



## Lebensfreude wahren

Erfahrungen zeigen: Am besten bewältigen diejenigen ihre Krankheit, die weiterhin aktiv am Leben teilnehmen.

### Beachten Sie folgende Grundregeln:

- Gehen Sie offensiv mit der Erkrankung um!
- Verformte Gelenke sollte man nicht verstecken
- Berichten Sie anderen von Ihren Problemen mit Gelenkschmerzen!
- Beantworten Sie aufkommende Fragen geduldig!
- Soziale Kontakte und Freunde erhöhen die Lebensfreude
- Selbsthilfegruppen ermöglichen einen gezielten Erfahrungsaustausch

