

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Gut beraten

Haben Sie Fragen
rund um Ihre Gesundheit?

Inhaltsverzeichnis

Sozialberatung _____	4
Ärztliche Beratung _____	6
Ernährungsberatung _____	8
Hilfsmittel _____	10
Bewegungskurse _____	12
Weitere Angebote und Dienstleistungen _____	13
Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt _____	14
Team _____	15

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin

der KulturLegi Kanton Zürich Caritas



KulturLegi
Kanton Zürich

der KulturLegi Zentralschweiz Caritas



KulturLegi
Zentralschweiz

der KulturLegi Aargau Caritas



KulturLegi
Aargau

Sozialberatung

Ihre persönlichen Anliegen sind uns wichtig.
Unser Team aus Fachpersonen berät Sie individuell
und kostenlos.

Was können Sie von der Sozialberatung erwarten?

Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Themen:

- **Gesundheit** Wenn Ihnen Schmerzen den Alltag schwer machen, helfen wir weiter. Sie erhalten Antworten auf alle Fragen rund um die Gesundheit. Das Wissen über Entstehung und Natur einer Erkrankung trägt dazu bei, die Situation besser zu bewältigen und Beschwerden vorzubeugen. Profitieren Sie auch von unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen.
- **(Sozial-) Versicherungen** Bei Fragen zu Ihren (Sozial-) Versicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistung, Pensionskasse, Krankenkasse, Unfallversicherung sowie Krankentaggeldversicherung beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Korrespondenz.
- **Arbeit** Stossen Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf wenig Verständnis für Ihre gesundheitliche Situation? Wir unterstützen Sie. Auch bei Fragen rund um das Arbeitsrecht und die Kommunikation mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber beraten wir Sie gerne.
- **Weitere Anliegen** Bei persönlichen Anliegen beraten und unterstützen wir Sie. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

Telefon 044 405 45 30

E-Mail beratung@rheumaliga-zza.ch



Ärztliche Beratung

Sie möchten Informationen zu neuen Behandlungsmethoden und Therapien oder haben generell Fragen im Zusammenhang mit rheumatischen Erkrankungen? Unsere ärztliche Beratung ist für Sie kostenlos.

Was können Sie von einer ärztlichen Beratung erwarten?

Unsere Rheumatologinnen und Rheumatologen nehmen sich Zeit für Sie und beantworten Ihre Fragen zu folgenden Themen:

- **Zweite Meinung**
Therapie oder Operation? Um eine Entscheidung zu fällen kann eine zweite Meinung helfen.
- **Krankheitsbild und Behandlung**
Sie möchten mehr wissen über Ihr Krankheitsbild? Haben Sie Fragen, Unsicherheiten oder Zweifel zu Behandlungsmöglichkeiten? Wir besprechen Ihre Anliegen mit Ihnen und erläutern Informationen verständlich.
- **Medikamente**
Möchten Sie mit einer unabhängigen Fachperson über Medikamente und Nebenwirkungen sprechen? Unsere Rheumatologinnen und Rheumatologen kennen sich aus und nehmen sich Zeit für Sie.
- **Wie weiter?**
Sie haben schon viel ausprobiert und nichts scheint zu helfen. Was gibt es noch für Möglichkeiten? Lassen Sie uns darüber sprechen.

In welcher Form wird die ärztliche Beratung angeboten?

- **Persönliche Beratung**
Ein Gespräch (keine Untersuchung) mit einer Rheumatologin oder einem Rheumatologen ist nach Voranmeldung möglich.
- **Telefonische Beratung**
Rufen Sie uns auf 044 405 45 30 an und Sie erhalten einen Rückruf durch eine Rheumatologin oder einen Rheumatologen.
- **Beratung per E-Mail**
Eine Rheumatologin oder ein Rheumatologe beantwortet Ihre Fragen per E-Mail. Bitte senden Sie Ihre Anfrage an beratung@rheumaliga-zza.ch



Ernährungsberatung

Kann mir eine Ernährungsumstellung bei Rheuma helfen? Worauf soll ich achten, und wie schaffe ich es, Gewohnheiten zu ändern? Eine Ernährungsberatung kann auf solche und ähnliche Fragen Antworten geben.

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. Einen wichtigen Spielraum bietet hierbei die Ernährung.

Unsere Ernährungsberatung kann individuell auf Ihre Situation und Bedürfnisse eingehen und mit Ihnen besprechen, wo und wie weit es sich lohnt, Gewohnheiten zu verändern und Neues auszuprobieren.

Was können Sie von einer Ernährungsberatung erwarten?

- **Rheuma und Ernährung** Unsere Dipl. Ernährungsberaterin gibt Ihnen allgemeine Informationen zur Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen.
- **Anregungen zu Ihrer aktuellen Ernährung** Gemeinsam besprechen wir Ihre Fragen und Anliegen. Sie erhalten Anregungen und Hinweise, was Sie zukünftig berücksichtigen könnten und worauf es sich zu achten lohnt.
- **Denkanstoss und Austausch** Empfehlungen und Tipps sollen Sie bei der Umsetzung unterstützen und Sie erhalten Hinweise zu weiteren Informationsquellen.

Unsere Ernährungsberatung ist für Sie kostenlos und kann einmal jährlich in Anspruch genommen werden. Sie erfolgt telefonisch und dauert zwischen 45 und 60 Minuten.

Das Angebot bietet erste Orientierung zum Thema Ernährung. Eine weiterführende Ernährungsberatung kann sinnvoll sein.

Wünschen Sie einen Beratungstermin? Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

- **Telefon** 044 405 45 30
- **E-Mail** beratung@rheumaliga-zza.ch



Hilfsmittel

Um den Alltag so angenehm und einfach wie möglich zu gestalten, hilft es, die Gelenke zu entlasten. Ergonomische Hilfsmittel unterstützen dabei.

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 unserem Shop 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 ausführlich und demonstrieren Ihnen, wie die Artikel sicher und richtig gehandhabt werden. Alle Artikel können gekauft und gleich mitgenommen werden. Besuchen Sie uns.

Unsere Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag, 09.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr. Nach Vereinbarung sind wir auch ausserhalb der Öffnungszeiten für Sie da. Unsere Geschäftsstelle erreichen Sie mit Tram Nr. 2 oder Bus Nr. 83/89 bis Haltestelle Kappeli.

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



Bewegungskurse

Gelenkschonende Bewegung tut gut und macht Freude. Egal, ob im Wasser oder im Trockenen: Unsere motivierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter sorgen für Spass bei der Bewegung.

Bewegen im Wasser

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

Rückentraining mit Köpfchen

- Aktive Backademy – das Rückentraining
- Diskushernie-Gymnastik
- Rückenwell – die Rückengymnastik

Bewegt entspannt

- Easy Dance
- Easy Moving – aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Sanftes Yoga – Klassisch/Luna/Vini

Therapeutische Gymnastik nach Mass

- Arthrosegymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Diskushernie-Gymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis

Anmeldung und weitere Auskünfte

Telefon 044 405 45 55 | E-Mail kurse@rheumaliga-zza.ch

Weitere Angebote und Dienstleistungen

Neben dem vielseitigen Beratungsangebot finden Sie bei uns auch anderweitig Unterstützung: Besuchen Sie Veranstaltungen oder Kurse der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau. Informieren Sie sich mit der passenden Broschüre. Unser gesammeltes Wissen umfasst zahlreiche Krankheitsbilder unter dem Sammelbegriff rheumatische Erkrankungen.

- Aktiv-Ferien
- Ausflüge
- Erzählcafé – Erzähltradition aufleben lassen
- Singen in der Gruppe
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen (vor Ort und online)
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens
- Kostenlose Broschüren und Merkblätter mit Tipps zur Vorbeugung und Behandlung
- Informationsmagazin «forumR»

Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt

Bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität im Mittelpunkt.

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und ihre Angehörigen erhalten konkrete Unterstützung und Möglichkeiten, sich zu informieren: Beratung zu Gesundheitsfragen, Sozialberatung, ein vielfältiges Angebot an Bewegungskursen, Hilfsmittel, Informationsbroschüren, Veranstaltungen, Fachreferate. Durch eine Mitgliedschaft tragen Sie dazu bei, dass die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau diese Dienstleistungen anbieten kann.

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

Möchten Sie spenden oder können Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Informieren Sie sich, wie Sie unser Engagement ermöglichen können.

Postkonto 80-33440-7

IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7

Jetzt mit TWINT spenden!

 QR-Code mit der TWINT App scannen

 Betrag und Spende bestätigen





**Ihre Spende
in guten Händen.**

Team



Catherine Bass



Nicole Ramos



Monika Pfister



Dominique Schwank



Silvia Rothaug



Rahel Dohner



Fulya Zafer



Lea Petermann



Franziska Huwyler



Tamara Hermann



Karin Wettstein



Monika Kneubühl



Sabrina Heyder



Astrid Jaeger



Brigitte Uhlmann

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 30
beratung@rheumaliga-zza.ch

[rheumaliga.ch/zza](https://www.rheumaliga.ch/zza)

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten



4.25/sr