

# 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 Hüftgelenkarthrose, 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](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de](http://www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de)  
[www.unabhaengige-patientenberatung.de](http://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](http://www.sport-in-bw.de)  
[www.wlsb.de](http://www.wlsb.de) (Württembergischer Landessportbund e.V.)  
[www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de](http://www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de)  
(Infodienst Landwirtschaft – Ernährung – ländlicher Raum)  
[www.verbandsverzeichnis.eu](http://www.verbandsverzeichnis.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](http://www.aok-bw.de/orthopaedie)  
[www.bosch-bkk.de](http://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](http://www.aok-bw.de/orthopaedie) +++ Weitere Infos unter [www.aok-bw.de/orthopaedie](http://www.aok-bw.de/orthopaedie) +++