

Hinweise auf Beratungs- und Hilfsangebote & Tipps zum Umgang mit der Krankheit im Alltag

1. Informationsstufe: Allgemein zur Funktion und Anatomie, z.B.

- Funktionsweise Knie-/Hüftgelenk, Wirbelsäule, Knochen, Muskeln, Bewegungsapparat
- Prophylaxe der Osteoporose, Aktivität zur Förderung der Muskelkraft und Koordination, Sturzprophylaxe
- Prävention bei Knie- und Hüftgelenksarthrose wie Vermeidung von kniebelastenden Aktivitäten, gelenkschonender Sport, Gewichtsoptimierung
- Richtige Bewegung und Ernährung, auch bei entzündlichen Gelenkerkrankungen
- Hinweise auf Beratungs- und Hilfsangebote
- Tipps zum Umgang mit der Krankheit im Alltag

www.gesundheitsinformation.de

www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de

www.unabhaengige-patientenberatung.de

2. Informationsstufe: Zu Gesundheit im Alltag, z.B.

- Eigenübungen
- Bewegung im Alltag wie Radfahren, Wandern, Schwimmen, Aqua-Gymnastik usw.
- Vermeidung von Sportarten mit hoher Verletzungsgefahr
- Regionale Sport- und/oder Turnvereine zur Gruppenförderung und Motivation
- Gesundheitsbewusste Ernährung
- Förderung der psychischen Gesundheit, z.B. soziale Kontakte, Bewegung (Gruppenangebote)

www.sport-in-bw.de

www.wlsb.de (Württembergischer Landessportbund e.V.)

www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de
(Infodienst Landwirtschaft – Ernährung – ländlicher Raum)

www.vereinsverzeichnis.eu

3. Informationsstufe: Zu Gesundheitsangeboten z.B.

- Gesundheitsangebote der AOK/Bosch BKK, abgestimmt auf die individuellen Beschwerden
- Sozialer Dienst der AOK/Patientenbegleitung der Bosch BKK
- AOK-proReha, AOK-Sports

www.aok-bw.de/orthopaedie

www.bosch-bkk.de

4. Informationsstufe: Zur Selbsthilfe vor Ort, z.B.

- Bessere Bewältigung von Erkrankungsproblemen, Erweiterung der allgemeinen Kompetenz („der informierte Patient“)
- Angebote zur Bewegung, Beratung und Begegnung
- Patientenschulungen

<http://www.rheuma-liga-bw.de>

Anmerkungen:



+++ Weitere Infos unter www.aok-bw.de/orthopaedie +++ Weitere Infos unter www.aok-bw.de/orthopaedie +++