ Romatizma hastalarının bakımına katılan bütün birimlerle sıkı bir işbirliği yapmak suretiyle tedavi kalitesini iyileştirmek
- ▶ Romatizmanın iyileştirilebilir hale getirilmesi için yapılan araştırmaları desteklemek

