



GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

Kurse und Veranstaltungen rund um die Gesundheit,
empfohlen vom PizolCare-
Patientenbeirat und der -Geschäftsleitung

Programm 2019, Februar bis Juli

Was ist Gesundheitsförderung?

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – denn sie bedeutet mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität. Aus diesem Grund hat die PizolCare AG, das Ärztenetzwerk der Region Werdenberg-Sarganserland, ein Gesundheitsprogramm mit spannenden Kursen und Veranstaltungen zusammengestellt. So können Sie sich über aktuelle Gesundheitsthemen informieren und sich in den Kursen aktiv um Ihre Gesundheit kümmern.

Die PizolCare-Gesundheitsförderung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Interessierte, Mitglieder und Partner. Die Schulungen haben alle dasselbe Ziel: Ihre Handlungskompetenz und Ihr Wissen in Gesundheitsthemen zu erweitern.

Wir freuen uns auf Sie.



facebook.com/pizolcare

Die 5 Themen der PizolCare- Gesundheitsförderung

Das Gesundheitsprogramm der PizolCare AG umfasst die Themen der für unsere Bevölkerung relevanten, chronischen Krankheiten.

Um Ihre Gesundheit und Ihr Wissen zu fördern, setzen sich die Kurse und Schulungen mit folgenden fünf Themen auseinander:

- Diabetes mellitus
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Lungenkrankheiten (COPD und Asthma)
- Psychische Gesundheit (Mental Health)
- Palliative Care (Rheuma, Schmerz, End of Life)

Das Ziel ist es, die Patienten befähigen zu:

- Eigenverantwortlichem, gesundheitsrelevantem Handeln
- Realistischer Erwartungshaltung bei medizinischen Problemen
- Besserem Verständnis bio-psycho-sozialer Zusammenhänge
- Verantwortungsbewusster, selbstbestimmter Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit
- Aktivem Einbringen in den Gesundheits- und Gesunderhaltungsprozess

Inhaltsverzeichnis

Diabetes mellitus

- 5 PizolCare-Diabetestreffen
- 6 PizolCare-KOMEKON-Schulungen

Herz-Kreislauf-Krankheiten

- 8 PizolCare-KOHIKON-Schulungen
- 10 PizolCare-Herz-Treff
- 11 Patientenschulungen

Lungenkrankheiten (COPD und Asthma)

- 12 PizolCare-Lungen-Treff
- 13 Ambulante Pulmonale Rehabilitation
- 14 PizolCare-KOREKON-Schulungen

Psychische Gesundheit (Mental Health)

- 16 Mentales Selbstmanagement: Demenz
- 17 Mentales Selbstmanagement: Psychose und Schizophrenie
- 18 Mentales Selbstmanagement: Depression und Suizidalität
- 19 Mentales Selbstmanagement: Schmerzbewältigung
- 20 Informationen zur psychischen Gesundheit

Palliative Care (Rheuma, Schmerz, End of Life)

- 22 Bewegungskurse Pro Senectute
- 25 Bewegungskurse activa – Physiotherapie Kühne
- 26 Bewegungskurse Physio Training Center Erik Bezemer
- 29 Bewegungskurse und Unterstützung Rheumaliga
- 32 Parkinson-Informationstag
- 33 Patientenbeirat
- 34 Veranstaltungsplan

PizolCare-Diabetestreffen

PizolCare organisiert dreimal jährlich ein Diabetestreffen – denn die beste Therapie im Alltag ist der/die aufgeklärte und informierte Patient/in. Die Treffen bieten nebst einem informativen Programm mit spannenden Referaten und Workshops auch einen aktiven Teil mit Bewegung sowie ein gemeinsames Mittagessen.

Das Treffen ist geeignet als Refresher/Wiederholungskurs nach einer KOMKON-Schulung, aber auch als Weiterbildung für bereits erfahrene Betroffene oder Angehörige.

- Termine:** 15. Juni, 26. Oktober 2019, 09.30 bis 14.00 Uhr
Ort: Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
Kosten: CHF 30.– (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)
Anmeldung: sekretariat4.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

PizolCare-KOMEKON-Schulungen für Patienten mit Typ-2-Diabetes

KOMEKON steht für KÖmplette MEdabolische KÖNtrolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickelt. Ziel ist es, das Wissen um diese chronische Erkrankung zu festigen, Neues zu lernen, den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf den Blutzuckerspiegel zu erleben und schliesslich seinen Diabetes von A wie Augenkontrolle bis Z wie Zucker unter Kontrolle zu haben.

1. Schulungstag: Leben mit Diabetes, Epidemiologie, Zuckerstoffwechsel, Diagnose des Diabetes Typ 2, Komplikationen, Therapie

2. Schulungstag: Blutzuckerselbstmessung, Diabetes und Füsse

3. Schulungstag: Diabetes und Ernährung, Glykämische Last, Übergewicht und Metabolisches Syndrom, Gemeinsames Kochen und Essen mit BZ-Messung (vor und nach)

4. Schulungstag: Diabetes und körperliche Aktivität, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion mit BZ-Messung (vor und nach)

5. Schulungstag: Diabetes und Gefässe, spezielle Aspekte des Diabetes Typ 2, Fragestunde, Kursbewertung

- Termine:** Frühjahrskurs 2019:
25. April 2019 19.00 bis 21.00 Uhr
02. Mai 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
08. Mai 2019, 18.00 bis 22.00 Uhr
16. Mai 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
23. Mai 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
- Ort:** Oberstufenzentrum Seidenbaum,
Seidenbaumstrasse 1, Trübbach
- Kosten:** CHF 150.– pro Person
(CHF 100.– für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** Bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder über das
Kurssekretariat: sekretariat4.pizolcare@hin.ch /
078 783 05 88

PizolCare-KOHIKON-Schulungen für Patienten mit Herzinsuffizienz

KOHIKON steht für

KOmplette HerzInsuffizienz KONtrolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit Herzinsuffizienz entwickelt. Ziel ist es, die Krankheit besser zu verstehen und ihr mit Aktivität und gezielter Ernährung zu begegnen. Sie erhalten zudem praktische Alltagstipps und Einblick in den Medikamentenschwungel. Herzinsuffizienz ist nicht immer heilbar, aber behandelbar.

1. Schulungstag: Epidemiologie, was geschieht bei Herzinsuffizienz, Diagnose, Komplikationen, Therapie

2. Schulungstag: Therapie, Medikamente, Aktionsplan, Zusatzerkrankungen

3. Schulungstag: Herzinsuffizienz und Gewichtsverlust, gesunde Ernährung, gemeinsames Kochen und Essen

4. Schulungstag: Körperliche Aktivität und Herzinsuffizienz, Hilfestellungen, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion

5. Schulungstag: spezielle Aspekte der Herzinsuffizienz, Fragestunde, Kursbewertung

- Termine:** Die nächsten Termine werden zeitnah auf unserer Website aufgeschaltet
- Ort:** Oberstufenzentrum Seidenbaum,
Seidenbaumstrasse 1, Trübbach
- Kosten:** CHF 150.– pro Person
(CHF 100.– für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** Bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder über das Kurssekretariat: sekretariat4.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

PizolCare-Herz-Treff

PizolCare organisiert mehrmals jährlich einen Herz-Treff – denn die beste Therapie im Alltag ist der/die aufgeklärte und informierte Patient/in. Die Treffen bieten nebst einem informativen Programm mit spannenden Referaten und Workshops auch einen aktiven Teil mit Bewegung sowie ein gemeinsames Mittagessen.

Das Treffen eignet sich für Patient(inn)en mit Herzschwäche, dient aber auch als Weiterbildung für Angehörige oder Interessierte.

- Termine:** Die nächsten Termine werden zeitnah auf unserer Website aufgeschaltet
- Ort:** Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
- Kosten:** CHF 30.– (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** sekretariat4.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

Patientenschulungen

Cardio Fit

Die SRRWS betreut PatientInnen direkt nach einem Herzinfarkt. Dazu gehört auch die Möglichkeit der ambulanten kardialen Rehabilitation. Cardio Fit umfasst ein wohnortnahes Training mit Physiotherapie, Outdoor-Training, Vorträgen, Ernährungsberatung und regelmässigen kardiologischen Kontrollen während 3 Monaten.

Termine: Einstieg jederzeit möglich, nach Zuweisung durch die Hausärztin/den Hausarzt

Ort: CardioFit und Herzgruppe Spitäler Altstätten, Grabs und Walenstadt, F.-Marolani-Strasse 6, Altstätten

Kosten: Werden von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung: kardiologie@srrws.ch / 071 757 43 19

Rauchentwöhnung

In der Rauchstoppberatung der SRRWS bieten wir PatientInnen, die an einem Rauchstopp interessiert sind, eine individuelle Beratung an. In einem persönlichen Gespräch besprechen wir mit den PatientInnen mögliche Strategien, um die Gewohnheit des Rauchens zu durchbrechen.

Termine: Einstieg jederzeit möglich, nach Zuweisung durch die Hausärztin/den Hausarzt

Ort: Spital Grabs, Spitalstrasse 44, Grabs

Kosten: Werden von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung: innere-mezizin.grabs@srrws.ch / 081 772 52 01

PizolCare-Lungen-Treff

PizolCare organisiert mehrmals jährlich einen Lungen-Treff – denn die beste Therapie im Alltag ist der/die aufgeklärte und informierte Patient/in. Die Treffen bieten nebst einem informativen Programm mit spannenden Referaten und Workshops auch einen aktiven Teil mit Bewegung sowie ein gemeinsames Mittagessen.

Das Treffen eignet sich für Patient(inn)en mit COPD bzw. Lungenkranke, dient aber auch als Weiterbildung für Angehörige oder Interessierte.

- Termine:** Die nächsten Termine werden zeitnah auf unserer Website aufgeschaltet
- Ort:** Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
- Kosten:** CHF 30.– (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** sekretariat4.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

Ambulante Pulmonale Rehabilitation

Eine chronische Lungenkrankheit führt häufig zu einem Trainingsmangel und kann bei körperlicher Anstrengung zu Atemnot führen. Ein regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit und somit die Lebensqualität.

Alle Lungenpatienten, die bereit sind aktiv zu trainieren, können davon profitieren: Patienten mit chronisch obstruktiven Lungenkrankheiten (COPD) wie Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem sowie Patienten nach Lungenoperationen.

- Termine:** Ab 11. März 2019 über zwölf Wochen,
montags, mittwochs und freitags,
14.00 bis 15.30 Uhr
- Ort:** Fitnesscenter Riva, Platzrietstrasse 1, Walenstadt
- Kosten:** Werden von der Krankenkasse übernommen
- Anmeldung:** Dr. med. B. Frühauf / praxis.fruehauf@hin.ch /
081 720 20 10

PizolCare-KOREKON-Schulungen für Patienten mit COPD

KOREKON steht für

KOmplette REspiratorische KONtrolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit COPD entwickelt. Ziel ist es, das Wissen um diese chronische Erkrankung zu festigen, Neues zu lernen, den Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die Atemkapazität zu erleben und schliesslich seine Lunge von A wie Atem bis Z wie Zug im Griff zu haben.

- 1. Schulungstag:** Epidemiologie, was geschieht bei COPD, Diagnose, Komplikationen, Therapie der Lungenkrankheiten
- 2. Schulungstag:** Therapie, Medikamente, Inhalationstherapie, Aktionsplan, Zusatzerkrankungen
- 3. Schulungstag:** COPD und Gewichtsverlust, gesunde Ernährung, gemeinsames Kochen und Essen
- 4. Schulungstag:** Körperliche Aktivität und COPD, Atemmechanik, Atemhilfsstellungen, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion

5. Schulungstag: spezielle Aspekte der COPD, Fragestunde, Kursbewertung

- Termine:** Sommerkurs 2019:
22. August 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
29. August 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
05. September 2019, 18.00 bis 22.00 Uhr
12. September 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
19. September 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
- Ort:** Oberstufenzentrum Seidenbaum,
Seidenbaumstrasse 1, Trübbach
- Kosten:** CHF 150.– pro Person
(CHF 100.– für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** Bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder über das
Kurssekretariat: sekretariat4.pizolcare@hin.ch /
078 783 05 88

Mentales Selbstmanagement: Demenz

Demenz – Ein Krankheitsbild mit vielen Facetten

Als Demenz wird das Krankheitsbild bezeichnet, das meist als Folge einer chronisch fortschreitenden Erkrankung des Gehirns auftritt. Die betroffenen Bereiche sind Aufmerksamkeit, Sprache, Lernen und Gedächtnis. Betroffene werden dadurch in den Aktivitäten ihres Lebens sehr eingeschränkt.

Dieses Seminar klärt auf, wie man mit Demenz umgehen und entsprechendes Verständnis für Betroffene aufbringen kann.

- Termine:** 29. Januar 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs, Forum
Kosten: keine
Anmeldung: Nicht erforderlich
Referent: Dr. med. Daniel Strub, FA FMH für Psychiatrie & Psychotherapie, Sargans, und Herbert Fasolt, Pflegeheim Werdenberg.

Mentales Selbstmanagement: Psychose und Schizophrenie

Psychische Störung mit Verlust des Realitätsbezugs und psychische Erkrankung mit vielgestaltigem Erscheinungsbild

Bei Betroffenheit durch Psychose und Schizophrenie finden viele keinen Ausweg, sondern erleben sich als gefangen. Wie können Sie mit den zuweilen auch schwierigen Erscheinungsformen von Psychose und Schizophrenie umgehen?

Dieser Kurs gibt Anleitung zum Selbstverständnis für Betroffene (SymptomträgerInnen und deren Angehörige) im Sinne von Aufklärung und Bemühen zum Verstehen und Einfühlen in diese Thematik.

- Termin:** 20. März 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Kantonsschule Sargans,
Pizolstrasse 14, Sargans, Zimmer 72
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich
Referent: Dr. med. Sebastian Pfaundler,
FA FMH für Psychiatrie & Psychotherapie, Bad Ragaz

Mentales Selbstmanagement: Depression und Suizidalität

Ursachen und Erkennung von Selbsttötungen

Im Verlauf des Lebens erkrankt etwa jede 5. Person irgendwann an einer Depression. Depressionen führen zu erheblichem Leiden und sind Hauptursache von Selbsttötungen.

Depressionen und daraus erwachsende Selbstgefährdungen können wirksam behandelt werden: In diesem Vortrag werden die Erkrankung und deren Behandlung erklärt sowie Hinweise zum Erkennen von Suizidalität und dem hilfreichen Umgang damit vermittelt.

- Termin:** 07. Mai 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Kantonsschule Sargans,
Pizolstrasse 14, Sargans, Zimmer 60
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich
Referent: Dr. med. Thomas Meier,
Chefarzt Psychiatrie-Dienste Süd, St.Gallen

Mentales Selbstmanagement: Schmerzbewältigung

Schmerz ertragen

Wenn Schmerzfreiheit durch Behandlung nicht gelingt, bleibt doch die Hoffnung, trotz Schmerzen gut zu leben.

Das Seminar vermittelt Erfahrungswissen über die Möglichkeiten und Grenzen psychologischer Schmerzbewältigung.

- Termin:** 28. Mai 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs,
Hanflandstrasse 17, Buchs, Forum
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich
Referent: Dr. med. Matthias Reiber,
FA FMH für Psychiatrie & Psychotherapie, Buchs



Informationen zur psychischen Gesundheit

Pirminberger Gespräche – «Gut für mich – schlecht für andere?»

Betroffene, Angehörige und professionell tätige Fachleute berichten in einer moderierten Podiumsdiskussion über ihre persönlichen Erfahrungen zur Frage, ob eigene Bedürfnisse egoistisch sind. Im zweiten Teil öffnet sich die Diskussion dem Publikum.

- Termin:** 24. April 2019, von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Klinik St.Pirminsbere, Gebäude A6, Klosterweg 1, Pfäfers
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich
Referent: Thomas Lapmert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit, Psychiatrie-Dienste Süd

Recovery Wege kompakt – Psychische Erkrankungen verstehen

Ein Kurs für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Es werden die Grundlagen von Recovery vermittelt und Ableitungen für den eigenen Recovery-Weg beleuchtet.

- Termin:** 15. Mai, 22. Mai, 05. Juni und 12. Juni 2019, von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland, Hauptstrasse 27, Trübbach
Kosten: Keine
Anmeldung: thomas.lapmert@psych.ch / 081 303 63 21 / für vier Abende - einzelne Abende können nicht besucht werden



«Bewegter Körper – psychische Gesundheit? Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit im Spannungsfeld zwischen Wissenschaft und Gesellschaft»

Schwitzen für die Psyche? Krafttraining für die Seele? Bewegung und Sport sollen nicht nur dem Körper sondern auch dem Geist gut tun. Nicht umsonst heisst es «mens sana in corpore sano». Doch was ist wissenschaftlich belegt und was nur Mythos?

- Termin:** 26. März 2019, von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland, Hauptstrasse 27, Trübbach
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich
Referentin: Ursina Raymann, lic. Sportwissenschaften, Bewegungs- und Sporttherapeutin, Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet

Weitere Veranstaltungen: www.psych.ch/agenda

Gleichgewicht

Mehr Gleichgewicht gibt Sicherheit: Sturzprophylaxe

Mit zunehmendem Alter können Schwindel und Gleichgewichtsstörungen zu Stürzen führen und den Alltag beeinträchtigen. In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis die Zusammenhänge – von Kopf bis Fuss – die für das Gleichgewicht verantwortlich sind ins Blickfeld geholt. So können Körper, Seele und Geist als Einheit erfahren und gestärkt werden. Jeder konzentriert sich auf das eigene Gleichgewichtssystem und aktiviert es mit Freude und gezielten Übungen. Das Sturzrisiko wird dadurch minimiert und die Selbstständigkeit und Bewegungsfreiheit im Alltag bleibt erhalten.

- Termine:** 10 Lektionen: donnerstags,
07. März bis 04. April 2019, 09.00 bis 10.30 Uhr
- Ort:** Oberstufenzentrum Flös, Gymnastikraum,
Heldaustrasse 50, Buchs
- Kosten:** CHF 120.–
- Anmeldung:** rws@sg.prosenectute.ch / 058 750 09 00

Atemgymnastik

Achtsamkeit in Atem und Bewegung

In diesem Kurs wird durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis geschaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eigenen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt.

- Termine:** 8 Lektionen: montags,
18. März bis 27. Mai 2019, 13.20 bis 14.20 Uhr
- Ort:** Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,
Bahnhofpark 3, Sargans
- Termine:** 8 Lektionen: montags,
18. März bis 27. Mai 2019, 15.30 bis 16.30 Uhr
- Ort:** Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,
Bahnhofstrasse 29, Buchs
- Kosten:** CHF 120.–
- Anmeldung:** rws@sg.prosenectute.ch / 058 750 09 00

Allgemeine Gesundheit

Beckenbodentraining für Frauen & Männer

Der Beckenboden ist eine wichtige Basis bei jedem Menschen. Männer wie Frauen lernen in diesem Kurs den Beckenboden anzusteuern. Durch spezifische Fachtheorie, viele Anschauungsbeispiele und gezielte Übungen werden die Muskel-Fähigkeiten geschult. Es wird erlernt, das Dichthalten und Loslassen wieder selbstbestimmt durchzuführen. Die Körperspannung und Haltung verbessern sich. Das Vorstellungsvermögen bekommt klare Bilder und Impulse für ein gesundes Leben.

Termine: 10 Lektionen: montags,
29. April bis 27. Mai 2019, 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,
Bahnhofpark 3, Sargans

Termine: 10 Lektionen: mittwochs,
24. April bis 22. Mai 2019, 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,
Bahnhofstrasse 29, Buchs

Kosten: CHF 160.–

Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch / 058 750 09 00

Bewegungskurse

Gang sicherheitskurs

Sicher durchs Alter gehen – mobil und sicher zu Hause leben.

- Termine:** 10 Lektionen: dienstags,
26. März bis 28. Mai 2019, 13.30 bis 15.00 Uhr
- Ort:** Physiotherapie Kühne, Bahnhofstrasse 4, Sargans
- Kosten:** CHF 150.– (für 10 Lektionen)
- Anmeldung:** physio.kuehne@hin.ch / 081 723 43 31

Gymnastikgruppe 50+/Rückenschule

Fitness von Kopf bis Fuss.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich, montags, 18.30 bis 19.30 Uhr
- Ort:** Physiotherapie Kühne, Bahnhofstrasse 4, Sargans
- Kosten:** CHF 14.– pro Lektion
- Anmeldung:** physio.kuehne@hin.ch / 081 723 43 31

Bewegungskurse

Beckenbodentraining in der (Klein-)Gruppe

Mittels effizienten Übungen – auch als Heimübungen geeignet – wird die Muskulatur des Beckenbodens gestärkt. Auch die Rücken- und Bauchmuskulatur – wird schonend trainiert. Leichte Dehnungsübungen gehören zum Training. Die Stunde wird von einer erfahrenen Beckenboden-Therapeutin geleitet, die eventuelle Fragen zum Thema gerne beantwortet.

Termine: Einstieg jederzeit möglich, donnerstags, 08.15 bis 09.15 Uhr

Ort: Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels

Kosten: CHF 140.– (10er-Abo), CHF 250.– (20er-Abo),
CHF 500.– (Jahres-Abo)

Anmeldung: info@bezemer.ch / 081 723 51 11

Sturzprävention & mehr!

Lernen Sie Ihr Gleichgewicht zu kontrollieren mit Reaktions- und Kraftübungen, Dehnungen und Übungen für die Beweglichkeit aller Gelenke. In diesem Kurs besteht kein Leistungsdruck, dafür aber werden die Übungen mit viel Spass verbunden. Ausprobieren und einmal gratis schnuppern.

Termine: Einstieg jederzeit möglich, dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels

Kosten: CHF 140.– (10er-Abo), CHF 250.– (20er-Abo),
CHF 500.– (Jahres-Abo)

Anmeldung: info@bezemer.ch / 081 723 51 11

Rückenschule mit Erik

Mittels effizienten Übungen – auch als Heimübungen geeignet – wird die Beweglichkeit aller Gelenke verbessert. Die ganze Muskulatur, vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur, wird schonend trainiert. Dehnungsübungen sind immer Teil des Trainings. Mit Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sowie mit Haltungs- und Bewegungsinstruktion für den Alltag, wird das Training vervollständigt.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich, dienstags, 09.00 bis 10.00 Uhr
- Ort:** Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels
- Kosten:** CHF 140.- (10er-Abo), CHF 250.- (20er-Abo),
CHF 500.- (Jahres-Abo)
- Anmeldung:** info@bezemer.ch / 081 723 51 11



Pilates

Pilates fördert die Entwicklung einer starken «Körpermitte», bestehend aus den tiefliegenden Bauchmuskeln sowie die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Mit Pilates trainieren wir mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, in fließenden fortlaufenden Bewegungen. Durch das Erlernen der richtigen Atmung dazu, werden Verspannungen entgegengewirkt, Stress abgebaut und die Kontrolle über den Körper erhöht. Es werden gleichzeitig Körper und Geist in Harmonie gebracht.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich, freitags, 08.30 bis 09.30 Uhr
Ort: Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels
Kosten: CHF 140.- (10er-Abo), CHF 250.- (20er-Abo),
CHF 500.- (Jahres-Abo)
Anmeldung: info@bezemer.ch / 081 723 51 11



Bewegungskurse

Aquawell – Das Wassertraining

Aktives Bewegungstraining zur Förderung der Beweglichkeit, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Steigerung der Kraft.

Termine: Montags, 18.30 bis 19.15 Uhr, 19.15 bis 20.00 Uhr,
20.00 bis 20.45 Uhr

Ort: Hallenbad Flös, Heldastrasse 48, Buchs

Kosten: CHF 70.– für 10 Lektionen, exklusive Badeintritt

Termine: Montags, 08.00 bis 08.45 Uhr
Dienstags, 08.00 bis 08.45 Uhr
Donnerstags, 08.00 bis 08.45, 16.45 bis 17.30,
17.30 bis 18.15, 18.15 bis 19.00, 19.00 bis 19.45,
19.45 bis 20.30 Uhr

Ort: Medizinisches Zentrum, Therapiebad, Bad Ragaz

Kosten: CHF 160.– für 10 Lektionen, inklusive Badeintritt

Anmeldung: info.sgfl@rheumaliga.ch / 081 302 47 80



Bewegungskurse

Active Backademy Rückentraining

Das Rückentraining der Rheumaliga. Sie lernen, Ihren Alltag ergonomisch und damit rückergerichter zu gestalten und sich optimal zu entspannen.

- Termine:** Montags, 16.00 bis 16.45 Uhr
Donnerstags, 16.00 bis 16.45 Uhr
- Ort:** Inform plus Physiotherapie, Am Platz 8, Bad Ragaz
- Kosten:** CHF 170.– für 10 Lektionen
- Anmeldung:** info.sgfl@rheumaliga.ch / 081 302 47 80

Rheumagymnastik

Aktives Bewegungstraining zur Erhaltung der Beweglichkeit und Verbesserung der Dehnbarkeit mit dosierter Kraft- und Ausdauer-gymnastik.

- Termine:** Donnerstags, 17.00 bis 17.45 Uhr
- Ort:** Medizinisches Zentrum, Gymnastiksaal, Bad Ragaz
- Kosten:** CHF 7.– pro Lektion
- Anmeldung:** info.sgfl@rheumaliga.ch / 081 302 47 80

Weitere Veranstaltungen und Beratungsangebote:

www.rheumaliga.ch/sgfl



Unterstützung

Beratungsstelle

Die Rheumaliga bietet eine kostenlose, individuelle Fach- und Sozialberatung für Betroffene, ihre Angehörigen, Arbeitgeber sowie für Fachpersonen. Sie erhalten Unterstützung bei der Abklärung und Korrespondenz mit Sozialversicherungen (IV/EL, AHV), Krankenversicherungen, usw.

- Termine:** Nach Vereinbarung
Ort: Am Platz 10, 2. Stock, Büro 257, Bad Ragaz
Kosten: Keine
Anmeldung: a.schmider@rheumaliga.ch / 081 511 50 03

Ausstellung Hilfsmittel

An der offenen Ausstellung der Alltagshilfen erhalten sie Gelegenheit einen grossen Teil aus unserem Sortiment der Alltags-Hilfsmittel auszuprobieren, zu testen und zu bestellen. Die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein hilft seit 50 Jahren allen Betroffenen und ihren Angehörigen den Alltag besser zu meistern und möglichst beschwerdefrei und selbständig leben zu können.

- Termine:** 10. April, 28. August, 04. Dezember 2019, 13.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Am Platz 10, 2. Stock, Büro 257, Bad Ragaz
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich

Parkinson-Informationstag

.....

An dieser Veranstaltung werden die «BIG-Therapie» vorgestellt, das «Arzt-Patienten-Verhältnis» erläutert und über die «Kontinenzförderung» gesprochen.

Fachpersonen wie Prof. Veit Mylius, Leitender Arzt, Martina Binzen Physiotherapeutin, Peter Eisenhut Oberarzt Psychosomatik, Jeannette Mullis und Dr. Myrta Kohler von der Pflegeentwicklung, begleiten die Teilnehmenden durch den Nachmittag.

- Termine:** 04. Juli 2019, 12.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Rehabilitationszentrum Valens
Kosten: Keine
Anmeldung: gabriela.wytenbach@kliniken-valens.ch / 081 303 14 08

Patientenbeirat

Engagierte Ärzte der Region haben sich zusammengeschlossen um ihren Patienten qualitativ hochstehende, medizinische Leistungen anzubieten. Dies funktioniert durch vernetztes Zusammenarbeiten, – genannt «Integrierte Versorgung» – möglichst günstigen Prämien durch Vertragsabschlüsse mit Versicherungen (Hausarztmodell-Versicherungen) und durch gemeinsamen Einkauf und Bewirtschaftung.

Die kostenoptimierte Zusammenarbeit aller medizinischen Leistungserbringer entlang einem «Patientenpfad» hat für PizolCare oberste Priorität. Für ihr Netzwerk möchten diese Ärzte einen möglichst breit abgestützten Patientenbeirat aus ihrem Einzugsgebiet.

Es ist ausserordentlich wichtig, dass auch die Patientenmeinung gehört wird; bei der Festlegung von Behandlungsrichtlinien bzw. bei der Frage, welchen Stellenwert eine Abklärungsmethode oder eine mögliche Therapie besitzen. Wenn auch Sie etwas im Gesundheitswesen bewegen möchten, dann werden Sie ebenfalls ein Mitglied im Patientenbeirat. Wir suchen weitere Mitglieder, die bereit sind, in diesem Patientenbeirat aktiv mitzuarbeiten. Der Zeitaufwand hält sich in Grenzen und beträgt etwa 5 Sitzungen à 2 Stunden (abends) pro Jahr.

Anmeldung: sargans.pizolcare@hin.ch

Veranstaltungsplan

2019

Januar

29.01. Mentales Selbstmanagement: Demenz (S. 16)

März

07.03. Sturzprävention (S. 22)

11.03. Ambulante Pulmonale Rehabilitation (S. 13)

18.03. Achtsamkeit in Atem und Bewegung (S. 23)

20.03. Mentales Selbstmanagement:

Psychose und Schizophrenie (S. 17)

26.03. Bewegter Körper – psychische Gesundheit? (S. 21)

26.03. Gangsicherheitskurs (S. 25)

April

10.04. Ausstellung Hilfsmittel (S. 31)

25.04. PizolCare-KOMEKON-Schulungen (S. 6)

24.04. Priminsberger Gespräche (S. 20)

24.04. Beckenbodentraining (S. 24)

Mai

07.05. Mentales Selbstmanagement:

Depression und Suizidalität (S. 18)

15.05. Psychische Erkrankungen verstehen (S. 20)

28.05. Mentales Selbstmanagement:

Schmerzbewältigung (S. 19)

Juni

15.06. PizolCare-Diabetestreffen (S. 5)

Juli

04.07. Parkinson-Informationstag (S. 32)

August

22.08. PizolCare-KOREKON-Schulungen (S. 14)

Einstieg jederzeit möglich

Cardio Fit (S. 11)

Rauchentwöhnung (S. 11)

Gymnastikgruppe 50+/Rückenschule (S. 25)

Beckenbodentraining in der (Klein-)Gruppe (S. 26)

Sturzprävention & mehr (S. 26)

Rückenschule mit Erik (S. 27)

Pilates (S. 28)

Aquawell – Das Wassertraining (S. 29)

Beratungsstelle (S. 31)

Bewegungskurse (S. 30)

Rheumagymnastik (S. 31)

Weitere Informationen finden Sie auch online unter:

www.pizolcare.ch/angebote

PizolCare AG · Flurstrasse 12 · CH-8887 Mels
sekretariat1.pizolcare@hin.ch · www.pizolcare.ch

 facebook.com/pizolcare