

Einführungs-
Aktion «Kids»
Sparen Sie bis zu
CHF 955.-*

«Wir wachsen
im Schlaf»



Sind Sie auch überzeugt, dass Ihr Kind im bestmöglichen Umfeld schlafen sollte?

Knochen, Gelenke und Wirbelsäule von Kindern und Jugendlichen können nur dann gesund und gerade wachsen, wenn sie gut im Bett liegen, selbst wenn sie sich im Schlaf bewegen: Unser Futon-Federelement passt sich optimal dem Körperbau und Gewicht des Kindes an, der Bewegungsapparat wird perfekt gestützt. Profitieren Sie jetzt von unserer Einführungsaktion für einen Hüsler Nest-Bettinhalt für Kinder mit oder ohne Polsterbett Titlis. Alle Informationen finden Sie unter www.huesler-nest.ch/kids

* Preisbeispiel Kinder-Polsterbett Titlis 120 x 200 cm (bestehend aus Basisrahmen mit Rundfüßen in Erle, Futon-Federelement, Naturlatexmatratze und Hülle): Listenpreis CHF 2490.- / Einführungspreis nur CHF 1535.-. Aktion gültig vom 1.3. bis 31.5.18, nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.



Jede Spende hilft:
Chaque don aide:
Ogni donazione aiuta:
01-64405-8
Herzlichen Dank!
Merci beaucoup!
Grazie mille!



**for
um
r
o
t**

Selbstmanagement
Sorgen Sie gut für sich

L'autogestion
Prenez bien soin de vous-même

Autogestione
Prendersi cura di se stessi

© Rohappy / iStock



Aktiv-Tage für Fibromyalgie-Betroffene

30. Mai bis 1. Juni 2018 im Solbad-Wellnesshotel Sigriswil



Erfahren Sie von Fachpersonen mehr zum Thema Fibromyalgie. Zudem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungs- und Entspannungsangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen und Fachpersonen aus und geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee und in die Berner Alpen.

Das erwartet Sie:

Was bedeutet die Diagnose? Was können Sie selber tun? Bewegung und Entspannung sind wichtig – aber wie? Die spannenden und entspannenden Aktiv-Tage helfen Ihnen diese Fragen für sich zu beantworten.

So wohnen Sie:

Das Solbadhotel erwartet Sie im malerischen Dorf Sigriswil mit Panoramablick auf den Thunersee und die Berner Alpen. Die geräumigen Zimmer verfügen über Flachbild-Sat-TV, Safe, Bad mit Haartrockner sowie Balkon oder Terrasse. Erholung finden Sie im grossen Wellnessbereich mit Whirlpool, Solbad, Kneippbecken, Dampfbad und verschiedenen Saunen. Das Restaurant serviert Schweizer Küche sowie mediterrane Gerichte aus regionalen Produkten (www.solbadhotel-sigriswil.ch).

Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell. Die Bushaltestelle Endorf liegt 50 Meter entfernt und bietet regelmässige Verbindungen nach Thun. Ein Parkplatz steht Ihnen beim Hotel kostenfrei zur Verfügung.

Kosten:

Pauschalpreis von CHF 600.– im DZ, CHF 640.– im EZ inkl. Vollpension (exkl. Getränke zu den Mahlzeiten), Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage.

Information und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz, Kurse & Weiterbildungen, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, E-Mail: kurse@rheumaliga.ch
Das Detailprogramm inkl. Anmeldeformular finden Sie auf unserer Internetseite unter www.rheumaliga.ch/aktiv-tage

Anmeldeschluss: Freitag, 20. April 2018



**Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo**

Liebe Leserin, lieber Leser

«Hilf dir selbst, so hilft dir Gott» – die bekannte Volksweisheit hat mit den Jahrhunderten nichts an Aktualität eingebüsst: Egal ob in der Arbeitswelt oder im Alltag mit einer chronischen Krankheit, der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Leben selbst in die Hand zu nehmen – oder eben zu «managen».

Die hohe Wirksamkeit eines guten «Selbstmanagements» wird von Studien und Fachleuten bestätigt. Auch die von der Rheumaliga Schweiz erarbeitete nationale Strategie «Muskuloskeletale Erkrankungen» stuft die Hilfe zur Selbsthilfe als prioritäres Handlungsfeld ein. Entsprechend soll das bestehende Förderangebot ausgebaut und ergänzt werden.

Doch Prof. Dr. med. Rheumatologe Burkhard Möller bringt es im Interview ab Seite 12 auf den Punkt: Alles Wissen nützt nichts, wenn es nicht umgesetzt

Chère lectrice, cher lecteur,

«Aide-toi et le ciel t'aidera» – la sagesse populaire n'a rien perdu de sa pertinence au cours des siècles: dans le monde du travail ou dans la vie de tous les jours avec une maladie chronique, la clé du succès réside dans la capacité à prendre sa vie en main, c'est-à-dire à la «gérer». L'efficacité d'une bonne «autogestion» est confirmée par des études et des experts. La stratégie nationale «Maladies musculo-squelettiques» élaborée par la Ligue suisse contre le rhumatisme classe également l'aide à l'autonomie comme un domaine d'action prioritaire. L'offre de soutien existante doit donc être étendue et complétée.



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

wird. Genau hier liegt die grosse Herausforderung für die Betroffenen. Wie gelingt es alle Empfehlungen dauerhaft in den eigenen Alltag zu integrieren? Woher die Kraft nehmen, um die physischen und psychischen Herausforderungen mit jedem neuen Tag zu meistern? Rückschläge zu verarbeiten und trotz allem positiv in die Zukunft zu blicken? Allgemeingültige Antworten auf diese Fragen können wir Ihnen auf den folgenden Seiten leider nicht geben. Doch hoffentlich ein paar hilfreiche Inputs für ein selbstbestimmtes Leben. |

Le prof. Dr méd. Burkhard Möller le rappelle toutefois dans un entretien à partir de la page 12: les meilleures connaissances sont inutiles si elles ne sont pas mises en pratique. C'est précisément là que réside le grand défi pour les patients. Comment intégrer durablement toutes les recommandations dans sa propre vie quotidienne? Où trouver la force de maîtriser les défis physiques et psychologiques qui se présentent chaque jour, de faire face aux revers et d'envisager l'avenir de manière positive? Nous ne pouvons malheureusement pas vous donner de réponses généralement valables à ces questions dans les pages suivantes. Mais tout de même, je l'espère, quelques informations utiles pour une vie plus «autogérée». |

Cara lettrice, caro lettore

Il famoso detto popolare «aiutati che Dio ti aiuta» è sicuramente ancora attuale: in qualsiasi aspetto della vita, come il lavoro, o la vita quotidiana con una malattia cronica, la chiave del successo consiste nel prendere in mano le redini della propria vita e, quindi, gestirsi autonomamente. L'elevata efficacia di una buona «autogestione» è confermata da diversi studi e specialisti. Il sostegno per promuovere l'autosufficienza è considerato un campo d'azione prioritario anche nella strategia nazionale «Malattie muscoloscheletriche» della Lega svizzera contro il reumatismo. L'attuale gamma di servizi di sostegno va quindi ampliata e integrata in quest'ottica.

Tuttavia, come affermato dal Prof. Dr. med. Burkhard Möller nell'intervista da pagina 12, la conoscenza non serve se non viene messa in pratica. È proprio questa la grande sfida per i pazienti: come riuscire a integrare costantemente tutti i consigli nella propria vita quotidiana? Dove prendere la forza per affrontare i problemi che si presentano tutti i giorni a livello fisico e mentale? Come reagire alle ricadute e guardare positivamente al futuro nonostante tutto? Purtroppo, nelle prossime pagine non possiamo darvi delle risposte universali a queste domande. Speriamo però di potervi fornire alcune indicazioni utili per una vita autonoma. |

Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Krafft, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Simone Fankhauser
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch
Abonnements/Abbonements/Abbonamenti forumR: 4 x pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



Nationale Schmerztagung 2018

Samstag, 26. Mai 2018, 10 – 16 Uhr
Kantonsspital Olten (KSO)

PROGRAMM

- 10.00 Uhr Kaffee und Gipfeli
- 10.30 Uhr Dr. med. Stefan Schneider, Rheumazentrum Aarau,
Präsident Rheumaliga Aargau
- 10.40 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde
**Neue (komplementär-)medizinische Erkenntnisse und
Behandlungsmethoden bei (chronischen) Schmerzen**
Dr. med. Hans Peter Ogal, Facharzt für Anästhesiologie
Spezielle Schmerztherapie, Paramed Baar
- 12.00 Uhr Mittagspause, gemeinsames Mittagessen
(im Preis inbegriffen)
- 13.30 Uhr **Sanfte Bewegungssequenz***
Easy Moving, Tai Chi oder eigenes Programm
- 14.15 Uhr Referat mit Vorführung und anschliessender Fragerunde
Heilkräuter bei rheumatischen Erkrankungen
Agnès Leu, kant. gepr. Naturärztin und Dozentin für
Pflanzenheilkunde
- 16.00 Uhr Abschluss der Tagung, Verabschiedung

- Datum** Samstag, 26. Mai 2018
- Zeit** 10.00–16.00 Uhr
- Eintritt** Mitglieder CHF 25
Nichtmitglieder CHF 40
- Ort** Kantonsspital Olten, Mehrzweckraum
Baslerstrasse 150, 4600 Olten

ANMELDUNG

Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Bitte nehmen Sie mit Ihrer kantonalen Rheumaliga Kontakt auf. Die Kontaktdaten finden Sie ab Seite 38 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns, Sie in Olten begrüßen zu dürfen.

* Bei Anmeldung die gewünschte Bewegungssequenz angeben

Anmeldeschluss: Freitag, 13. April 2018



3 Editorial

6 In Kürze

8 Jubiläum

Fokus

- 10 Was ist Selbstmanagement
- 12 Selbstmanagement-Förderung
- 20 Kantonale Angebote
- 22 Angebot RLS
- 24 Schmerzbewältigung

28 Persönlich

Bereits als junge Mutter mit einem Bandscheibenvorfall hat Monica Villanueva erkannt, dass sie sich selber helfen muss.

34 Hilfsmittel

Endlich wieder selbständig!

35 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH und Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz, lädt Sie zu einer Mittelmeer-Kreuzfahrt ein.

3 Editorial

6 En bref

Point de mire

- 10 Que signifie l'autogestion
- 13 Promotion de l'autogestion
- 23 Offre de la LSR
- 25 Gestion de la douleur

29 Personnel

Alors qu'elle n'était que jeune mère, atteinte d'une hernie discale, Monica Villanueva a compris qu'elle allait s'aider elle-même.

34 Moyens auxiliaires

Enfin de nouveau indépendant !

35 Manifestations

38 Service

46 Point final

Martina Roffler, physiothérapeute diplômée ES et responsable services de la Ligue suisse contre le rhumatisme, vous invite à une croisière en Méditerranée.

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

- 11 Che cosa significa l'autogestione
- 13 Promozione dell'autogestione
- 23 Offerta della LSR
- 25 Gestione del dolore

29 Personale

Monica Villanueva era una giovane madre con un'ernia del disco quando si rese conto di doversi aiutare da sé.

35 Mezzi ausiliari

Finalmente di nuovo autonomi!

35 Eventi

38 Servizio

Bewegung Überarbeitetes Übungsposter «Bleiben Sie fit & beweglich»

Am Übungsposter fallen zunächst das neue Sujet der Titelseite, die neue Gestaltung und die grössere Schrift ins Auge. Bei näherem Betrachten entfaltet es ein komplett überarbeitetes Ganzkörper-Programm aus acht Einzelübungen. Zu den einzelnen Kräftigungs- und Dehnübungen finden sich Hinweise zu vergleichbaren Bewegungsabläufen im

Alltag. Die Rheumaliga Schweiz hat dieses Ganzkörper-Übungsprogramm zusammen mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Uni Basel erarbeitet. Bestellen Sie das Faltblatt «Bleiben Sie fit & beweglich» (D 1001) in unserem Online-Shop (www.rheumaliga-shop.ch) oder per Telefon 044 480 00 10. I



Mouvement Remaniement de l'affiche d'exercices «Restez souple et en forme»

L'affiche d'exercices se distingue par la nouvelle illustration de sa page de garde, son nouveau design et ses caractères plus grands. Elle propose un programme complet de huit exercices entièrement revu. Les exercices de renforcement et

d'étirement sont décrits à la lumière de mouvements comparables de la vie quotidienne. La Ligue suisse contre le rhumatisme a développé ce programme d'exercice physique complet en collaboration avec le Département

Sport, Activité physique et Santé de l'Université de Bâle. Commandez le dépliant «Restez souple et en forme» (F 1001) dans notre boutique en ligne (www.rheumaliga-shop.ch/fr) ou par téléphone 044 487 40 10. I

Movimento Revisione del poster di esercizi «Sempre in forma»

Le novità più vistose nel poster di esercizi sono il nuovo soggetto della prima pagina, la nuova organizzazione e i caratteri più grandi. Aprendolo si scopre il programma di esercizi completamente rivisitato, composto da otto esercizi singoli. I singoli esercizi di poten-

ziamento e distensione sono accompagnati da indicazioni su movimenti simili che si svolgono nella vita quotidiana. La Lega svizzera contro il reumatismo ha elaborato questo programma di esercizi per tutto il corpo in collaborazione con il Dipartimento per lo sport, il

movimento e la salute dell'Università di Basilea. Potete ordinare il dépliant «Sempre in forma» (It 1001) nello shop della Lega svizzera contro il reumatismo (www.rheumaliga-shop.ch/it) o al telefono 044 487 40 10. I

Selbsthilfe Neue Gruppe für Ehlers-Danlos-Betroffene



Das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) fasst eine Gruppe genetisch angeborener Bindegeweberkrankungen zusammen. Die generalisierte Gelenküberbeweglichkeit führt bei den meisten Betroffenen zu erheblichen muskuloskelettalen Problemen mit teils

invalidisierendem Ausmass. Betroffene leiden neben akuten und chronischen Schmerzen an Fatigue und verschiedenen vegetativen Störungen. Ebenfalls können die Haut, Blutgefässe, Nerven und innere Organe betroffen sein. Der Weg zu einer Diagnose dauert meist Jahre bis Jahrzehnte. Der Verein Ehlers-Danlos-Netz Schweiz hat vor kurzem eine Selbsthilfegruppe initiiert, die in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum Zürich aufgebaut wird.

In regelmässigen Treffen sollen Menschen mit dem seltenen Ehlers-Danlos-Syndrom die Möglichkeit erhalten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Informationen zur Gruppe:
Selbsthilfezentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich,
Tel. 043 288 88 88
selbsthilfe@selbsthilfezentrum.ch,
www.selbsthilfezentrum.ch

Informationen zur Krankheit:
<https://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch/> I

Jubiläum Sondermarke zum runden Geburtstag

Im Vorfeld des 60-Jahr-Jubiläums der Rheumaliga Schweiz hat die Organisation bei der Schweizerischen Post ein Gesuch für eine Sondermarke eingereicht. Zur grossen Freude aller hat die zuständige Kommission dieses gutgeheissen. Drei Grafikerinnen und Grafiker wurden darauf hin eingeladen Entwürfe für eine Briefmarke zu gestalten, die das Engagement im Dienste Rheumabetroffener zu transportieren vermag. Das Rennen gemacht hat der dynamische Entwurf der Berner Illustratorin Claudine Etter. Die Sondermarke im Wert von 85 Rappen ist ab dem 1. März 2018 in allen Filialen und auf www.postshop.ch verfügbar. Erhältlich 1 Jahr, solange Vorrat. I

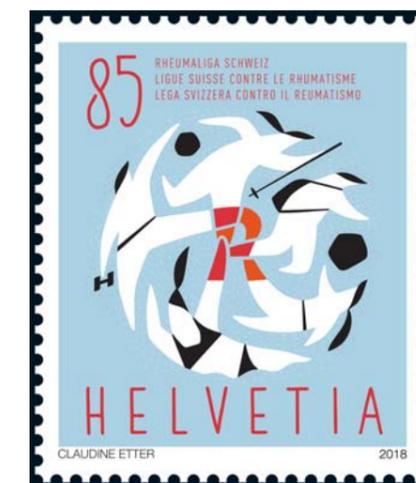
Anniversario Francobollo speciale per il 60° anniversario

In preparazione per il suo 60° anniversario, la Lega svizzera contro il reumatismo ha richiesto alla Posta Svizzera l'emissione di un francobollo speciale. Per grande gioia di tutti, la commissione

Anniversaire Timbre-poste spécial à l'occasion de l'anniversaire de la Ligue suisse contre le rhumatisme

En vue du soixantième anniversaire de la Ligue suisse contre le rhumatisme, l'organisation a déposé une demande de timbre spécial auprès de la Poste suisse. Pour notre plus grande joie à tous, celle-ci a été approuvée par la commission compétente. Trois graphistes ont donc été invités à dessiner plusieurs projets pour un timbre spécial capable de susciter l'engagement en faveur des personnes atteintes de rhumatismes. C'est finalement le projet dynamique de l'illustratrice bernoise Claudine Etter qui a été retenu. Le timbre spécial d'une valeur de 85 centimes sera vendu dès le 1^{er} mars 2018 dans toutes les filiales et sur

www.postshop.ch. Disponible un an jusqu'à épuisement des stocks. I



© Die Schweizerische Post AG

l'idea dinamica dell'illustratrice bernese Claudine Etter. Il francobollo speciale, del valore di 85 centesimi, sarà disponibile a partire dal 1° marzo 2018 in tutte le filiali e su www.postshop.ch. Sarà in vendita per 1 anno, fino a esaurimento scorte. I

Anzeige



DOLOCYL®
IBUPROFEN Crème

Zielgenau gegen Schmerzen und rheumatische Beschwerden, wie:

- Arthrose
- Arthritis
- Gicht

SCHMERZLINDERND
ENTZÜNDUNGSHEMMEND
HAUTPFLEGEND
GERUCHSNEUTRAL

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

60 Jahre Rheumaliga Schweiz – eine bewegte Geschichte



- 1958** Am 24. April: Gründung der «Schweizerischen Rheumaliga» in Bad Schinznach und Wahl des ersten Vorstands.
- 1959** Versand der ersten «roten Broschüre». Erscheint später unter dem Namen «Rheuma-Rapport». In Arosa findet der erste Fortbildungskurs für Ärzte statt.
- 1963** Bundesgesetz über die Unterstützung im Kampf gegen Rheuma-Erkrankungen tritt in Kraft.
- 1966** Die Schweizerische Rheumaliga erlässt den ersten gesamtschweizerischen Spendenaufruf.
- 1973** Die Schweizerische Rheumaliga tritt der EULAR (Europäische Rheumaliga) bei.
- 1984** forumR – die Zeitschrift der Schweizerischen Rheumaliga erscheint erstmals.

- 1988** Backademy-Einführungskurse für Kursleiter/innen wird durch die Schweizerische Rheumaliga organisiert.
- 1993** Erste Rheuma 2000 Fortbildungsveranstaltungen für Hausärzte in 7 Regionen der Schweiz durchgeführt.
- 1994** Ein Konzept zur Prävention von Osteoporose wird durch die Schweizerische Rheumaliga erarbeitet und das nationale Kurskonzept Osteogym entwickelt.
- 1998** Der erste Familientag der Rheumaliga Schweiz für Familien mit rheumabetroffenem Kind findet statt.
- 1999** Neues Kurskonzept Aquawell und Aquacura wird entwickelt.
- 2001** Leistungsverträge mit dem BSV treten in Kraft. Kantonale Ligen und Patientenorganisationen sind Unterleistungsvertragsnehmer.
- 2003** Namensänderung von «Schweizerische Rheumaliga» zu «Rheumaliga Schweiz». Erstmals tritt der Slogan «Bewusst bewegt/Notre action – votre mobilité/Il movimento è salute» als Bestandteil des Namens auf. Die ersten Aktiv-Wochenenden für Betroffene werden durchgeführt.
- 2005** Start des Strategieprozesses der Rheumaliga Schweiz.

- 2007** Verstärktes Engagement in der Gesundheitsligenkonferenz (GELIKO). Das Konzept «Patientenschulung» wird entwickelt. Die Kooperation mit der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie (SGR) wird ausgeweitet.
- 2008** Zum 50-jährigen Jubiläum wird die jährlich stattfindende «Aktionswoche», eine schweizweite Gesundheitswoche zu wechselnden Themen, eingeführt. Lancierung der neuen Broschürenreihe zur Prävention.
- 2009** Neue Statuten treten in Kraft. Der Strategieprozess geht in eine zweite Phase. Mit dem «RMail» wird ein neuer Newsletter für Rheumatologen verschickt.
- 2010** Start der Fortbildungen für ApothekerInnen.
- 2011** Die Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen tritt der Rheumaliga als 6. Patientenorganisation bei.
- 2012** Die DV verabschiedet erstmals eine Rahmenstrategie auf gesamtverbandlicher Ebene. Die nationale Geschäftsstelle implementiert einen Businessplan und ein neues Organigramm. Team und Sortiment im Bereich Alltagshilfen werden neu organi-

- siert und erweitert. Kooperation mit ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz wird aufgebaut, ein Fachbeirat gebildet und der Newsletter «ErgoNews» entwickelt.
- 2013** Der neue Web-Shop geht online. Alle Gratis-Publikationen stehen ab sofort online als PDF oder Blätterkatalog zur Verfügung. Prominente Ambassadoren unterstützen erstmals die nationale Sensibilisierungskampagne zur verstärkten Aufklärung der Öffentlichkeit. Das Pilotprojekt «Mobil und sicher zuhause leben» zur Sturzprävention startet. Die Faltblätter erhalten ein neues Gesicht und das Konzept der Kurzbroschüre mit extra grosser Schrift wird entwickelt. Start der Fortbildungsangebote für MPAs in der deutschen Schweiz.

- 2014** Sturzprävention wird in Kooperation mit Krankenversicherungen unter dem Namen «Sicher durch den Alltag» zu einer Dienstleistung in der D-CH ausgebaut. Die Rheumaliga engagiert sich in der vom Bund entwickelten NCD-Strategie für nicht-übertragbare Krankheiten und beschliesst die Ausarbeitung einer eigenen Strategie für muskuloskeletale Erkrankungen. Einführung des Bewertungstools eKomi im Webshop.
- 2015** Das speziell auf die Sturzprävention ausgerichtete Kurskonzept «EverFit» wird entwickelt. Die Dienstleistung «Sicher durch den Alltag» wird national ausgeweitet. Im forumR erscheint die erste Reisebeilage.
- 2016** Relaunch der Website: www.rheumaliga.ch wird schneller, barrierefrei, mobil nutzbar und erhält neue Serviceangebote und Inhalte. Lancierung einer prospektiven Studie zum Sturzpräventionsprogramm in Zusammenarbeit mit der ZHAW. MPA-Fortbildungen werden schweizweit ausgebaut. Die erste Kreuzfahrt für Betroffene wird durchgeführt.



- 2017** Die Kurzform der «Nationalen Strategie muskuloskeletaler Erkrankungen» ist in allen 3 Sprachen publiziert. Die nationale Geschäftsstelle priorisiert die Handlungsfelder und beginnt mit dem Aufbau erster Umsetzungsprojekte. Die Rheumaliga ist auf facebook vertreten. ■

Vous trouverez la version française sur : www.ligues-rhumatisme.ch/anniversaire2018 ■

La versione italiana è disponibile al link: www.reumatismo.ch/anniversario2018 ■



Definition

Expertin oder Experte der eigenen Erkrankung

Ein selbstbestimmtes Leben führen, trotz chronischer Krankheit erfordert Motivation und Durchhaltewillen. Wer aber ein gutes Selbstmanagement betreibt, kann den Verlauf seiner Krankheit positiv beeinflussen. Text: Simone Fankhauser

Selbstmanagement – so lautet das Thema dieser Heft-Ausgabe. Doch was bedeutet dieser Begriff überhaupt? Wer nach einer einzigen gültigen Definition sucht, wird in den zahlreichen Quellen nicht fündig. So viel steht fest: Es geht um Wissen und Fähigkeiten den eigenen Alltag zu «managen». Das betrifft jeden von uns, ob alt oder jung, ob gesund oder krank. Allerdings fordert die Umsetzung Menschen mit einer chronischen Krankheit wie Rheuma einiges mehr ab: Tägliche Schmerzen, regelmässige Medikamenteneinnahmen und Sorgen um die Zukunft verdrängen oft die Lebensfreude und mindern die Kraft, selbst aktiv zu werden. Doch je mehr sich Betroffene über ihre Krankheit informieren und in die Behandlung einbringen, desto besser können sie ihre Beschwerden im Alltag «managen». Das Bewusstsein der eigenen Handlungsfähigkeit beeinflusst nicht nur die Psyche, sondern auch das Schmerzempfinden und den gesamten Krankheitsverlauf positiv. Umso wichtiger ist es, die Selbstbestimmtheit der Patienten zu stärken, oder eben ihr persönliches Selbstmanagement zu fördern. Dies kann auf ganz verschiedene Weisen stattfinden, zum Beispiel im Rahmen einer Sprechstunde anlässlich einer Patientenschulung oder beim Austausch mit anderen Betroffenen. Egal auf welchem Weg die Förderung erfolgt, es geht immer darum, den Menschen Mut zu machen und sie zu motivieren ihre Rolle als Patientin oder Patient aktiv zu gestalten und so Experten der eigenen Erkrankung zu werden.

Die Rheumaliga begleitet Sie auf diesem Weg. Wir bieten Ihnen:

- kostenlose Broschüren zu den verschiedenen Krankheitsbildern, zur Arzt-Patienten-Kommunikation sowie verschiedenen Bewegungsübungen (www.rheumaliga-shop.ch)

Définition

Devenir un(e) expert(e) de sa propre maladie

Vivre une vie autonome, malgré la maladie chronique, exige motivation et persévérance. Les personnes qui pratiquent une bonne autogestion peuvent toutefois influencer positivement l'évolution de leur maladie.

Texte: Simone Fankhauser

Ce numéro de forumR est consacré à la thématique de l'autogestion. Mais que signifie donc ce terme? Si vous recherchez une seule définition valable, vous ne la trouverez pas dans les nombreuses sources. On peut dire de manière générale qu'il s'agit d'un ensemble de connaissances et de compétences permettant de gérer sa propre vie quotidienne. Cela s'applique à nous tous, jeunes ou vieux, en bonne santé ou malades. La mise en œuvre de cette approche exige cependant beaucoup plus des personnes atteintes d'une maladie chronique comme le rhumatisme: les douleurs quotidiennes, la prise régulière de médicaments et les incertitudes concernant l'avenir étouffent souvent la joie de vivre et réduisent la capacité de devenir actif. Cependant, plus les personnes atteintes apprennent à connaître leur

- Hilfsmittelberatung und -verkauf (Tel. 044 487 40 10)
- Bewegungskurse
- Sozialberatung
- Verschiedene Informationsveranstaltungen und Patientenschulungen (s. S. 20/21, 35-37)

Nehmen Sie Kontakt auf mit der Rheumaliga Ihres Kantons, bzw. Ihrer Region oder mit der entsprechenden Patientenorganisation (Kontakte ab Seite 47). ■

maladie et s'impliquent dans son traitement, plus elles sont en mesure de « gérer » leurs douleurs au quotidien. Le fait de prendre conscience de sa propre capacité d'agir a un effet positif non seulement sur la psyché, mais aussi sur la perception de la douleur et sur l'évolution de la maladie. Il est par conséquent important de renforcer l'autonomie des patients ou de promouvoir leur autogestion. Cela peut se faire de différentes manières, par exemple dans le cadre d'une consultation, d'une formation ou lors d'échanges avec d'autres patients. Quelle que soit la manière dont le soutien est fourni, il est toujours important d'encourager les patients et de les motiver à assumer activement leur rôle et à devenir ainsi des experts de leur propre maladie. La Ligue suisse contre le rhumatisme



Definizione

Diventare esperti della propria malattia

Condurre una vita autonoma nonostante una malattia cronica richiede motivazione e perseveranza. Attuare una buona autogestione può anche avere un effetto positivo sul decorso della malattia. Testo: Simone Fankhauser

L'autogestione è l'argomento di questa edizione. Ma che cosa significa questo termine? Nonostante le ricerche in numerose fonti, non è possibile trovare una definizione adeguata. Ciò che è certo è che si tratta di conoscenze e competenze per gestire la propria vita quotidiana. Questo concetto riguarda tutti noi, indipendentemente dall'età e dallo stato di salute. Tuttavia, per chi soffre di una malattia cronica come il

reumatismo, l'autogestione richiede un maggiore impegno: i dolori quotidiani, l'assunzione regolare di medicinali e le preoccupazioni per il futuro allontanano spesso la gioia di vivere e riducono le forze necessarie per agire attivamente. È però importante che i pazienti si informino sulla loro malattia e si rendano partecipi del trattamento al fine di gestire meglio i propri disturbi nella vita quotidiana. Acquisire la consapevolezza

peut vous accompagner sur cette voie. Nous vous proposons:

- Brochures gratuites sur les différents tableaux cliniques, sur la communication médecin-patient, ainsi que sur divers exercices de gymnastique (www.rheumaliga-shop.ch)
- Conseils et vente de moyens auxiliaires (tél. 044 487 40 10)
- Cours de gymnastique

· Conseil social
· Différentes manifestations d'information et de formation des patients (voir p. 20/21, 35-37)
Contactez la ligue contre le rhumatisme de votre canton ou de votre région ou l'organisation de patients correspondante (coordonnées à partir de la page 47). ■

della propria capacità di agire non ha un effetto positivo solo sulla psiche, ma anche sulla percezione del dolore e sul decorso generale della malattia. È quindi importante rafforzare l'autodeterminazione dei pazienti o promuovere la loro autogestione personale. Questo obiettivo può essere raggiunto con diverse modalità, come colloqui, corsi per pazienti o scambi di esperienze con altri malati. Non conta il modo in cui si promuove l'autogestione: l'aspetto centrale è incoraggiare e motivare le persone a definire attivamente il loro ruolo di pazienti e diventare quindi esperti della propria malattia. La Lega svizzera contro il reumatismo può fornirvi supporto in queste attività offrendo:

- opuscoli gratuiti sui diversi quadri clinici, sulla comunicazione tra medico e paziente e su diversi esercizi di movimento (www.rheumaliga-shop.ch)
 - consulenza sui mezzi ausiliari e vendita (tel. 044 487 40 10)
 - corsi di movimento
 - consulenza sociale
 - diversi eventi informativi e corsi formativi per pazienti (v. p. 20/21, 35-37)
- Contattate la Lega contro il reumatismo del vostro cantone o della vostra regione, oppure l'organizzazione dei pazienti corrispondente (contatti da pagina 47). ■



Ohne Selbstmanagement könnten wir unseren Tag nicht strukturieren. / *Sans autogestion, nous ne pourrions pas structurer notre journée.*

Senza autogestione non potremmo organizzare la nostra giornata.

Patientenschulungen

«Handlungskompetenz ist ein flüchtiges Gut»

forumR sprach mit Pflegeexpertin Agnes Kocher und Prof. Dr. med. Burkhard Möller, beide tätig am Inselspital Bern, über Selbstmanagementförderung im Praxisalltag, sinnvolle Schulungsprogramme sowie mögliche Hintergründe der geringen Nutzung solcher Angebote.

Interview: Simone Fankhauser

Welchen Nutzen haben Rheumabetroffene von einem guten Selbstmanagement?

Agnes Kocher: Ein Patient mit einem guten Selbstmanagement beobachtet sich und seine Symptome, setzt gesundheitsfördernde Massnahmen um und beteiligt sich aktiv an Behandlungsentscheidungen. Er kann mit den

körperlichen und emotionalen Herausforderungen seiner Krankheit umgehen und dank seinen wirksamen Problemlösungsstrategien oft sogar einen Arztbesuch oder Spitalaufenthalt vermeiden. **Burkhard Möller:** Selbstmanagement ist ein unabdingbarer Schlüssel zum Erfolg, sei es im Berufsleben oder privat. Ohne Selbstmanagement wird es nicht gelingen, Termine einzuhalten, regelmässig Medikamente einzunehmen oder sich aktiv zu bewegen. Der Begriff «Management» ist dabei vielleicht etwas hochtrabend, aber mit der Erläuterung sollte klar sein, dass damit etwas für jeden Menschen Zentrales gemeint ist.

Wie integrieren Sie das Thema in Ihre Sprechstunde?

B. M.: Eine meiner Lieblingsfragen lautet: «Sie haben Fieber und Ihnen ist übel, was machen Sie?». Antwortet der Patient, dass er seine Tabletten immer regelmässig schluckt, selbst wenn er nicht trinken kann, so weise ich darauf hin, dass nichtsteroidale Antirheumatika in dieser Situation nicht genommen werden sollten, weil die Gefahr eines Nierenversagens besteht. Ich erläutere,

dass er in einer solchen Situation auch mit hochpotenten Immunmedikamenten pausieren und innerhalb der nächsten 24 Stunden den Hausarzt aufsuchen solle. So versuche ich, die Fähigkeit zum Selbstmanagement zu verbessern und dadurch zu mehr Selbständigkeit im sicheren Umgang mit Medikamenten beizutragen.

A. K.: Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Rheuma müssen tagtäglich Gesundheitsentscheidungen treffen. Deshalb ist es eminent wichtig, dass wir ihnen helfen, die nötigen Strategien zu entwickeln, um mit der Krankheit und ihren Folgen selber zurechtzukommen. Dabei geht es nicht nur um Wissen und technische Fähigkeiten, wie etwa Spritzen selber verabreichen. Vielmehr braucht der Patient spezifische Ansätze, um Probleme im Alltag lösen zu können. In meiner Pflegesprechstunde sehe ich Menschen mit der seltenen Erkrankung Systemisklerose. Mein Ziel ist es, dass sie neue Symptome einordnen, ihren Alltag bewältigen, ihre Gesundheit verbessern und auch eigene Lösungen entwickeln können.

Was sind Ihrer Ansicht nach sinnvolle Interventionen zur Förderung des Selbstmanagements?

B. M.: Am wertvollsten ist das direkte Gespräch mit einer Fachperson. Das kann der Arzt oder die Ärztin, aber auch speziell geschultes Pflegepersonal sein. Wertvoll und zeitsparend ist auch die fachmännisch unterstützte Diskussion in Kleingruppen, wie es die Schulungen der Rheumaliga vorsehen. Weiter gibt es im Online-Bereich viele Optionen > S. 14

Formations des patients

«Capacité d'action: un bien volatil»

forumR s'est entretenu avec l'experte en soins Agnes Kocher et le prof. Dr. méd. Burkhard Möller, tous deux actifs à l'hôpital universitaire de Berne, à propos de la promotion de l'autogestion au quotidien, des programmes de formation judicieux ainsi que des causes possibles du faible recours à ces offres. Interview: Simone Fankhauser

De quelle manière les personnes atteintes de rhumatisme profitent-elles d'une bonne autogestion?

Agnes Kocher: Un patient avec une bonne autogestion s'observe et évalue ses symptômes, prend des mesures visant à améliorer sa santé et participe activement aux prises de décisions thérapeutiques. Il sait faire face aux défis physiques et émotionnels de sa maladie et, grâce à des stratégies de résolution de problèmes efficaces, il évite même souvent de consulter un médecin ou de se rendre à l'hôpital.

Burkhard Möller: L'autogestion est une condition indispensable du succès, tant professionnel que privé. Sans bonne autogestion, il n'est pas possible de respecter les échéances, de prendre des médicaments régulièrement ou d'être actif. Loin de se vouloir pompeux, le terme « autogestion » souligne ici le caractère central de cette démarche pour chaque individu.

Comment intégrez-vous le sujet dans vos consultations?

B. M.: L'une de mes questions préférées est: « Vous avez de la fièvre et vous

vous sentez malade, que faites-vous? » Si le patient répond qu'il avale toujours ses comprimés, même s'il ne peut pas boire, je lui signale que les antirhumatéraux non stéroïdiens ne devraient pas être pris dans cette situation, car ils induisent un risque d'insuffisance rénale.

Corsi per pazienti

«Le competenze di azione sono un bene effimero»

forumR a colloquio con l'esperta in cure infermieristiche Agnes Kocher e il reumatologo Burkhard Möller – entrambi impiegati presso l'Ospedale universitario di Berna (Inselspital) – per parlare di come promuovere l'autogestione nella pratica quotidiana, di adeguati programmi di formazione, nonché di possibili motivi legati allo scarso utilizzo di tali offerte. Intervista: Simone Fankhauser

Quale vantaggio traggono i malati reumatici da una buona autogestione?

Agnes Kocher: Un paziente con un buon livello di autogestione monitora se stesso e i propri sintomi, mette in atto misure a favore della propria salute e

Je lui explique que dans une telle situation, il devrait également faire une pause avec les médicaments immunologiques très puissants et consulter son médecin de famille dans les 24 heures. J'essaie ainsi de développer ses compétences en matière d'autogestion et, partant, de lui accorder plus d'autonomie dans l'utilisation sûre des médicaments. **A. K.:** Les personnes atteintes de maladies chroniques comme le rhumatisme doivent prendre chaque jour des décisions susceptibles d'impacter leur santé. Il est par conséquent extrêmement important de les aider à développer les stratégies nécessaires pour faire face à la maladie et à ses conséquences. Il ne s'agit pas seulement d'acquérir des connaissances et des compétences > p. 15

partecipa attivamente alle decisioni relative alle cure mediche. Riesce a gestire le sfide fisiche ed emotive della propria patologia e – grazie a efficaci strategie di risoluzione dei problemi – spesso è anche possibile evitare una visita medica o un'ospedalizzazione. > pag. 16



Der sichere Umgang mit Medikamenten ist eine wichtige Selbstmanagementkompetenz.

L'utilisation en toute sécurité des médicaments est une compétence importante en matière d'autogestion.

L'uso sicuro dei medicinali è un'importante competenza di autogestione.

des Wissenstransfers. Egal wie man es macht: Nach dem Konsum des Wissens sollten Taten folgen, denn die Handlungskompetenz ist kein bleibender Schatz, sondern nur ein flüchtiges Gut. Wird sie nicht angewendet, ist für das Selbstmanagement nichts gewonnen.

A. K.: Das sehe ich auch so. Wissen allein reicht nicht, es braucht einen individuellen Plan für die Umsetzung im Alltag. Wir alle wissen wie schwierig es ist, nur eine kleine Veränderung des Verhaltens umzusetzen. Fachpersonen sind sich dessen oft nicht bewusst. Sie verordnen Medikamente, empfehlen Therapien und gehen davon aus, dass der Patient ein gesundes Leben führt. Aber was es heisst, die Massnahmen im persönlichen Alltag zu integrieren, wird meist vergessen. Menschen mit einer chronischen Erkrankung brauchen von uns Bestärkung und Wertschätzung. Es macht beispielsweise keinen Sinn, einem Patienten zu sagen das Rauchen sei schädlich und er müsse damit aufhören. Das weiss er selber. Also versuche ich ihn darin zu bestärken, wenn er sich bereits Gedanken übers Aufhören gemacht hat und motiviere ihn den nächsten Schritt zu planen. Diese Bestärkung könnte auch in einer Gruppe oder mittels elektronischer Tools erfolgen.

Unterscheiden sich die Themen von Diagnose zu Diagnose oder können die Inhalte krankheitsübergreifend aufbereitet werden?

B. M.: Die Erfahrung zeigt, dass das Feld der Rheumatologie zu weit ist, um alle Patienten in die gleichen Schulungen einzubeziehen. Die deutsche Gesellschaft für Rheumatologie bot während mehr als 25 Jahren Schulungspakete an, welche jetzt einem bedarfsorientierten modularen System gewichen sind. Das Rahmenkonzept beschreibt indikationsübergreifend Lehrziele für maximal acht Module. Abgedeckt werden die Themen Krankheitsbild und Diagnose, Behandlung, Krankheitsmanagement, Bewegung und Sport, Alltagsbewältigung und Gelenkschutz (bzw. Funktionsfähigkeit), Schmerzbewältigung und Krankheitsakzeptanz, Lebensstil und Alltagstransfer. Manche dieser Punkte, wie die Bewältigung des Schmerzerlebens, sind im Sinne des Selbstmanagements krankheitsübergreifend ähnlich bis gleich, selbst wenn die Ursachen des Schmerzes sehr unterschiedlich sein können. Bewegungsprogramme hingegen sind für Menschen mit Rücken-erkrankungen anders als für solche mit dominierender Erkrankung der peripheren Gelenke.



© Katarzyna Bilaliewicz, iStock

A. K.: Rheumabetroffene haben sehr viele gemeinsame Selbstmanagement-Themen: chronische Müdigkeit, Trockenheit der Augen und Schleimhäute, Berufs- und Familienleben, Körperbildveränderungen, psychische Gesundheit, oder eben Schmerzen. Dennoch braucht es auch meiner Erfahrung nach Diagnose- und therapiespezifische Informationen. Zudem sollte sich der betroffene Mensch individuelle Ziele setzen, damit diese in seinem Alltag Sinn machen.

Effektive Selbstmanagementförderung: Austausch in Kleingruppen unter der Leitung einer Fachperson.

Un soutien efficace à l'autogestion: échange en petits groupes sous la direction d'un spécialiste.

Promozione efficace dell'autogestione: dialogo in piccoli gruppi sotto la guida di uno specialista.

Im Ausland macht man gute Erfahrungen mit Patientenschulungen. Weshalb gibt es in der Schweiz so wenig Angebote?

B. M.: Die Frage ist, warum bestehende Schulungen wie Seminare für Polyarthritis-Patienten ungenutzt bleiben, während Frontal-Referate zu Schmerz und Fibromyalgie manch einen Saal zum Bersten bringen. Ich habe darauf ehrlich gesagt keine Antwort.

infirmier s'il est formé à cette tâche. Les discussions en petits groupes animées par des experts, comme le proposent les formations de la Ligue suisse contre le rhumatisme, sont également précieuses et permettent de gagner du temps. De nombreuses informations sont en outre disponibles sur Internet. Quelle que soit l'approche privilégiée: une fois les connaissances acquises, il faut agir, car la capacité d'action n'est pas un trésor durable, mais un bien volatil qui, non utilisé, ne débouche pas sur l'autogestion.

A. K.: Je suis tout à fait d'accord. Les connaissances seules ne suffisent pas, il faut un plan individuel pour les mettre en œuvre au quotidien. Nous savons tous combien il est difficile de mettre en

œuvre un changement, même minime, de comportement. Les experts n'en ont souvent pas conscience. Ils prescrivent des médicaments, recommandent des thérapies et supposent que le patient mène une vie saine. Mais ils oublient souvent ce que signifie intégrer les mesures dans la vie quotidienne. Les personnes atteintes de maladies chroniques ont besoin de notre soutien et de notre estime. Il est par exemple inutile de dire à un patient que fumer est nocif et qu'il doit cesser de fumer. Il le sait lui-même. S'il a déjà pensé à arrêter, je l'encourage à persévérer et l'incite à planifier la prochaine étape. Cet accompagnement peut aussi se faire en groupe ou au moyen d'outils électroniques.

Fehlt also eher die Nachfrage, als das Angebot?

A. K.: Leider wissen wir noch zu wenig über die Bedürfnisse von Rheumabetroffenen in der Schweiz. Im Rahmen meiner Dissertation werde ich Menschen mit Systemsklerose und Fachpersonen zum Management der seltenen Erkrankung befragen. Ziel ist es, deren Bedürfnisse und Erwartungen an eine spezifische Gesundheitsversorgung und Selbstmanagementunterstützung aufzuzeigen. Ein Grund für die schwache Nutzung bestehender Angebote sehe ich darin, dass Menschen mit Rheuma heutzutage dank den neuen Medikamenten nicht mehr so stark in ihrem Alltag behindert sind. Oft haben sie kein Bedürfnis andere Betroffene kennenzulernen. Ausserdem sind sie häufig berufstätig und der zeitliche Aspekt könnte ein weiteres Hindernis sein. Nicht zu unterschätzen ist zudem der Weiterbildungsbedarf der Fachpersonen in der Rheumatologie in Bezug auf Selbstmanagement-Unterstützung. Wenn es um Patientenschulung geht, treffe ich oft noch sehr veraltete Vorstellungen an. Wie bereits erwähnt, bewirkt ein Referat meist keine Verhaltensänderung. Eine Auseinandersetzung mit den eigenen Strategien und Gewohnheiten findet nicht statt, weshalb neue Angebote wichtig wären. |

Les thèmes abordés varient-ils d'un diagnostic à l'autre ou les contenus peuvent-ils être traités de la même manière, quelle que soit la maladie ?

B. M.: L'expérience montre que le champ de la rhumatologie est trop vaste pour inclure tous les patients dans les mêmes formations. La Société allemande de rhumatologie a proposé pendant plus de 25 ans des offres de formation globales, qui ont désormais cédé la place à un système modulaire axé sur les besoins. Le concept-cadre décrit des objectifs d'apprentissage tenant compte des différentes indications pour un maximum de huit modules. Les sujets suivants sont abordés: tableau clinique et diagnostic, traitement, gestion de la maladie, > p. 16



Motivation statt Mahnfinger: Durch Bestärkung zur Verhaltensänderung.

Motiver plutôt que culpabiliser afin de mieux changer les comportements.

Motivazione anziché rimproveri: i comportamenti si cambiano attraverso l'incoraggiamento.

techniques, comme se faire soi-même des injections. Le patient a bien plus besoin d'approches spécifiques pour résoudre les problèmes de la vie quotidienne. Lors de mes consultations, je vois des personnes atteintes de sclérodémie, une maladie rare. Mon but est qu'elles puissent évaluer correctement de nouveaux symptômes, faire face à leur vie quotidienne, améliorer leur santé et développer leurs propres solutions.

Selon vous, quelles interventions sont de nature à promouvoir l'autogestion ?

B. M.: La meilleure approche consiste à consulter un spécialiste. Il peut s'agir du médecin, mais aussi du personnel



Agnes Kocher, Pflegefachfrau MScN, Pflegeexpertin in der Universitätsklinik für Rheumatologie am Inselspital Bern – mit

Spezialisierung auf die Beratung von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und insbesondere Systemsklerose.

Agnes Kocher, infirmière MScSI, experte en soins infirmiers à la clinique de rhumatologie de l'hôpital universitaire de Berne, est spécialisée dans le conseil aux personnes atteintes de rhumatismes et en particulier de sclérodémie.

Agnes Kocher, infermiera MScN, esperta in cure infermieristiche alla clinica universitaria di reumatologia presso l'Inselspital di Berna – è specializzata nella consulenza di persone affette da patologie reumatiche e, in particolare, da sclerosi sistemica.



Prof. Dr. med. Burkhard Möller, Innere Medizin FMH/Rheumatologie FMH, ist leitender Arzt in der Universitätsklinik für Rheumatologie,

Immunologie und Allergologie am Inselspital Bern.

Le professeur Burkhard Möller, spécialiste FMH en médecine interne/rhumatologie, est médecin-chef à la clinique de rhumatologie, d'immunologie et d'allergologie de l'hôpital universitaire de Berne.

Prof. Dr. med. Burkhard Möller, medicina interna FMH/reumatologia FMH, è medico responsabile della clinica universitaria di reumatologia, immunologia e allergologia presso l'Inselspital di Berna.

exercice et sport, vie quotidienne et protection des articulations (c'est-à-dire de la capacité fonctionnelle), gestion de la douleur et acceptation de la maladie, mode de vie et transfert dans la vie quotidienne. En termes d'autogestion, certains de ces points, comme la gestion de la douleur, sont semblables ou identiques pour toutes les maladies, même si les causes de la douleur peuvent être très différentes. Les programmes d'exercices sont par contre différents. Les personnes souffrant de problèmes de dos p. ex. ont d'autres besoins que celles atteintes d'une maladie des articulations périphériques.

A. K. : Un grand nombre de sujets relatifs à l'autogestion concerne l'ensemble des personnes atteintes de rhumatismes : fatigue chronique, sécheresse des yeux et des muqueuses, vie professionnelle et familiale, changements dans l'image corporelle, santé psychique et, bien sûr, douleurs. Cependant, d'après mon expérience, des informations spécifiques au diagnostic et à la thérapie sont en outre nécessaires. Pour que celles-ci soient utiles au quotidien, le patient devra les assortir d'objectifs individuels judicieux.



Patienten mit einem guten Selbstmanagement beteiligen sich aktiv an Behandlungsentscheidungen.

Les patients ayant une bonne autogestion participent activement aux décisions de traitement.

I pazienti con una buona autogestione partecipano attivamente alle decisioni sulla terapia.

Dans d'autres pays, la formation des patients donne d'excellents résultats. Pourquoi l'offre est-elle si réduite en Suisse ?

B. M. : La question est de savoir pourquoi les cours de formation existants, tels que les séminaires pour les patients atteints de polyarthrite, demeurent inutilisés alors que les conférences sur la douleur et la fibromyalgie font souvent salle comble ? Honnêtement, je ne sais pas.

Le problème se situerait donc plutôt du côté de la demande que de l'offre ?

A. K. : Malheureusement, nous n'en savons pas encore assez sur les besoins des personnes souffrant de rhumatismes en Suisse. Dans le cadre de ma thèse, j'interrogerai des personnes atteintes de sclérodémie ainsi que des spécialistes sur la prise en charge de cette maladie rare. L'objectif est d'identifier leurs besoins et attentes en matière de soins spécifiques et d'encouragement à l'autogestion. L'une des raisons de la faible utilisation des offres existantes est que, grâce aux nouveaux médicaments, les rhumatismes ne sont plus aussi invalidants dans la vie courante. Souvent, les patients ne ressentent pas le besoin de rencontrer d'autres personnes affectées. En outre, ils sont souvent engagés dans une activité professionnelle et le facteur temps peut constituer un obstacle supplémentaire. Il ne faut pas non plus sous-estimer le déficit de formation des spécialistes en rhumatologie en matière de promotion de l'autogestion. En ce qui concerne la formation des patients, je suis souvent confrontée à des idées dépassées. Comme je l'ai dit au préalable, une conférence ne provoque généralement pas de changement de comportement, car elle ne donne lieu à aucune remise en question des stratégies et habitudes personnelles. De ce point de vue, de nouvelles offres seraient utiles. ■

Burkhard Möller: L'autogestion est un'imprescindibile chiave per il successo, sia nella vita professionale che privata. Senza di essa non sarebbe possibile rispettare gli appuntamenti, assumere regolarmente i medicinali oppure muoversi in maniera attiva. Il concetto di «gestione» è magari un po' pomposo, ma con questa spiegazione dovrebbe essere chiaro che si tratta di un elemento centrale per ogni persona.

Voi come inserite questo tema nel corso delle visite?

B. M.: Una delle mie domande preferite è: «Ha febbre e nausea, che cosa fa?». Se il paziente risponde che prende le sue compresse sempre con regolarità, persino quando non riesce a bere, gli faccio presente che in questa situazione non dovrebbe assumere antireumatici non steroidei, perché sussiste il rischio di un'insufficienza renale. Spiego che, in una tale circostanza, dovrebbe sospendere anche i potenti farmaci immunosoppressori e rivolgersi al proprio medico di famiglia entro le successive 24 ore. In questo modo cerco di migliorare la capacità di autogestione, contribuendo di conseguenza a una maggiore autonomia nell'utilizzo dei medicinali in sicurezza.

A. K.: Le persone affette da una patologia cronica, come il reumatismo, devono prendere quotidianamente delle decisioni che riguardano la loro salute. Per questo è importantissimo aiutarle a sviluppare le strategie necessarie per affrontare autonomamente la malattia e le sue conseguenze. Non si tratta solamente di conoscenze e competenze tecniche, come l'autoiniezione, ma piuttosto di fornire al paziente degli approcci specifici per poter risolvere i problemi di tutti i giorni. Durante il mio orario di ricevimento incontro persone affette da sclerosi sistemica, una malattia rara. Il mio obiettivo è che inquadrino i nuovi sintomi, si destreggino nella quotidianità, migliorino la propria condizione di salute e possano anche sviluppare alcune soluzioni.



Secondo voi quali sono gli interventi più utili per incentivare l'autogestione?

B. M.: L'aspetto più prezioso è il colloquio diretto con uno specialista, inteso come medico, ma anche come personale infermieristico con una formazione specifica. Un'altra misura importante e che fa risparmiare tempo è la discussione in piccoli gruppi con l'assistenza di un professionista, come prevedono i corsi di formazione della Lega contro il reumatismo. Inoltre, su Internet sono presenti numerose opzioni per la diffusione delle conoscenze. Ma, indipendentemente dalla modalità, alle nozioni devono seguire i fatti, perché le competenze di azione non durano nel tempo, ma sono un bene effimero. Se non vengono messe in pratica, il beneficio ai fini dell'autogestione è nullo.

A. K.: Anch'io la vedo così. Le conoscenze da sole non sono sufficienti, serve

un piano individuale per la loro attuazione nella vita quotidiana. Sappiamo tutti quanto sia difficile mettere in atto una modifica di comportamento, anche se minima. Gli specialisti spesso non se ne rendono conto. Prescrivono medicinali, consigliano terapie e partono dal presupposto che il paziente conduca una vita sana. Ma di solito ci si dimentica cosa significa integrare tali misure nella propria quotidianità. Le persone affette da una patologia cronica hanno bisogno di incoraggiamento e apprezzamento da parte nostra. Ad esempio non ha senso dire a un paziente che fumare fa male e che dovrebbe smettere. Lo sa da solo. Quindi, se ha già pensato all'ipotesi di smettere, cerco di incoraggiarlo e lo motivo a programmare il passo successivo. Tale incoraggiamento potrebbe avvenire anche in gruppo o mediante strumenti elettronici.

Das Internet eröffnet viele Möglichkeiten zur Wissensvermittlung oder dem Austausch zwischen Fachpersonen und Patienten.

Internet offre de nombreuses possibilités de transfert ou d'échange de connaissances entre spécialistes et patients.

Internet offre molte possibilità per la diffusione di conoscenze e per il dialogo tra specialisti e pazienti.

I temi differiscono da diagnosi a diagnosi oppure i contenuti possono avere un carattere trasversale?

B. M.: L'esperienza ci dimostra che il campo della reumatologia è troppo vasto per includere tutti i pazienti negli stessi corsi di formazione. Per oltre 25 anni la Società tedesca di reumatologia ha offerto pacchetti di formazione che hanno ora ceduto il posto a un sistema modulare che tiene conto delle esigenze effettive. Il piano generale descrive gli obiettivi di insegnamento per tutte le indicazioni terapeutiche, per un massimo di otto moduli. I temi affrontati sono quadro clinico e diagnosi, trattamento, gestione della malattia, movimento e sport, gestione della vita quotidiana e protezione delle articolazioni (p. es. funzionalità), superamento del dolore e accettazione della malattia, stile di vita e trasporto nella quotidianità. Alcuni di questi punti, come il > pag. 18

Entwicklung eLearning-Programm

Die Universitätsklinik für Rheumatologie am Inselspital entwickelt aktuell eine Online-Plattform für Rheuma-Betroffene für eLearning und eSupport. Patientinnen und Patienten sollen Zugriff auf vertrauliche Krankheitsinformationen erhalten und sich mit Fachpersonen austauschen. Ihren Lernerfolg können sie mittels integrierter Quizfragen überprüfen. Über die neue Plattform wird es möglich sein, individuelle Lernpakete für Patienten zu erstellen, auf die sie mittels Passwort Zugriff haben.

Développement du programme d'eLearning

La clinique de rhumatologie de l'hôpital universitaire de Berne développe actuellement une plate-forme d'apprentissage et de soutien en ligne pour les patients souffrant de rhumatismes. Les patients auront accès à des renseignements médicaux confidentiels et pourront communiquer avec des spécialistes. Ils pourront vérifier leur progression d'apprentissage à l'aide de questions quiz intégrées. Sur la nouvelle plate-forme, il sera possible de créer des paquets d'apprentissage individuels pour les patients, accessibles au moyen d'un mot de passe.

Sviluppo del programma e-Learning

La clinica universitaria di reumatologia presso l'Inselspital sta attualmente sviluppando una piattaforma online di e-Learning ed e-Support dedicata alle persone affette da reumatismo. I pazienti avranno accesso a informazioni a carattere riservato sulla malattia e potranno confrontarsi con gli specialisti. Potranno inoltre verificare i risultati di apprendimento tramite domande a quiz integrate. Mediante la nuova piattaforma sarà possibile creare pacchetti di apprendimento personalizzati per i nostri pazienti, accessibili tramite una password.



© AlenaPaulus, iStock

Die empfohlenen Medikamente und Therapien in den persönlichen Alltag zu integrieren ist für Betroffene oft sehr schwierig.

Il est souvent très difficile pour les patients d'intégrer les médicaments et thérapies recommandés dans leur vie quotidienne.

Spesso per i pazienti è molto difficile integrare le medicine e le terapie consigliate nella propria quotidianità.

superamento del dolore, sono – in termini di autogestione – simili o uguali fra le varie patologie, anche se le cause del dolore possono essere molto differenti. Invece i programmi di movimento per persone affette da malattie della

schiena sono diversi da quelli per individui con una malattia dominante a carico delle articolazioni periferiche.

A. K.: I malati reumatici hanno in comune moltissimi argomenti sull'auto-gestione: stanchezza cronica, secchezza oculare e delle mucose, vita professionale e familiare, variazioni dell'aspetto corporeo, salute psichica oppure dolori. Tuttavia, anche in base alla mia esperienza, sono necessarie informazioni specifiche relative a diagnosi e terapia. Inoltre, i soggetti colpiti dovrebbero prefiggersi degli obiettivi individuali che abbiano senso nella loro quotidianità.

All'estero, le esperienze con i corsi per pazienti sono positive. Perché, in Svizzera, le offerte sono così poche?

B. M.: La domanda è perché i corsi di formazione esistenti – come i seminari per pazienti affetti da poliartrite – rimangano vuoti, mentre per le relazioni frontali sul dolore e la fibromialgia non ci sia un posto libero. Sinceramente non so darle una risposta.

Quindi, più che l'offerta, manca la domanda?

A. K.: Purtroppo sappiamo ancora troppo poco sulle esigenze dei malati

reumatici in Svizzera. Nell'ambito della mia dissertazione condurrò un sondaggio fra persone affette da sclerosi sistemica e specialisti circa la gestione di questa malattia rara. L'obiettivo è individuare le loro esigenze e aspettative rispetto a un'assistenza sanitaria specifica e al sostegno nell'autogestione. Un motivo della scarsa fruizione delle offerte esistenti è per me riconducibile al fatto che oggi, grazie ai nuovi medicinali, le persone affette da reumatismo non sono più così fortemente ostacolate nella loro quotidianità. Spesso non hanno alcuna necessità di conoscere altri malati. Inoltre, di solito lavorano e l'aspetto del tempo potrebbe rappresentare un ulteriore ostacolo. E poi non si deve sottovalutare neanche la necessità di corsi di aggiornamento per gli specialisti di reumatologia in materia di sostegno nell'autogestione. A livello di formazione per i pazienti, spesso mi trovo ancora di fronte a idee molto superate. Come già menzionato, l'esposizione di una relazione di solito non innesca alcun cambiamento comportamentale, perché non prevede alcun confronto con le proprie strategie e abitudini. È per questo che si renderebbero importanti nuove offerte. ■



© elkor, iStock

“ Die Rheumaliga ist mir in schwierigen Krankheitsphasen beigestanden. Darum bin ich froh, dass ich durch ein Vermächtnis einen Teil zurückgeben kann. ”



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Forschungsprojekt MANOSS

Menschen, welche mit einer seltenen Erkrankung wie der Systemsklerose leben, haben häufig ungenügenden Zugang zu einer spezialisierten Gesundheitsversorgung. Das Hauptziel der Studie MANOSS ist die Entwicklung eines neuen Versorgungsmodells für Menschen mit Systemsklerose. Dafür werden in einem ersten Schritt Betroffene, deren Angehörige sowie Fachpersonen befragt. Die Studie startet voraussichtlich im März 2018. Falls Sie mehr über das Projekt wissen möchten, dann melden Sie sich bei agnes.kocher@unibas.ch oder 031 632 31 71 (Do & Fr)

Projet de recherche MANOSS

Les personnes atteintes d'une maladie rare telle que la sclérodémie n'ont souvent pas un accès suffisant aux soins de santé spécialisés. L'objectif principal de l'étude MANOSS est de mettre au point un nouveau modèle de soins pour les personnes atteintes de sclérodémie. Dans un premier temps, les personnes concernées, leurs proches et les spécialistes seront interrogés. L'étude devrait débuter en mars 2018. Si vous souhaitez en savoir plus sur le projet, veuillez contacter agnes.kocher@unibas.ch ou 031 632 31 71 (je & ve)

Progetto di ricerca MANOSS

Chi vive con una malattia rara come la sclerosi sistemica, spesso ha difficoltà ad accedere a un'assistenza sanitaria specialistica. Lo scopo principale dello studio MANOSS è sviluppare un nuovo modello di assistenza per persone affette da sclerosi sistemica. In una prima fase verranno intervistati pazienti, familiari e specialisti. L'inizio dello studio è previsto per marzo 2018. Per maggiori informazioni sul progetto, potete scrivere all'indirizzo agnes.kocher@unibas.ch o chiamare il numero 031 632 31 71 (gio. e ven.).

Haben auch Sie den Wunsch, mit Ihrem Nachlass über Ihren Tod hinaus Gutes zu tun? Die Rheumaliga Schweiz bietet zu diesem Thema einen nützlichen Testament-Ratgeber: «Gutes tun, das bleibt». Der Ratgeber zeigt, was Sie bei der Abfassung des letzten Willens beachten müssen.



Ja, bitte senden Sie mir den Testament-Ratgeber «Gutes tun, das bleibt.» zum Thema Erbschaften.

Ja, bitte rufen Sie mich für ein persönliches Beratungsgespräch an.

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.
Für Fragen kontaktieren Sie bitte Frau Valérie Krafft unter Tel. 044 487 40 00 oder per E-Mail: info@rheumaliga.ch



Rheumaliga Bern

Angebot für Fibromyalgie-Betroffene

Seit 2013 organisiert die Rheumaliga Bern Patientenschulungen. Zuvor hatte die damalige Geschäftsleiterin ab und zu Schulungen durchgeführt. Das Angebot orientiert sich am Schulungskonzept der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie.

Zielgruppe: Die Angebote richten sich an Menschen mit genau definierten rheumatischen Krankheitsbildern. Seit diesem Jahr an Menschen mit FMS, zuvor an Menschen mit entzündlichem Rheuma.

Inhalte: Die zentralen Inhalte basieren auf zwei medizinischen Modulen (Krankheit verstehen und behandeln), 1 Bewegungsmodul, 1 Modul zu Stressmanagement und Krankheitsbewältigung sowie 1 Modul Gelenkschutzmassnahmen und Hilfsmittel.

«Meine Erfahrungen sind durchwegs positiv. Voraussetzung ist ein kompetentes, gut funktionierendes, interdisziplinäres Fachteam. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden sind überdurchschnittlich positiv in Bezug auf Informationsvermittlung, Austausch und Bewältigungsstrategien. Bei den FMS-Schulungen wünschten die Teilnehmenden sich nach der Schulung weiterhin ver-

netzen und austauschen zu können. Erstmals plane ich nun 2018 einen Refresher ca. 6 – 10 Monate nach der Schulung, um etwas über deren Nachhaltigkeit zu erfahren.»
Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin, Rheumaliga Bern, plant, organisiert und moderiert die Schulungen.

Angebot 2018:
Fibromyalgie-Syndrom – eine alltägliche Herausforderung
Ort: Kirchgemeindehaus Markus, Tellstrasse 35, Bern
Wann: jeweils am Donnerstag, 18 h – 20 h

17. Mai 2018:
Das Fibromyalgie-Syndrom – Was bedeutet das?
Dr. med. Gion Caliezi, Rheumatologe, Berner Rheumazentrum

24. Mai 2018:
Wie wird das Fibromyalgie-Syndrom behandelt?
Dr. med. Gion Caliezi, Rheumatologe, Berner Rheumazentrum

31. Mai 2018:
Mir wächst alles über den Kopf – Schlaf und Psyche
Dr. med. Nele Kischel, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Thun

7. Juni 2018:
Gestärkt in den Alltag – Wege aus dem Stress
Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin, Rheumaliga Bern
Marianne Liechti, Betroffene, Leiterin Selbsthilfe FMS Thun
Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin, Rheumaliga Bern

14. Juni 2018:
Mir tut alles weh – Warum also Bewegung?
Sonja Karli, dipl. Physiotherapeutin, Bereichsleitung Kurswesen, Rheumaliga Bern

Kosten: CHF 75.– für Mitglieder Rheumaliga Bern (CHF 150.– für Nicht-Mitglieder)
Maximale Teilnehmerzahl: 12

Kontakt für Rückfragen und Anmeldung: Rheumaliga Bern, Tel. 031 311 00 06, E-Mail: info.be@rheumaliga.ch

Noch in Planung ist eine Schulung «Fit für's Leben» in der 2. Jahreshälfte 2018 (erstes diagnoseunabhängiges Schulungsangebot der RLB). ■



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt

Rheumaliga Zürich

«Fit fürs Leben» – Diagnoseunabhängige Schulung

Seit 2006 organisiert die Rheumaliga Zürich jährlich eine Patientenschulung. Damals war sie für Fibromyalgiebetroffene ausgelegt. An jeweils acht Abenden standen Themen wie beispielsweise die Theorien des chronischen Schmerzes, Bewältigungsstrategien, körpergerechtes Verhalten im Alltag, Ernährung oder verschiedene Therapieformen im Vordergrund.

2015 wurde die Patientenschulung in «Fit fürs Leben» (FfL) umgetauft und auch etwas anders aufgebaut. Die FfL-Schulung findet an drei Abenden statt. Neu steht kein Krankheitsbild mehr im Zentrum, das Angebot richtet sich an alle Betroffenen mit einer chronischen Krankheit.

Zielgruppe: Alle Betroffenen von chronischen Krankheiten und Schmerzen, die sich mit der Krankheit und sich selber auseinandersetzen möchten.

Inhalte: Krankheitsbewältigung, Alltagsmanagement, Umgang mit Schmerzen sowie ein zusätzliches Thema. 2017 war dies Humor und Achtsamkeit.

«Unsere Erfahrungen sind bis jetzt sehr positiv. Auch in einer «gemischten Gruppe» – also nicht krankheitsspezifisch – konnten sich die Betroffenen untereinander austauschen und Tipps aus den Fachinputs mitnehmen. Der persönliche Austausch untereinander war jeweils sehr wichtig. Die Gruppe war nach einem ersten Kennenlernen bereits so vertraut miteinander, dass sehr viel Persönliches erzählt wurde und die gegenseitige Bestärkung nur so

sprudelte. Neben den Fachinputs liessen wir auch genug Platz für die persönlichen Erfahrungen, was unserer Meinung nach die Gruppe wie auch das ganze Konzept stärkte. Was diese Gedanken unterstreicht, ist die Tatsache, dass sich die Gruppe nach einem halben Jahr wieder trifft.»
Nicole Anderhub, BA in Sozialer Arbeit FH, Rheumaliga Zürich.

Angebot 2018:
Das Detailprogramm steht noch nicht. Voraussichtlich werden es drei Montage im April/Mai sein. ■



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen

Kursinhalte und Ziele: Gesundheits-, Alltagsmanagement, Wissens-, Wirkungskompetenzen, Sozialversicherungen, Kommunikation, Gesprächsführung, für hohe Selbständigkeit und Selbstbestimmung, gute Lebensqualität. Vier bis acht Personen, fachgeleitete Gruppe. Weitere Informationen unter www.rheumaliga.ch/sgfl

Kursort: Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, Bad Ragaz

Kursdaten: 7 Abende, 17. August bis 28. September 2017, am Donnerstag 18 – 20 Uhr. Weitere Kurse sind geplant.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Interessierte melden sich für eine Vorreservation bei der Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Patientenbildung, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Das Anmeldeformular mit Wegbeschreibung, auch für die Gratisparkplätze mit Wegbeschreibung, erhalten Sie nach erfolgter Kontaktaufnahme.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Rheumaliga
St. Gallen, Graubünden und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Bestellen Sie die Kurzversion der nationalen Strategie unter info@rheumaliga.ch oder Tel. 044 487 40 00. Eine PDF-Version zum Download finden Sie auf www.rheumaliga.ch

Commandez la version abrégée de la stratégie nationale : info@rheumaliga.ch ou tél. 044 487 40 00. Une version PDF peut être téléchargée sur www.ligues-rhumatisme.ch

Potete ordinare la versione breve della strategia nazionale scrivendo all'indirizzo info@rheumaliga.ch o telefonando al numero 044 487 40 00. La versione in PDF può essere scaricata all'indirizzo www.reumatismo.ch

Nationale Strategie

Erweiterung des Selbstmanagement-Angebots hat hohe Priorität

Die von der Rheumaliga Schweiz und verschiedenen Partnern erarbeitete Strategie enthält diverse Möglichkeiten für eine verbesserte Versorgung von betroffenen Personen. Ein Schwerpunkt liegt im Bereich des sogenannten Empowerments von Betroffenen. Text: Simone Engel

Mit Empowerment sind verschiedene Angebote gemeint, die eine Person in einem von Autonomie und Selbstbestimmung geprägten Handeln in Bezug auf ihre eigene Erkrankung bestärken und unterstützen. Darunter fallen Selbstmanagement-Angebote, die im Rahmen der Patientenbildung Wissen über spezifische rheumatische Erkrankungen und deren Therapiemöglichkeiten liefern,

die die Motivation von Betroffenen fördern (z.B. Umsetzung eines Bewegungs- oder Ernährungsprogramms) und die gleichzeitig unterschiedliche Kompetenzen betroffener Personen im Umgang mit ihrer eigenen Erkrankung stärken (z.B. Schmerzbewältigung). Empowerment von Betroffenen, und dabei vor allem die Ausweitung des Angebots in den Bereichen Information

und Bildung, wurde von allen beteiligten Personen, die bei der Erarbeitung der nationalen Strategie «Muskuloskelettale Erkrankungen» 2017–2022 mitgearbeitet haben, als wichtig erachtet. Deshalb wird dieser Bereich bereits ab 2018 mit Priorität erarbeitet. Die Herausforderung für die Rheumaliga Schweiz wird es nun sein, in Kooperation mit anderen Organisationen das bestehende Selbstmanagement-Angebot zu erweitern und zu ergänzen. Oberstes Ziel ist es, dass möglichst viele Betroffene von solchen Patientenbildungsangeboten in der Schweiz profitieren können. ■

Stratégie nationale

Le développement de l'offre de services d'autogestion est prioritaire

La stratégie élaborée par la Ligue suisse contre le rhumatisme et divers partenaires comporte diverses options pour améliorer la prise en charge des personnes atteintes. L'une des priorités est l'auto-responsabilisation (empowerment) des rhumatisants. Texte : Simone Engel

L'auto-responsabilisation désigne diverses offres qui encouragent et soutiennent une personne dans une démarche d'autonomie et d'autodétermination par rapport à sa maladie. Cette approche inclut les services d'autogestion qui, dans le cadre de la formation des patients, fournissent des connaissances sur les maladies rhumatismales et les traitements qui leur correspondent,

stimulent la motivation des patients (par exemple via la mise en œuvre d'un programme d'activité physique ou de nutrition) et améliorent leur aptitude à gérer leur maladie (par exemple en leur apprenant à mieux surmonter la douleur).

Toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de la stratégie nationale de lutte contre les maladies musculo-

squelettiques 2017–2022 ont estimé qu'il était important d'autonomiser les personnes concernées, et surtout de développer les services d'information et de formation. Ce domaine sera donc développé en priorité dès 2018. Pour la Ligue suisse contre le rhumatisme, le défi consiste désormais à élargir et à compléter l'offre existante de prestations d'autogestion en coopération avec d'autres organisations. L'objectif ultime est de faire en sorte que le plus grand nombre possible de patients puissent bénéficier de ces programmes de formation en Suisse. ■

Strategia nazionale

L'ampliamento dell'offerta relativa all'autogestione ha un'elevata priorità

La strategia ideata dalla Lega svizzera contro il reumatismo con diversi partner include diverse possibilità per migliorare l'assistenza alle persone colpite. Uno degli elementi centrali è l'empowerment dei malati. Testo: Simone Engel

L'empowerment consiste in diverse offerte per rafforzare e sostenere le azioni di una persona in un'ottica di autonomia e indipendenza. Sono incluse offerte per l'autogestione che, nell'ambito della formazione del paziente, forniscono conoscenze su specifiche patologie reumatiche e sulle relative possibilità terapeutiche, promuovono la motivazione dei malati

(per es. attuazione di un programma di movimento e alimentazione) e, contemporaneamente, rafforzano le diverse competenze dei malati nell'affrontare la propria malattia (per es. gestione del dolore).

Tutte le persone coinvolte nell'elaborazione della strategia nazionale «Malattie muscoloscheletriche» per il 2017–2022 considerano importante

l'empowerment dei pazienti, soprattutto per quanto riguarda l'espansione dell'offerta relativa a informazione e formazione. Per questo motivo, questo argomento viene trattato con priorità già dal 2018. La sfida per la Lega svizzera contro il reumatismo consiste nell'espandere e integrare l'attuale offerta per l'autogestione, in collaborazione con altre organizzazioni. L'obiettivo centrale è consentire al maggior numero possibile di malati in Svizzera di beneficiare di questa offerta formativa per pazienti. ■

Betroffene lernen ihre Schmerzen positiv zu beeinflussen und ihre Lebensqualität zu steigern.

Les patients apprennent à influencer positivement leur douleur et à améliorer leur qualité de vie.

I malati imparano a influenzare positivamente i dolori e a migliorare la propria qualità di vita.



Schmerzbewältigung

Psychologische Methoden sind wirksam

Selbstmanagement-Kompetenz steht auch im Zentrum von erfolgreichen psychologischen Schmerzbewältigungstrainings. In einem solchen Training lernen Betroffene, Kontrolle über ihre Schmerzen zu gewinnen.

Text: Dr. Regine Strittmatter*

Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, dass Schmerzen und negative Gefühle, sogar Angst und Depression sehr eng zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen können. Körperlicher und seelischer Schmerz sind miteinander verbunden. Die leidige Frage, ob Schmerzen eingebildet sind, stellt sich in der

modernen Schmerzbehandlung nicht. Das heutige Krankheitsverständnis geht grundsätzlich davon aus, dass Krankheit – also auch Schmerzen – nicht nur den Körper und die körperliche Funktionstüchtigkeit beeinträchtigt. Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sie immer Auswirkungen auf den ganzen Menschen, auf sein Denken, Handeln und Fühlen und auf seine soziale Situation. Umgekehrt gilt das Gleiche: Psyche und soziale Situation nehmen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Erkrankungen und Schmerzen. Entsprechend sind bei der Behandlung von Schmerzen psychologische Massnahmen ebenso wichtig wie medikamentöse und bewegungstherapeutische Methoden. Wissenschaftlich fundierte psychologische Therapien stellen den Grundsatz «Hilfe zur Selbsthilfe» in den Mittelpunkt. Sie haben das Ziel, die Selbstmanagement-Kompetenz des Patienten zu stärken. Betroffene erarbeiten sich mit fachlicher Hilfe Strategien, wie sie selber Schmerzen positiv beeinflussen und ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit steigern können. Ein

psychologisches Schmerzbewältigungsprogramm enthält verschiedene Komponenten.

Information: Der Patient kennt die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei chronischen Schmerzen und weiss, welche Faktoren eine Verschlechterung oder eine Verbesserung der Symptomatik begünstigen.

Kognitive Verhaltenstherapie: Diese setzt bei den Gedanken und Überzeugungen an, die ein Patient über sich und seine Beschwerden hat. So wie chronische Schmerzen unser Denken und Fühlen beeinflussen, nehmen umgekehrt Gedanken und Überzeugungen Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf das Verhalten und das Schmerzempfinden. Der Patient lernt, seine Stärken zu erkennen und zu nutzen. Er ist mit der Zeit in der Lage, seine Situation anders zu bewerten, ungünstige Denkmuster aufzudecken und zu verändern, sich selber besser wertzuschätzen.

Diese konstruktiven Gedanken bessern die Befindlichkeit und helfen, ganz konkret die Schmerzwahrnehmung positiv zu verändern. In der kognitiven Verhaltenstherapie lernen Betroffene ausserdem, besser mit Stress, Problemen und Konflikten umzugehen, mehr Entspannung und Genuss im Alltag zu erleben. Welche Strategien die richtigen sind, erarbeitet der Patient mit Unterstützung des Therapeuten gemeinsam im Gespräch. Die Therapie findet meist einmal in der Woche statt, alleine mit dem Therapeuten oder in einer > s. 26



Entspannungsübungen sind ein wichtiger Bestandteil der psychologischen Schmerztherapie.

Les exercices de relaxation sont une partie importante de la thérapie psychologique de la douleur.

Gli esercizi di rilassamento sono un elemento importante della terapia psicologia del dolore.

Gestion de la douleur

Les méthodes psychologiques sont efficaces

La gestion de soi est une compétence centrale acquise dans l'apprentissage de la maîtrise psychologique efficace de la douleur. Ce type de formation enseigne aux patients à prendre le contrôle sur leurs douleurs. Texte: Dr Regine Strittmatter*

Les derniers enseignements de la recherche sur la douleur montrent que la douleur et les émotions négatives, y compris l'angoisse et la dépression, peuvent être très étroitement liées et s'influencer mutuellement. Douleur physique et douleur psychique vont de pair. La question gênante des douleurs « imaginaires » ne se pose pas dans le traitement moderne de la douleur. Dans

son concept actuel, la maladie – et par extension, la douleur – se comprend comme un état qui affecte bien plus que le corps et ses capacités fonctionnelles. D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), elle a toujours un retentissement sur l'individu dans sa globalité, ses pensées, ses actions, ses sentiments et sa situation sociale. L'inverse est également vrai: l'état psychique > p. 26

Gestione del dolore

Le tecniche psicologiche sono efficaci

L'autogestione è anche al centro di efficaci training psicologici per la gestione del dolore. In questo tipo di training i pazienti imparano a controllare il dolore, liberandosi dalla sensazione di esserne soggiogati.

Testo: Dr. Regine Strittmatter*

Nuovi studi sul dolore dimostrano quindi che vi è una relazione molto stretta tra dolori e sensazioni negative, incluse anche l'ansia e la depressione, e che questi due fattori possono influenzarsi a vicenda. Dolore fisico e dolore mentale sono collegati. Nella moderna terapia antalgica non trova più posto la domanda incresciosa sulla veridicità o meno dei dolori. Le attuali conoscenze sulle malattie si basano fondamentalmente sul presupposto che la malattia, e dunque anche il dolore, non incide solo sull'organismo e sul suo funzionamento. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la malattia ha sem-

pre un impatto sulla persona nella sua globalità e quindi sulla psiche, i sentimenti, il modo di agire e la situazione sociale che la caratterizza. Vale anche il contrario: la psiche e la situazione sociale hanno un peso sull'insorgenza e sul decorso di malattie e dolori. Nel trattamento dei dolori le tecniche psicologiche sono importanti quanto le terapie con medicinali e il movimento. Al centro delle terapie psicologiche scientificamente fondate vi è il principio del «sostegno all'autoaiuto». L'obiettivo è aumentare la cosiddetta autogestione del paziente. Con l'aiuto di professionisti i pazienti mettono a punto delle > pag. 27

Gemeinsam mit der Therapeutin oder dem Therapeuten werden Strategien erarbeitet.

Des stratégies sont développées avec le thérapeute.

Vengono elaborate strategie insieme al proprio terapeuta.



* **Dr. phil. Regine Strittmatter**, Psychologin FSP, arbeitet seit über 20 Jahren im Bereich chronischer Erkrankungen.

Der vorliegende Text ist ein Auszug aus dem Buch «Rheumaschmerzen aktiv lindern» (s. Lesetipp).

* **Dr. phil. Regine Strittmatter**, psychologue FPS, travaille depuis plus de 20 ans dans le domaine des maladies chroniques. Ce texte est extrait du livre «Soulager activement les douleurs» (v. Conseil de lecture).

* **Dr. phil. Regine Strittmatter**, psicologa FSP, lavora da oltre 20 anni nel settore delle malattie croniche. Quest testo è un estratto dal libro «Combattere attivamente i dolori reumatici» (v. Libro consigliato).

Gruppe, in einem Spital oder in einer Praxis. Wie lange die Behandlung dauert, ist unterschiedlich. Manchen geht es schon nach wenigen Terminen besser, anderen erst nach mehreren Monaten. **Schmerzkontrolle:** Aktiv Schmerzen kontrollieren durch Wahrnehmungslenkung und Entspannungsmethoden. Letztere werden in der psychologischen Schmerztherapie am häufigsten eingesetzt. Sie dienen der Schmerz- und Stressbewältigung und beeinflussen Körper und Psyche gleichermaßen. Mit ihrer Hilfe kann der Teufelskreis Schmerz – Muskelverspannung – Angst – Schmerz durchbrochen werden. Zu den wichtigsten Verfahren gehören die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Autogenes Training (AT), Biofeedback-Verfahren oder Hypnotherapie. **Behandlung:** Liegt zusätzlich eine psychische Erkrankung vor wie beispielsweise eine Depression, muss diese psychotherapeutisch behandelt werden. Manche Patienten lehnen psychologische Trainings oder Psychotherapie ab. Sie glauben, dass solche Verfahren nur eingesetzt werden, wenn Patienten psychisch krank sind oder vom Arzt als «eingebildete Kranke» wahrgenommen werden. Doch dies ist nicht richtig. Da bei Schmerzen immer auch das psychische Erleben auf die eine oder andere Art beteiligt ist, muss es in die Behandlung einbezogen werden. ■



Betroffene lernen ihre Schmerzen positiv zu beeinflussen und ihre Lebensqualität zu steigern. Les patients apprennent à influencer positivement leur douleur et à améliorer leur qualité de vie. I malati imparano a influenzare positivamente i dolori e a migliorare la propria qualità di vita.

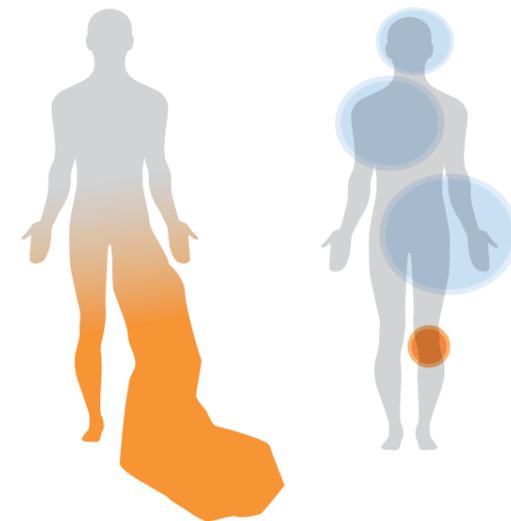
et la situation sociale influent sur l'apparition et l'évolution des maladies et des douleurs. En conséquence les mesures psychologiques sont tout aussi importantes dans le traitement des douleurs que les méthodes médicamenteuses et la physiothérapie. Les psychothérapies fondées sur des constats scientifiques s'articulent autour du principe de l'« aide à l'autonomie ». Elles ont pour objectif de renforcer la capacité du patient à se prendre en charge. Avec l'aide de spécialistes, les patients mettent au point des stratégies personnelles pour agir positivement sur les douleurs et augmenter leur qualité de vie et leurs performances. Un programme de

maîtrise psychologique de la douleur inclut plusieurs composantes. **Informations:** Le patient connaît les causes et les possibilités de traitement des douleurs chroniques et les facteurs qui favorisent une aggravation ou une amélioration des symptômes. **La thérapie cognitivo-comportementale:** La thérapie agit sur les pensées et les convictions qu'un patient a de lui-même et de ses troubles. Au même titre que les douleurs chroniques influencent notre manière de penser et de ressentir les choses, nos pensées et nos convictions influencent notre bien-être, notre comportement et notre perception de la douleur. Le patient apprend à reconnaître et à tirer le meilleur parti de

ses points forts. Il devient capable d'évaluer sa situation différemment, de déceler des schémas de pensée défavorables et de les modifier pour améliorer son estime de soi. Ces idées constructives améliorent l'état d'une personne et l'aident à infléchir très concrètement sa perception de la douleur dans un sens positif. La thérapie cognitivo-comportementale enseigne aussi au patient à mieux gérer le stress, les problèmes et les conflits, à être plus détendu et à mieux profiter de la vie quotidienne. Il dialogue avec son thérapeute pour élaborer ensemble les stratégies adaptées à sa situation. La thérapie, individuelle (le patient est seul avec le thérapeute) ou en groupe, a lieu généralement une fois par semaine à l'hôpital ou en cabinet. Sa durée est variable, pouvant aller de quelques séances pour certaines personnes à plusieurs mois pour d'autres. **Contrôle de la douleur:** Contrôler activement la douleur par la perception dirigée et par des méthodes de relaxation. Ces dernières sont fréquemment utilisées dans le traitement psychologique de la douleur. Elles servent à maîtriser le stress et la douleur et leur influence s'exerce autant sur le corps que sur le psychisme. Grâce à elles, on peut espérer briser le cercle vicieux douleur – contractures – peur – douleur. Les principales méthodes sont la relaxation musculaire progressive selon Jacobson, le training autogène, la technique de biofeedback et l'hypnothérapie. **Traitement:** Une psychothérapie est nécessaire si le patient souffre en plus d'une maladie psychique, par exemple d'une dépression. Certains patients rejettent les méthodes d'entraînement psychologique ou la psychothérapie, croyant que ces méthodes ne sont utilisées que chez des patients psychologiquement atteints ou perçus par le médecin comme des « malades imaginaires », mais c'est faux. Parce qu'il participe toujours d'une manière ou d'une autre aux douleurs, le vécu psychique doit être intégré au traitement. ■

strategie per esercitare un'influenza positiva sul dolore e migliorare la propria qualità di vita e capacità di rendimento. Un programma psicologico per la gestione del dolore si compone di diversi elementi: **Informazioni:** il paziente conosce le cause e le possibilità di trattamento dei dolori cronici e i fattori che favoriscono un peggioramento o un miglioramento della sintomatologia. **Terapia cognitivo-comportamentale:** questa terapia parte dai pensieri e dalle convinzioni che il paziente ha riguardo a se stesso e ai propri disturbi. Così come i dolori cronici hanno un'influenza sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni, è altrettanto vero che i pensieri e le convinzioni influenzano il nostro benessere, il comportamento e la sensazione del dolore. Il paziente impara a riconoscere e sfruttare i propri punti di forza. Con il tempo diventa capace di valutare la sua situazione in maniera diversa, di identificare e modificare i pensieri negativi e di apprezzarsi maggiormente. Questo atteggiamento costruttivo migliora il suo stato d'animo e lo aiuta a cambiare molto concretamente e in termini positivi la percezione del dolore. Inoltre, i pazienti imparano ad affrontare meglio stress, problemi e conflitti, sperimentando maggiore relax e piacere nella vita quotidiana. Quanto alle strategie più opportune, sono il paziente e il terapeuta a metterle a punto insieme. La terapia prevede solitamente una seduta settimanale, con un incontro individuale o di gruppo con il terapeuta, in un ospedale o un ambulatorio. La durata del trattamento varia da un caso all'altro. In alcuni casi il miglioramento avviene già dopo pochi appuntamenti, in altri occorrono mesi. **Controllo del dolore:** controllare attivamente il dolore grazie a tecniche di distrazione e di rilassamento. Queste ultime sono le tecniche più usate nella terapia psicologica del dolore. Aiutano a gestire dolore e stress e hanno un influsso sia sul fisico che sulla psiche.

Contribuiscono a spezzare il circolo vizioso dolore – spasmo muscolare – ansia – dolore. Le tecniche più importanti sono il rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson, il training autogeno, Biofeedback e l'Ipnoterapia. **Terapia:** in presenza anche di una malattia mentale come, ad esempio, la depressione, occorre un intervento psicoterapeutico. Alcuni pazienti rifiutano di sottoporsi a psicoterapia o training psicologici perché credono che queste tecniche siano utilizzate solo in pazienti psichiatrici o diagnosticati dai medici come «malati immaginari». Ma non è vero. Poiché il dolore ha sempre anche una componente psichica, questi metodi terapeutici devono essere contemplati nel trattamento. ■



Mit der Schmerztherapie (rechts) verschwinden die Schmerzen nicht einfach, aber sie werden eingegrenzt (orangefarbene Zonen) und vor allem spüren Sie als betroffene Person wieder mehr, wann und wo es Ihnen gut geht, Sie weniger Schmerzen haben, sich gesund fühlen (blaue Zonen).

Le traitement de la douleur ne fait pas disparaître les douleurs, mais il les circonscrit (zones orange). Il permet surtout au patient de savoir quand et où son état s'est amélioré, quand ses douleurs ont diminué et quand il se sent en bonne santé (zones bleues).

Con la terapia antalgica (a destra) i dolori non scompaiono, ma vengono circoscritti (aree arancioni) e soprattutto il paziente diventa più consapevole di quando sta bene, accusa meno dolori e si sente in salute (aree azzurre).



Lesetipp: Das Buch «Rheumaschmerzen aktiv lindern» (D 470) zeigt, wie Schmerz entsteht, was er in Körper und Seele auslöst und wie man ihm aktiv begegnen kann. Erkenntnisse der modernen Schmerzforschung verknüpfen sich darin mit dem breiten Spektrum der ganzheitlichen Schmerzbehandlung. Preis: CHF 25.– www.rheumaliga-shop.ch

Conseil de lecture: Le livre «Soulager activement les douleurs» (F 470) explique comment la douleur apparaît, ce qu'elle génère dans le corps et l'âme et les moyens disponibles pour la contrer activement. Les dernières découvertes de la recherche sur la douleur y sont exposées, de même que le large éventail de solutions s'intégrant dans une approche globale du traitement de la douleur. Prix: CHF 25.– www.rheumaliga-shop.ch/fr

Libro consigliato: Il libro «Combattere attivamente i dolori reumatici» (It 470), oltre a illustrare l'origine del dolore, le sue conseguenze sul piano fisico e psicologico e i metodi per contrastarlo attivamente, presenta anche i recenti risultati della ricerca in questo settore e l'ampio spettro di possibilità offerte da un trattamento globale. CHF 25.– www.rheumaliga-shop.ch/it

Leben mit RA und Arthrose

«Akzeptieren heisst nicht resignieren»

Bereits als junge Mutter mit einem Bandscheibenvorfall hat Monica Villanueva erkannt, dass sie sich selber helfen muss. Allergien, Burnout-Syndrom, Arthritis und Arthrose – nach jeder neuen Diagnose hat sie einen Weg gefunden, mit den Einschränkungen zu leben ohne zu resignieren. Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Hier habe ich ein Häuschen getöpfert, das soll einmal die Weihnachtskrippe ergänzen», sagt Monica Villanueva und stellt ihr Werk vorsichtig auf den Tisch. Dann wickelt sie ein weiteres Objekt aus dem Zeitungspapier und zum Vorschein kommt ein Windlicht. Gefolgt von Kuchenplatten, Schalen, Vasen und kleinen Formenanhängern für den Weihnachtsbaum. «Töpfeln ist meine Therapie», schmunzelt die 51-Jährige. Wenn ihre Hände den kühlen Ton formen, tankt sie Energie für ihren Alltag, der seit über 30 Jahren von Schmerzen begleitet wird.

Anfangen hat es 1986 mit einem Bandscheibenvorfall in den Lendenwirbeln 1 und 5. Damals lebte die schweizerisch-peruanische Doppelbürgerin im südamerikanischen Heimatland ihres Vaters. Sie war gerade Mutter geworden und die Ärzte eröffneten ihr, sie dürfe künftig höchstens zehn Kilogramm tragen und nicht lange stehen.

Seit einem Vorfall trägt die Allergikerin immer eine Adrenalin-Fertigspritze im selbstgenähten Rucksack mit.

Depuis qu'elle se sait allergique, Monica Villanueva porte toujours une seringue d'adrénaline dans le sac à dos qu'elle a cousu de ses mains.

In seguito a un attacco allergico, Monica porta sempre con sé una siringa preimpilata di adrenalina.

Für die junge Frau schien dies unmöglich umsetzbar. Sie habe immer mehr Gewicht getragen, sagt sie heute, aber stets so, dass sie den Rücken nicht zu stark belastete. Mit Hilfe ihrer Schwester, die bereits nach der Schule Peru verlassen hatte, wanderte die Missionarstochter 2003 gemeinsam mit ihrem damaligen Mann, der 16-jährigen Tochter und dem sechsjährigen Sohn ebenfalls in die Schweiz aus. Obwohl sie selber bis 13 in Bern-Bümpliz gelebt hatte, war der Start schwierig. Monica Villanueva beherrschte als einzige die Sprache und musste schauen, dass ihre Familie in der neuen Heimat zurechtkam. Entsprechend schenkte sie den Sehnenscheidenentzündungen in beiden Handgelenken keine grosse Aufmerksamkeit.

Eine Diagnose nach der anderen

Erst sechs Jahre später suchte sie wegen starker Schmerzen im rechten kleinen



Ganz persönliche Therapie: Bei der Arbeit mit Ton kann Monica Villanueva ihre kreative Seite ausleben.

Thérapie personnelle: le travail de l'argile permet à Monica Villanueva d'exprimer sa créativité.

Terapia personale: lavorare la creta permette a Monica Villanueva di esprimere la propria creatività.

Finger den Arzt auf. Nach ein paar Untersuchungen stand fest, die damals 42-Jährige leidet an Rheumatoider Arthritis. Es war eine weitere Diagnose für ihre Krankenakte: Neben dem Bandscheibenvorfall, zeigte sie immer wieder heftige allergische Reaktionen. Kurz vor der Arthritis-Diagnose erlitt sie stressbedingt ein Burnout. Die verschiedenen Therapiepläne sahen vor, dass sie täglich acht Tabletten plus ein Magenschutzpräparat einnehmen sollte. Für Monica Villanueva war klar, dass sie nicht so viele Pillen schlucken konnte, geschweige denn wollte. Sie suchte nach Alternativen und fand diese in den «Methotrexat»-Fertigspritzen. Später nahm sie an einer Studie zur Wirksamkeit des Biologika «Cimzia» teil. Das Medikament schlug bei ihr sehr gut an, weshalb sie dieses heute in Kombination mit den wöchentlichen 15mg «Methotrexat» alle zwei Wochen spritzt. > s. 30



Vivre avec la PR et l'arthrose

«Accepter ne signifie pas se résigner»

Alors qu'elle n'était que jeune mère, atteinte d'une hernie discale, Monica Villanueva a compris qu'elle allait devoir s'aider elle-même. Allergies, burnout, arthrite et arthrose: diagnostic après diagnostic, elle a appris à vivre avec ses limites sans jamais se résigner.

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler

«Voici une petite maison que j'ai fabriquée pour compléter la crèche de Noël», explique Monica Villanueva en posant avec précautions son œuvre sur la table. Puis elle déroule un objet emballé dans du papier journal: une lanterne! S'ensuivent ensuite plusieurs plats à gâteau, saladiers, vases et décorations pour le sapin. «La poterie, c'est ma thérapie», explique Monica, 51 ans, en souriant. Façonner l'argile froide de ses mains lui permet de faire le plein d'énergie malgré les douleurs qui l'accompagnent au quotidien depuis plus de trente ans.

Tout a commencé en 1986 avec une hernie discale dans les vertèbres lombaires L1 et L5. À l'époque, la Suisso-Péruvienne vivait encore dans la patrie sud-américaine de son père. Elle venait d'avoir un enfant et les médecins lui déconseillèrent de porter des charges de plus de dix kilos ou de rester longtemps debout. Pour la jeune femme, cela semblait tout bonnement impossible. Elle avait toujours porté des charges supérieures, nous révèle-t-elle aujourd'hui, mais en veillant chaque fois à ne pas surcharger son dos. Avec l'aide de sa sœur, qui avait déjà quitté le Pérou à l'issue de sa scolarité, cette fille de missionnaire décida, en 2003, d'émigrer en Suisse avec son mari de l'époque, sa fille de seize ans et son fils de six ans. Même si elle avait déjà vécu en Suisse, jusqu'à ses treize ans dans le quartier de Bümpliz, à Berne, le retour fut très difficile au début. Monica Villanueva était la seule à maîtriser la langue et à pouvoir faire en sorte que sa famille s'acclimate à cette nouvelle terre d'accueil. Elle n'accorda donc que peu d'attention à ses deux tendinites aux poignets.

Un diagnostic après l'autre

Ce n'est que six ans plus tard qu'elle consulta un médecin pour des douleurs vives dans le petit doigt de la main droite. Après quelques examens, le médecin lui diagnostiqua une polyarthrite rhumatoïde; Monica avait alors 42 ans. Un nouveau diagnostic dans son dossier médical: sans compter qu'outre la hernie discale, elle présentait aussi régulièrement de vives réactions > p. 31

Vivere con l'artrite reumatoide e l'artrosi

«Accettare non significa rassegnarsi»

Monica Villanueva era una giovane madre con un'ernia del disco quando si rese conto di doversi aiutare da sé. Allergie, sindrome da burnout, artrite e artrosi: dopo ogni nuova diagnosi ha trovato un modo per vivere con queste limitazioni senza rassegnarsi.

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«Questa è una casetta di terracotta che ho creato per il presepe», dice Monica Villanueva appoggiando con cautela la sua opera sul tavolo. Poi estrae un altro oggetto dalla carta di giornale: si tratta di una lanterna a vento. Seguono poi piatti per dolci, ciotole, vasi e piccoli pendenti per l'albero di Natale. «Creare oggetti di terracotta è la mia terapia», afferma la cinquantunenne sorridendo. Modellare la creta fredda con le mani le

permette di fare il pieno di energia per affrontare la vita quotidiana, di cui il dolore fa parte da ormai 30 anni.

Tutto cominciò nel 1986 con un'ernia del disco nelle vertebre lombari 1 e 5. Allora viveva ancora in Sudamerica, nel paese d'origine di suo padre (Monica ha la doppia cittadinanza svizzera e peruviana). Era appena diventata madre quando i medici le dissero che in futuro > pag. 33

**Treppen und Badewanne:
Alltägliche Hindernisse**

«Ich bin ein sehr aktiver Mensch. Ich habe immer 150 Prozent geplant und mindestens 120 umgesetzt», sagt die Rheumabetroffene. «Wenn man plötzlich weniger erreicht, fragt man sich natürlich weshalb.» Sie schaut nachdenklich auf ihre Hände. Äusserlich ist von der Gelenkerstörung nichts zu sehen und trotzdem gibt es zahlreiche Dinge, die sie nicht mehr so tun kann, wie früher. Beim Nähen muss sie heute eine Zange zu Hilfe nehmen, um die Nadel durch den Stoff zu stechen. Auch Bastelarbeiten gehen ihr nicht mehr so ring von der Hand und Malen mit Farbstiften kann sie höchstens eine halbe Stunde. Daneben sind auch alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen zur Herausforderung geworden: Nach einem Unfall im Seilpark ist die linke Kniescheibe zerstört, die Schmerzen im rechten Knie rühren von einer Arthrose her. Manchmal sind ihre Füße so stark geschwollen, dass sie kaum einen Schritt gehen kann. Und die Beschwerden im Handgelenk erschweren ihr den Ausstieg aus der Badewanne.

Kräfte vorausschauend einteilen

Resignation ist für die lebensfrohe Frau aber keine Option. Es sei wichtig die eigene Situation jeden Tag zu akzeptieren. Das bedeute aber nicht, dass man alles fallen lasse und nichts mehr tue. «Akzeptieren heisst nicht resignieren. Ich versuche aus jedem Tag das Beste herauszuholen, selbst wenn ich ihn liegend verbringen muss.» Bereits als 20-Jährige erkannte sie, dass sie sich nur selber helfen konnte. Heute nimmt sie einen Schritt nach dem anderen, teilt ihre Kräfte vorausschauend ein und gönnt ihrem Körper immer wieder Erholung. «Oft bin ich schon um halb acht wach, aber vor neun Uhr stehe ich selten auf. Da ich mich tagsüber nicht immer hinlegen kann, versuche ich meiner Wirbelsäule am Morgen genug Zeit zu geben.» Ihr 30-Prozent-Pensum als Buchhalterin



Monica Villanueva versucht aus jedem Tag das Beste zu machen.

Monica Villanueva essaie de tirer le meilleur de chaque jour.

Monica Villanueva cerca di vivere ogni giorno al meglio.

einer Gartenbaufirma ermöglicht es ihr nur am Nachmittag zu arbeiten. Vieles kann sie auch in Heimarbeit erledigen. Wegen der Arthritis erhält sie zusätzlich eine halbe IV-Rente.

Bestätigung durch Patientenschulung

2016 erleidet Monica Villanueva einen Rückschlag: Starke Schmerzen im Lumbalbereich mit Ausstrahlung in die Beine erfordern neue Abklärungen. Das MRI zeigt eine Arthrose im fünften Lendenwirbel. «Ich habe mich wirklich gefragt, wieso das nun auch noch sein muss, ich habe doch schon genug». Nach anfänglichem Hadern, findet sie dank ihrer positiven Lebenseinstellung wieder zurück in den Alltag. Unterstützt wird sie dabei vor allem von ihrem Partner. Er ist es auch, der ihr die Medikamente spritzt – sie selber kann es nicht. Das Paar teilt unter anderem die Leidenschaft fürs Schwimmen im See, fürs Wandern und Fahrradfahren. Bestätigung für ihr eigenes Selbstmanagement erhält sie 2017 in der Patientenschulung «Fit fürs Leben», die von der

Rheumaliga Zürich organisiert wird. «Es war für mich vor allem schön zu sehen, dass ich nicht die einzige bin, der es so geht. Manchmal hat man das Gefühl, man stehe alleine da, aber das stimmt nicht.» Seit längerem besucht sie auch einen Aquawell-Kurs der Rheumaliga. «Das Bad liegt fünf Gehminuten von der Wohnung meines Partners entfernt. Eine bessere Chance bekommt man nicht», schmunzelt Monica Villanueva. So oft es geht, stärkt sie auch ihre Rückenmuskulatur mit Krafttraining.

Die bald 52-Jährige plant heute immer noch mehr als sie manchmal erreichen kann: Sie singt im Weihnachts-Gospelchor und viermal im Jahr im Gottesdienst, sie meldet sich für Helfereinsätze an der «FIS Tour de Ski», sie beginnt selber mit Langlauf, plant gemeinsame Ferien mit den Enkelkindern ihres Partners und ein Puzzle wartet auch schon lange darauf zusammengesetzt zu werden. Ja, Pläne hat Monica Villanueva viele, aber sie kann mittlerweile akzeptieren, dass sie diese nicht immer zum gewünschten Zeitpunkt umsetzen kann. ■

allergiques. Peu avant que ne lui soit diagnostiquée la polyarthrite, Monica connut un burnout lié au stress. Les différents plans de traitement prévoyaient la prise quotidienne de huit comprimés, plus une préparation de protection pour l'estomac. Pour Monica Villanueva, il était clair qu'elle ne pouvait, et ne voulait pas prendre tant de comprimés à la fois. Elle chercha d'autres options et tomba sur les seringues préremplies de « méthotrexate ». Par la suite, elle participa à une étude testant l'efficacité de la biothérapie « Cimzia ». Le médicament s'avéra très efficace sur elle, c'est pourquoi elle suit aujourd'hui un traitement à base d'injections de « Cimzia » tous les quinze jours et de 15 mg de « méthotrexate » chaque semaine.

Escaliers, baignoire: les petits obstacles du quotidien

« Je suis quelqu'un de très actif. Je planifie toujours tout à 150 pour cent et en réalise au moins 120 pour cent », explique Monica. « Quand soudainement on n'est plus aussi efficace, on se demande bien sûr pourquoi », dit-elle en regardant ses mains, pensive. De l'extérieur, la destruction de ses articulations n'est pas visible, et pourtant, il existe de nombreuses choses qu'elle ne peut plus faire. Pour coudre par exemple, elle doit désormais s'aider d'une pince pour piquer l'aiguille dans le tissu. Le bricolage est également devenu plus difficile et le dessin, avec des crayons de couleur, ne doit pas durer plus d'une demi-heure. De plus, certaines activités du quotidien, comme monter les escaliers, sont devenues un véritable défi. En effet, elle a fortement endommagé sa rotule gauche lors d'un accident dans un parc d'aventure et souffre de douleurs vives dans le genou droit à cause de l'arthrose. Parfois, ses pieds sont tellement enflés qu'elle peut à peine se déplacer. Sans compter ses douleurs au poignet qui compliquent la sortie de la baignoire.

Bien gérer ses forces

Toutefois, la résignation n'est nullement une option pour cette femme pleine de joie de vivre. Il est important d'accepter sa situation au quotidien. Mais de là à tout laisser tomber et ne plus rien faire, non. « Accepter ne signifie pas se résigner. Je cherche à tirer le meilleur parti de chaque journée, même si je dois la passer allongée. » Dès ses vingt ans, Monica a compris qu'elle devrait s'aider elle-même. Aujourd'hui, elle avance un pas à la fois, gère ses forces et accorde un instant de détente à son corps chaque fois qu'il le réclame. « Souvent, je me réveille à 7 h 30, mais je ne me lève pas avant 9 h. Comme je ne peux pas passer ma journée allongée, je cherche à donner suffisamment de temps à ma colonne vertébrale le matin. » En effet, son emploi à trente pour cent de comptable au sein d'une entreprise paysagiste lui permet de ne travailler que l'après-midi. Sans compter que de nombreuses tâches peuvent être effectuées en télétravail. En raison de son arthrite, Monica bénéficie également d'une demi-pension d'invalidité.

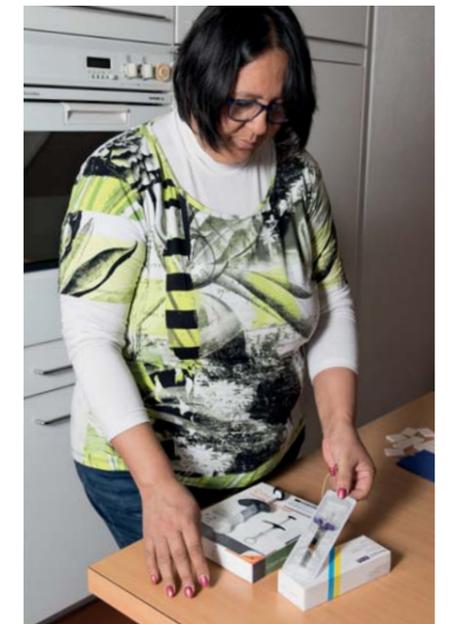
Une formation rassurante

En 2016, Monica Villanueva fait une rechute: de fortes douleurs dans la région lombaire qui irradient vers les jambes nécessitent de nouveaux examens. L'IRM révèle de l'arthrose dans la cinquième vertèbre lombaire. « Je me suis vraiment dit que c'était de l'acharnement, j'avais déjà tellement de problèmes ». Après quelques difficultés à surmonter ce coup dur, Monica reprend rapidement une vie normale grâce à un positivisme hors norme et au soutien indéfectible de son compagnon. C'est lui aussi qui lui fait les injections de médicaments, car elle n'y arrive pas seule. Le couple partage notamment une passion commune pour la baignade dans les lacs, la randonnée et le cyclisme. En 2017, Monica a suivi la formation des patients « Fit fürs Leben » > p. 32

Die Rheumabetroffene zieht die Spritzen den Tabletten vor – auch wenn sie sich diese nicht selber verabreichen kann.

Monica préfère les seringues aux comprimés, même si elle ne peut pas se faire elle-même les injections.

La malata reumatica preferisce le iniezioni alle compresse, anche se non riesce a somministrarsele da sola.



Treppenhinuntersteigen geht nur im Nachstellschritt, immer das linke Bein zuerst.

Descendre les escaliers n'est possible qu'une marche après l'autre, toujours la jambe gauche en premier.

Scendere le scale è possibile solo lateralmente, sempre con la gamba sinistra per prima.

(En forme pour la vie), organisée par la Ligue contre le rhumatisme de Zurich, qui l'a rassurée sur sa manière de gérer sa maladie. « Pour moi, ça a surtout été un soulagement de voir que je n'étais pas la seule dans cette situation. Parfois, on a l'impression d'être seul, mais ce n'est pas vrai. » Depuis un certain temps, Monica suit également le court Aquawell de la Ligue contre le rhumatisme. « La piscine n'est qu'à cinq minutes à pied de l'appartement de mon compagnon. On ne peut pas faire mieux », nous dit Monica Villanueva en souriant. Elle suit également un cours

de musculation du dos, auquel elle se rend aussi souvent qu'elle le peut. Monica, bientôt 52 ans, tente parfois encore d'en faire plus qu'elle ne le peut: elle chante à la chorale gospel de Noël et quatre fois par an lors de la messe, travaille bénévolement pour le « Tour de Ski de la FIS », est débutante en ski de fond, prévoit des vacances avec les petits-enfants de son compagnon et doit finir un puzzle qui attend depuis longtemps d'être assemblé. Oui, des projets, Monica Villanueva en a beaucoup, mais désormais, elle accepte de ne pas tous les réaliser au moment souhaité. ■



Wenn die Schmerzen stark sind und die Zeit es zulässt, gönnt die 51-Jährige ihrem Rücken Entspannungspausen auf dem Sofa.

Lorsque la douleur est intense et qu'elle en a le temps, Monica Villanueva offre à son dos des pauses relaxantes sur le canapé.

Quando i dolori sono forti e ha tempo, la cinquantunenne concede alla sua schiena una pausa di rilassamento stendendosi sul divano.



Wohltat für schmerzende Hände: Das Wühlen in der Erde auf dem 50m² grossen Kürbisfeld und im 100 m² grossen Garten hilft der Buchhalterin, wenn Sie verspannt vom Büro kommt. Lohn für die Arbeit ist das eigene Bio-Gemüse.

Bienfait pour les mains douloureuses: le travail de la terre dans le champ de courges de 50 m² et dans le jardin de 100 m² aide la comptable à se détendre lorsqu'elle rentre du bureau. Avec comme récompense la joie de cueillir ses propres légumes bio.

Sollievo per le mani: scavare nella terra del campo di zucche di 50 m² e nell'orto di 100 m² aiuta la contabile quando torna tesa dall'ufficio. Il lavoro viene ricompensato con verdura biologica prodotta da sé.

non avrebbe potuto sollevare più di dieci chili e stare in piedi a lungo. Questa prospettiva le sembrò impossibile da attuare. Oggi Monica dice di aver sempre trasportato pesi maggiori, ma evitando di sovraccaricare la schiena. Nel 2003 Monica, figlia di un missionario, si trasferì in Svizzera insieme al suo marito di allora, la figlia di 16 anni e il figlio di sei. La aiutò sua sorella, che aveva lasciato il Perù subito dopo la scuola. Nonostante avesse vissuto a Berna Bümpliz fino ai 13 anni, l'inizio fu difficile. Monica era l'unica a parlare la lingua e doveva aiutare la famiglia a orientarsi nel nuovo ambiente. Di conseguenza, non poté prestare molta attenzione alle tenosinoviti che colpiscono entrambi i polsi.

Una diagnosi dopo l'altra

Solo sei anni dopo Monica si rivolse al medico a causa di forti dolori al mignolo destro. Dopo alcuni esami le venne diagnosticata l'artrite reumatoide, all'età di 42 anni. Era un'altra diagnosi da aggiungere alla sua cartella clinica: oltre all'ernia del disco, soffriva anche di pesanti reazioni allergiche ricorrenti. Poco prima della diagnosi di artrite sviluppò un burnout a causa dello stress. I diversi piani terapeutici prevedevano l'assunzione quotidiana di otto compresse, più un preparato per la protezione dello stomaco. Per Monica Villanueva

diventò chiaro che non poteva né voleva assumere così tanti farmaci. Si mise alla ricerca di alternative e trovò le siringhe preriempite a base di metotressato. Successivamente partecipò a uno studio sull'efficacia del farmaco biologico «Cimzia». Questo farmaco si dimostrò molto efficace su di lei e attualmente lo assume tramite iniezione ogni due settimane, in combinazione con i 15 mg settimanali di metotressato.

Scale e vasca da bagno: gli ostacoli della vita quotidiana

«Sono una persona molto attiva. Ho sempre fatto programmi per il 150 per cento e realizzato almeno il 120», afferma la malata reumatica. «Se improvvisamente il proprio rendimento cala, ci si chiede il perché» dice guardandosi penserosa le mani. Il deterioramento delle articolazioni non è visibile esteriormente, ma ci sono tante cose che non può più fare come prima. Ora, per cucire deve usare una pinza per infilare l'ago nella stoffa. Anche i lavori di bricolage non le riescono più facilmente e riesce a dipingere con i pastelli al massimo per mezz'ora. Inoltre, anche attività quotidiane come salire le scale sono diventate difficili: in seguito a un infortunio al parco avventura ha riportato lesioni alla rotula sinistra, mentre i dolori al ginocchio destro derivano dall'artrosi. A volte i suoi piedi sono così

gonfi da non riuscire a fare nemmeno un passo. Inoltre, i disturbi al polso le rendono difficile uscire dalla vasca.

Usare le forze con parsimonia

Per un'amante della vita come Monica, rassegnarsi non era un'opzione. Ritiene importante accettare ogni giorno la propria situazione, ma ciò non significa rinunciare a tutto e non fare più niente. «Accettare non significa rassegnarsi. Cerco di sfruttare al meglio ciò che ogni giorno ha da offrirmi, anche se lo devo passare sdraiata». Già a 20 anni capì di essere l'unica a poter aiutare sé stessa. Oggi fa un passo alla volta, usa le energie con parsimonia e concede molto riposo al suo corpo. «Spesso sono già sveglia alle sette e mezza, ma raramente mi alzo prima delle nove. Visto che durante il giorno non riesco sempre a sdraiarmi, al mattino cerco di far riposare la colonna vertebrale il più possibile». La sua attività di contabile presso un'impresa di giardinaggio, con un carico di lavoro al 30 per cento, le permette di lavorare solo di pomeriggio. Può inoltre svolgere molti compiti lavorando da casa. A causa dell'artrite percepisce anche una mezza rendita d'invalidità.

Conferma attraverso un corso per pazienti

Nel 2016 si è presentata una ricaduta: in seguito a forti dolori lombari con irra-

diazione nelle gambe si è sottoposta a ulteriori esami. La risonanza magnetica ha evidenziato un'artrosi a livello della quinta vertebra lombare. «Mi sono chiesta perché dovesse proprio succedere, ne avevo davvero abbastanza». Dopo un primo momento di scoraggiamento, la sua positività le ha permesso di tornare a vivere la quotidianità. Il suo partner le offre un grande sostegno. È lui che le fa le iniezioni, perché lei da sola non ci riesce. Come coppia hanno molto in comune, tra cui la passione per il nuoto nel lago, l'escursionismo e il ciclismo. Monica ha ricevuto il riconoscimento della propria autogestione nel 2017, nell'ambito del corso per pazienti «Fit fürs Leben» organizzato dalla Lega contro il reumatismo di Zurigo. «Per me è stato bello soprattutto rendermi conto di non essere l'unica ad affrontare questi problemi. A volte si ha la sensazione di essere soli, ma non è così». Da diverso tempo frequenta anche un corso di Aquawell della Lega contro il reumatismo. «La piscina si trova a cinque minuti a piedi dalla casa del mio partner. Non poteva capitarmi un'occasione migliore» dice Monica Villanueva ridendo. Il più spesso possibile si allena anche con i pesi per rinforzare la muscolatura della schiena.

A quasi 52 anni, Monica continua a programmare più di quanto a volte riesca

a fare: canta nel coro gospel di Natale e quattro volte all'anno canta durante la messa, fa la volontaria al «FIS Tour de Ski» e ha iniziato lo sci di fondo, pianifica le ferie insieme ai nipoti del suo partner e deve fare un puzzle che ha rimandato ormai da troppo tempo. Sì, Monica Villanueva ha tanti programmi, ma riesce ad accettare il fatto di non poterli sempre portare a termine nei tempi previsti. ■



Einmal in der Woche besucht die passionierte Schwimmerin den Aquawell-Kurs der Rheumaliga Zürich am Wohnort ihres Partners.

Une fois par semaine, la mordue de natation fréquente le cours Aquawell de la Ligue zurichoise contre le rhumatisme dans la commune de son partenaire.

Appassionata di nuoto, una volta alla settimana frequenta il corso di Aquawell della Lega contro il reumatismo di Zurigo vicino all'abitazione del suo partner.



Alltag

Endlich wieder selbständig!

Selbstmanagement bedeutet auch selbstbestimmt Dinge tun zu können und nicht auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Das Sortiment der Rheumaliga bietet Ihnen eine Fülle an Lösungsvorschlägen, wenn einfache Tätigkeiten zur Hürde werden. Text: Simone Fankhauser

Selbständiges Anziehen

Die Herausforderung: Ihre Fingergelenke sind versteift oder Sie können den einen Arm nicht bewegen. Ohne Hilfe können Sie Hemden, bzw. Blusen nicht mehr anziehen. Auch beim Öffnen und Schliessen der Jacke sind Sie auf Unterstützung angewiesen.

Die Lösung: Der Knöpfer (Art. 3200) ermöglicht es Ihnen Blusen- oder Hemdenknöpfe einhändig durchs Knopfloch zu ziehen. Die extra grosse, ringförmige Reissverschlusschlaufe (Art. 3102) erleichtert das Greifen und dadurch das Ziehen eines Reissverschlusses.

Medikamenten-Einnahme

Die Herausforderung: Auch beim Herausdrücken von Tabletten aus dem Blister oder dem Teilen des Präparates ist Kraft und Beweglichkeit in Finger und Hand nötig. Beides fehlt Ihnen, weshalb Sie ohne die Hilfe Ihres Partners die notwendigen Medikamente nicht einnehmen könnten.

Die Lösung: Mit dem Tablettenausdrücker (Art. 9701) und dem Tablettenteiler (Art. 9702) lassen sich Tabletten mit sanftem Druck der Hand aus der Packung drücken oder teilen – auch einhändig.

Frisieren ohne fremde Hilfe

Die Herausforderung: Kraft und Beweglichkeit sind nach Ihrer Schulteroperation

noch nicht zurück. Sie können den Arm nicht über den Kopf heben, was beim Frisieren nötig wäre. Auch hier brauchen Sie stets fremde Hilfe.

Die Lösung: Die gebogene Form und der lange, verdickte Griff von Stielkamm

Vie quotidienne

Enfin de nouveau indépendant!

L'autogestion signifie aussi être capable de faire les choses de façon autonome et ne pas dépendre d'une aide extérieure. L'assortiment de la Ligue suisse contre le rhumatisme vous propose une multitude de solutions lorsque des tâches simples deviennent un obstacle.

Rédaction: Simone Fankhauser

S'habiller sans l'aide de personne

Challenge: Vos articulations sont raidies ou vous ne pouvez pas bouger un bras. Vous ne pouvez plus enfiler de chemises ou de chemisiers sans aide. Vous avez également besoin d'aide pour ouvrir et fermer votre veste.

Solution: Le crochet à bouton (art. 3200) vous permet de tirer d'une seule main les boutons de votre chemisier ou de votre chemise à travers la boutonnière. La très grande boucle pour fermeture éclair (art. 3102) facilite la prise en main et la traction de la fermeture à glissière.

Prise de médicaments

Challenge: La puissance et la mobilité

(Art. 1800) und Stielbürste (Art. 1400) erleichtern das Kämmen bei geringer Kraft und eingeschränkter Beweglichkeit der Schultern.

Müheloses Öffnen

Die Herausforderung: Die Kraft in Ihren Händen reicht nicht aus, um Dosen, Deckel oder Flaschen zu öffnen.

Die Lösung: Mit den batteriebetriebenen Öffnern für Dosen (Art. 6203), Deckel (Art. 6204) und Flaschen (Art. 6205) öffnen Sie ohne Kraftaufwand Tomatenbüchse, Gurkenglas oder Mineralwasser. |

des doigts et de la main sont également nécessaires pour extraire les comprimés du blister ou pour les casser. Vous manquez des deux, c'est pourquoi vous ne pourriez pas prendre les médicaments nécessaires sans l'aide de votre partenaire.

Solution: L'extracteur de médicament (art. 9701) et le coupe-comprimés (art. 9702) permettent d'extraire les comprimés de l'emballage et de les casser d'une seule main.

Se coiffer sans aide

Challenge: Vous vous êtes fait opérer de l'épaule et vous n'avez pas encore récupéré toute votre force et votre

Vita quotidiana

Finalmente di nuovo autonomi!

Autogestirsi significa anche poter svolgere azioni in modo autonomo, senza dover ricorrere all'aiuto di altre persone. La Lega contro il reumatismo offre una gamma completa di soluzioni per risolvere le difficoltà connesse ad attività quotidiane. Redazione: Simone Fankhauser

Vestirsi autonomamente

Problema: le articolazioni delle dita sono rigide, oppure non riuscite a muovere un braccio. Senza aiuto non riuscite più a indossare camicie o camicette. Serve aiuto anche per aprire o chiudere la giacca.

Soluzione: l'uncinetto per bottoni (art. 3200) permette di chiudere i bottoni di camicie o camicette inserendo il bottone nell'asola con una mano sola. Grazie alle sue ampie dimensioni e alla forma circolare, l'anello per cerniere (art. 3102) facilita la presa e l'apertura delle cerniere.

mobilité. Vous ne pouvez pas lever le bras au-dessus de la tête, ce qui vous empêche de vous coiffer. Ici aussi, vous avez constamment besoin d'aide.

Solution: La forme incurvée et le long manche épaissi du peigne à long manche (art. 1800) et de la brosse à long manche (art. 1400) facilitent le peignage avec peu de force et une mobilité limitée des épaules.

Ouverture facile

Challenge: Vous manquez de force dans les mains pour ouvrir les boîtes, les bouteilles ou desserrer les couvercles.

Solution: Grâce à leur alimentation par piles, l'ouvre-boîte (art. 6203), l'ouvre-bocal (art. 6204) et l'ouvre-bouteille (art. 6205) vous permettent d'ouvrir sans aucun effort la conserve de tomates, le bocal de cornichons ou la bouteille d'eau minérale. |

Weitere Lösungsvorschläge finden Sie auf www.rheumaliga-shop.ch

Vous trouverez d'autres propositions de solutions sur www.rheumaliga-shop.ch

Per ulteriori soluzioni, potete visitare il sito www.rheumaliga-shop.ch

Assunzione di farmaci

Problema: anche estrarre le pastiglie dal blister oppure dividere le compresse richiede un certo livello di forza e mobilità nelle dita, senza il quale non è possibile assumere i medicinali necessari senza l'aiuto di qualcuno.

Soluzione: l'estrattore di compresse (art. 9701) e lo spezzacomprende (art. 9702) permettono di estrarre le compresse dalla confezione o dividerle semplicemente esercitando una leggera pressione, anche con una sola mano.

Pettinarsi autonomamente

Problema: dopo l'operazione alla spalla non avete ancora riacquisito la forza e la mobilità. Non riuscite a sollevare il braccio al di sopra della testa, movimento necessario per pettinarsi. Per svolgere questa azione avete quindi sempre bisogno di aiuto.

Soluzione: il pettine con manico (art. 1800) e la spazzola con manico (art. 1400), con la loro forma incurvata e l'impugnatura allungata e spessa, permettono di pettinarsi senza sforzo anche alle persone con limitata mobilità e forza nelle spalle.

Aprire senza sforzo

Problema: le vostre mani non riescono ad applicare una forza sufficiente per aprire barattoli, coperchi o bottiglie. Soluzione: grazie all'azionamento a batteria, l'apricatole (art. 6203), l'apricoperchi (art. 6204) e l'apribottiglie (art. 6205) permettono di aprire senza sforzo scatole di latta, barattoli o bottiglie. |



Conférence

« L'hypnose, un univers infini de possibilités »

Mercredi 28 février 2018 à 19h00 à l'Hôpital de Morges

Par Louis Derungs

Thérapeute agréé en hypnose

Entrée libre, chapeau à la sortie (120 places disponibles)

Réservations souhaitées au bureau de l'ASFM

Verre de l'amitié après la conférence

Avenue des Sports 28
1400 Yverdon-les-Bains
Tél +41 24 425 95 75
Fax +41 24 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch

Aktuelles der Rheumaliga Zug

Aktiv in den Frühling EverFit – Bewegung und Balance im Alter

ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben

Sie trainieren Schnellkraft, Gleichgewicht und Koordination. Die Gymnastik unterstützt Sie im Alltag bewusst auf den Beinen zu bleiben. Einstiegskurs ab März 2018: Zug, RehaCenter, Di., 16.45 – 17.30 Uhr

Schon mal ausprobiert? Pilates – Die Kraft aus der Mitte

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fließend miteinander verbindet. Das regelmässige Training der Stütz Muskulatur verhilft Ihnen zu einer besseren Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.

Zug, Zentrum Herti, Mo., 16.15 – 17.00 Uhr
Besuchen Sie eine Schnupperlektion!

Weitere Informationen:
www.rheumaliga.ch/zg
Telefon 041 750 39 29
kurse.zg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt



Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
Association Suisse du Lupus Erythémateux

**Workshop 1/2018 am 24.3.2018
für Patientinnen und Patienten mit Systemischem
Lupus Erythematodes sowie Angehörige**

in der aarReha Schinznach
Badstrasse 55, 5116 Schinznach-Bad

Samstag, 24. März 2018, 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Themen/Referenten:

Medikamentöse Therapie
Prof. Dr. med. Thomas Stoll
Psychologische Krankheitsaspekte
Prof. Dr. med. Stefan Büchi

Anmeldung einsenden bis **15.3.2018** an Bruno Schleiss,
Aabachstrasse 12, 5703 Seon, 078 753 12 66,
bruno.schleiss@lupus-suisse.ch

Kursbestätigung und Wegbeschreibung
erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung

25. April 2018, Schwerpunktthema Garten

Ausstellung Hilfsmittel

Alltagshilfen testen im Showroom in Bad Ragaz

**Alles im grünen Bereich mit den ergonomischen und
sicheren Garten-Hilfsmitteln der Rheumaliga**

Gartenarbeit tut Körper und Seele gut. Mit den ergonomischen Gartenhilfen der Rheumaliga arbeiten Sie sicher, kraftsparend und geniessen ihren Garten - ohne Muskelkater und Gelenk-schmerzen. An der Ausstellung erhalten Sie Gelegenheit unsere Gartenhelfer und einen grossen Teil des Hilfsmittelsortiments zu testen und vergünstigt zu bestellen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wo: Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz. 2. Stock, Büro 257

Wann: Mittwoch, 25. April 2018, 13 bis 17 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Detaillierte Informationen unter

www.rheumaliga.ch/sgfl/ferienangebote

Tel. 081 511 50 03

a.schmider@rheumaliga.ch



**Rheumaliga
St.Gallen, Graubünden und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Erzählcafé 14 – 16 Uhr

Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt auf. Teilnahme kostenlos.

Winterthur, Dienstag, 20.02.18, Erbstück
Zürich, Freitag, 23.03.18, Nonplusultra

Aktiv in den Frühling

EverFit – Bewegung und Balance im Alter

ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben. Sie trainieren Schnellkraft, Gleichgewicht mit Dual-Tasking, Beweglichkeit und Koordination. Die Gymnastik unterstützt Sie im Alltag bewusst auf den Beinen zu bleiben. Bestehende Gruppen in Gossau und Zürich. Neue Gruppe in Gossau: Dienstag, 11.30 – 12.15 Uhr

Neustart nach Badsanierung

Aquawell – Das Wassertraining

Grünau Donnerstag, 18.00 – 18.45 Uhr
Oberrieden Dienstag, 17.45 – 18.25 Uhr

Neue Bewegungskurse

Rückenwell – Die Rückengymnastik

Sie trainieren wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine aufrechte, aktive Haltung. Wallisellen Dienstag, 17.30 – 18.15 Uhr

Pilates – Die Kraft aus der Mitte

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fliessend miteinander verbindet. Das regelmässige Training der Stützmuskulatur verhilft Ihnen zu einer besseren Körperwahrnehmung und Wohlbefinden. Neue Gruppe in Zürich: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr

Weitere Informationen:
www.rheumaliga.ch/zh
Telefon 044 405 45 50
admin.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

VACANCES 2018

Vous craignez de partir seul(e)?

**Participez à un séjour accompagné à l'intention
de personnes atteintes de rhumatismes!**

10 jours à l'hôtel, avec encadrement, excursions
animations, activités créatives, convivialité.

18 au 28 juin 2018 Crans-Montana
06 au 16 août 2018 Les Diablerets

Renseignements et
inscription: 021 623 37 07
www.liguerhumatisme-vaud.ch



**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Veranstaltungen der Rheumaliga Bern

Samstag, 3. März 2018, Bern

Grosses Schlaf-Symposium

Der Schlaf wird als Resilienz- und Schutzfaktor häufig unterschätzt. Neuere Forschung zeigt den Zusammenhang von Schlafmangel und vielen nichtübertragbaren Krankheiten wie Rheuma, Alzheimer, Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf- und psychischen Erkrankung auf. Am Schlaf-Symposium wird das Thema Schlaf von verschiedenen Seiten her beleuchtet: Die psychische Ebene, die körperliche Ebene und Schlaf aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Verschiedene Betten-Systeme können getestet werden.

Ort/Zeit Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 1, Bern
9.30 Uhr Türöffnung, 10.30 Uhr Beginn Referate,
16.00 Uhr Ende

Kosten Fr. 55 für Mitglieder Rheumaliga Bern inkl.
(exkl. Mwst) Pausenverpflegung
CHF 70 für Nicht-Mitglieder inkl. Pausenverpflegung
CHF 30 zusätzlich für fakultatives Mittagessen

Anmeldung Zwingend erforderlich

Samstag, 21. April 2018, Bern

Kochen mit selbst gesammelten Wildkräutern

Unsere heimischen Wildkräuter sind frisch und aromatisch und eignen sich bestens, um schmackhafte und gesunde Gerichte zuzubereiten. Unter fachkundiger Anleitung von Kevin Nobs sammeln Sie selber Wildkräuter im (Bremgarten-) Wald und kochen danach gemeinsam ein schmackhaftes, vielseitiges und gesundes Gericht.

Ort/Zeit Bremgartenwald und Kochstudio in Bern/Matte,
9.30 – 15.30 Uhr

Kosten CHF 65 für Mitglieder RL Bern inkl. Essen und
(exkl. Mwst) Getränke
CHF 85 für Nicht-Mitglieder inkl. Essen und
Getränke

Anmeldung Zwingend erforderlich

Dienstag, 8. Mai 2018, Interlaken

**«Die wichtigen Dinge Regeln» – Vortrag zu den Themen
Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament**

Auch wenn wir heute gesund sind, kann es morgen bereits anders sein. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Fürsprecher und Notar Franz Stämpfli aus Bern, Dr. med. Markus Steiner, EMBA FH, Facharzt für Innere Medizin FMH Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP und Frau Daniela Clément, Behördenmitglied Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland KESB informieren aus ihrer langjährigen, praktischen Erfahrung.

Ort/Zeit Hotel Artos Interlaken/19.00 – 20.30 Uhr
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Detaillierte Informationen finden sie auch auf unserer Website:
www.rheumaliga.ch/be.

Gerne können Sie sich auch telefonisch
oder per Mail bei uns informieren,
die Flyer bei uns bestellen und/oder
sich für die Veranstaltungen anmelden:

Telefon 031 311 00 06,
Mail info.be@rheumaliga.ch



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt

29.4. bis 5.5.2018/28.10. bis 3.11.2018

Seminar-Ferienwoche

«Talk and Walk – Wein und Sein» in Seewis (GR)

Dieses Ferienpaket bietet ein vielseitiges und genussreiches Angebot: Fachvorträge, Begegnung und Spass bei Aktivitäten.

«Talk»-Programm (vormittags)

Kompetenztraining mit Themen wie Krisen- und Stressmanagement, Non- und verbale Kommunikation, sicheres Auftreten, Gespräche führen, Bewegungsprogramme und Hilfsmittel der Rheumaliga

«Walk-, Wein- und Sein»-Programm (nachmittags)

zwei- bis dreistündige, begleitete Wanderungen, Besuch eines Weingutes mit Degustation, individuelle Nachmittage im nahen Klosters oder ein Besuch der Therme in Bad Ragaz

Ferienort

Seewis liegt auf 1000 m ü. M. im unteren Prättigau (GR)

Unterkunft

Hotel Scesaplana, der ideale Ort zum Ausspannen und Geniessen, www.scesaplana.ch

Anmeldefrist

29. April bis 5. Mai 2018, Anmeldung bis 1.3.2018
28. Okt. bis 3. Nov. 2018, Anmeldung bis 15.9. 2018

Detaillierte Informationen unter

www.rheumaliga.ch/sgfl/ferienangebote

Tel. 081 511 50 03

a.schmider@rheumaliga.ch



**Rheumaliga
St.Gallen, Graubünden und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt

**EverFit – Bewegung und
Balance im Alter**

Sind sie zwischen 65 und 85 Jahre alt und möchten Sie Ihre Selbstständigkeit im Alltag so lange wie möglich erhalten?

Unter fachkundiger Anleitung einer Physiotherapeutin bietet die Rheumaliga Aargau wöchentliche Kurse in kleinen Gruppen für Damen und Herren an, welche mit Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen ihre Gangsicherheit verbessern wollen.

Wo: in Zofingen, Seniorenzentrum Brunnenhof

Wann: Dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr

Information und Anmeldung:

bewusst bewegt – Rheumaliga Aargau

Tel. 056 442 19 42

Fax 056 442 19 43

E-mail: info.ag@rheumaliga.ch



Rheumaliga Aargau
Bewusst bewegt

Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Helga am Rhyn
Kursadministration: Margrith Menzi, Herta Gysi
Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Tel 056 442 19 42
Fax 056 442 19 43
info.ag@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ag

Beratung

Detaillierte Auskunft rund um Kurse und Beratungen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

Active Backademy, Aquawell, Everfit Bewegung und Balance im Alter, Feldenkrais, Osteogym, Sanftes Yoga, Tanzfitness.
Die Kurse mit genügender Teilnehmerzahl finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

Familiencoaching für Eltern von Rheuma-betroffenen Kindern, www.cg@cg-empowerment.ch,
Kontakt: Cristina Galfetti, Tel 056 667 42 42;
Lupus Erythematodes (SLEV), www.slev.ch,
Kontakt: Gabriela Quidort, Tel 056 245 23 74;
Polyarthritiden (SPV), www.arthritis.ch, Gruppen in Aarau und Wettingen,
Kontakt: Agnes Weber, Tel 062 891 65 09;
Sclerodermie (SVS), www.sclerodermie.ch,
Kontakt: Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzel
Geschäftsstelle
Rosenstrasse 25
9113 Degerheim

Kontaktperson: Sandra Lee
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Tel 071 351 54 77
info.ap@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ap

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

Active Backademy, Aquawell. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 15
4053 Basel

Tel 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 16.30 Uhr, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Andrea Lüdi
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Anja Sedano

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung

Rheumapatienten/-innen und ihr Umfeld werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungsrechtlichen Belangen von erfahrenen Sozialarbeiter/innen beraten.

Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.
Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/
Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong,
Jonglieren, Zumba Gold.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

Tel 031 311 00 06
Fax 031 311 00 07
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Kurse

Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga.
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen und Zeiten in unterschiedlichen Orten statt. Bitte informieren Sie sich bezüglich Orte und Daten auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Alltagshilfen, Arbeitsplatzhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen! Unser Beratungs-Team (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergo-

therapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Physiotherapie und Ergotherapie bei der Rheumaliga Bern

Unsere Physiotherapeutin Frau Sonja Karli und unsere Ergotherapeutin Frau Lucia Illi sind ausgewiesene Fachfrauen mit viel Erfahrung – explizit auch in den Bereichen der rheumatischen Erkrankungen und der chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Mit einer ärztlichen Verfügung können Sie bei uns zu einer physiotherapeutischen oder ergotherapeutischen Behandlung kommen, die über die Krankenkasse abgerechnet werden kann.
Für einen Termin melden Sie sich bitte an unter der Telefon-Nummer 031 311 00 06 oder per Mail an info.be@rheumaliga.ch.

Selbsthilfegruppen

– Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.homepage.eu
– Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@sclerodermie.ch
– Polyarthritiden (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
– NEU: Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern, Infos: Fabien Dalloz,
Winzerweg 8, 3235 Erlach, Tel 079 771 66 94,
info@patientenorg-vaskulitis.ch

News

Grosses Schlafsymposium in Bern –
Samstag, 3. März 2018 (s. Inserat S. 37)

Kochen mit selbst gesammelten Wild-Kräutern
in Bern – Samstag, 21. April 2018 (s. Inserat S. 37)

«Die wichtigen Dinge Regeln» – Vortrag zu den
Themen Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung
und Testament. – Dienstag, 8. Mai 2018
(s. Inserat S. 37)

Kräuterwanderung im Emmental – Freitag, 8. Juni
2018, von Burgdorf bis Hasle-Rüegsau, 10.00 – 16.00
Uhr. Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die
Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles
über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese
zur Anwendung kommen und aufbereitet werden.
Kosten (exkl. MwSt) CHF 35 für Mitglieder/CHF 50 für
Nicht-Mitglieder. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wellnessweekend mit TCM (Traditionelle Chinesische
Medizin) – SolbadHotel Sigriswil, Freitag,
8. Juni – Sonntag 10. Juni 2018. Die Bestimmung
Ihres Konstitutions-Typs, die Geheimnisse der Sechs-
Laute Übung, eine Tee Zeremonie, eine Wanderung,
Entspannung im Solebad und nicht zuletzt feinstes
Essen warten auf Sie. Kosten (exkl. MwSt) CHF 650
Einzelzimmer/CHF 590 Doppelzimmer pro Person.
Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Detaillierte Informationen finden sie auf unserer
Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie
sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren
oder die Flyer bei uns bestellen:
Telefon 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch



© kzeron, 123RF.com

FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/
Rheumaliga Freiburg
Case postale 948
1701 Fribourg

Contact: Secrétariat Mme Anne Nein
Nous répondons:
le mardi après-midi de 13h30 – 17h00,
les jeudis et vendredis matins de 8h30 – 11h00.
Nous pouvons vous recevoir à notre bureau le mardi
après-midi et le jeudi matin sur rendez-vous.

Tél 026 322 90 00
Fax 026 322 90 01
aqua-marine@bluewin.ch
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy
(Ecole du dos), Gymnastique physiothérapeutique en
salle, Gym Dos, Ostéogym, Nordic Walking
Les cours dispensés dans le cadre de la LFR sont
donnés par des physiothérapeutes agréés. Ils se
déroulent à des heures et dans des lieux différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toutes
autres informations, veuillez vous adresser à notre
secrétariat.

Conseil social

Notre service social est assuré par Pro Infirmis
à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Fribourg,
Tél 026 347 40 00
Des professionnels vous reçoivent sur rendez-vous,
pour vous fournir des informations et du soutien
dans différents domaines, tels que assurances
sociales, assurances privées, maintien à domicile,
moyens auxiliaires, travail, aide financière, entrée en
institution. Cette prestation est gratuite.

GENÈVE

Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)
Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

Ouvert du lundi au vendredi
De 8h30 – 12h00 et de 14h00 – 17h00

Tél 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50

Conseil/Aide/Information

Des professionnelles de la santé vous reçoivent pour
vous fournir aide et informations. Dans le cadre des
consultations, les patients (parents, enfants, adoles-

cents, adultes) peuvent bénéficier d'enseignements
thérapeutiques (apprentissage aux injections, prise
d'autonomie dans la gestion des médicaments, etc.).
Pour bénéficier d'un suivi régulier ou occasionnel
par une professionnelle de la santé, une cotisation de
membre de soutien annuelle de CHF 40.00 est
demandée, celle-ci comprend tous les entretiens que
vous pourrez avoir durant l'année.

Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique:

Les infirmières de la LGR assurent les consultations
à l'hôpital des enfants des HUG avec le médecin
pédiatre rhumatologue, ainsi que le suivi extra
hospitalier. La LGR a aussi une hotline pour les
parents et les jeunes de Romandie qui se retrouvent
confrontés à des questions, problèmes inhérents
à la maladie chronique.

Cours thérapeutiques

Tous les cours dispensés dans le cadre de la LGR
sont donnés par des physiothérapeutes connaissant
parfaitement les problématiques ostéo-articulaires.
Active Backademy (Gym Dos), Ai Chi, Aquacura,
Ma Nouvelle Hanche, Ostéogym, Prévention des
chutes, Yoga, «Restez actif», programme destiné aux
personnes diabétiques, «Halte aux chutes», «Gym
douce Parkinson».
Nouveaux cours proposés: «Gym Messieurs-Redres-
sez-vous» et «Yoga-Relaxation-Méditation».
Le catalogue des activités 2018 est à votre disposition
au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur
www.laligue.ch.

Moyens auxiliaires

Les affections rhumatologiques peuvent rendre le
quotidien difficile. Le moyen auxiliaire peut vous aider
dans un grand nombre de situations. Vous pouvez
recevoir gratuitement notre catalogue sur simple appel
téléphonique 022 718 35 55. C'est avec plaisir que
nous vous orienterons en fonction de votre demande.

Groupe d'entraide

Polyarthrite rhumatoïde (SPV): le deuxième mercredi
de chaque mois, dans les locaux de la Ligue genevoise
contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Entrée libre.

GLARUS

Rheumaliga Glarus
Federiweg 3
8867 Niederurnen

Kontaktperson: Monika Bücking-Rack
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 055 610 15 16 und 079 366 22 23
rheumaliga.gl@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/gl

Bei der Rheumaliga Glarus erhalten Sie Auskunft
über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse und
Hilfsmittel. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mitt-
wochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus.
Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im
Studio Move, Mollis, Donnerstagabend im Hänggi-
turm, Ennenda (neben Baumwollblüte).
Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und
Dienstagabend im Hänggiturm, Ennenda (neben
Baumwollblüte) und im Gemeindezentrum Schwanden.
Osteoporose-Gymnastik/Osteogym: Mittwoch-
vormittag in der Alterssiedlung Volksgarten, Glarus.
Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

Sozialberatung

Pro Infirmis
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Tel 055 645 36 16
glarus@proinfirmis.ch

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue Thurmann 10d
2900 Porrentruy

Contact: Marie-Françoise Maître
Permanence du secrétariat:
le mardi de 8h00 – 11h30 et de 13h30 – 17h00
et le vendredi de 8h00 – 11h30.

Tél 032 466 63 61
Fax 032 466 63 88
ljcr@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ju

Pour toutes informations concernant les cours
ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre
secrétariat.

Service social

Pro Infirmis: Rue du Puits 6, 2800 Delémont
Tél 032 421 98 50

Cours

Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gym-
nastique pour fibromyalgies, Gym mouvement et
équilibre (contre l'ostéoporose), cours de mouvement
Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy,
Vendlincourt, Le Noirmont, Delémont.
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV); Morbus Bechterew (SVMB);

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26
rheuma.luw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownd

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luuv-kurse@bluewin.ch

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse

- Kanton Luzern
- Aquajogging
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Horw: Schwimmhalle Schulhaus Spitz, Mittwoch
 - Aquawell Wassergymnastik
Horw: Stiftung Brändi, Donnerstag
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Beromünster: Kantonsschule Beromünster, Mittwoch
Ebikon: Hallenbad Schmiedhof, Dienstag
Emmen: SSBL Rathausen, Mittwoch, Donnerstag
Luzern: Hotel de la Paix, Mittwoch
Luzern: Stiftung Rodtegg, Dienstag, Donnerstag
Luzern: Luzerner Kantonsspital, Freitag, Samstag
Schachen b. Malers: Schul- und Wohnzentrum, Mittwoch, Donnerstag
Nottwil: SPZ, Montag und Mittwoch
Wolhusen: Kantonales Spital
Montag, Dienstag, Donnerstag
Schüpfheim: Sonderschule Sunnebühl, Montag, Dienstag, Donnerstag
 - Osteoporosegymnastik/Osteogym
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten
Ebikon: Pfarrheim, Dienstag
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Montag
Luzern: Bruchstrasse 10, Donnerstag
Schüpfheim: Bahnhofstrasse, Freitag
 - Rückengymnastik/Balancegym
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten
Ebikon: Ref. Kirchgemeinde, Montag
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Mittwoch und Donnerstag
Baldegg: Kantonsschule Baldegg, Mittwoch

Kanton Obwalden

- Aquawell Wassergymnastik
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Kerns: Hallenbad Kerns, Donnerstag, Freitag
Sachseln: Stiftung Rütimattli, Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
- Rückengymnastik/Arthrosegymnastik
Sarnen: Fitness Top Gym Center, Donnerstag
Giswil: Physio 118, Föhrenweg 5, Mittwoch und Donnerstag

Kanton Nidwalden

- Aquawell Wassergymnastik
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Oberdorf: Schwimmbad Schulhaus, Mittwoch
Stans: Heilpädagogische Schule, Mittwoch, Donnerstag
- Osteoporosegymnastik/Balancegym
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten
Stans: Physiotherapie Y. Dober, Montag

Selbsthilfegruppen

Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08,
SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch.vu
Polyarthrit (SPV)
Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL

Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme
Ch. de la Combata 16
2300 La Chaux-de-Fonds

Contact: Isabelle Jeanfavre
Heures d'ouverture du secrétariat: tous les jours de
8h00 – 11h00

Tél 032 913 22 77
Fax 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com
www.lnr.ch

Cours

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym,
Gym-Santé, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Yoga et prévention
des chutes. Nos cours sont dispensés par des
physiothérapeutes dans différents lieux du canton.
Le programme détaillé est à disposition à notre
secrétariat.

Pour des informations supplémentaires concernant
des cours ou autres prestations veuillez vous adresser
à notre secrétariat.

Groupes d'entraide

Fibromyalgiques: Mme Antoinette Cosenday,
Tél 024 425 95 75
Polyarthritiques (SPV), Mme Gisèle Porta,
Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB), Mme Suzanne Baur,
Tél 032 926 07 67
Sclerodermie (ASS), Nadine Paciotti
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social
Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neu-
châtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70
Pro Infirmis à La Chaux de Fonds: Rue du Marché 4,
2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers: Grand-Rue 7, 2114 Fleurier,
Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de
8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Neue Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

Tel 052 643 44 47
Fax 052 643 65 27
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
3 Kurse am Montag ab 16.40 Uhr
- Aquawell/Wassergymnastik
Schaffhausen, Hallenbad Breite
2 Kurse am Mittwoch
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
22 Kurse pro Woche von Montag – Freitag
- Ai Chi & Aquawell am Dienstag 20.10 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.00 Uhr
- Active Backademy



Schaffhausen und Neunkirch
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag

- Rheuma- und Rückengymnastik
Schaffhausen: Dienstag 17.15, Mittwoch 17.30 Uhr
Neunkirch: Donnerstag 16.45, 17.55, 19.00 Uhr
Thayngen: Montag 19.00 Uhr
- Bechterew-Gymnastik
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis
Montag 17.30 – 18.15 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Osteoporose-Gymnastik
Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs
Montag 20.10 Uhr, Donnerstag 20.00 Uhr
- Pilates
in Schaffhausen 10 Kurse pro Woche
in Thayngen Montag 17.45 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr
- Pilates & Rückentraining für Männer
in Schaffhausen und Neunkirch
- Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 Uhr,
Donnerstag 18.00, Freitag 9.45 Uhr
- Meditation Mittwoch 19.00 – 19.45 Uhr
- Tai Chi Chuan
Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr
- Sanftes Yoga
Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr
- Fit im Wald
Montag und Donnerstag 14.00 Uhr
- Zumba Gold
Montag 13.30 Uhr, Dienstag 19.00 Uhr,
Donnerstag 8.45 und 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr
Gruppenleiterinnen
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

News

- **31. Mai Mitgliederversammlung**
La Résidence, Stettenerstrasse, ab 19.00 Uhr
Vortrag Prof. Dr. med. Thomas Stoll
Arthrose: von der Prävention zur Therapie
- **Treffpunkt ausser Haus**
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training
von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,
Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team.
Fahrdienst bei Bedarf
- **Neuer Treffpunkt ausser Haus**
am Freitag in Stein am Rhein
- **Paartanz Workshop** 1 x pro Monat,
Samstag 10.30 – 12.00 Uhr
- **Easy Dance** Montag 17.00 Uhr, Dienstag 9.45 Uhr
NEU Tanzen ohne Partner

SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn
Roamerstrasse / Haus 12
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr und
14.00 – 17.30 Uhr

Tel 032 623 51 71
Fax 032 623 51 72
rheumaliga.so@bluewin.ch
kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/so

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über
den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen.
Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen
Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines geeig-
neten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Unsere
Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie auch auf
unserer Homepage www.rheumaliga.ch/so

Wassergymnastik

- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquawell – Das Wassertraining
- Power Aquawell – Die dynamische Wasser-
gymnastik
- AquaJogging – Das Laufen im Wasser

Trockengymnastik

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
- Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung,
trotz Rheuma
- Weichteilrheuma-Gymnastik – Wieder Freude an
der Bewegung
- Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse
Wirkung
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Feldenkrais – Achtsames Bewegen
- Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
- Zumba® – Mehr Energie und Lebensfreude
- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit
fördern
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Eine
Entspannungsmethode

Bewegung im Freien

- Nordic Walking

Weitere Angebote

- Hilfsmittel
Verkauf und Beratung über die Wahl der richtigen
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment. Mitglieder
erhalten 10% Rabatt auf die Hilfsmittel im Katalog.
- Beileidkarten
Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen
Beileidkarten.
- Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen?
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheuma-
liga Solothurn vor.
- Gesundheitstelefon
Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit steht Ihnen
das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich zur
Verfügung. Tel 0840 408 408.
- Broschüren, Merkblätter
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifi-
schen Publikationen.

News

- Haben Sie Interesse an sanftem Yoga/Luna Yoga?
Neu bei uns ab Herbst.
- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-
denen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder
Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere
Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kurs-
angebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich
geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch
lohnt sich!

ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Rheumaliga St. Gallen, Graubünden
und Fürstentum Liechtenstein
Am Platz 10
7310 Bad Ragaz

Kontaktperson: Susanne Triet
Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag
8.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,
Mittwoch und Freitag 8.30 – 12.00 Uhr

Tel 081 302 47 80
s.triet@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sg

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um
Beratungen, Kurse sowie die Kontaktadressen der
Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Geschäfts-
stelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung

Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und
Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr
oder nach Vereinbarung
Tel 081 511 50 03
a.schmider@rheumaliga.ch

Kurse

Active Backademy, Aquawell, Rheumagymnastik.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten
an diversen Orten statt.

Weitere Angebote

PatientInnen-Schulung – Die Schulung zur Schmerz-
bewältigung.

THURGAU

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 13.00 – 18.00 Uhr,
Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67
elviraherzog@bluewin.ch
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um
Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Rheumaliga
Thurgau. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen
werden bei persönlichen, finanziellen oder versiche-
rungstechnischen Belangen von erfahrenen
Sozialarbeitern beraten.
Beratungsstellen der Pro Infirmis:
in Frauenfeld und Amriswil.
Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der
Rheumaliga Zürich bei allen Fragen rund um Ihre
Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

Kurse

**NEU: Line Dance in Kreuzlingen, progressive
Muskelentspannung in Frauenfeld**
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym,
Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi
Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active
Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet).
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten
in diversen Orten statt.
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der
Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie: in Weinfelden, Monika Galliker,
Tel 071 411 58 43
Polyarthrit (SPV)
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB)
Herr Felix Krömmler, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote

Verschiedene Broschüren und Informationsmerk-
blätter, Beratung über die Wahl der richtigen
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

News

Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen
Kursen gesucht! Über eine Kontaktaufnahme freuen
wir uns sehr.

TICINO

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3
6501 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30

Tel 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ti

Promuove la prevenzione delle malattie reumatiche
attraverso l'informazione e l'organizzazione di
attività di movimento.

Consulenza

Svolge attività di consulenza in collaborazione con
la Pro Infirmis, attiva nella consulenza sociale (sedi
Pro Infirmis di Bellinzona Tel 091 820 08 70, Locarno
Tel 091 756 05 50, Lugano Tel 091 960 28 70).

Corsi

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere
l'agilità e l'elasticità del corpo
- Movimento e danza*: movimenti per conoscere
meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda

- Yoga Terapia*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Movimento all'aperto: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.
- * Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno

I corsi si tengono in diversi giorni e orari, seguono il calendario scolastico e coprono tutto il territorio cantonale. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Altri servizi

Contattando il segretariato, è possibile ordinare opuscoli, volantini informativi, e mezzi ausiliari.

URI UND SCHWYZ

Rheumaliga Uri und Schwyz
Hagenstrasse 3
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:

Edith Brun, Leiterin Geschäftsstelle
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel 041 870 40 10
rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ursz

Die Rheumaliga Uri und Schwyz berät Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermittelt Ihnen eine Probelektion. Sie beantwortet Ihnen Fragen rund um Beratungen und gibt Ihnen Kontaktadressen von Selbsthilfgruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kursangebote

- Aquawell – das aktive Wassertraining
Altdorf, Stiftung Papilio: Montag- und Donnerstag- nachmittag, Donnerstagabend
Schwimmbad Altdorf: Freitagvormittag
Brunnen, Kloster Ingenbohl: Montag- und Dienstagnachmittag, Mittwochvormittag
Erstfeld, Schulbad Jagdmatt: Mittwochnachmittag
Freienbach: Schulbad Leutschen, Mittwochnach- mittag, -abend, Donnerstagabend
Lachen, Hallenbad Seefeld: Montagabend
Rickenbach, Schulbad Rickenbach: Montag- nachmittag
Unteriberg, Hallenbad Minster: Freitagvormittag
- Aquawell soft – die sanfte Wassergymnastik
Schwyz, Spital Schwyz Therapiebad: Mittwoch- vormittag
- Active Backademy – das Rückentraining
Altdorf, Step-in: Montagvormittag und -abend, Mittwochabend
Einsiedeln, Spital Einsiedeln: Dienstag- und Donnerstagabend
Schwyz, Spital Schwyz: Montag- und Dienstagabend
Physio Wind: Dienstagabend und Mittwoch- nachmittag
- Osteogym – Osteoporosegymnastik
Altdorf, Step-in: Montagvormittag

Einsiedeln, Spital Einsiedeln: Mittwochmittag
Schwyz, Spital Schwyz: Montagabend
Wollerau, DanceOne Tanzstudio: Donnerstag- nachmittag

Beratung

Die Rheumaliga Uri und Schwyz vermittelt Ihnen professionelle Beratungsstellen (Sozialberatung, Ergotherapeutische Beratung, Ernährungsberatung).

Selbsthilfgruppen

Rheumatoide Arthritis:
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

Merkblätter, Broschüren, Hilfsmittel. Gerne beraten wir Sie über die Wahl aus dem breiten Sortiment.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

VALAIS/WALLIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme
Rheumaliga Wallis
Rue Pré-Fleuri 2 C
C.P. 910
1950 Sion

Heures d'ouverture du bureau: du lundi au vendredi de 8h00 – 12h00 et de 13h30 – 17h00.
Öffnungszeiten: Von Montag bis Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr.

Tél 027 322 59 14
Fax 027 322 59 15
ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch
vs-rheumaliga@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/vs

Pour des informations complémentaires concernant les cours ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Detaillierte Auskünfte über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäfts- stelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Notre **service social** est à votre écoute et vous soutient notamment dans les domaines suivants:
– séjours de cure anti-rhumatisme
– moyens auxiliaires
– notices de prévention
– documentation d'information

Unser **Sozialdienst** bietet Ihnen Hilfe und Beratung an, insbesondere in folgenden Bereichen:
– Teilstationäre Therapie-Aufenthalte
– Hilfsmittel
– Merkblätter zur Rheumaprophylaxe
– Informationsbroschüren

Cours de prévention:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)

Dans les différentes régions du canton nous organisons des cours qui ont pour but d'améliorer la mobilité ainsi que le tonus musculaire. Ceux-ci sont dispensés par des physiothérapeutes. Sur demande, nous proposons aussi des séances d'essai.



Kurse zur Rheumaprophylaxe:

- Therapeutische Gymnastikkurse
 - Aquacura
- Im Oberwallis führen wir verschiedene Trocken- und Wassergymnastikkurse durch, die sowohl die Beweg- lichkeit wie auch die Ausdauer verbessern sollen. Unsere Kurse werden von PhysiotherapeutInnen ge- leitet. Auf Anfrage bieten wir auch Probelektionen an.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 12 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

Contact: Francine Perret-Gentil
Secrétariat: Silvia Hanhart, Anne-Claude Prod'hom
Heures d'ouverture du bureau: tous les jours, fermé le vendredi après-midi

Tél 021 623 37 07
Fax 021 623 37 38
info@lvr.ch
www.liguerhumatisme-vaud.ch

Pour des informations complémentaires concernant nos prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

L'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée: assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Equilibre au quotidien, Gymnastique au sol, Rythmique senior ad- apté aux rhumatisants, Tai chi.
Nouveaux cours:
– Qi Gong
– Yoga
Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

Autres prestations

Groupe d'information sur la polyarthrite rhumatoïde: à l'intention des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de leurs proches.
Groupe d'information sur la spondylarthrite

ankylosante: à l'intention des personnes atteintes de la maladie de Bechterew et de leurs proches.

Vacances

Des vacances accompagnées à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes.
La brochure des vacances 2018 est disponible auprès de la LVR

Moyens auxiliaires

La LVR propose un assortiment d'aides techniques pour faciliter le quotidien ou permettre de rester autonome en préservant les articulations. Des essais sont possibles à notre bureau à Lausanne sur rendez- vous et une brochure est disponible.

ZUG

Rheumaliga Zug
6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:
Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Sozialberatung

Selbsthilfgruppen und weitere Anlaufstellen Groupes d'entraide et autres centres d'écoute Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfgruppe

Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz:

Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden

Zürich-Nord

Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch

Gruppe Zürich

Selbsthilfzentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,
selbsthilfe@selbsthilfcenter.ch
www.selbsthilfcenter.ch

Jugendarthrose

Jacqueline Mäder, Auwiesenstr. 20, 8305 Dietlikon
Tel 044 833 09 73

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquawell – Das Wassertraining
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte

ZÜRICH

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
admin.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif)
per Mail: gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Kurse

Vorbeugende Bewegungskurse
– Aquawell – Das Wassertraining

- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga/Luna Yoga
- TriloChi – Qi Gong/Tanz/Yoga

Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Weichteilrheuma-Gymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Personal Training
- Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey
Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)
Mme Alice Espinosa, Présidente
www.sjogren.ch
info@sjogren.ch

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfesuisse.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (www.zentrumselbsthilfe.ch).

Outre les organisations susmentionnées, il existe de nombreux groupes d'entraide dont les coordonnées figurent sur notre site Internet www.rheumaliga.ch. Le site www.infoentraidesuisse.ch de la fondation Info Entraide Suisse propose également une liste de ces différents groupes.

Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera www.autoaiutosvizzera.ch offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Sekretariat/Secrétariat:
 Feldeggstrasse 69
 Postfach 1332
 8032 Zürich
 Tel 044 422 35 00
 spv@arthritis.ch
 www.arthritis.ch
 Mo – Fr 9.00 – 16.00 Uhr

Präsidentin/présidente:
 Bernadette Jost, Tel 079 779 57 61

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
 Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2
 5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau
 Agnes Weber, Tulpenweg 10
 5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden
 Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,
 Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
 RA Gruppe Basel und Umgebung
 ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
 Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
 Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Genève
 Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,
 1232 Confignon, Tel 022 757 46 45
- Graubünden
 Bruno Tanner, Via Portalavanda 8
 7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Jura
 Claude Froidevaux, Rue des Foyards 7,
 2900 Porrentruy, Tel 032 466 75 89
- Luzern
 Lucie Hofmann, Gotthardstr. 14, 6353 Weggis,
 Tel 079 483 29 06
- Neuchâtel
 Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod,
 Tel 032 841 67 35
- Nidwalden
 Paul Imboden, Lochmatt, 6363 Obbürgen,
 Tel 041 612 01 67
- Schaffhausen
 Fränzi Möckli, Fallentor 6, 8252 Schlatt,
 Tel 052 657 39 88
- Solothurn
 Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Derendingen,
 Tel 032 682 16 25
- Thurgau/Abendgruppe
 Ursula Früh, Rietweiherweg 6b, 8500 Frauenfeld,
 Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
 Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,
 Tel 041 870 57 72

- Wallis/Valais/Sion
 Alexandra Monnet, Rue de la Gare, 1908 Riddes,
 Tél 027 306 82 85
- Waadt/Vaud
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,
 Tél 021 624 49 19
- Zürich und Umgebung
 Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:
 Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,
 8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71
 Polyarthritiker Abendgruppe:
 Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,
 Tel 044 720 75 45

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder
 – Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel 044 422 35 00

Groupes de discussion pour parents d'enfants atteints d'arthrite

- Neuchâtel
 Antonella Ferrari Cattacin, 2068 Hauterive,
 Tél 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch



Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
Association suisse du lupus érythémateux disséminé
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Administration:

Rosemarie Thoma
 Bahnstrasse 92
 8193 Eglisau
 Tel. 079 235 53 41
 info@lupus-suisse.ch
 www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
 Gabriela Quidort, Wiesenstrasse 16
 5340 Wettingen, Tel 056 245 23 74
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
 2503 Biel, Tel. 032 365 44 47
 oder
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
 4500 Solothurn, Tel. 032 623 22 54
- Graubünden
 Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
 Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne
 Angela Schollerer, Montremoën 29, 1023 Crissier,
 Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau
 Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com

- Zürich
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
 8305 Dietlikon, Tél. 044 833 09 97
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz
 Verena Fischer, Moosgasse 9,
 5617 Tennwil, Tel 056 667 17 24
 verena.fischer@lupus-suisse.ch

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Società Svizzera Morbo di Bechterew

Geschäftsstelle:

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
 Postcheckkonto 80-63687-7
 mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

Bechterew-Therapie-Kurse/ Cours de thérapie Bechterew

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Therapie-Kurse durchgeführt. Des cours organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes:

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Beinwil a. See, Buchs, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach, Zofingen
- Basel: Basel, Riehen, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal, Langnau i. E., Thun, Uttigen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur, Ilanz
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil

© v.m., iStock



- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Bülach, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, Uster, Winterthur, Zollikerberg, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapie-Kurse» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.
 Pour recevoir la liste «Cours de thérapie Bechterew» et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Béatrice Rubeaud
 Telefonische Erstberatung Deutschschweiz :
 Agnes Richener-Reichen, Tel 061 711 01 40

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
 SHG «Sunneblueme»
 Verantwortliche: Bernadette Hiller
 Tel 061 402 02 06
- St. Gallen/Toggenburg
 SHG «Sunnestrahli»
 Verantwortliche: Bernadette Hiller
 Tel 061 402 02 06
- Chur
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg
 Prisca Dénervaud, Tel 078 670 10 85
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg

- Biel
 SHG «La liberté du Papillon»
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
 Tél 032 323 05 55

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tél 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements: mardi, mercredi et jeudi,
 8h30 – 11h30
 Secrétariat: Sandrine Frey et Béatrice Rubeaud

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
 Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
 Tél 032 323 05 55
- Fribourg
 Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
 Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
 Florence Delta-Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
 (matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle
 Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50
- Vaud/Yverdon-les-Bains
 Intendance Mariette Därendinger,
 Tél 024 534 06 98

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Mardi, mercredi et jeudi da 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Béatrice Rubeaud

Balerna: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
 z.H. Herrn Serge Angermeier
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Mittwoch
 043 300 97 60



Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
Association Suisse des Sclérodermiques
Associazione Svizzera della Sclerodermia

Geschäftsstelle:

sclerodermie.ch, 3000 Bern
 Tel 077 406 09 58 (deutsch)
 Tél 024 472 32 64 (français)
 Tel 062 777 22 34 (italiano)
 info@sclerodermie.ch
 www.sclerodermie.ch

Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
 Joëlle Messmer, Tel 079 228 62 54
 joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Graubünden:
 Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,
 m.urfer@me.com
- Luzern/Ostschweiz:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
 Nadine Paciotti, Tél 024 472 32 64
 nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
 Maria Balenovic, Tel 076 574 09 92
 maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
 Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20
 gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
 Elisabeth Rohner, Tel 044 825 47 45
 elisabeth.rohner@sclerodermie.ch

Reisen

Mittelmeer-Kreuzfahrt auf der MSC Poesia



Wagen Sie mit mir und meiner Berufskollegin eine Entdeckungsreise in die Ägäis! Wir fahren am Freitag nach Venedig und besteigen anderntags das komfortable Kreuzfahrtschiff MSC Poesia. Es bringt uns mitten in die griechische Inselwelt sowie an die albanische und kroatische Mittelmeerküste. Wir begleiten Sie an Bord und auf den Landgängen, bieten täglich Morgengymnastik-Lektionen an und geben unser Wissen über rheumatische Erkrankungen weiter. Beim gemeinsamen Abendessen erzählen wir einander von den Erlebnissen des Tages. 1000 Crew-Mitglieder kümmern sich um das Wohl unserer Reisegruppe an Bord der MSC Poesia. Die Restaurants bieten eine vielfältige italienische Küche. Jeden Abend lädt das grosse Theater «Carlo Felice» zu einer sehens- und hörensweisen Show. Die Teilnahme daran ist, wie bei allen sonstigen Bordaktivitäten, freiwillig. Wir freuen uns auf Sie!

Reiseinformationen:

Reisedatum: 14. bis 22. September 2018
Route: Venedig – Bari – Katakolon – Mykonos – Athen – Saranda (Albanien) – Dubrovnik – Venedig.
Preise pro Person:
Aussenkabine (Einzel) mit Meerblick: CHF 2300.–
Aussenkabine (Doppel) mit Meerblick: CHF 1500.–
Balkonkabine (Einzel): CHF 2600.–
Balkonkabine (Doppel): CHF 1700.–

Weitere Informationen und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz
Kurse & Weiterbildungen
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00
kurse@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/angebote/veranstaltungen/kreuzfahrt |

Voyage

Croisière en Méditerranée à bord du MSC Poesia

Accompagnez-moi et ma collègue lors d'un fabuleux périple en mer Égée! Nous partons le vendredi pour Venise, où nous embarquerons sur le MSC Poesia, un navire de croisière confortable. À son bord, nous partons à la découverte des îles grecques ainsi que des côtes albanaises et croates. Nous accompagnerons le groupe à bord et lors des excursions à terre. Nous animerons des séances de gymnastique matinale tout au long du voyage et partagerons avec vous notre connaissance des maladies rhumatismales. Le soir, nous nous remémorerons les expériences de la journée en savourant un bon repas.

À bord du MSC Poesia, 1000 membres d'équipage veillent au bien-être et au confort de notre groupe. Les restaurants proposent toutes sortes de spécialités italiennes. Tous les soirs, le grand théâtre «Carlo Felice» vous proposera un spectacle de qualité. Comme toutes les autres activités à bord, vous serez libre d'y assister ou pas. Nous nous réjouissons de vous accompagner!

Informations concernant le voyage

Dates du voyage: 14 au 22 septembre 2018
Route: Venise – Bari – Katakolon – Mykonos – Athènes – Saranda (Albanie) – Dubrovnik – Venise.
Prix de l'offre (par personne):
Cabine extérieure (simple) avec vue sur la mer: CHF 2300.–
Cabine extérieure (double) avec vue sur la mer: CHF 1500.–
Cabine avec balcon (simple): CHF 2600.–
Cabine avec balcon (double): CHF 1700.–

Autres informations et inscription:

Ligue suisse contre le rhumatisme
Cours et formations continues
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tél. 044 487 40 00
kurse@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch/offres/manifestations/kreuzfahrt |

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:
La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:
Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:



Martina Roffler, Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz, ist dipl. Physiotherapeutin FH.

Responsable Services et prestations de la Ligue suisse contre le rhumatisme, est physiothérapeute diplômée HES.



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- Ruhige sonnige Traumlage. 7000m² Garten
- Wunderschöne geräumige Zimmer & Suiten
- Hervorragende Gourmet- und Gesundheitsküche
- Wellnessparadies de luxe 1700 m² & neuer SPA-Bereich
- 2 Thermalhallen- u. 2 Thermalfreibäder 33°C ganzjährig
- Inklusive: Aqua-Gym, Rücken-Fit, Yoga, Fahrräder
- Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Medizinische Kurabteilung mit allen Anwendungen
- Thermal-Radon-Wannenbäder mit Meditation, hoteleigener Heilstollen-Shuttle

Gasteiner Heilstollenkur - wissenschaftlich belegt:
Langanhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate)
Signifikante Medikamentenreduktion (bis zu 11 Monate)

HEILSTOLLENKUR: ab € 2037,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite
SCHNUPPERKUR: ab € 998,- p. P.
7 ÜN/HP, 3x Stollen, 3 Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP € 104,- bis € 149,- p. P./Tag
je nach Zimmer-Kategorie & Saison

Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen für 1, 2 oder 3 Wochen



Benefizkonzert vom 26. Oktober 2018
Um 19.30 Uhr im KKL Luzern

Concert de bienfaisance du 26 octobre 2018
À 19h30 au KKL de Lucerne

Senden Sie mir
Veuillez me faire parvenir

Gönnerbillett(s) à CHF 100.–
Billet(s) bienfaiteur à CHF 100.–

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

Bestelladresse/Passez votre commande à:
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich