

## Angebot der Ergotherapie Rheumatologie





Aktivität im Alltag – ergonomische Haltungen kennen

Unsere Ergotherapie versteht sich als Anlaufstelle für ambulante und stationäre Patientinnen und Patienten mit praktischen, alltagsbezogenen Problemen, die durch verschiedenste rheumatische Erkrankungen oder muskuloskelettale Beschwerden hervorgerufen sind.

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Wir analysieren mit Ihnen Ihren Alltag und unterstützen Sie beim Erreichen der grösstmöglichen Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit in folgenden Bereichen:

### **Selbstversorgung**

Körperpflege, Mobilität, Regelung persönlicher Angelegenheiten

### **Produktivität**

Arbeit, Haushalt, Schule

### **Freizeit**

Hobbies, soziales Leben, Erholung



Beratung am Arbeitsplatz

«Ergotherapie stellt die Handlungsfähigkeit des Menschen in den Mittelpunkt. Sie trägt zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung der Lebensqualität bei. Sie befähigt Menschen, an den Aktivitäten des täglichen Lebens und an der Gesellschaft teilzuhaben.»

[www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

Um Ihre Situation zu erfassen und Veränderungen dokumentieren zu können, verwenden wir folgende **Tests (Assessments)**, die in der Fachwelt anerkannt sind:

- Strukturierte Erfassung Ihrer Ressourcen/Stärken und Einschränkungen im Alltag anhand des COPM (Canadian Occupational Performance Measure)
- Erfassen des persönlichen Leidensdrucks durch Ihre Beschwerden anhand des PRISM (Pictorial Representation of Illness and Self Measure)
- Messung der Handkraft, Beweglichkeit oder Geschicklichkeit der Hände

Folgende **ergotherapeutische Massnahmen** kommen zum Einsatz:

- Training alltags- und arbeitsrelevanter Fertigkeiten
- Energie-Management-Schulung in der Gruppe
- Schmerzbehandlung, Schmerzaufklärung und Unterstützung mit Schmerz-Bewältigungsstrategien
- Mini-Aktivitäten-Ansatz: Stärkung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz), Anregen der Genussfähigkeit, Ermitteln von Energiespendern
- Rückenergonomie, Instruktion und Training, Liegeberatung
- Haus- und Arbeitsplatzberatung (bei Bedarf mit Abklärung)
- Gelenkschutz-Information und -Training



Spezial-Messer, das eine entlastende Position für schmerzende Handgelenke erlaubt

- Mobilisation, Koordinations- und Kräftigungstraining der Hände
- Hilfsmittelberatung und Versorgung, Anpassung von Alltagsgegenständen
- Trauma-Schutz-Beratung und Standortbestimmung bei Systemsklerose
- Kälteschutzberatung inkl. Paraffinbad bei Raynaud-Syndrom
- Auswahl, Entwicklung und Herstellung von Schienen



## Bewusstes Energie- und Pausenmanagement

Wir arbeiten eng mit internen oder externen Fachpersonen aus Medizin, Pflege, Physiotherapie, Psychologie oder Sozialberatung zusammen und sind fester Bestandteil der interprofessionellen Angebote unserer Klinik, z.B. der Transitionsprechstunde für Jugendliche und junge Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen, Angebote für Menschen mit Systemsklerose, dem Berner ambulanten interprofessionellen Rehabilitationsprogramm (BAI) für Menschen mit chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat.

Die ergotherapeutische Behandlung wird auf ärztliche Verordnung durch die Krankenkassen übernommen. Melden Sie sich direkt bei uns an, wir beraten Sie gerne.

## **Inselspital**

Universitätsklinik für Rheumatologie  
und Immunologie

Ergotherapie Rheumatologie

CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 80 93

[ergotherapie.rheuma@insel.ch](mailto:ergotherapie.rheuma@insel.ch)

[www.rheumatologie.insel.ch](http://www.rheumatologie.insel.ch)