

... die Rheumaliga Schweiz?

Rheuma ist die Volkskrankheit Nummer eins. Jeder 5. Einwohner in der Schweiz ist betroffen, und jeder 50. erkrankt schwer. Die Rheumaliga Schweiz bietet Ihnen und allen Gesundheitsbewussten Angebote in den Bereichen Information, Bewegungskurse, Beratung und Hilfsmittel an.

Das Spektrum an rheumatischen Krankheiten ist breit. Die Medizin unterscheidet über zweihundert verschiedene Krankheitsbilder an Rücken, Gelenken, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern. Dazu zählen etwa Arthrose, Bandscheibenschäden, rheumatoide Arthritis, Bindegeweberkrankungen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder Osteoporose.

Information

Gerade weil die Krankheiten am Bewegungsapparat komplex sind, ist das Informationsbedürfnis der Betroffenen gross. Die Rheumaliga Schweiz vermittelt Wissen mit verschiedenen Publikationen, einer Internetseite (www.rheumaliga.ch) und persönlicher Beratung.

Merkblätter geben unter dem Motto «Rheuma vorbeugen – mit Rheuma leben» in kurzer Form Tipps für eine wirkungsvolle Prävention sowie Anregungen für den täglichen Umgang mit der Krankheit. Patienten-Informationsbroschüren vermitteln vertieftes Wissen zu einzelnen rheumatischen Krankheiten oder geben einen Überblick über den Gelenkschutz, Medikamente oder Hilfsmittel aus den Alltagsbereichen Kochen, Essen, Körperpflege, Bekleidung, Haushalt und Freizeit. Weiter berichtet die Zeitschrift «forum|R» in leicht verständlicher Sprache über aktuelle Themen, bringt Interviews und Erfahrungsberichte.



Bewegungskurse

«Wer rastet, der rostet.» Regelmässige Bewegung ist ausserordentlich wichtig bei der Vorbeugung rheumatischer Krankheiten. Auch wenn jemand bereits erkrankt ist, kommt der Bewegung grosse Bedeutung zu: Sie kann Folgeschmerzen verhindern und helfen, die Mobilität aufrechtzuerhalten, was für die Lebensqualität entscheidend ist.

Die Rheumaliga bietet deshalb in der ganzen Schweiz zahlreiche Bewegungskurse an. Weit über 20 000 Personen nehmen jährlich an Active Backademy (Rückentraining), Osteogym (Osteoporose-Gymnastik), Aquawell (Wassertraining), Aquacura (therapeutische Wassergymnastik) und vielen weiteren Kursen teil.

Beratung

Eine rheumatische Krankheit kann auf jeden Lebensbereich Auswirkungen haben. Oft stellen sich im Verlauf der Krankheit persönliche, familiäre, finanzielle oder berufliche Probleme ein. Die Rheumaliga bietet mit ihrer Sozialberatung Betroffenen und ihrem sozialen Umfeld Unterstützung.

In Zürich wird das Beratungsteam durch eine diplomierte Ernährungsberaterin unterstützt. So können mögliche Auslöser rheumatischer Erkrankungen wie zum Beispiel ungünstige Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, falsche Belastung, Erbfaktoren, Abwehrschwäche umfassender angegangen werden. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung wirkt sich in jedem Fall positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Einige gezielte Ernährungsmassnah-

men können sich ausserdem günstig auf den Verlauf rheumatischer Krankheiten auswirken. Die Ernährungsberatung gibt konkrete Tipps und Menübeispiele zur Umsetzung neuer Essgewohnheiten. Sie hilft, sich in der Vielfalt der Ernährungsempfehlungen zu orientieren, und passt ihre Beratung individuell an, wenn zusätzliche Krankheitsbilder wie etwa Diabetes oder Übergewicht vorliegen.

Aufbau

Die Rheumaliga Schweiz fördert seit ihrer Gründung im Jahre 1958 die Bekämpfung rheumatischer Krankheiten. Sie vereinigt 21 kantonale und regionale Rheumaligen sowie 4 nationale Patientenorganisationen. Die Nonprofit-Organisation finanziert sich über Spenden, Gönner- und Mitgliederbeiträge, Legate, Dienstleistungserträge sowie Einnahmen aus der Erfüllung von Leistungsaufträgen. Das ZEWÖ-Gütesiegel zeichnet sie als gemeinnützige Organisation aus. ■

Autorin:

Dr. phil. Claudia Hagmayer

Kontakt:

Rheumaliga Schweiz
Renggerstrasse 71, Postfach
8038 Zürich
Tel. 044-487 40 00
Fax 044-487 40 19
Bestellungen 044-487 40 10
E-Mail: info@rheumaliga.ch
Internet: www.rheumaliga.ch

Merkblätter und Patienten-Informationsbroschüren sind gratis erhältlich. Bitte legen Sie Ihrer Bestellung ein adressiertes und frankiertes C5-Couvert bei.