



Gut beraten

Haben Sie Fragen rund um Ihre
Lebenssituation und Gesundheit?

Inhaltsverzeichnis

Sozialberatung	4
Ärztliche Beratung	6
Ernährungsberatung	8
Hilfsmittel	10
Bewegungskurse	12
Weitere Angebote und Dienstleistungen	13
Ihre Unterstützung ist wertvoll	14
Beratungsteam	15

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin
der Caritas KulturLegi



Sozialberatung

Rheuma betrifft mehr als nur den Körper – es beeinflusst viele Lebensbereiche. Qualifizierte Sozialarbeitende unterstützen Sie dabei, Ihre Ressourcen zu erkennen, zu nutzen und selbstbestimmt zu handeln. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und freiwillig.

Die Sozialberatung richtet sich an:

- Menschen mit rheumatischen Erkrankungen oder chronischen Schmerzen
- Angehörige und Bezugspersonen
- Fachpersonen

In welcher Form wird die Sozialberatung angeboten?

- Persönliche Beratung
- Telefonische Beratung
- Beratung via Zoom

Was die Beratung für Sie tun kann:

Leben mit Rheuma

Das Leben mit Rheuma oder chronischen Schmerzen kann herausfordernd sein. Die Sozialarbeitenden nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen. Sie unterstützen mit Verständnis, Erfahrung und professioneller Haltung.

Involvierte Stellen und (Sozial-) Versicherungen

Die Beratung kann eine wertvolle Ergänzung zur medizinisch-therapeutischen Behandlung und zur Anbindung an involvierte Stellen sein. Auch bei Fragen zu IV, AHV, Pensionskassen, Taggeldversicherungen, Krankenkassen oder Ergänzungsleistungen beraten die Sozialarbeitenden und unterstützen Sie in der Kommunikation.

Beruf und Arbeit

Bei Schwierigkeiten im Berufsalltag, Fragen zum Arbeitsrecht oder in der Kommunikation mit Arbeitgebenden stehen Ihnen die Sozialarbeitenden zur Seite.

Finanzielle Situation

Wenn krankheitsbedingte Ausgaben nicht selbst bezahlt werden können, klären die Sozialarbeitenden mit Ihnen allfällige Finanzierungsmöglichkeiten ab.

Vernetzung mit weiteren Anlaufstellen

Nicht für jedes Anliegen ist die Sozialberatung die erste Anlaufstelle – doch sie kennt die richtigen Stellen. Die Sozialarbeitenden helfen Ihnen, geeignete Angebote zu finden.

Ärztliche Beratung

Um eine Entscheidung zu fällen, kann eine unabhängige Meinung helfen. In Form einer 20-minütigen Kurzberatung nimmt sich der Rheumatologe Zeit für Sie und beantwortet Ihre Fragen.

Was die ärztliche Beratung für Sie tun kann:

Krankheitsbild und Behandlung

Sie möchten mehr wissen über Ihr Krankheitsbild? Haben Sie Fragen, Unsicherheiten oder Zweifel zu Behandlungsmöglichkeiten? Sie haben schon viel ausprobiert und nichts scheint zu helfen. Was gibt es noch für Möglichkeiten?

Medikamente

Möchten Sie mit einer unabhängigen Fachperson über Medikamente und Nebenwirkungen sprechen?

In welcher Form wird die ärztliche Beratung angeboten?

- 20-minütige Kurzberatung
- Persönlich oder telefonisch
- Erste Beratung kostenlos

Kontakt

Anfrage via Beratungsteam:

Telefon 044 405 45 30

E-Mail beratung@rheumaliga-zza.ch



Ernährungsberatung

Wer mit einer rheumatischen Erkrankung lebt, sucht nach Möglichkeiten, selbst Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu nehmen und besser mit der Krankheit leben zu können. Eine Einflussmöglichkeit bietet die Ernährung.

Was die Ernährungsberatung für Sie tun kann:

Rheuma und Ernährung

Die dipl. Ernährungsberaterin gibt Ihnen allgemeine Informationen zur Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen. Das Angebot bietet erste Orientierung zum Thema Ernährung. Eine weiterführende Ernährungsberatung kann sinnvoll sein.

Anregungen zu Ihrer aktuellen Ernährung

Gemeinsam mit der dipl. Ernährungsberaterin besprechen Sie Ihre Fragen und Anliegen. Sie erhalten Anregungen und Hinweise, was Sie zukünftig berücksichtigen könnten und worauf es sich zu achten lohnt.

In welcher Form wird die Ernährungsberatung angeboten?

- 30-minütige Beratung
- Telefonisch
- Einmalige, kostenlose Beratung

Kontakt

Anfrage via Beratungsteam:

Telefon 044 405 45 30

E-Mail beratung@rheumaliga-zza.ch



Ergonomische Hilfsmittel

Eine noch so kleine Einschränkung zeigt auf, wie wichtig einwandfrei funktionierende Gelenke sind. Da kann der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln eine grosse Erleichterung bedeuten und zur Selbstständigkeit beitragen.

Die Rheumaliga hat ein grosses Angebot an praktischen Hilfsmitteln. Darunter sind Artikel, die auf eine spezifische Bewegungseinschränkung ausgerichtet sind. Ein Grossteil davon ist aber für uns alle nützlich und sorgt für Gelenkentlastung im Alltag, zum Beispiel beim Öffnen von Flaschen und Büchsen, beim Gemüserüsten oder bei Arbeiten im Garten.

In unserer Ausstellung können Sie alle Hilfsmittel ausprobieren. Nur indem Sie die Artikel selbst testen, können Sie sicher sein, dass diese die gewünschte Erleichterung verschaffen. Gerne beraten wir Sie auf Voranmeldung und demonstrieren Ihnen, wie die Artikel sicher und richtig gehandhabt werden. Alle Artikel können gekauft und gleich mitgenommen werden.

Für Online-Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch



Bewegungskurse

Regelmässige Bewegung ist wichtig und gesund. Jeder Mensch hat unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse. Unser vielfältiges Bewegungsangebot hält für alle etwas bereit.

Wasserkurse

- Aquawell – das Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser
- Aquakombi – Wassertraining schwebend und stehend
- Aquacura – das sanfte Wassertraining

Trockenkurse

- Active Backademy – das Rückentraining
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Easy Dance
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Sanftes Yoga
- Rückenwell – die Rückengymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis

Angebote und Dienstleistungen

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen haben besondere Bedürfnisse und Anliegen. Diese stehen bei den Angeboten und Dienstleistungen im Fokus. Angesprochen sind auch Menschen ohne Rheuma, denen Erhalt und Verbesserung der Gesundheit wichtig sind.

- Referate in kleinem Rahmen, vor Ort und online
- Erzählcafé
- Ausflüge
- Workshops
- Singen in der Gruppe
- Broschüren zu einzelnen Krankheitsbildern
- Merkblätter mit Tipps zu Bewegung und Vorbeugung
- Mitwirken an Fachmessen und Ausstellungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Regelmässige Kursangebote für Firmen
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens

Ihre Unterstützung ist wertvoll

Durch eine Mitgliedschaft und eine Spende ermöglichen Sie die Angebote und Dienstleistungen der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau.

Alle Beratungen und Informationsbroschüren sind kostenlos. Für Menschen mit knappen finanziellen Ressourcen kommt eine Reduktion der Kosten für Bewegungskurse zur Anwendung. Finanziell unterstützt die Rheumaliga in Notsituationen.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich

- | | | |
|---------------------|---------------|---------|
| • Einzelmitglied | Jahresbeitrag | CHF 50 |
| • Kollektivmitglied | Jahresbeitrag | CHF 200 |
| • Gönnermitglied | Jahresbeitrag | CHF 300 |

Mitglieder profitieren von reduzierten Preisen bei unseren Ausflügen und Veranstaltungen.

Gutes tun, das bleibt

Könnten Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Oder mit einer Gedenkspende im Trauerfalle? Gerne informieren wir Sie dazu.

IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7



Ihre Spende
in guten Händen.

Beratungsteam

Sozialarbeitende



Franziska Huwyler



Tamara Schumacher



Rahel Dohner



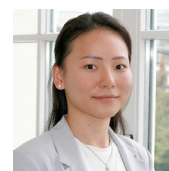
Fulya Zafer



Nicole Ramos



Annik Brändle



Wangmo Gyaljong

Hilfsmittelberatung



Dominique Schwank

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 30
beratung@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr



726/sr