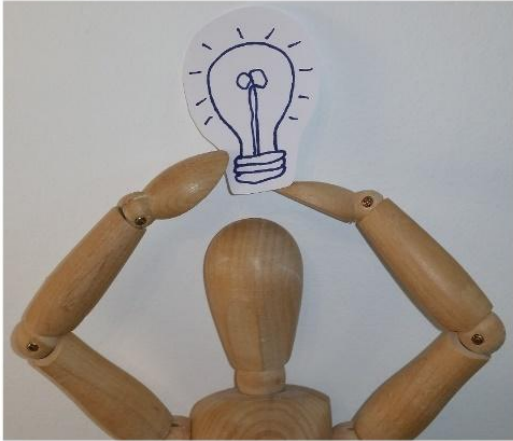




Bianca Peters

Rheumatoide Arthritis

Hinweise frühzeitig wahrnehmen

5-Minuten-Praxis-Check

Für Therapeuten, Heilpraktiker und med. Fachberufe



Praxis-Checkliste im Ampelsystem

Hinweis: Diese Checkliste dient einer allgemeinen Orientierung und ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder Therapieentscheidung. Es unterstützt dich als Therapeut, Heilpraktiker und med. Fachpersonal dabei, Hinweise bewusster wahrzunehmen und fundiert nächste Schritte zu überlegen. Die Verantwortung für Diagnostik, Therapie und Weiterleitung liegt beim behandelnden Fachpersonal.

Je mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, desto wahrscheinlicher können mögliche Hinweise für eine Rheumatoide Arthritis vorliegen.

*Besonders aussagekräftig sind **symmetrische Beschwerden**, die **an den kleinen Gelenken** beginnen.*

● Weiterführende Abklärung anregen

- ☐ Morgensteifigkeit der Gelenke mehr als **30 Minuten**, sogar bis zu **60 Minuten**
- ☐ **Schmerzen oder Schwellungen in mehreren Gelenken**
- ☐ Beschwerden **beidseitig** (z. B. beide Hände/Handgelenke)
- ☐ Schmerzen **in Ruhe oder nachts**
- ☐ **kleine Gelenke** sind betroffen (Fingergrundgelenke, Fingermittelgelenke, Handgelenke, Zehengelenke)
- ☐ **Kraftverlust** in Händen oder Füßen
- ☐ **Schwellung** fühlt sich **weich/teigig an**
- ☐ Gelenke sind **warm** bzw. fühlen sich hitzig an
- ☐ Symptome bestehen **länger als 6 Wochen**

→ **Hinweis:** Überweisung zum **Rheumatologen** anregen, auch wenn Röntgen oder Blutwerte noch unauffällig.

● Verlauf prüfen und ggf. Abklärung anregen

- ☐ Gelenkbeschwerden sind wiederkehrend und verlaufen in Schüben
- ☐ **Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen**
- ☐ **Kribbeln oder Taubheit** in den Händen
- ☐ deutliche **Müdigkeit und Erschöpfung** spürbar
- ☐ leichtes **Fieber** oder Krankheitsgefühl über eine längere Zeit
- ☐ **Nachtschweiß** über eine längere Zeit
- ☐ Besserung durch Bewegung, Verschlechterung bei Ruhe

→ **Hinweis:** Abklärung beim Hausarzt anregen.

● Beschwerden dokumentieren

- ☐ Schmerzen nur bei Belastung
- ☐ Gelenksteifigkeit v.a. morgens weniger als 15-30 Minuten
- ☐ einzelnes Gelenk betroffen
- ☐ langsame Verschlechterung der Beschwerden über Jahre
- ☐ knöcherne Verdickungen ohne Schwellung

→ **möglicher Hinweis auf Arthrose**, schließt Hinweise auf Rheumatoide Arthritis aber **nicht sicher aus**.

Checkliste für Patienten

So gehen Sie gut vorbereitet in die Sprechstunde. Sehr wichtig: Bitte notieren Sie die Beschwerden ganz konkret. Ausführliche Antworten notieren Sie bitte auf einem Extrazettel, welchen Sie zu Ihrem Arzttermin mitnehmen.

Wichtiger Hinweis:

Die Checkliste und das Schmerztagebuch dient nur zur Vorbereitung auf Arzt- oder Therapietermine. Sie ersetzt keine Selbstdiagnose, Selbstbehandlung, eigene Therapieentscheidungen oder ärztliche Diagnosen. Sie ist ein Orientierungs-Tool und dient der Selbstbeobachtung und besseren Kommunikation mit dem behandelnden Fachpersonal.

Notieren Sie folgende Dinge:

- ☐ **Seit wann** bestehen die Beschwerden?
- ☐ **Welche Gelenke** sind genau betroffen (Hand, Fuß, Knie, Hüfte usw.)?
- ☐ **Welche Körperseite** ist betroffen (rechts/links)?
- ☐ **Wann** sind die Schmerzen am stärksten?
- ☐ *morgens* ☐ *nachts* ☐ *bei Ruhe* ☐ *bei Belastung*
- ☐ **Dauer der Gelenksteifigkeit** am Morgen (Minuten/Stunden)
- ☐ Gab es **Gelenkschwellungen**, auch vorübergehend?
- ☐ Sind die Beschwerden **gleichbleibend, schlimmer geworden oder wechselnd**?

Begleitsymptome nicht vergessen

Es gibt Beschwerden, die in Gesprächen nicht immer angesprochen werden. Wie ist es bei Ihnen mit:

- ☐ Erschöpfung / starker Müdigkeit
- ☐ Fieber / Nachtschweiß
- ☐ Augen- oder Mundtrockenheit
- ☐ Taubheitsgefühlen / Kribbeln
- ☐ Sehnen- oder Muskelschmerzen
- ☐ Gewichtsveränderungen

Wichtige weitere Faktoren

- ☐ Gibt es Autoimmunerkrankungen in der Familie?
- ☐ Sind eigene Autoimmunerkrankungen bekannt?
- ☐ Gab es Infekte bzw. Infektionen vor Beginn der Symptome?
- ☐ Wird geraucht (aktuell oder früher)?
- ☐ Gab es hormonelle Veränderungen (z.B. nach Schwangerschaft, Wechseljahre)?

Medikamente & Behandlungen

- ☐ aktuelle Medikamente (auch Schmerzmittel und Antibabypille) als Liste aufschreiben
 - ☐ Was hat bisher gut geholfen? Was eher nicht?
 - ☐ Wurden Physiotherapie, Kortison oder Schmerzmittel ausprobiert?
-

Wichtige Fragen an Ihren Arzt

- Könnte es sich um eine **entzündliche Gelenkerkrankung** handeln?
- Welche **Blutwerte** sind sinnvoll, was empfehlen Sie mir?
- Welche **nächsten Schritte und Untersuchungen** sind sinnvoll?
- Wann sollte ich spätestens wiederkommen und mich vorstellen?
- Brauche ich eine **Überweisung** zu einem weiteren Arzt?

Nachfolgend finden Sie eine Vorlage für ein „Schmerztagebuch“ für 1 Woche.

Tag	Tätigkeit / Aktivität	Schmerzstärke 1-10 1 = kein Schmerz 10 = stärkster Schmerz	Auffälligkeiten / Vorkommnisse	Maßnahmen zur Schmerzänderung	Schmerz hat sich dadurch verbessert ↑ verschlechtert ↓ ist gleich geblieben o
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					