

Veranstaltungsort

Gästehaus St. Ursula
Alte Simplonstr. 34
3900 Brig

Kosten

Fr. 80.– für Mitglieder der Rheumaliga Bern und Oberwallis
Fr. 130.– für Nichtmitglieder

Anmeldung

bis spätestens 30.09.2022, max. 10 Teilnehmer/innen

Interessiert?

Kontakt für Rückfragen und Anmeldung

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6
3011 Bern
031 311 00 06 (Daniela Marolf)
info.be@rheumaliga.ch



**Ihre Spende macht
unsere Arbeit erst möglich**

QR-Code mit dem QR-Scanner Ihrer
E-Banking App einlesen und direkt spenden.

FIT FÜRS LEBEN

Lebensqualität mit Rheuma

Veranstaltungsreihe – Gesundheit lernen



12.10. – 2.11. 2022, 4 Module
Gästehaus St. Ursula,
Alte Simplonstr. 34, Brig

www.rheumaliga.ch/be

- **Haben Sie eine rheumatische Erkrankung und möchten wissen, wie Sie Lebensqualität erhalten und schlummernde Fähigkeiten (re)aktivieren können?**
- **Ist Ihnen ein Austausch mit Betroffenen wichtig?**
- **Möchten Sie Informationen zu Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement?**

Dann nehmen Sie an unserem Fit fürs Leben teil!

An vier Abenden bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit, sich aktiv mit den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen. Wir möchten Ihnen für Ihre persönliche Lebensgestaltung positive, lösungsorientierte Inputs mitgeben und Ihnen ermöglichen, sich in der Gruppe auszutauschen. Eine Fachfrau der Rheumaliga Bern und Oberwallis (RLBO) begleitet Sie an allen Abenden.

4 Module

jeweils am Mittwoch, 17 h – 20 h

12. Oktober Rheumatische Erkrankungen – Grundwissen und Behandlungsmöglichkeiten

Rheuma ist ein Sammelbegriff für rund 200 Erkrankungen, die sich vor allem am Bewegungsapparat zeigen wie zum Beispiel Arthrose, Arthritis, chronische Rückenschmerzen, Gicht usw. Welche Behandlungsansätze gibt es, was ist bei den einzelnen Erkrankungen zu beachten und wie kann mich der Rheumatologe / die Rheumatologin im Umgang mit der Krankheit unterstützen? Im ersten Modul wird diesen und anderen Fragen im interaktiven Austausch mit einem Rheumatologen nachgegangen.

Dr. med. Jean-Jacques Volken, Sierre, FMH Rheumatologie und Allgemeine Innere Medizin; Manuelle Medizin (SAMM), Interventionelle Schmerztherapie (SSIPM), Präsident der Vereinigung der Walliser Rheumatologen und Rehabilitationsspezialisten
Daniela Marolf, dipl. Sozialarbeiterin FH, RLBO

19. Oktober Krankheitsbewältigung – Ressourcen – Selbstmanagement

Welche Phasen der Krankheitsbewältigung gibt es? Welche Ressourcen helfen mir im Umgang mit einer chronischen Erkrankung? Was oder wer unterstützt mich in meiner Widerstandskraft? Wie schaffe ich es, mir trotz chronischen Schmerzen eine gute Lebensqualität zu erhalten? «Betroffene helfen Betroffenen» ist ein wichtiges Standbein im Umgang mit einer chronischen Erkrankung. Das zweite Modul soll Raum bieten, um eigene Erfahrungen einzubringen und sich von anderen anregen zu lassen.

Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH, RLBO
Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS, RLBO

26. Oktober Bewusst bewegt – Lebensqualität im Alltag

Bewegung ist ein sehr wichtiger Baustein im Management einer chronischen Erkrankung. Durch Bewegung werden Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination stimuliert und Bewegung in einer gewissen Intensität hilft Entzündungsprozesse zu reduzieren. Welche Bewegungsformen sind bei rheumatischen Erkrankungen angezeigt und wie lässt sich Bewegung spielerisch im Alltag einbauen? Mit aktiven Übungen gehen wir dem Thema nach und lassen uns anregen für einen bewusst bewegten Alltag.

Claudine Romann, dipl. Physiotherapeutin FH, RLBO
Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH, RLBO

2. November Leichter leben mit Humor

Leichter gesagt als getan, denn das Leben mit Rheuma kann ganz schön stressig und erschöpfend sein. Humor und Lachen sind wirksame und kostengünstige Gegenmittel. Wer sich bewusst entscheidet, sein Leben mit der individuellen Prise Humor und Lachen anzureichern, verfügt über eine natürliche Ressource zur Schmerz- und Krankheitsbewältigung.

Gabriela Imhof, zert. Humorberaterin HCDA, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Geschäftsleiterin RealisAction, Werkstatt für Humor, Coaching und Kommunikation
Daniela Marolf, dipl. Sozialarbeiterin FH, RLBO