



Rheuma. Was nun?

Angebote und Dienstleistungen

Inhaltsverzeichnis

Was ist Rheuma? _____	3
Der Mensch im Zentrum _____	4
Angebote und Dienstleistungen _____	5
Bewegungskurse _____	6
Sozialberatung _____	8
Ergonomische Hilfsmittel _____	9
Ihre Unterstützung ist wertvoll _____	11
Kontakt _____	12

Wir sind Angebotspartnerin
der Caritas KulturLegi



Was ist Rheuma?

Rheuma ist ein Sammelbegriff für sehr unterschiedliche Erkrankungen. Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen oder Bindegewebe sind betroffen.

Zu den Folgen gehören Schmerzen und Einschränkungen in der Beweglichkeit. In der Schweiz betrifft es zwei Millionen Menschen. Darum wird Rheuma auch Volkskrankheit Nr. 1 genannt. Bei Jung und Alt und unabhängig des Geschlechts können rheumatische Erkrankungen auftreten. Rheuma verursacht jährlich medizinischen Gesamtkosten in Milliardenhöhe.

Die Medizin kennt 200 rheumatische Erkrankungen. Grob lassen sie sich wie folgt einteilen:

- Rheuma durch Knorpelabbau (Arthrose)
- Entzündliches Rheuma (z. B. Rheumatoide Arthritis)
- Weichteilrheuma (z. B. Fibromyalgie)
- Knochen-/Bindegewebserkrankungen (z. B. Osteoporose)
- Rückenschmerzen (z. B. Diskushernie)

Dazu kommen viele weitere Diagnosen. Detaillierte Broschüren zu den meisten Krankheitsbildern sind erhältlich. Sie informieren zu Entstehung, Symptomen und Verlauf der Erkrankung und liefern Hinweise zu Behandlungsmöglichkeiten und Therapien.

Der Mensch im Zentrum

Jeder Mensch ist einmalig. Die Art und Weise und das Sein verleihen Individualität. Wie wir in unserem Wesen unterschiedlich sind, so sind wir es auch in unserem Verhalten bei abrupten Wendungen der Lebenssituation, zum Beispiel bei auftretenden Erkrankungen.

Wie reagieren wir? Gehen wir aktiv vor oder lassen wir geschehen? Sind wir bereit für Veränderung? Nehmen wir Unterstützung an und wenn ja, von wem und wie viel?

Jeder Mensch ist Spezialist in allem, was seine Person angeht. Davon sind wir überzeugt und dieser Ansatz ist Basis und Kernstück unserer Arbeit; sei dies in einer Sozialberatung oder in einer Wassergymnastik-Lektion. Die Rheumaliga begleitet mit dem Ziel, gemeinsam mit den Betroffenen deren Lebensqualität zu verbessern. Immer mit dem Menschen im Zentrum.



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.

- Bewegungskurse
- Sozialberatung
- Ergonomische Hilfsmittel
- Ärztliche Beratung (Zweitmeinung)
- Auskunft zu Ernährung
- Aktiv-Ferien und Ausflüge
- Workshops (z.B. Feldenkrais)
- Erzählcafé
- Singen in der Gruppe
- Referate in kleinem Rahmen, vor Ort und online
- Gesundheits-Forum (Tagesanlass zu Gesundheitsthemen)
- 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

Bewegungskurse

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

Darum sind unsere Kurse besonders attraktiv:

- Kleine Gruppen für individuelle und gezielte Betreuung
- Regelmässige Bewegung in beständigen Gruppen
- Qualifizierte und sozialkompetente Kursleitende
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten als Kursleitung der therapeutischen Kurse
- Spezielle Aufbaukurse nach Operationen oder längeren Bewegungspausen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse

Für Bewegungskurse in Ihrer Nähe fragen Sie bitte nach den Detailprogrammen.

Bewegung tut Körper und Gemüt gut: Sie kräftigt die Muskulatur, steigert die Beweglichkeit, verbessert die Balance und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zudem setzt Bewegung Glückshormone frei, schenkt Lebensfreude und ermöglicht in der Gruppe schöne Begegnungen und ein freudiges Miteinander. Für all das engagieren sich unsere Kursleitenden in jeder Lektion.

Wasserkurse

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

Trockenkurse

- Aktive 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
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Rückenwell – die Rückengymnastik
- Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Sanftes Yoga



Sozialberatung

Die Diagnose einer rheumatischen Erkrankung kann eine gravierende Änderung des Lebens zur Folge haben. Da stellen sich plötzlich viele Fragen zu neuen, bislang unberührten Themen. Umfassendes Wissen ist wichtig und trägt zum besseren Umgang mit der neuen Lebenssituation bei.

Wir beantworten 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.

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 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.

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



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.

Mitglied werden?

• 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



Jetzt mit TWINT spenden!

- QR-Code mit der TWINT App scannen
- Betrag und Spende bestätigen



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr

