

**Beraten Befähigen Begleiten**



**Holen Sie sich die  
Unterstützung,  
die Sie weiterbringt.**

**leila**

Leben mit Langzeiterkrankung

# Beraten

**Wir bestärken  
Sie darin, andere  
Wege zu gehen.**

## **Selbständig leben mit chronischen Erkrankungen.**

Sind Sie von einer chronischen Krankheit betroffen? Oder kennen Sie jemanden in Ihrer Familie oder aus Ihrem Bekanntenkreis, der mit solchen Beschwerden konfrontiert ist, wie z. B. Herz-, Lungen- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Osteoporose, rheumatische Erkrankungen oder andere Beeinträchtigungen? Solche Langzeiterkrankungen können zwar nicht geheilt werden. Doch der Alltag lässt sich trotzdem besser bewältigen, als Sie vielleicht denken. Das Team von Leila zeigt Ihnen wie.



Uns ist es wichtig, zuerst alles über Ihre gesundheitliche Situation zu erfahren. So verschaffen wir uns einen Überblick, wie Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Krankheit gewinnen können. Denn Sie müssen trotz chronischer Erkrankung nicht auf ein selbstbestimmtes Leben verzichten. Machen Sie den ersten Schritt. Sprechen Sie mit uns.

# Befähigen

**Wir regen Sie dazu an, Ihre Stärken zu mobilisieren.**



Wir wollen es nicht beschönigen: Es gibt Hindernisse im Alltag von chronisch Kranken. Doch es gibt auch Möglichkeiten, solche Hürden zu überwinden. Wir motivieren Sie dazu, mehr über Ihre Krankheit zu erfahren.

Dabei lernen Sie, Symptome einzuschätzen und angepasst darauf zu reagieren, Hilfsmittel gezielt einzusetzen, neue Kontakte aufzubauen, den Tag anders zu strukturieren etc.

Dazu gehört auch, veränderte Situationen zu akzeptieren und damit verbundene Schwierigkeiten zu bewältigen. Vertrauen Sie uns.

# Begleiten

**Wir unterstützen  
Sie dabei, den  
Alltag zu meistern.**



Je unabhängiger Sie den Alltag gestalten können, desto besser für Ihr Wohlbefinden. Beispielsweise zeigen wir Ihnen auf, wie Sie mehr Bewegung in den Tagesablauf integrieren oder wie Sie den Wohnraum auf Ihre Bedürfnisse anpassen können und vieles andere mehr.

Wir begleiten Sie ein Stück weit bei der Umsetzung. Nutzen Sie unser Angebot.



# Auf uns können Sie zählen.

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen  
und Ihre Fragen. Rufen Sie uns an.  
Wir sind für Sie da.

## Leila kann Ihr Leben erleichtern.

Leila ist ein kostenloses Angebot der Städtischen Gesundheitsdienste Zürich für Menschen mit chronischen Beschwerden und deren Auswirkungen im Alltag. Erfahrene Pflegefachpersonen bieten Ihnen individuelle Beratung, Begleitung und Training an. Sie arbeiten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zusammen, damit Ihre Bedürfnisse möglichst gut abgedeckt sind. Falls Ihre Muttersprache nicht Deutsch ist, sorgt ein Dolmetscher dafür, dass wir uns gegenseitig gut verstehen.



Christine Reichart  
079 823 90 47  
christine.reichart@zuerich.ch



Margot Klein  
079 823 95 50  
margot.klein@zuerich.ch



Christine Rex  
079 592 73 79  
christine.rex@zuerich.ch



Heidi Sommer  
079 268 47 26  
heidi.sommer2@zuerich.ch

# Mit Leila eröffnen Sie sich neue Perspektiven.

- Sie fühlen sich sicherer im Umgang mit der Erkrankung
- Sie tragen dazu bei, Ihren Krankheitsverlauf zu stabilisieren
- Sie leben selbstbestimmter und selbständiger
- Sie bewältigen Ihren Alltag besser

Vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches erstes Gespräch mit uns. Das dauert ungefähr eine Stunde und findet auf Wunsch entweder bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten statt. Die Leistungen des Leila-Teams sind für Sie kostenlos. Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

## leila

Leben mit Langzeiterkrankung

Seebahnstrasse 89

Postfach 8460

8036 Zürich

Telefon 044 404 81 50

Fax 044 404 81 51

leila@hin.ch

[www.gesundheitsnetz2025.ch](http://www.gesundheitsnetz2025.ch)

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

von 8 bis 16 Uhr

Leila ist ein Projekt innerhalb des Gesundheitsnetzes 2025 der städtischen Gesundheitsdienste Zürich.

gesundheitsnetz  
2025



Stadt Zürich

Städtische Gesundheitsdienste