



Entlastungsmöglichkeit bei der Gartenarbeit  
(Bild: Rheumaliga Schweiz)

**Inselspital**  
Universitätsklinik für Rheumatologie  
und Immunologie  
Ergotherapie Rheumatologie  
CH-3010 Bern  
T +41 31 632 80 93  
ergotherapie.rheuma@insel.ch  
www.rheumatologie.insel.ch

0274841\_07/25\_kfg/df

**INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

## Angebot der Ergotherapie Rheumatologie

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.

Die ergotherapeutische Behandlung wird auf ärztliche Verordnung durch die Krankenkassen übernommen.

Melden Sie sich direkt bei uns an, wir beraten Sie gerne.



Wir behandeln ambulante und stationäre Patient:innen mit alltagsbezogenen Problemen, die durch verschiedenste rheumatische Erkrankungen oder muskuloskelettale Beschwerden hervorgerufen werden.

Gemeinsam analysieren wir Ihren Alltag und unterstützen Sie dabei, die grösstmögliche Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit in allen Lebensbereichen zu erreichen.

#### **Selbstversorgung**

Körperpflege, Mobilität, Regelung persönlicher Angelegenheiten

#### **Produktivität**

Arbeit, Haushalt, Schule

#### **Freizeit**

Hobbies, Soziales Leben, Erholung



Energie- und Pausenmanagement im Alltag

«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)

#### **Spezialisierung**

- Rheumatische Erkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue
- Systemische Sklerose
- Kälteschutzberatung bei Raynaud-Syndrom
- Jugendliche und junge Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen (Transitionssprechstunde)

#### **Alltagsbezogene Beratung und Therapie**

- Trainieren von alltäglichen Aktivitäten
- Ausbau der Entlastungsstrategien in allen Lebensbereichen des Alltags
- Ergonomie
- Energie- und Pausenmanagement
- Belastungssteigerung / Pacing von Alltagstätigkeiten
- Unterstützung im Selbstmanagement bei chronischen Schmerzen
- Gelenkschutz- und Hilfsmittelberatung
- Funktionelles Training der Hände
- Schienenversorgung
- Bei Bedarf Beratung und Einbezug von Angehörigen



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