

Herzlich willkommen!

**Osteoporose – Angebote der
Rheumaliga Zürich**

**Zürcher Präventionstag
Freitag, 22. März 2013**

**Lilo Furrer, MBA Uni Freiburg/Schweiz, Geschäftsleiterin
und**

Ursi Hellwig, dipl. Physiotherapeutin, Kursleiterin Rheumaliga

Die Rheumaliga Zürich und ihre Entstehung

- 1948 Eidgenössische Rheumakommission
- 1949: 1. kantonale Rheumaliga in Genf
- Rheumaliga Zürich: 1951 gegründet
- Gemeinnütziger Verein
- 1963: eidgenössisches Rheumagesetz
- Mitglied der Rheumaliga Schweiz (Dachorganisation)
- 2011: 60 Jahre-Jubiläum

Aufgaben und Ziele

- Den Gesundheitszustand von Menschen mit Rheuma verbessern
- Krankheitsfolgen mildern
- Rheumaerkrankungen vorbeugen (Prävention)

Finanzierung

- Mitgliederbeiträge
- Dienstleistungserträge
- Spenden, Legate
- Leistungsaufträge, Subventionen (Rheumagesetz)

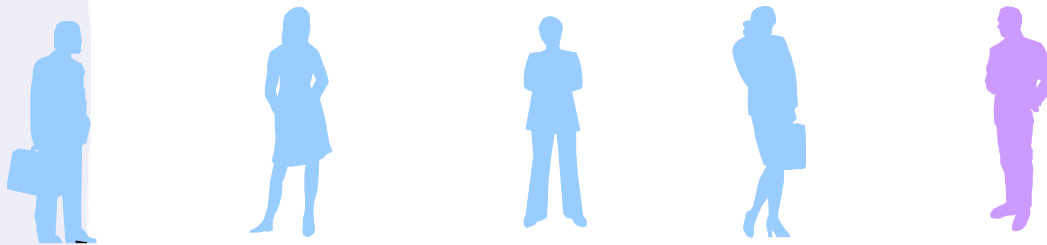


seit 1955

Mitglied bei myhappyend.org

Rheuma betrifft viele Menschen

Jede fünfte Person erkrankt an Rheuma



und jede fünfte davon erkrankt schwer!



Was ist Rheuma?

Ein Überbegriff für über 200 Krankheiten

- mit Beschwerden an Gelenken, Muskeln, Sehnen, Knochen, Bändern und Bindegewebe
- die Schmerzen verursachen
- bei denen Bewegungseinschränkungen auftreten

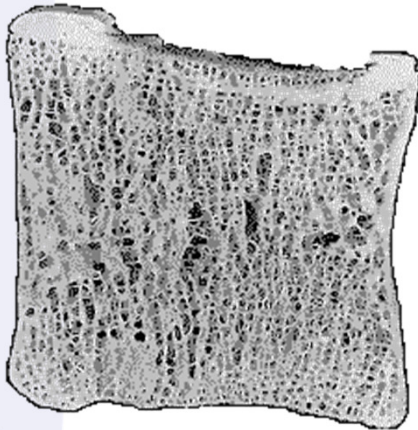
„Rheuma“ – ein Patientenlehrbuch / Wolfgang Miehle
Neubeuern, RHEUMAMED 1999

Rheumatische Krankheiten

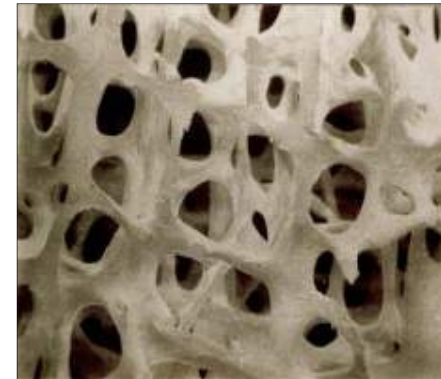
Lassen sich in folgende Kategorien einteilen

- Degenerative Erkrankungen (z.B. Arthrose)
- Entzündliche Erkrankungen (z.B. Rheumatoide Arthritis)
- Weichteilrheumatismus (z.B. Fibromyalgie)
- **Knochenerkrankungen (z.B. Osteoporose)**
- Rückenschmerzen (z.B. Diskushernie)

Osteoporose – Was ist das?



gesunder
Knochen



osteoporotischer
Knochen



Der normale Knochenumbauprozess

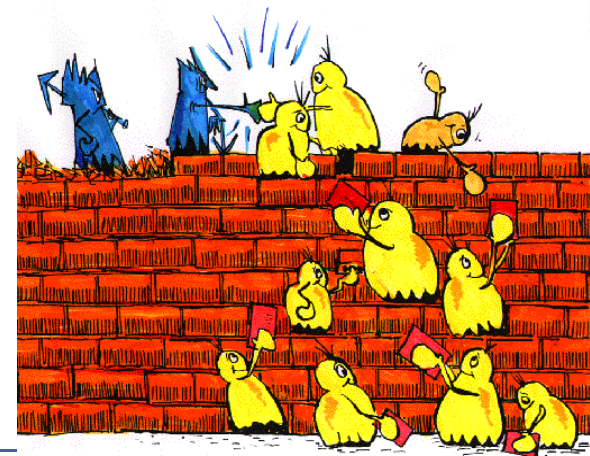


Osteoklasten bauen den Knochen ab.



Osteoblasten bauen den Knochen wieder auf.

Aufbau = Abbau → gesunder Knochen



Der Knochenumbauprozess bei Osteoporose

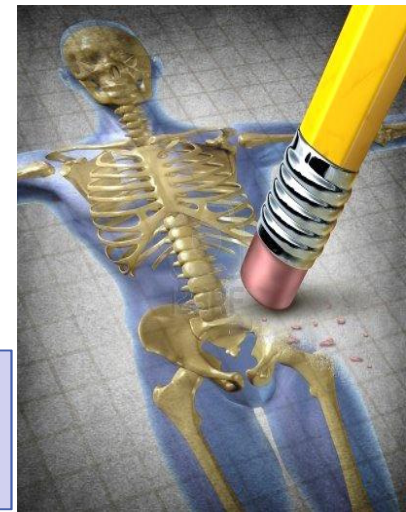


Osteoklasten sind in Aktivität und Anzahl erhöht, d.h. erhöhter Knochenabbau an mehr Abbaustellen.



Die Osteoblasten bauen weniger Knochen auf, als Osteoklasten abbauen.

Abbau grösser als Aufbau → Knochenverlust



Risikofaktoren

- Alter
 - Zunehmendes Risiko mit dem älter werden
- Geschlecht
 - Jede 3. Frau, jeder 7. Mann
- Familiäre Veranlagung
 - Bei einer verwandten Person
- Mangel an Sexualhormonen (Östrogen, Testosteron)
 - Frühes Einsetzen der Menopause
 - Absetzen einer Hormontherapie
 - Unterfunktion der Keimdrüsen beim Mann

Risikofaktoren

- Rauchen und Alkohol konsumieren
- Magersucht, Bulimie, Fehlernährung in der Jugend
- Extremer Ausdauersport, aber auch Unterbelastung
- Mangel an Vitamin D: 50 Prozent der Frauen in der Menopause
- Medikamente (Cortison)
- Diabetes Mellitus

Risikofaktoren

- Chronische Lebererkrankung
- Nierenfunktionsstörungen
- Schilddrüsenüberfunktion
- Chronischer Durchfall
- Chronische Herzschwäche, Asthma, Depression

Sturzrisiko

- Sehschwäche
- Schwindel
- Blutdruckprobleme
- Diabetes Mellitus
- Mangelnder Trainingszustand, falsches Bewegungsverhalten
- Stolperfallen in der Wohnung, ungenügende Beleuchtung

Prävention

Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe



Prävention

Sonne, Vitamin D tanken: 20 Minuten täglich



Prävention

Angepasste Ernährung

- Vitamin D: Fisch (Lachs, Sardinen), Nüsse, Vollkornprodukte, grünes Gemüse
- Kalzium: Hartkäse, Milch, Soja, Sesam, Mandeln, Aprikosen, Mineralwasser
- Viel trinken!
- Weniger von: Fleisch, Salz, Zucker, Wurst, Kaffee/Schwarztee, Cola, Fertigprodukte, Nikotin, Alkohol



Prävention

Krafttraining, Ausdauer, Verhaltenstraining



Bewegen Sie sich!



Unsere Angebote und Dienstleistungen im Überblick

Wasserkurse

- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining



Trockenkurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Arthrosegymnastik
- Balance Gym
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskusherniegymnastik
- Easy Dance



Trockenkurse

- Musik und Bewegung
- **Osteoporosegymnastik**
- Rückenwell
- Sanftes Pilates
- Sanftes Yoga
- Tai Ji / Qi Gong
- Weichteilrheumagymnastik



Gesundheits-Telefon

Rücken-, Gelenk-, Knochen- oder Muskelschmerzen?

0840 408 408 Normaltarif

Unsere Fachleute beraten individuell und kostenlos bei allen Fragen rund um die Gesundheit...



...Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

- Medizinische Fragen?
- Probleme im Alltag?
- Finanzielle Fragen?

telefonisch, per Mail, auf
der Beratungsstelle, bei
Hausbesuchen oder auf
Drittstellen...

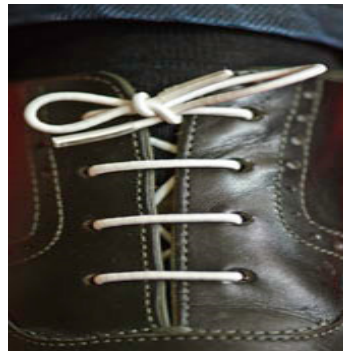


...wir sind gerne für Sie da!

- Ergotherapeutin
- Pflegefachfrau
- Physiotherapeutin
- Ernährungsberaterin
- Sozialarbeitende
- Sozialversicherungsfachleute
- Rheumatologinnen und Rheumatologen
- Paar- und Familientherapeutin
- Personal Trainer
- Bewegungsfachleute

Alltagshilfen

Gelenkschonung im Alltag.
Anfassen und ausprobieren erwünscht!



Ergotherapeutische Beratung

- Richtig liegen und sitzen
- Arbeitsplatzabklärung



Ernährungsberatung



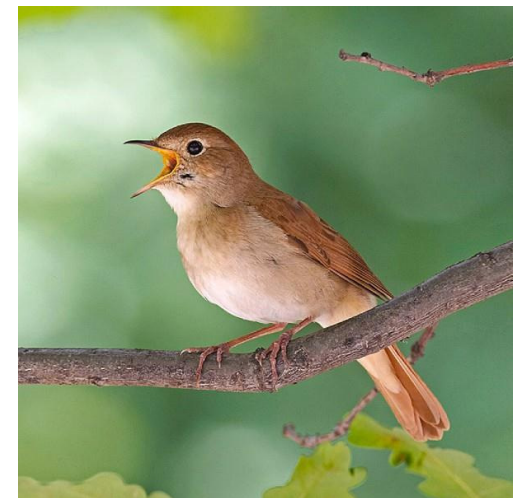
Erzählcafé

Die mündliche Erzähltradition pflegen
zu verschiedensten Themen



Gesangskurse

Gemeinsam singen und innere
Klangwelten entdecken



Themenveranstaltungen

In Zürich und Winterthur



Patientenschulungen

Zum Beispiel mit Schwerpunkt
Fibromyalgie



Informationsbroschüren



Gedächtnistraining

In Zürich und Winterthur



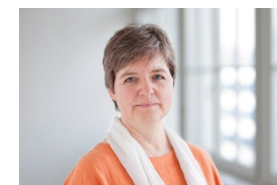
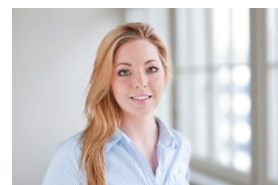
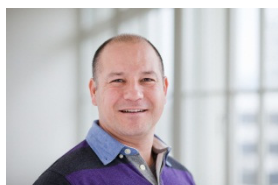
Ausflüge und Bewegungswochen



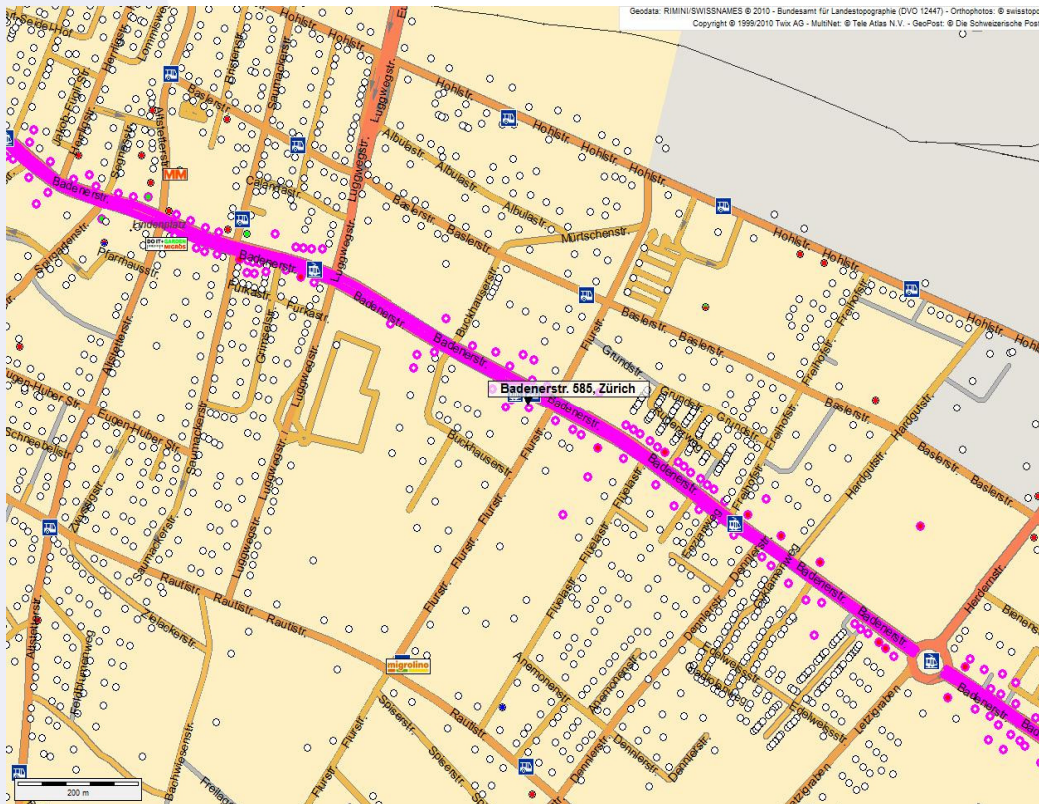
Rheumaliga Zürich in Zahlen

- 3'800 Mitgliedschaften
- 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- 170 Kursleiterinnen und Kursleiter
- 680 Kurse, 12'500 Lektionen
- 7'552 Kursteilnehmende
- 130 Kursorte im Kanton Zürich
- 7'310 Beratungen

Team Rheumaliga Zürich



Und hier finden Sie uns



Badenerstrasse 585
8048 Zürich

Unmittelbar bei der
Tram-Haltestelle
Kappeli



Nehmen Sie mit uns Kontakt auf

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
CH-8048 Zürich

Telefon 044 405 45 50
Gesundheits-Telefon 0840 408 408 (Normaltarif)

www.rheumaliga.ch/zh  
gesundheit.zh@rheumaliga.ch



seit 1955

Haben Sie Fragen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

