



## Liegeberatung

SLEEP – Schlafen und Liegen in ergonomischer  
und entspannter Position

---

In der Ruhe liegt die Kraft – ein erholsamer Schlaf gibt Ihnen Energie für den Alltag. Guter und erholsamer Schlaf hängt von vielen Faktoren wie z.B. dem Alter, dem Gesundheitszustand oder der Bettumgebung ab. Ein weiterer wichtiger Teil ist die entspannte und ergonomische Liegeposition. Wenn Sie nachts und am Morgen mit Schmerzen und Verspannungen aufwachen und sich diese Beschwerden nach dem Aufstehen wieder reduzieren, könnte eine ungünstige Liegeposition Ursache davon sein.



- Ablauf** Bei einer Liegeberatung werden Ihr Bettsystem und Ihre Schlafposition analysiert. Besteht ein Zusammenhang zwischen Ihrer Problematik und dem Bett bzw. dem Liegen im Bett, wird nach Möglichkeit und Wunsch das bestehende Bett angepasst. Ist ein neues Bettsystem notwendig, unterstützen wir Sie dabei, ein geeignetes für Sie zu finden. Ziel ist die Reduktion von Beschwerden und die Verbesserung der Schlafqualität.
- Dauer** Die Erstberatung dauert ca. 1 ½ Stunden. Die Anzahl der weiteren Beratungen variiert je nach Bedarf und Bedürfnis von Ihnen.
- Ort** Die Beratung findet in den meisten Fällen zu Hause statt. So kann die aktuelle Liege- und Schlafsituation konkret angeschaut werden. Auf Wunsch kann die Beratung in der Geschäftsstelle der Rheumaliga Zürich durchgeführt werden.
- Kosten** Für eine Liegeberatung verrechnen wir CHF 150, inkl. Wegpauschale. Für Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen zur AHV/IV oder Sozialhilfe ist die Beratung kostenlos.

---

**Sie haben Fragen oder wünschen eine Beratung? Wir sind gerne für Sie da!**

### **Rheumaliga Zürich**

Nicole Dudler  
BSc FH Ergotherapie  
Badenerstrasse 585  
Postfach 1320  
8048 Zürich  
Telefon 044 405 45 37  
nicole.dudler@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten  
Montag–Freitag  
08.30–11.45 Uhr  
13.30–16.30 Uhr  
nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten