



# Ergotherapie

Haben Sie Einschränkungen in Ihrem Alltag?  
Bereitet Ihnen die Ausführung bedeutender Aktivitäten  
in Ihrem Alltag Schwierigkeiten? Bereitet Ihnen die  
soziale Teilhabe in der Gesellschaft Probleme?



**Mehr Informationen:**  
[rehazentrum-seefeld.ch/  
ergotherapie](http://rehazentrum-seefeld.ch/ergotherapie)

Im Rehaszentrum Zürich Seefeld begleiten wir Sie dabei, Ihre Selbständigkeit im Alltag wiederzuerlangen und zu festigen. Durch gezielte ergotherapeutische Übungen unterstützen wir Sie, Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Sicherheit Schritt für Schritt zu verbessern.

Die Ergotherapie trainiert die alltagsrelevanten, körperlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, wenn die Selbständigkeit eingeschränkt ist.

### **Beispiele aus der Ergotherapie**

- Alltagsbewältigung: Haushalt, Kochen, Einkaufen, Körperpflege, An- und Ausziehen, Freizeitgestaltung, gesellschaftliche Teilhabe
- Gangsicherheitstraining: Erhalt und Verbesserung von Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft
- Bei Mobilitätseinschränkungen: Trainieren von Transfer, Rollatortraining (sicheres Gehen mit dem Rollator)
- Beratung bei Hilfsmitteln
- Kognitives Training: Training des Gedächtnisses, Training der Aufmerksamkeit, Training der Konzentration
- Gelenkmobilisation

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir individuelle Ziele und wählen die passende Behandlungsmethode. Dabei legen wir grossen Wert auf eine persönliche, zielorientierte Betreuung und die enge Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt.

**Kontaktieren Sie uns – wir sind für Sie da.**

#### **Rehaszentrum Zürich Seefeld**

Bellerivestrasse 203  
8008 Zürich  
T +41 58 206 08 40  
[info@rehazentrum-seefeld.ch](mailto:info@rehazentrum-seefeld.ch)  
[rehazentrum-seefeld.ch](http://rehazentrum-seefeld.ch)