



Angebote für Selbsthilfegruppen

Die besondere Form des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung, wie es Selbsthilfegruppen bieten, unterstützen wir mit größter Hochachtung. Sie als Selbsthilfegruppe können Betroffenen bei chronischen Erkrankungen oder Behinderungen unterstützen, besser mit der eigenen Situation umzugehen. Die Gemeinschaft aus Menschen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann eine starke Energie freisetzen.

Wir möchten Sie als Gruppe einladen, unsere Fachklinik besser kennenzulernen und mit uns als Ihren Experten ins Gespräch und in den Austausch zu kommen. Wir verschaffen Ihnen Einblicke in die verschiedenen Behandlungsmethoden und -ansätze. In den Vorträgen unserer Fachärzte, Psychologen und Sozialberater zu Themen aus den Bereichen Rheumatologie, Psychologie und Sozialberatung geben wir Ihnen praktische Tipps für Alltag.

In verschiedenen Workshops lernen Sie unsere Physiotherapie, Ergotherapie oder die Lehrküche kennen. Für Ihre Fragen haben wir zu jeder Zeit ein offenes Ohr.

Bitte stellen Sie sich Ihre Veranstaltung aus unserem umfangreichen Angebot gerne selbst zusammen. Wir unterstützen Sie selbstverständlich bei Ihren Planungen und stimmen dem zeitlichen Rahmen und die Personenanzahl mit Ihnen gemeinsam ab. Eine Anmeldung ist dringend erforderlich.

Fachvorträge

- Übersicht über rheumatische Erkrankungen
- Übersicht über Kollagenosen
- Übersicht über Vaskulitiden
- Osteoprose - allgemein
- Rheuma und Physiotherapie
- Rheuma und Schmerz
- Spannende Fälle aus der Rheumatologie
- Multimodale rheumatologische Komplexbehandlung - ist das alles nur Wellness?
- Blickdiagnosen in der Rheumatologie
- Diagnostische Möglichkeiten hier im Fachkrankenhaus für Rheumatologie
- Gicht - Umgang und Behandlungsmöglichkeiten
- Impfungen bei rheumatischen Erkrankungen - was tun Frau / Herr Doktor?

Sozialberatung

- Vorstellung der Sozialberatung/Sozialdienst in einer medizinischen Einrichtung + Fragerunde
- Schwerbehindertenrecht bei rheumatologischer Erkrankungen
- Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung/gesetzliche Betreuung - Umgang mit diesen Dokumenten und Hilfe
- Langzeitkrank - Wie geht es weiter?
- Betriebliches Eingliederungsmanagement - Wie ist der Ablauf?
- Leistungen zur Pflegeversicherung - Was ist möglich?
- Beantragung von medizinischen Rehabilitationen

Workshop in der Lehrküche

- Vortrag zum Thema gesunde Ernährung - Ernährung als Therapie
- Vortrag zu Thema Ernährung bei Osteoporose - "Stark bis in die Knochen"
- Vortrag zu Thema Ernährung bei Rheuma - Grundlagen und Ziele
- Vortrag zum Thema Ernährung bei Gicht - aktuelle Ernährungsempfehlungen
- Kochkurse & praktische Tipps in der Lehrküche (verschiedene Themen zur Auswahl)

Praktische Anwendungen in der Physiotherapie

- Bewegungsbad (Schwimmbad) Dauer 1h mit umkleiden und Wassergymnastik
- Kältekammer - schnuppern 1min und Beratung
- Rundführung durch die Klinik (Rheumatologie, Ergo- und Physiotherapie)
- Sportbereich - medizinische Trainingstherapie erkunden und ausprobieren
- Rheumahandschuh für Angehörige von Erkrankten



Vorträge und praktische Anwendungen in der Ergotherapie

- Führung durch den Fachbereich Ergotherapie und Erläuterung der möglichen Behandlungsansätze
- Anwendung der Kryotherapie und Wärmetherapie selbst erleben (6 Personen)
- Sensomotorische Übungen für Hände und Füße - auch zu Hause anwendbar (Gruppe)
- Ergonomie am Büroarbeitsplatz und zu Hause - Ausgleichsübungen, Hilfsmittel und Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Hilfsmittelerprobung bei rheumatischen Beschwerden - Vortrag und Praxis

Psychologische Vorträge

- Vortrag zu psychotherapeutischen Ansätzen in der Behandlung chronischer Schmerzen
- Vortrag zu Methoden der aktiven Schmerzbewältigung
- Vortrag zum Thema Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Vortrag und Demonstration zum Thema HRV-Biofeedback mit dem „QIU“
- Vortrag zum Thema Stress und Stressbewältigung
- Vortrag zum Thema Depressionen
- Vortrag zum Thema Angst
- Entspannungsverfahren „Progressive Muskelrelaxation“ (PMR)nach Jacobsen

Verpflegung während Ihres Aufenthalts bei uns

Damit Sie Ihren Aufenthalt auch kulinarisch genießen können, bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer Verpflegung gegen Bezahlung an. Eine Vorbestellung ist notwendig!

Sie haben Fragen?

Bei weiteren Fragen und zur Terminabstimmung wenden Sie sich bitte persönlich oder schriftlich an unsere Öffentlichkeitsarbeit & Selbsthilfebeauftragte Evelyn Zuro.

Klinik an der Weißenburg | Weißen 1 | 07407 Uhlstädt-Kirchhasel
Tel.: 036742 – 66 120 | Fax: 036742 – 66 200
E-Mail: evelyn.zuro@klinik-weissenburg.de

**Wir freuen uns darauf, Sie recht bald hier bei uns begrüßen zu dürfen.
Ihr Team der „Klinik an der Weißenburg“**