

	Ja	Nein
Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihre Schmerzen im Alltag beeinflussen können?		

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen mit Ja beantwortet haben, kann sich die Beratung durch die Ergotherapie für Sie lohnen.

Melden Sie sich direkt bei uns:

Ergotherapie Rheumatologie, InseSpital,
 Bettenhochhaus B Süd Zi. 103, 3010 Bern
 Tel. 031 632 80 93
 ergotherapie.rheuma@insel.ch

Weitere Themen, die Sie interessieren:

InseSpital
 Universitätsklinik für Rheumatologie,
 Klinische Immunologie und Allergologie
 Ergotherapie Rheumatologie
 CH-3010 Bern
 Tel. +41 031 632 80 93
 Mail: ergotherapie.rheuma@insel.ch
 www.rheumabern.ch
 www.inseSpital.ch

170197_2019_08_29_kfig/mm

Ja, ich kann!
Ergotherapie



Was ist Ergotherapie?

Ergotherapie stellt die Handlungsfähigkeit der Jugendlichen in den Mittelpunkt. Sie trägt zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung der Lebensqualität bei. Sie befähigt Jugendliche, an den Aktivitäten des täglichen Lebens und an der Gesellschaft teilzuhaben (nach www.ergotherapie.ch).

	Ja	Nein
Verbringen Sie in Ihrem Alltag/Beruf viele Stunden am PC und haben Sie dadurch manchmal Beschwerden im Arm/Nacken/Rücken oder fühlen Sie sich allgemein unwohl und möchten etwas dagegen unternehmen?		

	Ja	Nein
Ist Ihr PC-Arbeitsplatz ergonomisch optimal eingerichtet? (z. B. Einstellung des Stuhles, der Pulthöhe und Bildschirmpositionierung in Bezug auf die Körpergrösse, Einsetzen von Alltagshilfen wie Handgelenkstütze, ergonomische Maus usw.)		

	Ja	Nein
Müssen Sie sich in Ihrer Ausbildung/Ihrem Beruf viel bücken? Möchten Sie wissen, wie man sich rückschonend bückt und so Rückenschmerzen vorbeugen kann?		

	Ja	Nein
Tragen Sie im Alltag oft grosse Lasten und möchten wissen, wie man rückengerecht hebt und transportiert?		

	Ja	Nein
Erlernen Sie oder haben Sie einen Beruf, bei dem Sie lange stehen oder sitzen müssen? Möchten Sie wissen, wie Sie sich dabei entlasten können?		

	Ja	Nein
Haben Sie manchmal Schmerzen in den Händen (Finger- oder Handgelenke), z.B. bei Belastung durch sportliche oder berufliche Aktivitäten? Möchten Sie wissen, wie Sie die Gelenke entlasten respektive schonend einsetzen können?		

	Ja	Nein
Haben Sie manchmal schmerzende Handgelenke und möchten Sie deshalb eine stützende Handgelenkmanschette ausprobieren?		

	Ja	Nein
Ist die Beweglichkeit/Kraft Ihrer Hände (Finger, Handgelenke) eingeschränkt?		

	Ja	Nein
Können Sie gewisse Tätigkeiten zeitweise oder generell nur mit Mühe ausführen (z.B. Flaschen öffnen, Hartes schneiden, kleine Gegenstände ergreifen, schreiben)?		

	Ja	Nein
Haben Sie schnell kalte Hände und/oder Füsse und können Sie dann gewisse Tätigkeiten im Alltag nur mühsam ausführen?		

	Ja	Nein
Leiden Sie am Raynaud-Syndrom (farbliche Veränderung – weiss, blau, rot – und schmerzende Finger, besonders bei Kälte)?		

	Ja	Nein
Sind Sie in Ihrem Alltag oft müde und erschöpft? Möchten Sie Strategien kennenlernen, um besser mit der Müdigkeit umgehen zu können?		