



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Сильні разом – будьте з нами

Ми здійснимо більше...

Членство

Ми діятимемо за вас

Ми є найбільшою спільнотою допомоги та самопомоги в галузі охорони здоров'я в Берліні, яка налічує близько 11 000 членів, волонтерів і штатних працівників. Вона була заснована у 1975 році лікарями та пацієнтами. По всій країні понад 300 000 хворих організовані під егідою асоціації «Rheuma-Liga».

Наша мета – громадська участь та представництво інтересів людей із ревматичними захворюваннями та інвалідністю. Наші послуги із самопомоги призначені для понад 150 000 осіб різного віку в нашому місті із хронічними ревматичними захворюваннями. Разом із Федеральною асоціацією ми в інтересах пацієнтів займаємося питаннями політики охорони здоров'я та соціальної політики.

Ви самостійно допомагатимете собі

Хронічна хвороба вносить численні обмеження у повсякденне життя. Багато пацієнтів почувається в цій ситуації самотніми та безпорадними. У нас ви зможете спілкуватися з іншими пацієнтами та отримаєте допомогу, аби знову мати повноцінне життя.

Ми надамо вам і вашій родині компетентну підтримку в боротьбі з хворобою.

Контактна інформація:

Відділ членської підтримки
тел. 32 290 29 10,
kurse@rheuma-liga-berlin.de



Ваші інтереси – це наші завдання

Ми докладаємо зусиль, щоб

- здійснювати політичний вплив і покращувати життя людей із ревматичними захворюваннями в Берліні;
- допомагати при самодопомозі;
- мати можливість компетентно та недалеко від вашого місця проживання надавати консультації з усіх соціальних, медичних та психологічних питань, а у випадку важких інвалідностей — також у вас вдома;
- допомагати вам у вирішенні питань пенсії, медичного страхування чи у складанні заяв.

Ви підтримуєте нас своїм членством, щоб ми

- мали можливість запропонувати вам функціональні тренінги та інші рухові курси, а також лікувальні курси для душі і тіла, навчальні курси для пацієнтів, програми лікування болю, семінари та підвищення кваліфікації;
- могли виготовляти і розповсюджувати інформаційні матеріали про ваше захворювання;
- могли надати вам можливість встановити соціальні контакти (у групах взаємодопомоги, на екскурсіях, спільних заходах тощо) відповідно до ваших потреб і вподобань;

Наші члени отримують:

- пільгові ціни та можливості бронювання місць у тренувальних групах та заходах
- безкоштовне страхування від нещасних випадків, незалежно від того, чи відвідуєте ви один із наших консультаційних центрів, берете участь у заходах чи функціональних тренінгах
- безкоштовні юридичні консультації наших юристів із питань соціального права
- консультації експертів щодо всіх видів пенсій
- екскурсії по країні, заходи, лікарські консультації
- відвідування та підтримка у складних життєвих ситуаціях

Наші регулярні видання для вас:

- **«agil»** — з інформацією про останні новини на тему ревматизму в Берліні;
- **«mobil»** — журнал Федеральної асоціації «Rheuma-Liga» з великою кількістю інформації про захворювання та терапію, а також регіональним додатком для землі Берлін
- **«інформаційний бюлетень»** — будь ласка, надайте нам свою електронну адресу.



Правління асоціації

Контактна інформація:

Відділ членської підтримки
тел. 32 290 29 10,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Членські побажання

У вас є цінні пропозиції, критичні зауваження чи скарги? Ми завжди готові вас вислухати.

Контактна інформація: Правління,
тел. 32 290 29 40, zirp@rheuma-liga-berlin.de або поштою: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., «Членські побажання», Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Наші керівні принципи

Наша мета – громадська участь та представництво інтересів людей із ревматичними захворюваннями та інвалідністю. Як штатні співробітники і волонтери, так і наші члени відчувають власну відповідальність і підтримку великої кількості спонсорів і донорів.

У землі Берлін ми хочемо досягти таких цілей:

- бути контактним центром для всіх людей із ревматичними проблемами
- надавати допомогу у здійсненні самопомоги
- підтримувати людей з хронічними ревматичними захворюваннями у веденні активного стабільного незалежного життя

- бути сильним представником у політиці, ЗМІ та суспільстві
- підвищувати рівень якості лікування шляхом тісної співпраці з усіма організаціями і установами, які надають послуги людям із ревматичними захворюваннями
- підтримувати наукові дослідження, щоб ревматизм став виліковною хворобою

Ми пропонуємо:

- особисті розмови про те, як впоратися з хворобою, на зустрічах наших місцевих груп самопомоги
- професійні консультації наших соціальних працівників у складних життєвих ситуаціях, з питань реабілітації, важкої



- форми інвалідності, пенсії, медичного страхування та наявності потреб у догляді
- інформацію та супровід при поданні заяв чи скарг
- посередництво та підтримку у створенні груп взаємодопомоги
- допомогу в професійній інтеграції
- спеціальні пропозиції для дітей, молоді та хворих на рідкісні ревматичні захворювання
- навчальні курси для пацієнтів про те, як боротися із захворюваннями завдяки передачі знань та посиленню особистої відповідальності
- комунікаційні тренінги ведення розмов на тему хвороби, наприклад, із лікарем або на роботі
- спеціальна функціональна підготовка при ревматичних захворюваннях («суха» гімнастика та гімнастика у теплій воді)

- групова терапія та консультації з ерго-терапії
- різноманітні терапевтичні програми: «aktiv-hoch-R», курси дихання та релаксації, автогенне тренування, рухова практика Фельденкрайза, курс самоконтролю «Виклик ревматизму», скандинавська ходьба, цигун, лікування болю, семінари та пропозиції щодо підвищення кваліфікації
- організація дозвілля (малювання, гончарство, театр і хор)
- можливість займатися волонтерством
- Особливі переваги для членів: юридичні та пенсійні консультації, пропозиції супроводу, посилений страховий захист, 13 паркомісць у нашому Центрі терапії, консультацій та самодопомоги, регулярне надходження інформаційних журналів та інші переваги і знижки

Болі — набряки — ревматизм?

Біль у суглобах і м'язах, а також набряки суглобів — за цими симптомами може ховатися серйозне хронічне захворювання ревматичного типу. Завчасне діагностування може зупинити або обмежити вплив цих захворювань!

Ревматизм не є хворобою, пов'язаною із старінням: Хворіють діти, підлітки та дорослі різного віку. На сьогоднішній день ревматизм можна стримувати медикаментозно та іншими методами лікування, але він невиліковний. Пацієнтам доводиться пристосовуватися до життя зі своєю хронічною хворобою.

У ревматизму багато облич: він руйнує суглоби, а також може вражати серце, нирки, очі та інші органи.

До ревматичних захворювань належать:

- ревматоїдний артрит
- хвороба Бехтерева
- колагенози і васкуліти
- фіброміалгія
- артрози
- остеопороз
- псоріатичний артрит
- хвороба Лайма
- інші захворювання опорно-рухового апарату

Центр терапії, консультацій та самопомоги

Офіс

Наш офіс, створений за принципами безбар'єрного простору, знаходиться в окрузі Темпельгоф-Шенебрег: Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin. До нього легко дістатися громадським транспортом. Усі приміщення на першому поверсі будівлі використовуються для обслуговування членів асоціації, роботи правління, яке діє на громадських засадах, і адміністрації асоціації та Фонду ім. Вольфганга Шульце, некомерційної організації для підтримки наукових досліджень. В офісі діють також численні групи самопомоги. Окрім того, приміщення використовуються для проведення різноманітних заходів, семінарів, конференцій та зустрічей,



в т.ч. і нашими партнерами. На першому поверсі знаходиться окружний пункт сестринського догляду. Також до нас можна потрапити, завітавши до найближчого окружного відділення у Шарлоттенбург-Вільмерсдорф, Мітте, Нойкельн, Панков чи Штегліц-Целендорф.

Берлінський оздоровчий центр «Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum»

У безбар'єрних приміщеннях оздоровчого центру «Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum» є басейн із теплою водою, гімнастична кімната та сучасні інфрачервоні та холодні kabini. Тут проходять групові курси гімнастики для дітей, молоді та дорослих із ревматичними захворюваннями. Також є кімната для зустрічей груп взаємодопомоги та спілкування. Оздоровчий центр «Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum» розташований



за адресою Reißbeckstraße 6a, біля офісу «Rheuma-Liga Berlin» — як частина нашого Центру терапії, консультацій і самопомоги, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin.

Конференцзала

Конференцзала знаходиться на першому поверсі будинку навпроти офісу. Вона вміщує до 200 осіб і використовується для заходів асоціації та наших партнерів. У залі є сцена та сучасна техніка для конференцій.



Рух

Функціональні тренування

Функціональні тренування, які ми пропонуємо, становлять значну частину нашої групової гімнастики. Усі державні каси медичного страхування, компанії пенсійного страхування «Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg» і «Deutsche Rentenversicherung Bund» цілком покривають витрати на повний курс функціональних тренувань за наявності направлення від лікаря. Існує два види функціональних тренувань: «суха» гімнастика і водна гімнастика. Обидва варіанти дуже ефективні у лікуванні ревматичних захворювань.

Їхня мета:

- - підтримка і покращення рухливості та м'язової сили
- - запобігання порушень постави
- - полегшення болю

Гімнастика серед однодумців спонукає до регулярних тренувань, будіванню контактів та дружніх стосунків. Обмін інформацією про повсякденне життя із ревматизмом є важливим кроком до самодопомоги.

Події

Щороку ми організуємо близько 70 інформаційних заходів для людей із ревматичними захворюваннями та їхніх родичів. Ці заходи самопомоги відбуваються у різних районах Берліну та мають медичну, терапевтичну або культурну спрямованість. Зазвичай на ці заходи можна легко потрапити. Для отримання найкращого та актуального контенту ми співпрацюємо з відповідними закладами охорони здоров'я та соціального захисту.

Інформацію про групи і курси у вашому районі

можна отримати в нашому відділі підтримки членів. Там ви також можете замовити наш курс «Agil bleiben» («Залишайтеся гнучкими»). Ця інформація є також за посиланням: www.rheuma-liga-berlin.de/bewegung-und-beratung

У відділі підтримки членів асоціації ви також можете зареєструватися для отримання наших послуг.

Реєстрація та інформація: Відділ членської підтримки тел. 32 290 29 10, kurse@rheuma-liga-berlin.de



Реєстрація та інформація: Daniela Beyer, тел. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Самодопомога

Групи самодопомоги

Обмін досвідом у групі самодопомоги дає важливу інформацію про те, як жити з хворобою. Перебування разом і підтримка членів групи можуть допомогти подолати ізоляцію, спричинену хворобою, і повернути радість життя: У нас є групи за місцем проживання та групи для осіб із певними захворюваннями (зокрема, ревматоїдний артрит, артрози, хвороба Бехтерева, фіброміалгія, змішані захворювання сполучної тканини, системний червоний вовчак,

склеродермія, псоріатичний артрит, васкуліт, остеопороз, синдром Шегрена). Існують також окремі групи, об'єднані за віком (молоді пацієнти віком від 18 до 35 років, пацієнти середнього віку 35-50 років і група батьків для підтримки родин із хворими дітьми) та групи самодопомоги, об'єднані певною тематикою (працюючі пацієнти, турецькі жінки, харчування).

Реєстрація та інформація: Відділ соціальних консультацій, тел. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de



Молодь із ревматизмом

Особи у молодому і середньому віці

Ви бажаєте відвідувати групу із пацієнтами вашого віку?

- **Молоді пацієнти: від 18 до 35 років**
- **Пацієнти середнього віку: від 35 до 50 років**
- **«Стіл постійних відвідувачів»**

Відкрита група, в т.ч і для молодих пацієнтів, яка рада вітати учасників з інших вікових груп. Запрошуємо до участі родичів, партнерів та друзів пацієнтів! Місце зустрічі: Ресторан/паб «Deichgraf», Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding, кожна остання середа місяця, з 19:00, крім грудня.

Діти та підлітки з ревматичними захворюваннями

Соціальні консультації:

- **у соціально-педіатричному центрі Шаріте**, кампусі клініки ім. Вірхова, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin
- **у «Helios Klinik Berlin»**, Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin
- **«Rheumafoop»/батьківське коло**
- **Діти хворі на ревматизм/батьківське коло**
- **«Разом сильніші...»**

Діти та молодь з ревматизмом

Реєстрація та інформація: Відділ соціальних консультацій, тел. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

Консультації в окружних відділеннях

Ми надаємо професійні консультації з усіх питань, пов'язаних із ревматичними захворюваннями, включаючи амбулаторне та стаціонарне лікування, участь у трудовому житті, медичну реабілітацію, важкі форми інвалідності, обмежену працездатність, послуги з догляду за хворим, фінансову допомогу та варіанти самопомоги. Під час особистої або телефонної розмови ми знаходимо час, щоб розглянути вашу ситуацію індивідуально та цілісно, і опрацювати з вами можливі рішення актуальних проблем. Консультації проходять у наших відділеннях, а також у кабінетах прийому лікарів та інших місцях.

Контактна інформація: Відділ соціальних консультацій, тел. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

Гуртки дозвілля та творчості

На додаток до функціональних тренувань та рухової терапії, ми також організуємо курси, які допомагають впоратися з хворобою за допомогою творчості та релаксації, і наповнюють життя радістю та енергією:

- **Курс акварельного живопису**
Відділ членської підтримки, тел. 32 290 29 10
- **Хор «Die Rheumameisen» («Ревмурахи»)**
Birgit Sommer, тел. 464 85 32
- **«Lukas-Kantorei» («Хор Лукаса»)**
Christine Rosinsky-Stöckmann,
тел. 25 92 24 22
- **Заняття керамікою**
Doris Liebig, тел. 36281464 / 0176 80 09 07 40
- Christa Dlugosch, тел. 363 37 65
- **Розпис на оксамиті, шовку та вовні**
Відділ членської підтримки Телефон 32 290 29 10
- **Малювання з музикою**
Bettina Schilling, тел. 218 32 37
- **Автобус «Rheuma-Liga»**
Поїздки для учасників груп самопомоги та інших бажаючих
Daniela Beyer, тел. 32 290 29 23
- **Сидяча танцювальна група**
Ingrid Eggert, тел. 401 22 99
- **Театральна студія**
Відділ соціальних консультацій тел. 32 290 29 50

Поради за власним досвідом

У наших відділеннях волонтери надають поради на тему самопомоги і наших пропозицій, керуючись власним досвідом: особисто або за телефоном 32 290 29 64.

Поради волонтерів за власним досвідом:
тел. 32 290 29 64 або особисто.



Волонтерство

Волонтерство робить сильнішим — залучайтесь! Робити щось для інших — відкрити нові завдання.

Де і як я можу ефективно працювати?

Близько 500 людей працюють у нас волонтерами, часто вони самі є пацієнтами. Ця праця допомагає іншим і може надзвичайно збагатити власне життя. Волонтери використовують індивідуальні здібності та навички, опановують самостійно обрані сфери відповідальності та розширюють власні уміння. Ми шукаємо людей із серцем і розумом. Людей, яким подобається робити щось разом із іншими.

Що на мене чекає?

Добровільна зайнятість у великій громаді зі спільними цілями, яка принесе задоволення, нові контакти та досвід і збагатить життя. У нас точно знайдеться відповідне для вас завдання: Вас проконсультують і будуть супроводжувати наші штатні співробітники. Зустрічі обміну досвідом та курси підвищення кваліфікації будуть надихати вас. Ви самі вирішуватимете, скільки часу присвячувати волонтерській роботі. Ви будете застраховані. Будь-які понесені транспортні витрати можуть відшкодуватися. Звичайно ж, ми можемо надати офіційне підтвердження про вашу зайнятість у нас.

Представництво інтересів

Наша мета — громадська участь та представництво інтересів людей всупереч і через їх ревматичні захворювання та інвалідність. Тому ми представляємо вас у якомога більшій кількості органів спільного прийняття рішень.

Зараз ми діємо у цих та інших органах: Об'єднаний федеральний комітет (G-BA) та інші робочі групи за участю пацієнтів,

На детальній первинній співбесіді ми з'ясуємо усі ваші питання, побажання та ідеї. Повну інформацію про те, як ви можете підтримати нас у якості волонтера, можна знайти за посиланням: www.rheuma-liga-berlin.de

Разом ми здатні здійснити більше!

Ми будемо дуже раді, якщо ви використаєте свої зусилля і життєвий досвід на користь людей, які страждають на ревматизм. Разом з вами ми продовжуватимемо розвивати нашу асоціацію в якості компетентного партнера для всіх пацієнтів. У нас точно є відповідне для вас завдання. Приєднуйтеся!



Контактна інформація: Відділ соціальних консультацій, тел. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

приймальні комісії представництва лікарів кас державного медичного страхування в Берліні, консультативна рада для осіб з інвалідністю землі Берлін, окружні представництва для осіб з інвалідністю та людей похилого віку.

Контактна інформація: Відділ соціальних консультацій, тел. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

Дослідження

Фонд ім. Вольфганга Шульце

Спадщина, що повинна давати надію людям, які страждають на хронічний ревматизм.

Метою фонду, заснованого в 2002 році, є фінансова підтримка наукових досліджень, зокрема в галузі запальних та автоімунних ревматологічних захворювань. «Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.» керує фондом, який присуджує нагороди за видатні дослідницькі роботи та, якщо на це дозволяють кошти фонду, може підтримувати юридичні особи публічного права чи інші привілейовані податково суб'єкти у виконанні ними дослідницьких проектів. Вольфганг Шульце сам був хворий на ревматизм і залишив увесь свій статок Фонду.

Особливе

Фонд було створено Вольфгангом Шульце, який сам хворів на ревматизм. Його метою був розвиток досліджень у галузі ревматичних захворювань, щоб більше ніхто не страждав на цю автоімунну хворобу.



Wolfgang Schulze | 8 червня 1934р.н., Берлін | ? 3 серпня 2000р., Берлін | Вольфганг Шульце був освіченим банківським службовцем | Його захопленнями були подорожі та опера У 40 років він захворів на ревматизм Він залишив весь свій статок Фонду ім. Вольфганга Шульце для розвитку наукових досліджень ревматизму.

Stiftung Wolfgang Schulze

verwaltet durch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.



Контактна інформація:

Фонд ім. Вольфганга Шульце
с/о Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Центр терапії, консультацій та самодопомоги
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
тел. 030 32 290 29 36, Fax 030 32 290 29 39
Електронна пошта:
stiftung@rheuma-liga-berlin.de
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE29 1002 0500 0003 2244 00
BIC BFSWDE33BER

Наші партнери

Щоб сприяти здійсненню наукових досліджень на користь людей з ревматичними захворюваннями, ми співпрацюємо з відповідними закладами охорони здоров'я. Наприклад, на медичному факультеті Шаріте працюють наші «експерти впливу», щоб привернути увагу студентів до повсякденних проблем боротьби з ревматичними захворюваннями. Ми також регулярно організуємо інформаційні заходи в Німецькому дослідницькому центрі ревматизму Шаріте в кампусі Мітте, де медики представляють найсвіжіші дослідження. Ми постійно контактуємо з іншими закладами, такими як клініки «Berlin-Buch» і «Berlin-Wannsee» групи Immanuel, «Helios Clinic Berlin», «Park Clinic Weißensee», «Schlosspark Clinic» та ревматологічні практики. Ми також є членами наступних організацій: Німецька федеральна асоціація «Rheuma-Liga», асоціація «Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband» — філія землі Берлін, Берлінська асоціація організацій самодопомоги «Selbsthilfe Berlin», асоціація «Regionales Rheumazentrum Berlin».

За дружньої підтримки:

Імпресум: «Сильні разом – будьте з нами» — інформаційна брошура асоціації «Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.» | Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin | Тел. 030 32 290 290 | Факс 030 32 290 29 39 | www.rheuma-liga-berlin.de | Редакція: Серпень 2022 | Тираж: 1000 прим. | Дизайн і друк: Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn

Фотографії: Титульна сторінка: група людей складає руки разом у підтримці – #141300088 @Rawpixel.com – Fotolia.de, стор. 1: архів «Rheuma-Liga Berlin», стор. 3: літня жінка і жінка зрілого віку сміються та п'ють каву #29611687 @sima – Fotolia.de, стор. 5+6: архів «Rheuma-Liga Berlin», стор.7: #81248525 @ellagrín – Fotolia.de, #185522795 @Arrows – Fotolia.de, #258597511 @turkishblue – Fotolia.de, #263598236 @Rawpixel.com – Fotolia.de, стор. 8: архів «Rheuma-Liga Berlin», стор. 9: щаслива літня жінка проводить час і п'є чай із веселою молодією дівчиною вдома – #95936288 @ACP prod – Fotolia.de, стор. 10, зворотня сторінка обкладинки: архів «Rheuma-Liga Berlin»

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Центр терапії, консультацій та самопомоги

Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin
тел. 030 32 290 290
Факс 030 32 290 29 39
zlrp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Патронеса: Monika Dieppen
Президент: Dr. Helmut Sörensen
Керуючий директор: Gerd Rosinsky

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 100205000 003389100
BIC BFSWDE33BER

Контакти для вас:

Відділ членської підтримки, пропозиції оздоровлення душі і тіла (курси, функціональні тренування, навчання, підвищення кваліфікації, членство)

Преса, зв'язки з громадськістю, заходи

Відділ соціальних консультацій, Групи самопомоги, Волонтерство

В інтернет-просторі:

- www.rheuma-liga-berlin.de
- www.rheumaberatung.de

- тел. 030 32 290 29 10
Електронна адреса: kurse@rheuma-liga-berlin.de
Робочі години:
Пн–Пт 9:00–13:00
Четвер 9:00 – 13:00 / 14:00 – 17:00
- тел. 030 32 290 29 24
Електронна пошта: presse@rheuma-liga-berlin.de
- тел. 030 32 290 29 50
Електронна пошта: beratung@rheuma-liga-berlin.de
Прийом за телефоном:
Пн–Чт 9:00 – 13:00
Четвер 14:00 – 17:00



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

