

Gutes besser machen.



Gemeinsam für unsere Patientinnen und Patienten.

www.ibsa.swiss

IBSA Institut Biochimique SA
Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco.



4 | 2019

Nr. 138 - CHF 5

Erholsamer Schlaf

Was Sie dazu beitragen können



Sommeil réparateur

Comment le retrouver



Sonno ristoratore

Cosa può aiutare a ritrovarlo



Forum



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

Schenken Sie Selbstständigkeit! Offrez de l'autonomie!



Tischspielkartenhalter
Porte-cartes de table
Art.-Nr./n° d'art. 4100,
CHF 38.90



Pflegehand
Brosse de soins
Art.-Nr./n° d'art. 3900,
CHF 78.90



Elektrischer Korkenzieher
Tire-bouchon électrique
Art.-Nr./n° d'art. 6401, CHF
119.30



Flaschenöffner Pet Boy
Ouvre-bouteille Pet Boy
Art.-Nr./n° d'art. 6301,
CHF 13.80



Buchstütze
Pupitre de lecture
Art.-Nr./n° d'art. 4000,
CHF 34.80

Bestellen Sie
versandkostenfrei
mit dem Talon auf
Seite 47.
Commandez avec le
talon à la page 47 et
économisez des frais
d'expédition.

Tipp

Tun Sie auch Ihren eigenen Gelenken etwas Gutes: Die Schere mit den verdickten Griffen öffnet sich von selber. Das spart manuelle Kraft und entlastet die Fingergelenke – beim Geschenke einpacken oder Weihnachtsbasteln.

Art.-Nr./n° d'art. 5402, CHF 38.60

Conseil

N'oubliez pas vos propres articulations: Ces ciseaux, équipés de branches élargies, s'ouvrent automatiquement, se manipulent avec un minimum d'effort et, partant, soulagent les articulations des doigts. Idéal pour emballer des cadeaux et de l'artisanat de Noël.

Liebe Leserin, lieber Leser

Der deutsche Philosoph Immanuel Kant war überzeugt, dass die Hoffnung, das Lachen und der Schlaf dem Menschen helfen, die «Mühseligkeiten des Lebens» zu tragen. Viel Wahrheit liegt in diesen Worten: Ist nicht die Hoffnung der Motor des Lebens überhaupt? Dass Lachen gesund ist und glücklich macht, hat die Wissenschaft längst bewiesen. Und auch die positive Wirkung von erholsamem Schlaf ist durch Studien belegt. Doch wie sieht es aus, wenn eben diese drei «Stützen» fehlen? Wird der Alltag von Schmerzen, Erschöpfung und Therapie-rückschlägen dominiert, fällt es schwer auf Besserung zu hoffen. Auch das Lachen will nicht so recht über die Lippen. Und von erholsamem Schlaf können viele chronisch kranke Menschen nur träumen. Bleibt also nur Resignation? Nein, auf keinen Fall! Denn eine der kant-

Chère lectrice, cher lecteur,

Le philosophe allemand Emmanuel Kant était convaincu que l'espoir, le rire et le sommeil aident à supporter les «épreuves de la vie». Il y a beaucoup de vérité dans ces paroles: l'espoir n'est-il pas le moteur de la vie? La science a prouvé depuis longtemps que le rire est sain et rend heureux. L'effet positif d'un sommeil réparateur est également prouvé par des études. Mais que se passe-t-il si ces trois «piliers» viennent à manquer? Lorsque la vie quotidienne est dominée par la douleur, l'épuisement et les revers thérapeutiques, il est difficile d'espérer une amélioration. Sourire à l'adversité n'est pas non plus chose facile. De même, beaucoup de malades chroniques ne peuvent que



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

schen Komponenten lässt sich häufig optimieren: der Schlaf. Wie, das lesen Sie in der vorliegenden Ausgabe. Denn wer sich in der Nacht entspannt, kann den Anspannungen des Tages besser standhalten. Einem erholt Menschen erscheint das Leben etwas weniger mühselig. Im besten Fall reicht die Kraft sogar für neue Hoffnung. Und dann ist der Weg zum Lachen nicht mehr weit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen der gesamten Rheumaliga erholsame Festtage und einen guten Start in ein hoffnungsvolles neues Jahr! ■

rêver d'un sommeil réparateur. Faut-il pour autant céder à la résignation? Pas du tout! Le sommeil, l'un des facteurs évoqués par Kant, peut en effet souvent être amélioré. Vous découvrirez comment en lisant ce numéro. Une nuit reposante permet de mieux faire face aux tensions de la journée. La vie semble un peu moins pénible à une personne détendue. Dans le meilleur des cas, l'énergie ainsi récupérée est même suffisante pour susciter un regain d'espoir et ramener un sourire sur les lèvres.

Dans cet esprit, je vous souhaite, au nom de la Ligue suisse contre le rhumatisme, des fêtes reposantes ainsi qu'une nouvelle année tout à la fois belle et pleine d'espoir. ■

Gentile lettrice, gentile lettore

Il filosofo tedesco Immanuel Kant era convinto che la speranza, le risate e il sonno aiutino le persone a sopportare le «difficoltà della vita». C'è molta verità in queste parole: la speranza non è forse il motore della vita? La scienza ha dimostrato da tempo che ridere ci fa bene e ci rende felici. Gli studi hanno anche dimostrato gli effetti positivi di un sonno ristoratore. Ma cosa succede quando questi tre «pilastri» vengono a mancare? Se la vita quotidiana è dominata da dolore, spossatezza e problematiche terapeutiche è difficile sperare in un miglioramento e, di conseguenza, si ride anche di meno. Dormire bene, inoltre, è solo un sogno per molti malati cronici. Non resta quindi che rassegnarsi? Assolutamente no! Infatti il sonno, uno dei componenti di Kant, spesso può essere ottimizzato. Questa edizione è incentrata su come farlo. Rilassarsi di notte ci permette di sopportare meglio le tensioni della giornata. Le persone riposate trovano la vita un po' meno faticosa. Nel migliore dei casi, abbiamo abbastanza forza da tornare a sperare. A questo punto non manca molto per raggiungere il sorriso.

È con queste parole che, a nome di tutta la Lega svizzera contro il reumatismo, vi auguro dei giorni di festa rilassanti e un nuovo anno pieno di speranza! ■

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

Abonnemente/Abonnements/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



Schreibwettbewerb

Die Europäische Rheumaliga EULAR lanciert den Schreibwettbewerb «Edgar-Stene-Preis 2020» zum Thema «Wie mir meine freiwillige Arbeit als Person mit Rheuma oder einer Erkrankung des Bewegungsapparates nützt».

- 1. Preis: 1000 Euro, Teilnahme am EULAR-Kongress in Frankfurt a. M. (Juni 2020), inkl. Reise- und Hotelkosten (bis vier Nächte)
- 2. Preis: 700 Euro
- 3. Preis: 300 Euro

Senden Sie uns:

- Ihren Text à max. zwei A4-Seiten (Arial, 12 Punkt) auf Deutsch, Französisch oder Italienisch
- Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer
- 3 bis 5 persönliche Fotos (inkl. Porträtbild) mit erklärender Bildunterschrift
- Angaben zu Alter, Beruf, familiärer Situation, Wohnort
- Informationen, wie Sie vom Wettbewerb erfahren haben und weshalb Sie teilnehmen
- eine Einverständniserklärung, dass Ihr Beitrag abgedruckt werden darf

Kontakt: per E-Mail an info@rheumaliga.ch oder per Post an Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Einsendeschluss:
Freitag, 3. Januar 2020
(Mindestalter 18 Jahre)

Concours d'écriture

La Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) a lancé l'appel à participer au concours d'écriture pour le Prix Edgar Stene 2020 sur le thème « Comment mon travail bénévole me profite en tant que personne souffrant de rhumatisme ou d'une maladie de l'appareil locomoteur ».

- 1^{er} prix: 1000 euros, participation au Congrès annuel de l'organisation EULAR à Frankfurt a. M. (Juni 2020), comprenant les frais de déplacement et d'hébergement (jusqu'à quatre nuits)
- 2^e prix: 700 euros
- 3^e prix: 300 euros

Envoyez nous :

- Votre texte (maximum deux pages format A4, police Arial 12) en allemand, français ou italien
- Votre adresse e-mail ainsi que votre numéro de téléphone
- 3 à 5 photos personnelles (y compris un portrait) avec légende explicative
- Age, profession, situation de famille, lieu de résidence
- Comment avez-vous entendu parler de ce concours et qu'est-ce qui vous a motivé à participer
- Une déclaration de consentement pour l'impression de votre texte

Contact: à l'adresse info@rheumaliga.ch ou, par courrier, à la Ligue suisse contre le rhumatisme, Concours d'écriture, Josefstrasse 92, 8005 Zurich
Date limite d'envoi:
vendredi 3 janvier 2020
(âge minimum: 18 ans)

Concorso di scrittura

La Lega europea contro le malattie reumatiche EULAR lancia il concorso di scrittura «Premio Edgar Stene 2020» incentrato sul tema «Soffrire di reumatismi o di una malattia dell'apparato locomotore e trarre beneficio dalla propria attività di volontariato».

- 1^o premio: 1000 euro, partecipazione al congresso EULAR a Francoforte sul Meno (giugno 2020), incl. spese di viaggio e 4 notti in hotel
- 2^o premio: 700 euro
- 3^o premio: 300 euro

Inviateci:

- Il vostro testo lungo due pagine A4 al massimo (Arial, dimensione 12) in tedesco, francese o italiano
- Il vostro indirizzo e-mail e il vostro numero di telefono
- Da 3 a 5 foto personali (incl. fototratto) con didascalia esplicativa
- Dati su età, professione, situazione familiare, residenza
- Come avete saputo del concorso e perché partecipate
- Dichiarazione di consenso alla pubblicazione del vostro saggio

Contatto: via e-mail a info@rheumaliga.ch o tramite posta a Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Scadenza per l'invio:
venerdì 3 gennaio 2020
(età minima: 18 anni)



3 Editorial

6 In Kürze

Fokus

- 8 Schlaf und Psyche
- 18 Bett
- 22 Fatigue

28 Persönlich

Daniela Harbolla akzeptierte ihre Schlafstörungen lange als Neben- effekt ihrer Grunderkrankungen

34 Denksport

Sudoku

35 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Marina Frick, Projektleiterin der Aktionswoche, über schlaflose Nächte und Besucherrekorde

3 Éditorial

6 En bref

Point de mire

- 9 Sommeil et psychisme
- 19 Litterie
- 23 Fatigue

28 Personnel

Daniela Harbolla a longtemps accepté ses troubles du sommeil comme un effet secondaire de ses maladies

34 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

35 Manifestations

38 Service

46 Point final

Marina Frick, responsable de projet de la semaine d'action, nous parle de ses nuits blanches et du nombre record de visiteurs

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

- 9 Sonno e psiche
- 23 Stanchezza

29 Personale

Daniela Harbolla aveva accettato il fatto che i suoi disturbi del sonno fossero dovuti alle sue patologie di base.

34 Sport per la mente

Sudoku

35 Eventi

38 Servizio

46 Conclusione

Marina Frick, responsabile del progetto della Settimana d'azione, parla di notti insonni e di visite record.





RheumaBuddy Neue App für RA/JIA-Betroffene

Die App «RheumaBuddy» bietet verschiedene Parameter (Stimmung, Schmerz, Müdigkeit, Steifheit), anhand derer man angibt, wie man sich jeden Tag fühlt. Persönliche Symptome können zusätzlich hinzugefügt werden. Darüber hinaus vermerkt die App, wie viele Stunden man geschlafen, sich bewegt und auf der Arbeit verbracht hat. Auf einer «Schmerzkarte» des Körpers kann eingetragen werden, welche Gelenke am meisten Probleme

bereitet haben. Die Verlaufsgrafik hilft sowohl dem Patienten als auch dem behandelnden Arzt dabei, Entwicklungen seit der letzten Konsultation zu verstehen und die Behandlung gezielt anzupassen. «RheumaBuddy» wurde in Zusammenarbeit mit Rheumatologen und Patienten sowie der Agentur Daman entwickelt. Die App ist auf Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch im AppStore und auf Google Play erhältlich. |

RheumaBuddy Lancement d'une nouvelle application

L'application « RheumaBuddy » permet d'exprimer le ressenti quotidien au moyen de divers paramètres (humeur, douleur, fatigue, raideur). Des symptômes personnels peuvent également être ajoutés. L'application enregistre en outre le nombre d'heures passées à dormir,

bouger et travailler. Une « carte des douleurs » permet de savoir quelles articulations ont causé le plus de problèmes. L'application aide le patient et le médecin traitant à mieux comprendre l'évolution de la situation depuis la dernière consultation et ainsi à mieux

adapter le traitement. « RheumaBuddy » a été développée en collaboration avec l'agence Daman, des rhumatologues et des patients. L'application est disponible gratuitement en allemand, anglais, français et italien dans l'AppStore et sur Google Play. |

RheumaBuddy Lancio della nuova app

L'app «RheumaBuddy» include diversi parametri (umore, dolore, stanchezza, rigidità) sui quali basarsi per indicare come ci si sente ogni giorno. È anche possibile aggiungere sintomi personalizzati. Nell'app si possono inoltre registrare le ore di sonno, di movimento

e di lavoro. La «mappa del dolore» consente di indicare le articolazioni più problematiche. Il grafico storico aiuta sia il paziente che il medico curante a comprendere l'andamento della malattia dopo l'ultima visita e quindi ad adattare il trattamento in modo mirato.

«RheumaBuddy» è stata sviluppata in collaborazione con reumatologi, pazienti e l'agenzia digitale Daman. L'app è disponibile in tedesco, inglese, francese e italiano ed è scaricabile gratuitamente dall'AppStore o da Google Play. |



Umfrage Alltag mit entzündlichem Rheuma

Wie erleben Menschen mit entzündlichem Rheuma ihren Alltag? Unsere Umfrage sammelt Einschätzungen, Erfahrungen und Wünsche von Betroffenen. Die Teilnahme erfolgt anonym. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme: www.rheumaliga.ch/umfrage-rheuma-alltag |

Enquête Vivre avec une maladie rhumatismale inflammatoire

Comment les personnes atteintes de rhumatisme inflammatoire vivent-elles au quotidien? Notre enquête recueille les impressions, les expériences et les souhaits des personnes concernées. La participation est anonyme. Merci d'y participer: www.ligues-rhumatisme.ch/enquete-vivre-avec-une-maladie-rhumatisme-inflammatoire |

Sondaggio Vita quotidiana con una malattia reumatica infiammatoria

Come vivono la quotidianità le persone affette da una malattia reumatica infiammatoria? Nel nostro sondaggio, le persone colpite possono esprimere le proprie impressioni, esperienze e richieste. La partecipazione è anonima. Grazie per la partecipazione: www.reumatismo.ch/sondaggio-vita-quotidiana-con-una-malattia-reumatica-inflammatoria |

Anzeige

Phantoesie
Petra Lehmann
Phantasie und Poesie in 12 Adventsgeschichten

Poesie gegen den Schmerz

«Phantoesie» – so nennt die Rheumabetroffene Petra Lehmann ihre Adventsgeschichten. Für die 45-Jährige, die seit Jahren an Morbus Bechterew leidet, sind die Texte Teil ihrer Therapie: «Das Schreiben hilft mir die Schmerzgrübeleien in schöne, gehaltvolle Gedanken zu wandeln und in eine andere, phantasievolle Welt abzutauchen.» Mit ihrem Buch, das zwölf Geschichten enthält, möchte die Tanzlehrerin auch andere Menschen auf ihre Reisen mitnehmen. In der Hoffnung, dass auch sie «den Alltag und die Sorgen für einen kurzen Moment vergessen können». Das Buch ist im Eigenverlag erschienen und in ausgewählten Buchläden erhältlich. Es kann auch direkt bei der Autorin für CHF 24.00 (zzgl. CHF 2.00 für Versand) bestellt werden: petra@tanzpoesie.ch

Monoklonaler Antikörper

Mit Biotechnologie das Leben schwerkranker Menschen verbessern?

Wir verstehen was von der Materie.

www.amgen.ch

AMGEN

CH-C-NPS-0619-075713



Schlaf und Psyche

Entspannung ist das Tor zum erholsamen Schlaf

Schlafen – wir alle möchten es. Und wir alle können es. Zumindest haben wir es einmal gelernt. Lesen Sie im folgenden Artikel, wie man schlechten Schlaf erkennt und welche Möglichkeiten es gibt, um dessen Ursachen nachhaltig zu behandeln. Text: Dr. med. Nele Kischel*

Erholsamer Schlaf trägt massgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Während in vielen Bereichen des Lebens Vorsorge betrieben wird und der Gedanke der Achtsamkeit immer mehr Einzug hält, wird unser Schlaf oft übersehen. Solange wir gut schlafen, kümmern wir uns gar nicht darum. Erst wenn es schlecht steht um unsere Schlaffähigkeit, müssen die Symptome wie Ein- oder Durchschlafstörung, Früherwachen, Tagesmüdigkeit, Leistungsintoleranz usw. sofort behandelt werden. Aber nur wenn die Ursachen bekannt sind, ist die Behandlung von nicht erholsamem Schlaf langfristig wirksam. Körperliche Ursachen wie Schlafapnoe oder unruhige Beine, Schmerzen oder Blasenfunktionsstörungen sind

leicht zu diagnostizieren und zu behandeln. Aber auch die Psyche hat ihren Anteil: Nicht wenige schlafmedizinische Untersuchungen erbringen keinen (relevanten) Hinweis. Oder aber die gefundene körperliche Ursache wird fachgerecht behandelt, doch die Schlafqualität verbessert sich subjektiv trotzdem nicht. Häufig fühlen sich Betroffene von der Familie wie auch von Behandlern nicht richtig verstanden oder ernst genommen. Hilflosigkeit und Anspannung wachsen, der schlechte Schlaf erscheint als unlösbares Problem. Das Gefühl, allein zu sein, löst zusätzlichen Druck aus. Klassische Schlafmittel können kurzfristig helfen; beim Versuch diese abzusetzen verschlechtert sich die Situation

oftmals erneut. Viele Patienten kennen dies und leiden weiter – an Ratlosigkeit, stetig steigender Anspannung und schlechtem Schlaf.

Weniger ist mehr

Neues Bett, Schlaftee, Verzicht auf abendliche Aktivitäten, Ernährungsumstellung und Weglassen von Kaffee oder anderen lieb gewonnenen Gewohnheiten – Betroffene lassen nichts unversucht, um ihre Situation zu verbessern. Entsprechend verbinden sie mit solchen Massnahmen auch ganz viele Erwartungen an die Schlafqualität. Tritt der erhoffte Erfolg nicht ein, steigert dies wiederum die Anspannung. Mit zunehmender Ratlosigkeit wird immer mehr gemacht, um schlafen zu können. Grundregeln der Schlafhygiene (s. Kasten S. 10) sind empfehlenswert und sinnvoll. Aber schonen Sie sich nicht unnötig während des Tages (wegen der vorangegangenen schlechten Nacht) und richten Sie nicht den ganzen Tag auf die kommende Nacht aus. Damit machen Sie sich Druck, der nicht hilft besser zu schlafen, und Sie verpassen > S. 10

Sommeil et psychisme

La détente, prélude à un sommeil réparateur

Dormir – C'est ce que nous voulons tous. Et ce que nous pouvons tous. Nous l'avons tous appris au moins une fois. Découvrez dans cet article comment reconnaître un sommeil de mauvaise qualité et quelles sont les solutions pour en traiter durablement les causes.

Texte : Dr méd. Nele Kischel*

Un sommeil réparateur est indispensable à notre bien-être. Alors que la prévention est pratiquée dans de nombreux domaines de la vie et que la notion de pleine conscience ne cesse de gagner du terrain, notre sommeil est souvent négligé. Tant que nous dormons bien, nous ne nous soucions pas de notre sommeil. En revanche, dès que la qualité de notre sommeil se dégrade, les symptômes tels que les troubles de l'endormissement ou du sommeil, les réveils précoces, la

fatigue diurne, l'intolérance à l'effort, etc. doivent être traités sans attendre. Mais ce n'est que si les causes sont identifiées que le traitement du sommeil non réparateur pourra produire des effets durables. Les causes physiques, par exemple l'apnée du sommeil, les jambes sans repos, les douleurs ou les troubles de la fonction vésicale, sont faciles à diagnostiquer et à traiter. Mais le psychisme influe aussi sur le sommeil. Un certain nombre d'études sur > p. 12

Sonno e psiche

Rilassarsi è il primo passo verso un sonno ristoratore

Dormire: tutti vogliamo e possiamo farlo. O, almeno, abbiamo imparato a farlo. In questo articolo troverete informazioni su come riconoscere un sonno di cattiva qualità e sulle possibilità per trattarne le cause sul lungo periodo. Testo: Dr. med. Nele Kischel *

Dormire bene contribuisce in modo determinante al nostro benessere. Molte persone si preoccupano di prevenzione e consapevolezza in molti aspetti della propria vita, trascurando però il sonno. Se dormiamo bene, non ci poniamo problemi. Ricorriamo a un trattamento solo dopo che insorgono le prime problematiche, come problemi di addormentamento o di continuità del sonno, risveglio precoce, stanchezza diurna, prestazioni insufficienti, ecc. Per trattare efficacemente le cause dei disturbi del

sonno, tuttavia, è essenziale conoscerne le cause. Le cause fisiche come apnee notturne, gambe senza riposo, dolori o disfunzioni vescicali sono facili da diagnosticare e trattare. Sono coinvolti però anche gli aspetti psicologici: spesso gli esami medici del sonno non forniscono indicazioni (rilevanti). Oppure, la causa fisica identificata viene trattata correttamente ma la qualità del sonno non migliora da un punto di vista soggettivo. > pag. 14



* **Dr. med. Nele Kischel** ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH in eigener Praxis in Thun sowie Mitglied im Schlafzentrum Berner

Oberland und bietet eine Schlafsprechstunde an. Sie führt regelmässig Schulungen und Weiterbildungen rund um das Thema Schlaf durch.

* **Le Dr Nele Kischel** est spécialiste en psychiatrie et psychothérapie FMH. Elle a un cabinet à Thoune. Elle est également membre du Centre du sommeil de l'Oberland bernois et propose des consultations spécialisées. Elle dispense régulièrement des formations et formations continues consacrées au sommeil.

* **Nele Kischel, Dr. med.** specialista in psichiatria e psicoterapia FMH, svolge la professione nel proprio studio di Thun e fa parte dello Schlafzentrum Berner Oberland, dove effettua visite del sonno. Svolge regolarmente corsi di formazione continua sul tema del sonno.

Lebenszeit. Schlaf kann nicht «gemacht» und nicht kontrolliert werden. Sie können jedoch dazu beitragen wieder erholsam zu schlafen.

Von der Anspannung in die Entspannung

Wenn Kopf und Psyche aus verschiedensten Gründen keine Ruhe finden, ist die Folge Schlaflosigkeit. Die Ursachen sind aber oft nicht in der Nacht zu suchen, sondern am Tag. Die schlechte Nacht ist häufig nur ein Symptom. Depression und Angst sind sehr häufige, nicht-körperliche Ursachen für nicht erholsamen Schlaf. Zukunftssorgen und familiäre Belastungen z. B. wegen einer chronischen Erkrankung, lang andauerndes Überforderungserleben, langfristige

Vernachlässigung eigener Bedürfnisse beeinträchtigen die Fähigkeit sich zu entspannen. Und Entspannung ist das Tor zum erholsamen Schlaf. Der Mensch ist für den stetigen Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung gemacht. Zuviel von einem bringt meist Probleme. Wir lernen von unseren Eltern uns selbst körperlich und emotional zu regulieren. Der gelungene Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für erholsamen Schlaf. Um einschlafen zu können, müssen wir den Übergang vom angespannten und hektischen Alltag in die Entspannung und dann in den Schlaf hinbekommen. Lernen Sie sich körperlich zu entspannen. Übungen dazu gibt es viele und für jeden etwas Passendes.

Dabei ist es gar nicht so relevant, was Sie machen. Ob Yoga, autogenes Training oder sonst etwas, entscheidend ist Ihre innere Haltung dabei. Denn nur wenn die gewählte Entspannungsmethode zu Ihnen passt, wenden Sie diese auch regelmässig an. Neben allgemeinen wohltuenden und entspannenden Tätigkeiten ist es hilfreich nur eine Übung anzuwenden.

Vertrauen in die eigene Schlaffähigkeit

Schaffen Sie sich auch geistig und emotional Entspannung, indem Sie sich weniger sorgenvolle Gedanken um den Schlaf machen. Überprüfen Sie Ihre Annahmen: Ab und zu eine etwas kürzere Schlafdauer ist gar nicht so

gravierend, wie viele meinen. Je mehr Sie in Angst geraten, umso mehr sind Sie angespannt. In der Folge können Sie umso schlechter einschlafen. Ein Teufelskreis! Reden Sie sich selbst beruhigend und gut zu. Lassen Sie die angstbesetzten Gedanken über den Schlaf hinter sich und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf Entspannendes: ein gutes Buch, Hörbuch oder Musik. Denken Sie an den letzten schönen Urlaub zurück und spüren nochmals das Meer, den Wind, die Sonnenwärme etc. (Imagination). So versetzen Sie sich selbst in Entspannung und schaffen Wohlbefinden. Ebenfalls massgeblich zur Entspannung beitragen kann es, Aufgaben und Probleme im Alltag zeitnah und aktiv anzugehen. Gefundene Lösungen und Veränderungen erleichtern und entspannen ungemein, zudem stärken sie das Selbstwirksamkeitserleben und das Selbstwertgefühl. Je mehr positive Nächte Sie wieder erleben können, umso mehr kann auch wieder Ihr Vertrauen in Ihre Schlaffähigkeit wachsen. Klassische Schlaftabletten geben Ihnen weder einen gesunden Schlaf, noch bauen sie das Vertrauen in die eigene Schlaffähigkeit wieder auf.

Beratung und Therapie

Ist Ihr Schlaf über mehrere Monate anhaltend schlecht, sollten Sie die Ursachen hierfür abklären. Erste Ansprechperson bei schlechtem Schlaf ist meist der Hausarzt. Er kann unterstützen bei aktuellen Problemen und Belastungen.

Verbessert sich die Schlafqualität nicht, obwohl die Belastungen abgeklungen bzw. Probleme gelöst wurden und entwickeln Sie immer mehr Unsicherheit oder gar Angst vor Schlaflosigkeit, so empfiehlt sich eine Abklärung und Beratung in einer interdisziplinären Schlafsprechstunde. Ihr Hausarzt kann Sie hierzu überweisen, die Kosten werden von der Grundversicherung getragen. Ausführliche schlafmedizinische Untersuchungen im Schlaflabor bedürfen einer vorherigen Kostengutsprache der Krankenkasse und werden nicht in allen Fällen durchgeführt. Körperliche Ursachen schlechten Schlafes werden von Pneumologen, HNO-Spezialisten und Neurologen behandelt. Nicht-körperliche Ursachen wie z. B. die erlernte Schlaflosigkeit, ist eine Erkrankung, die schlafmedizinisch erfahrene Psychiater und Psychotherapeuten behandeln. Medikamente stehen hierbei in der Regel nicht im Vordergrund und wenn, dann meist als vorübergehende Massnahme, um wieder Vertrauen in die eigene Entspannungs- und Schlaffähigkeit zu erlernen. Die Behandlung im Rahmen einer Insomnie-Schlafsprechstunde wird auf Ihre individuelle Situation und Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Folgende Massnahmen sind Bestandteile einer Therapie:

- Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen
- Vermittlung von Regeln für einen gesunden Schlaf («Schlafhygiene»)

Betroffene fühlen sich von ihrem Umfeld oft nicht richtig verstanden oder ernst genommen.

Les personnes affectées ont souvent le sentiment de ne pas être comprises ou prises au sérieux par leur entourage.

Spesso le persone colpite non si sentono comprese o prese sul serio nel proprio ambiente.

- Vermittlung von Entspannungstechniken
- Abbau von Schlafmitteln, wenn Sie wieder medikamentenfreies Schlafen lernen wollen
- Kombinierte Therapie bei begleitenden psychischen Krankheiten (z. B. Depression, Abhängigkeitsproblematik)
- Begleitende Therapie bei Alpträumen
- Ergänzende medikamentöse Therapie von Schlafstörungen
- Ergänzende Psychotherapie und bei Wunsch Miteinbezug von Angehörigen
- Interdisziplinäre Behandlung bei zusätzlichen körperlichen Ursachen der Schlafstörung. |

Schlafhygiene

- Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie morgens immer zur selben Zeit auf, das hilft Ihrer inneren Uhr und lässt Sie besser einschlafen
- Schlafen Sie nur so viel, wie benötigt
- **Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind**
- Verlassen Sie das Bett, wenn Sie längere Zeit nicht einschlafen können und kehren Sie erst müde wieder zurück ins Bett
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr (denn es hat keine Konsequenzen ausser Anspannung, wenn Sie anfangen zu rechnen ...)
- Meiden Sie am Abend stimulierende Getränke und Zigaretten
- Treiben Sie regelmässig (tagsüber) Sport
- Vermeiden Sie abends grössere Trinkmengen
- Vermeiden Sie Störquellen in der Schlafumgebung (z. B. Geräusche, Licht, TV, Telefon)
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Ihrem Bett und Schlafzimmer wohl fühlen

Hygiène du sommeil

- *Dans la mesure du possible, couchez-vous et réveillez-vous toujours à la même heure. Vous aiderez ainsi votre horloge biologique et vous endormirez plus facilement.*
- *Ne dormez pas plus que vous en avez besoin.*
- *N'allez au lit que lorsque vous êtes fatigué.*
- *Sortez de votre lit lorsque vous n'arrivez pas à vous endormir après un certain temps et retournez vous coucher seulement lorsque vous êtes fatigué.*
- *Ne regardez pas l'heure pendant la nuit (car cela n'a aucune importance, mais peut créer une tension dès que vous commencez à compter ...).*
- *Évitez les boissons stimulantes et le tabac en soirée.*
- *Faites du sport régulièrement (pendant la journée).*
- *Ne buvez pas trop en soirée.*
- *Évitez les sources de nuisance dans l'environnement de sommeil (p. ex. bruits, lumière, télévision, téléphone).*
- *Faites en sorte de vous sentir bien dans votre lit et votre chambre à coucher.*

Igiene del sonno

- *Andare a letto e alzarsi al mattino sempre alla stessa ora aiuta il vostro orologio interno e vi permette di addormentarvi meglio.*
- *Dormite solo il necessario.*
- ***Andate a dormire solo quando siete stanchi***
- *Alzatevi dal letto se non riuscite ad addormentarvi per un lungo periodo e ricoricatevi solo quando siete stanchi.*
- *Durante la notte, non guardate l'orologio (causa solo tensione perché iniziate a calcolare le ore)*
- *Di sera, evitate bevande stimolanti e sigarette*
- *Praticate regolarmente sport (di giorno)*
- *Alla sera, evitate di bere molti liquidi*
- *Evitate fonti di disturbo nell'ambiente in cui dormite (per es. rumori, luce, TV, telefono)*
- *Assicuratevi di sentirvi a vostro agio nel vostro letto e nella stanza da letto*



Eine der wichtigsten Regeln der Schlafhygiene lautet, erst ins Bett zu gehen, wenn man wirklich müde ist.

L'une des règles les plus importantes de l'hygiène du sommeil consiste à ne pas aller au lit avant d'être vraiment fatigué.

Una delle regole più importanti dell'igiene del sonno è andare a letto solo quando si è veramente stanchi.



Ein neues Bett? Betroffene lassen nichts unversucht, um ihre Situation zu verbessern.
Un nouveau lit? Les personnes affectées ne négligent aucun effort pour améliorer leur situation.
Un nuovo letto? Le persone colpite non lasciano niente di intentato pur di migliorare la propria situazione.

le sommeil ne fournissent aucun résultat (intéressant) ou la cause physique identifiée est correctement traitée sans que la qualité du sommeil ne s'améliore subjectivement pour autant. Beaucoup de personnes concernées ont l'impression que leur famille et les professionnels de la santé ne les comprennent pas ou ne les prennent pas au sérieux. Le sentiment d'impuissance et la tension s'accroissent, les troubles du sommeil semblent insolubles. Le sentiment de solitude crée une pression supplémentaire. Les somnifères classiques peuvent aider ponctuellement, mais il est fréquent que la situation s'aggrave de nouveau à l'arrêt. Bon nombre de patients en sont conscients et continuent de souffrir – de désarroi, d'une tension sans cesse plus forte et d'un sommeil de mauvaise qualité.

Le moins est l'ami du mieux

Un nouveau lit, les tisanes favorisant l'endormissement, l'arrêt des activités en soirée, le rééquilibrage alimentaire et le renoncement au café ou à d'autres habitudes appréciées – les personnes souffrant de troubles du sommeil tentent tout pour améliorer leur situation. Aussi nourrissent-elles de grandes attentes vis-à-vis de telles mesures quant à la qualité de leur sommeil. Si celles-ci ne portent pas leurs fruits, la tension n'en

est que renforcée. Plongées dans une perplexité croissante, les personnes concernées multiplient leurs efforts pour améliorer leur sommeil. S'il est recommandé et judicieux d'appliquer les règles de base de l'hygiène du sommeil (voir encadré p. 10), ne vous ménagez pas inutilement pendant la journée (en raison de la mauvaise nuit précédente) et ne soyez pas obnubilé toute la journée par la prochaine nuit. Vous ne feriez que vous imposer une pression qui ne vous aidera pas à mieux dormir et vous passeriez à côté de moments de vie. Le sommeil ne peut pas être « fabriqué » ni contrôlé. Vous pouvez cependant contribuer à retrouver un sommeil réparateur.

De la tension à la détente

Lorsque l'esprit et le psychisme ne parviennent pas à s'apaiser pour des raisons diverses, l'insomnie fait son apparition. Le plus souvent, les causes ne sont cependant pas à rechercher la nuit, mais le jour. La plupart du temps, la mauvaise nuit n'est qu'un symptôme. La dépression et l'anxiété sont des causes non physiques très fréquentes du sommeil non réparateur. L'inquiétude face à l'avenir et les charges familiales, par exemple en raison d'une maladie chronique, d'un surmenage prolongé, d'une tendance durable à négliger ses

propres besoins, nuisent à la capacité à se détendre. Et la détente est la porte vers un sommeil réparateur. L'être humain est fait pour alterner sans cesse entre activité et détente. Un excès dans l'un ou l'autre domaine est généralement synonyme de problèmes. Nos parents nous apprennent à réguler notre corps et nos émotions. Trouver le bon équilibre entre tension et détente est une condition indispensable pour un sommeil réparateur. Pour pouvoir nous endormir, nous devons réussir la transition d'un quotidien tendu et agité vers la détente puis, finalement, le sommeil. Apprenez à vous détendre physiquement. Il existe de nombreux exercices de relaxation et vous en trouverez forcément qui vous conviennent. Peu importe en l'occurrence ce que vous faites. Yoga, entraînement autogène ou autre activité – c'est votre attitude

Schlafmittel können kurzfristig helfen, sie geben aber weder einen gesunden Schlaf, noch bauen sie das Vertrauen in die eigene Schlaffähigkeit auf.

Les somnifères peuvent aider à court terme, mais ils n'offrent pas un sommeil sain et ne redonnent pas confiance en ses propres capacités de sommeil.

I sonniferi possono aiutare sul breve periodo, ma non promuovono un sonno sano e la fiducia nelle nostre capacità di dormire.

intérieure qui sera déterminante. Il faut choisir une méthode de relaxation qui soit adaptée pour que vous vous y teniez. Hormis les activités générales relaxantes et bénéfiques, il est conseillé de ne faire qu'un seul exercice.

Faites confiance à votre sommeil

Vous améliorerez également votre détente mentale et émotionnelle en vous inquiétant moins à propos de votre sommeil. Révisez vos idées reçues : une durée de sommeil un peu plus courte de temps en temps n'est pas aussi grave que beaucoup le pensent. Plus vous angoissez, plus vous êtes tendu. Conséquence : vous avez encore plus de mal à vous endormir. C'est un cercle vicieux ! Parlez-vous à vous-même de manière apaisante et positive. Fuyez les pensées anxiogènes sur le sommeil et concentrez votre attention sur ce qui vous détend : un bon livre, un livre audio ou de la musique. Repensez à vos dernières vacances et sentez de nouveau la mer, le vent, la chaleur du soleil, etc. (imagination). Vous vous mettez ainsi dans un état de détente et de bien-être. S'attaquer aux tâches et aux problèmes du quotidien rapidement et activement apaise également l'esprit. Les solutions et changements trouvés apportent une grande détente, tout en renforçant l'efficacité personnelle et la confiance en soi. Plus vos nuits sont bonnes, plus votre confiance dans votre sommeil peut s'affermir. Les somnifères classiques

n'entraînent pas un sommeil sain et n'aident pas à restaurer la confiance dans son propre sommeil.

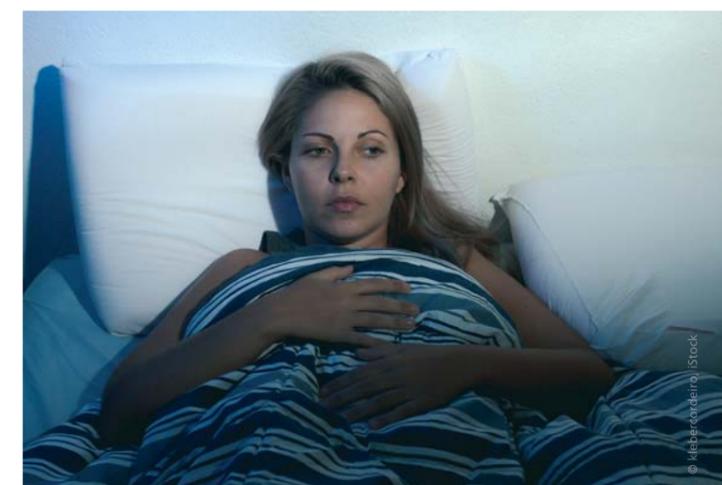
Conseil et traitement

Si la qualité de votre sommeil est mauvaise depuis plusieurs mois d'affilée, vous devriez en rechercher les causes. En cas de troubles du sommeil, contactez votre médecin traitant, il pourra vous apporter son aide pour les problèmes et les sollicitations auxquels vous êtes confronté. Si la qualité de votre sommeil ne s'améliore pas alors que ces problèmes ou sollicitations ont été résolus et que vos doutes ou vos angoisses face à

Wenn Kopf und Psyche keine Ruhe finden, sind die Ursachen oft am Tag zu suchen.

Si le mental et la psyché ne parviennent pas à s'apaiser, les causes sont souvent à rechercher le jour.

Se la mancanza di tranquillità è a livello psicologico, le cause sono da ricercarsi durante la giornata.



l'insomnie ne cessent de croître, nous vous recommandons une consultation interdisciplinaire spécialisée pour effectuer une investigation et obtenir des conseils. Votre médecin traitant pourra vous diriger vers un service compétent. Les frais sont pris en charge par l'assurance de base. Une investigation détaillée en laboratoire du sommeil requiert une garantie de paiement préalable de la caisse-maladie et n'est pas réalisée systématiquement. Les causes physiques des troubles du sommeil sont traitées par les pneumologues, les spécialistes ORL et les neurologues. Les causes non physiques, par exemple l'insomnie acquise, sont traitées par les psychiatres et les psychothérapeutes spécialisés en médecine du

sommeil. Dans ce cas, les médicaments ne sont généralement pas employés en premier recours et, s'ils le sont, il s'agit le plus souvent d'une mesure temporaire visant à aider le patient à apprendre à retrouver la confiance dans sa capacité à se détendre et à bien dormir. Le traitement dans le cadre d'une consultation spécialisée sera défini en fonction de votre situation et de vos besoins personnels. Il comprend les mesures suivantes :

- Thérapie comportementale visant à traiter les troubles du sommeil
- Enseignement de règles pour un sommeil de qualité (« hygiène du sommeil »)

- Enseignement de techniques de relaxation
- Arrêt des somnifères si vous souhaitez réapprendre à dormir sans médicaments
- Thérapie combinée en cas de maladies psychiques concomitantes (p. ex. dépression, dépendance)
- Traitement associé en cas de cauchemars
- Traitement médicamenteux des troubles du sommeil complémentaire
- Psychothérapie associée avec la participation des proches si cela est souhaité
- Traitement interdisciplinaire en présence de causes physiques associées aux troubles du sommeil





Lernen Sie sich körperlich zu entspannen mit einer Methode, die zu Ihnen passt.

Apprenez à vous détendre physiquement avec une méthode qui vous convient.

Imparate un metodo di rilassamento fisico adatto a voi.



Ein gutes Buch, ein Hörbuch oder Musik helfen sich auch geistig und emotional zu entspannen.

Un bon livre, un livre audio ou de la musique aide aussi à se détendre mentalement et émotionnellement.

Un buon libro, un audiolibro o la musica aiutano a rilassarsi anche a livello psicologico ed emotivo.

Spesso le persone colpite ritengono che le loro famiglie o il personale curante non le comprenda adeguatamente o non le prenda sul serio. Con l'aumentare delle sensazioni di impotenza e tensione, la cattiva qualità del sonno appare un problema insormontabile. Il senso di solitudine amplifica ulteriormente la pressione. I classici sonniferi possono essere utili sul breve periodo, ma quando si prova a interromperne l'assunzione la situazione spesso torna a peggiorare. Trovandosi in questa situazione, lo smarrimento, la tensione e la qualità del sonno continuano a peggiorare.

Fare di più con meno

Le persone colpite provano di tutto per migliorare la propria condizione: cambiare il letto, bere una tisana per dormire, evitare attività serali, cambiare la propria alimentazione, rinunciare al caffè o ad altre abitudini piacevoli. Queste misure sono accompagnate da notevoli aspettative sulla qualità del sonno. Se però non si ottengono i risultati sperati, la tensione torna a crescere. Sempre più confuse, le persone colpite cercano di fare sempre di più per riuscire a dormire.

Le regole di base dell'igiene del sonno (v. riquadro a pag. 10) sono utili e consigliabili. Occorre però evitare di riposarsi inutilmente durante il giorno (a causa del cattivo sonno la notte precedente) e

di organizzare l'intera giornata intorno all'arrivo della notte. Si crea una tensione che non aiuta a dormire meglio e che non ci fa vivere appieno la nostra giornata. Il sonno non si può né «creare», né controllare. Si può però contribuire a riacquisire un sonno ristoratore.

Wissen schafft Gelassenheit

Sind Sie eine Eule (Abendtyp) oder eine Lerche (Morgentyp) und wie viel Schlaf brauchen Sie? Unser Schlaftyp und unser Schlafbedürfnis (zwischen 4 bis zu selten 12 h) sind genetisch vorgegeben und nur begrenzt veränderbar. Aber viele Menschen wissen gar nicht um ihr reales persönliches Schlafbedürfnis. Beobachten Sie, wann Sie am leistungsfähigsten sind oder wie sich Ihr Tag-Nacht-Rhythmus in den Ferien einstellt. Um welche Zeit können Sie problemlos und erholt aufstehen? Wann bedeutet eine längere Bettliegezeit gar nicht einen Gewinn an Erholung? Gehen Sie abends ins Bett, weil sie wirklich müde sind, oder weil die Partnerin/der Partner ins Bett geht? Lernen Sie Ihre eigene innere Uhr kennen, das hilft gut zu schlafen!

Dalla tensione alla distensione

Se la psiche è irrequieta a causa di diversi motivi, i disturbi del sonno sono la conseguenza. Le cause però non sono da ricercarsi nella notte ma nel giorno. Il cattivo sonno spesso è solo un

Le savoir au service de la sérénité

Êtes-vous un hibou (personne du soir) ou une alouette (personne du matin)? De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin? Notre type de sommeil et nos besoins en sommeil (entre 4 h et - rarement - 12 h) sont déterminés par la génétique et nous ne pouvons guère les modifier. Mais peu de personnes connaissent leurs besoins réels en sommeil. Repérez les moments de la journée où vous êtes le plus performant et observez votre rythme jour-nuit pendant les vacances. À quelle heure pouvez-vous vous lever sans aucune difficulté en vous sentant reposé? À partir de combien de temps rester au lit plus longtemps ne vous repose pas davantage? Est-ce que vous vous couchez le soir parce que vous êtes réellement fatigué ou uniquement pour accompagner votre partenaire? Découvrez votre horloge biologique, cela vous aidera à mieux dormir!

La conoscenza ci rende calmi

Siete gufi (tipi notturni) o allodole (tipi mattinieri)? Di quante ore di sonno avete bisogno? Il nostro cronotipo e le ore di sonno di cui abbiamo bisogno (dalle 4 alle 12 ore, in rari casi) rappresentano caratteristiche genetiche e possiamo apportarvi modifiche solo in parte. Molte persone non sanno affatto di quante ore di sonno hanno bisogno. A tale scopo potete osservare in quali momenti avete più energie e come il vostro ritmo giorno/notte si regola durante le ferie. A che ora vi alzate senza problemi sentendovi riposati? In quali casi restare a letto più a lungo non vi fa sentire più riposati? Di sera andate a letto quando vi sentite stanchi o quando il/la vostro/a partner va a dormire? Conoscere il proprio ritmo interno aiuta a dormire bene!

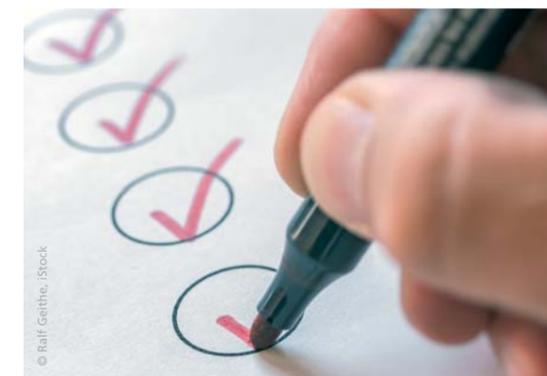
sintomo. La depressione e l'ansia sono spesso una causa non fisica dei disturbi del sonno. Le preoccupazioni per il futuro e i problemi familiari, per es. a causa di una malattia cronica, oppure lunghi periodi di stress e di trascuratezza dei propri bisogni possono ripercuotersi

sulla propria capacità di rilassamento. Rilassarsi è il primo passo verso un sonno ristoratore.

Le persone sono fatte per passare continuamente da uno stato di attività a uno stato di rilassamento. La prevalenza di uno dei due causa spesso dei problemi. Impariamo dai nostri genitori a regolarci fisicamente ed emotivamente. L'equilibrio tra tensione e rilassamento è un importante presupposto per un sonno di qualità. Per riuscire ad addormentarci dobbiamo passare dalla tensione e dalla frenesia della giornata al rilassamento e quindi al sonno. È importante imparare a rilassare il proprio corpo. Sono disponibili diversi metodi a tale scopo e ognuno può trovare quello più adatto a sé. Non è importante quale attività si sceglie, per esempio yoga, training autogeno o altro. Ciò che conta è il proprio atteggiamento interiore perché solo se scegliamo un metodo di rilassamento adatto a noi lo praticheremo regolarmente. Sono disponibili numerose attività benefiche e rilassanti, ma è opportuno sceglierne solo una.

Fiducia nella propria capacità di dormire

È importante rilassarsi a livello mentale ed emotivo preoccupandosi meno del proprio sonno. Tenete sotto controllo le vostre preoccupazioni: un periodo di sonno un po' più breve di tanto in tanto non è così grave come molti > pag. 16



Versuchen Sie Aufgaben und Probleme im Alltag zeitnah und aktiv anzugehen – das schafft Entspannung.

Pour mieux vous détendre, essayez de vous attaquer rapidement et activement aux tâches et aux problèmes de la vie quotidienne.

Affrontare le incombenze e i problemi della vita quotidiana in modo tempestivo e attivo facilita il rilassamento.

Erste Ansprechperson bei schlechtem Schlaf ist meist die Hausärztin oder der Hausarzt.

En cas de troubles du sommeil, la première personne à contacter est le médecin traitant.

In caso di problemi di sonno, la prima persona a cui rivolgersi di norma è il medico di famiglia.



Sind Sie eine Eule oder eine Lerche? Erforschen Sie Ihre innere Uhr.

Êtes-vous un hibou ou une alouette? Explorez votre horloge interne.

Siete gufi o allodole? Scoprite il vostro orologio interno.

pensano. Più ci si preoccupa, più la tensione aumenta, peggiorando ulteriormente la qualità del sonno. È un circolo vizioso! Concentratevi su pensieri positivi e calmi. Abbandonate le ansie sul sonno e rivolgete la vostra attenzione ad attività rilassanti: un buon libro, un audiolibro o della musica. Ripensate alla vostra ultima vacanza e immaginate di percepire nuovamente il mare, il vento e il calore del sole. In questo modo è possibile rilassarsi e provare un senso di benessere. Anche affrontare i problemi della giornata tempestivamente e in modo attivo può contribuire in modo determinante al rilassamento. Adottare soluzioni e cambiamenti ci consente di semplificarci la vita e di rilassarci, rafforzando allo stesso tempo il nostro senso di iniziativa e autostima. Man mano che aumenta il numero di notti positive, si riacquista anche la fiducia nella propria capacità di dormire. Con i classici sonniferi non riacquistiamo un sonno sano e la fiducia nelle nostre capacità di dormire.

Consulenza e terapia

Se i disturbi del sonno permangono per diversi mesi è opportuno chiarirne la causa. La prima persona a cui rivolgersi di norma è il medico di famiglia, che può fornire supporto in presenza di problemi e difficoltà. Se però la qualità del sonno non migliora nonostante il miglioramento dei problemi e delle difficoltà e si sviluppa insicurezza o addirittura ansia a causa dei disturbi del sonno, è opportuno ricorrere a una consultazione interdisciplinare sul sonno. Per l'invio potete rivolgervi al vostro medico di famiglia, i costi sono sostenuti dall'assistenza di base. Eventuali esami di laboratorio approfonditi connessi

all'esame del sonno necessitano la garanzia dell'assunzione delle spese da parte della cassa malati; tali esami non vengono eseguiti in tutti i casi. Le cause fisiche dei disturbi del sonno vengono trattate da specialisti in pneumologia, otorinolaringoiatria e neurologia. Per le cause non fisiche, per esempio l'insonnia, bisogna rivolgersi a uno psichiatra o a uno psicoterapeuta con esperienza in medicina del sonno. In questo contesto i medicinali non sono la priorità e vengono prescritti per lo più solo temporaneamente per permettere al paziente di riacquistare fiducia nella propria capacità di rilassarsi e dormire. Il trattamento nell'ambito di una consulenza per l'insonnia viene adattato in base alla situazione e alle esigenze del singolo paziente. La terapia include le seguenti misure:

- Terapia comportamentale dei disturbi del sonno
- Apprendimento di regole per un sonno corretto («igiene del sonno»)
- Apprendimento di tecniche di rilassamento
- Riduzione dei sonniferi se si desidera reimparare a dormire senza medicinali
- Terapia combinata in caso di disturbi psichici concomitanti (per es. depressione, problemi di dipendenza)
- Terapia complementare in presenza di incubi
- Terapia farmacologica complementare per i disturbi del sonno
- Psicoterapia complementare e, se lo si desidera, coinvolgimento dei membri della famiglia
- Trattamento interdisciplinare in presenza di altre cause fisiche del disturbo del sonno. ■



Unser Team steht Ihnen bei Fragen gerne zur Seite. Vereinbaren Sie ein unverbindliches, kostenloses Gespräch:

Spitex
Stadt & Land
Bei Ihnen. Mit Ihnen.
0844 77 48 48
www.spitexstadtland.ch

Sichere und ruhige Nächte

Erholsamer Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Brauchen pflege- und betreuungsbedürftige Menschen auch nachts Begleitung, ist die Spitex für Stadt und Land für sie und ihre Angehörigen da.

Die Mitarbeitenden der Spitex für Stadt und Land betreuen pflege- und betreuungsbedürftige Menschen zu Hause – auch nachts. Rund 20 000 Stunden sind sie dafür jährlich im Einsatz. «Die Nachteinsätze werden individuell auf die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Personen zugeschnitten», erklärt Christian Heller, Regionalleiter der Spitex für Stadt

und Land. Die Dienstleistung entlastet Menschen in verschiedenen Situationen: junge Menschen, die beispielsweise nach einer Operation auf Unterstützung angewiesen sind oder ältere Menschen, die an Demenz leiden und aufgrund ihres veränderten Schlafrhythmus in der Nacht aktiv sind. Auch der psychische Zustand eines Kunden, beispielsweise

bei Schlafstörungen oder Angstzuständen, kann ein Grund sein, dass Nachteinsätze gewünscht werden. «Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Entlastung von pflegenden Angehörigen», fügt Christian Heller an. «So können sie selbst die nötige Erholung in der Nacht gewinnen, im Wissen, dass ihre Liebsten fachkundig und im gewohnten Umfeld betreut sind». Vor einem Nachteinsatz klärt die Spitex für Stadt und Land mit dem Kunden und auf Wunsch mit den Angehörigen, welches Angebot und welche Mitarbeitende für den Einsatz richtig ist. Damit bieten wir exakt diejenigen Leistungen, die die Kunden brauchen. ■

Pour des nuits tranquilles et sûres

On le sait : un sommeil réparateur est essentiel au bien-être et à la santé. Pour les personnes dépendantes qu'il faut également accompagner la nuit ainsi que pour leurs proches, Spitex pour la Ville et la Campagne est là.

Les collaboratrices et collaborateurs de Spitex encadrent à domicile les personnes nécessitant des soins ainsi qu'une assistance – même la nuit. Ces dernières et leurs proches peuvent compter sur Spitex pour la Ville et la Campagne qui assure environ 20 000 heures d'assistance par an. « Les veilles de nuit sont adaptées aux besoins de la personne », explique Christian Heller, responsable régional de Spitex pour la Ville et la Campagne. La prestation

répond à divers besoins et diverses situations : de la personne jeune qui a besoin d'aide à la suite d'une opération, à la personne âgée atteinte de démence qui est active la nuit en raison d'un cycle de sommeil perturbé. L'état psychique du client – troubles du sommeil ou anxiété, par exemple – peut également motiver un besoin de veille de nuit. « Le soulagement des proches aidants est un autre aspect important de la veille de nuit », ajoute Christian Heller.

« Ils retrouvent des nuits réparatrices, car ils savent leur parent correctement pris en charge dans un environnement qui lui est familier ». Avant chaque mission de nuit, Spitex pour la Ville et la Campagne clarifie avec le client et, s'il le souhaite, avec les proches, l'offre qui est la plus adaptée. Les personnes prises en charge reçoivent ainsi exactement les prestations dont elles ont besoin. ■

Vous avez des questions? Notre équipe est là pour vous répondre. Convenez d'un entretien gratuit et sans engagement au

Spitex
Ville & Campagne
Chez vous. Avec vous.
0844 77 48 48
www.spitexvillecampagne.ch



Adrian Hüsler hat das Unternehmen 2001 von seinem Vater Balthasar übernommen.

Adrian Hüsler a pris la relève de son père Balthasar en 2001.

Bett

Guter Schlaf hängt von vielen Faktoren ab

Einer dieser Faktoren ist das Bett. Vor rund 40 Jahren suchte Balthasar Hüsler eine Schlafunterlage, die seine schmerzgeplagte Wirbelsäule optimal stützte. Gefunden hat er nichts. Also konstruierte der Schreiner und Architekt sein eigenes «Nest». Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

Motiviert durch seine starken Rückenschmerzen beschäftigte sich Balthasar Hüsler vor fast vier Jahrzehnten intensiv mit der Frage, was guten Schlaf

ausmacht. Denn verbunden mit seinen körperlichen Beschwerden litt er, wie die meisten Personen mit chronischen Schmerzen, unter Schlafproblemen. Als einen Faktor von vielen erkannte der zweifache Familienvater die Schlafunterlage. Weil kein Bett seinen individuellen Bedürfnissen entsprach, begann der gelernte Schreiner und Architekt ein eigenes System zu entwickeln. Dabei half ihm sein fundiertes Wissen über die Statik, wie sein Sohn Adrian Hüsler weiss: «Die optimale Lagerung eines Körpers, mit stabiler und gut ausgerichteter Wirbelsäule, ist letztlich ebenfalls eine Frage der Statik.» Der heutige Inhaber und Geschäftsführer der Hüsler Nest AG hatte damals noch nicht viel am Hut mit dem väterlichen Bettenkonzept.

Trotzdem erinnert er sich, dass die Idee mit den beiden Lättli-Lagen schnell stand. Einiges länger tüftelte sein Vater hingegen daran, wie er die beiden Lagen übereinander fixieren konnte. Seine Lösung: Die untere Lage wird durch Latexstreifen mit der oberen verbunden, was eine aktive Zusammenarbeit der beiden ermöglicht. Ein Stofftuch hält die Komponenten zusammen. Motiviert durch sein eigenes Leiden konstruierte Balthasar Hüsler sein «Liforma-Federelement» so, dass durch Entfernen einzelner Lättli die Unterlage individuellen Druckpunkten angepasst werden kann. Über das Federelement legte er eine Matratze mit Auflage. Als tragende Konstruktion des Systems entwarf er einen einfachen Rahmen, der in jedes Bettgestell gelegt werden kann.

Störfaktoren Plastik und Metall

Seine eigene Schlafforschung brachte Balthasar Hüsler zur Erkenntnis, dass neben der Konstruktion auch die verwendeten Materialien zentral sind. Für ihn war das Bett eine Ruhestätte,

wo Plastik und Stahl nichts zu suchen haben. «Meinem Vater ging es nicht darum, die Welt vor dem Plastikmüll zu retten. Ihm war wichtig, dass sich der Mensch im Bett wohl fühlt und erholen kann», so Adrian Hüsler. Basierend auf dieser Überzeugung wählte Balthasar Hüsler für sein «Nest» nur hautfreundliche, natürliche Materialien, die > s. 20

In nur einem Arbeitsschritt entsteht aus dem Rohling ein fixfertiges Element. Früher waren für diesen Prozess sechs bis sieben Arbeitsgänge nötig. Ohne die CNC-Maschine wäre der Produktionsstandort Schweiz unbezahlbar.



La pièce brute est transformée en élément prêt à l'emploi en une seule étape. Autrefois, ce processus nécessitait six à sept opérations. Sans la machine à commande numérique, la Suisse en tant que site de production serait inabordable.



Literie

Un bon sommeil dépend de nombreux facteurs

La literie est l'un d'entre eux. Il y a quelque 40 ans, Balthasar Hüsler était à la recherche d'un lit qui soutiendrait de manière optimale sa colonne vertébrale douloureuse. Il n'en trouva aucun. Le charpentier et architecte conçut donc son propre «nid».

Texte : Simone Fankhauser, Photos : Susanne Seiler

Il y a près de quarante ans, résolu à trouver une solution à ses problèmes de dos, Balthasar Hüsler a consacré toute son énergie à comprendre ce qui pouvait favoriser un bon sommeil. Comme la plupart des personnes aux prises avec des douleurs chroniques, il souffrait en outre de troubles du sommeil. Ses recherches l'amènèrent à découvrir que le sommier pouvait être l'un des principaux facteurs de bien-être. Comme aucun lit ne correspondait à ses besoins, ce menuisier et architecte de formation entreprit de développer son propre

système. Son fils, Adrian Hüsler, se souvient à quel point ses connaissances approfondies dans le domaine de la statique l'ont aidé. « Le positionnement optimal du corps, avec une colonne vertébrale stable et bien alignée, est aussi une question de statique. » À l'époque, l'actuel propriétaire et gérant de Hüsler Nest AG ne s'intéressait que de loin au concept de literie de son père. Il se souvient néanmoins que l'idée des deux couches de trimelles s'est rapidement imposée. Son père a par contre mis beaucoup plus de temps à > p. 20

eine klimaregulierende Eigenschaft aufweisen: Holz, Schafschurwolle und Naturlatex. Alles nachwachsende Rohstoffe, die einfach zum Entsorgen sind. Trotz Generationswechsel im Jahr 2001 folgt die Hüsler Nest AG noch heute der Philosophie ihres Gründers. Einziges Zugeständnis an den Markt: Es werden auch Einlegerahmen mit Motor angeboten. Dies widerspricht zwar dem Grundsatz des Natürlichen, stellt jedoch ein wachsendes Kundenbedürfnis dar. Das Bettsystem wurde also von einem Mann entwickelt, der sich intensiv mit dem Thema Schlaf auseinandergesetzt und selber unter Rückenschmerzen gelitten hat. Garantiert ein «Hüsler

Nest» also erholsamen Schlaf? «Nein», antwortet Adrian Hüsler bestimmt. Er verspreche niemandem, dass dessen Beschwerden mit einem «Hüsler Nest» verschwinden würden. Guter Schlaf hänge von vielen Faktoren ab: «Wenn man Sorgen hat, nützt das beste Bett nichts, man schläft trotzdem schlecht», betont er – räumt aber ein, dass sich durch die richtige Lagerung Schmerzen verringern oder sie gar verschwinden können. Wie bei seinem Vater: «Heute ist er 87 Jahre alt und trotz Hüftproblemen fit wie ein Turnschuh», freut sich Adrian Hüsler und fügt schmunzelnd an: «Schlecht kann das Bettsystem wohl doch nicht sein.» |



Als tragendes Element der übrigen Komponenten werden die Einlegerahmen in ein bestehendes oder neues Bettgestell gelegt.

En tant qu'élément de support des autres composants, les cadres d'insertion sont placés dans un cadre de lit existant ou nouveau.



Die Lättli bestehen aus drei Massivholzstreifen. Die vertikale Verleimung ermöglicht einen Abtransport der Feuchtigkeit, die durch das nächtliche Schwitzen entsteht.

Les trimelles se composent de trois lames de bois massif. Le collage vertical des bandes permet d'évacuer l'humidité causée par la transpiration nocturne.

La versione italiana è disponibile al link: www.reumatismo.ch |

trouver la meilleure façon de fixer les deux couches l'une sur l'autre. Sa solution: relier la couche inférieure à la couche supérieure par des bandes de latex, afin qu'elles jouent l'une sur l'autre. Un tissu maintient les composants en place. Motivé par ses propres maux, Balthasar Hüsler a conçu son «sommier Liforma» de sorte à pouvoir l'adapter aux différents points de pression par simple retrait de certaines trimelles. Il a ensuite recouvert ce sommier d'un matelas et d'un sur-matelas. Pour supporter le système, il a conçu un cadre simple pouvant être placé dans n'importe quel cadre de lit.

Interférences plastiques et métalliques

Ses propres recherches sur le sommeil ont amené Balthasar Hüsler à la conclusion qu'en plus de la statique, les matériaux utilisés étaient également

essentiels. Pour lui, le lit était un lieu de repos dans lequel le plastique et l'acier n'avaient pas leur place. « Mon père n'essayait pas de sauver le monde des montagnes de plastique. Ce qui comptait pour lui, c'était que les gens se sentent à l'aise au lit et puissent se détendre », explique Adrian Hüsler. Fort de cette conviction, Balthasar Hüsler n'a choisi pour son «nid» que des matériaux naturels, respectueux de la peau, aux propriétés régulatrices du climat: bois, laine vierge et latex naturel. Des matières premières renouvelables et faciles à éliminer. Malgré le changement de génération en 2001, Hüsler Nest AG applique encore aujourd'hui la philosophie de son fondateur. Seule concession au marché: des cadres d'insertion sont aussi proposés avec moteur. Bien qu'en contradiction avec le principe du tout naturel, cette approche répond à un besoin croissant de la clientèle.

Le système de couchage a donc été développé par un homme passionné par la question du sommeil et qui souffrait lui-même de maux de dos. Un «Hüsler Nest» garantit-il à lui seul un sommeil réparateur? « Non », répond Adrian Hüsler, qui ne peut promettre à personne

que ses problèmes disparaîtront avec un «Hüsler Nest». Un bon sommeil dépend en effet de nombreux facteurs: « Si vous avez des soucis, le meilleur lit n'y fera rien, vous dormirez encore mal », souligne-t-il en ajoutant toutefois qu'une bonne posture peut réduire, voire

faire disparaître la douleur. Comme pour son père: « Aujourd'hui, il a 87 ans et est en pleine forme malgré des problèmes de hanche », se réjouit Adrian Hüsler, qui ajoute avec un sourire: « Cela prouve quelque part l'efficacité de notre système de couchage. » |



Das Liforma-Federelement besteht aus einem Stofftuch mit eingelegten Naturlatexstreifen und 80 frei gelagerten Lättli.

Le sommier Liforma se compose d'une étoffe avec longerons en latex naturel et de 80 trimelles à pose flexible.



Insgesamt fünf Matratzen-Varianten aus Naturlatex stehen in unterschiedlichen Grössen zur Auswahl.

Au total, cinq variantes de matelas en latex naturel sont disponibles en différentes tailles.



Der Latexkern wird bereits zugeschnitten in den benötigten Grössen angeliefert. Die Matratzen werden im Lager in Grenchen in Handarbeit mit den verschiedenen Hüllen bezogen.

Le noyau en latex est déjà livré découpé sur mesure aux dimensions requises. Les matelas sont enveloppés à la main dans l'entrepôt de Granges avec les différentes housses.

Fatigue

Als hätte man eine Nacht durchgemacht

Bei vielen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen stellt die Müdigkeit oder Fatigue ein zentraler Befund dar. Sie begleitet die Betroffenen ständig oder phasenweise und verbessert sich kaum durch Ausruhen.

Text: Simone Fankhauser

«Bleiern» ist wohl der am meisten genannte Begriff, den Betroffene wählen, um ihrem Umfeld ihre starke Müdigkeit zu beschreiben. Als ob man mit 39 Grad Fieber den Alltag bewältigen müsste. Ein Gefühl, wie wenn man eine Nacht durchgemacht hätte und das trotz ausreichend Schlaf. Bleierne Müdigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit: Fatigue ist nicht eindeutig definiert und die Ursachen nicht eindeutig geklärt. Tatsache ist aber, dass die starke, anhaltende Müdigkeit die Lebensqualität der Menschen, die davon betroffen sind, erheblich vermindert. Sie wirkt sich auf deren soziales Leben genauso negativ aus wie auf ihre Arbeitsfähigkeit. Phasenweise beeinträchtigt die Fatigue die Betroffenen in ihrem Alltag gar stärker als die übrigen Krankheitssymptome: «Oft weiss ich nicht, was schlimmer ist: die Schmerzen oder die Erschöpfung», sagt Psoriasis-Arthritis-Betroffene Silvia Meier. Viele Rheumatologen würden diese Bedeutung allerdings übersehen, bemängelt Prof. Dr. med. Klaus Krüger in seinem Artikel «Kampf gegen die bleierne Müdigkeit» (erschieden in «mobil», Ausgabe 4/2014). Oft würden sie gar nicht erst nach dem Grad der Müdigkeit fragen. Dabei, so der internistische Rheumatologe aus München, gäbe es gute Messmethoden mittels Fragebogen, um die Müdigkeit zu erfassen.

Bewegung statt Medikamente

Ist der Leidensdruck so gross, dass eine Therapie erforderlich wird, sollten vorgängig andere Erkrankungen, die ebenfalls mit starker Müdigkeit einhergehen, ausgeschlossen werden. So beispielsweise eine Unterfunktion der Schilddrüse oder ein Eisenmangel. Auch Schlafstörungen wie Schlafapnoe erfor-

dern eine gesonderte Behandlung. Steht die starke Müdigkeit im Zusammenhang mit einer hohen Krankheitsaktivität, ist es wahrscheinlich, dass diese sich mit einer gut anschlagenden Therapie ebenfalls verringert. Bei einigen Patientinnen und Patienten bleiben Müdigkeit und Erschöpfung aber trotz abklingender Entzündung bestehen und müssen > s. 24

«Ich glaube, ich habe durch die PsA und Fatigue gelernt, jeden Tag so zu akzeptieren, wie er ist. Das fällt mir aber nicht immer leicht, gerade wenn ich überhaupt nichts machen mag und die Kinder zu kurz kommen. Oder wenn bei der Arbeit nichts mehr geht und ich nach Hause muss. In solchen Momenten frage ich mich, was ich hier eigentlich noch mache. Momente, in denen ich auch oft weine. Dann muntern mich mein Partner, meine Vorgesetzte oder meine Kinder auf! Es hilft mir zu hören, dass ich an meinen guten Tagen sehr viel gebe und die schlechten Tage halt einfach auch da sind. Ich glaube, wenn mein Partner, meine Kinder, Freunde und mein Arbeitgeber mich nicht so grossartig unterstützen würden, wäre ich längst in ein tiefes Loch gefallen. Für diese Menschen bin ich sehr dankbar.»

Gabriela Fankhauser
Psoriasis Arthritis, Fatigue



Fatigue

Comme après une nuit blanche

La fatigue est un symptôme récurrent de nombreuses maladies rhumatismales inflammatoires. Elle accompagne les personnes atteintes en permanence ou par phases et ne s'améliore guère avec le repos.

Texte : Simone Fankhauser

Les personnes atteintes de rhumatismes utilisent souvent les termes « lessivé » ou « vidé » pour décrire à leur entourage

l'état de fatigue dans lequel elles se trouvent. Comme si elles devaient faire face à toutes les tâches de la vie quotidienne avec 39 degrés de fièvre. Ou encore comme après une nuit blanche, au sortir pourtant d'une nuit complète de sommeil. Abattement, épuisement, manque d'énergie: la fatigue n'est pas clairement définie et ses causes ne sont pas bien comprises. Le fait est, cependant, que la fatigue sévère et persistante réduit considérablement la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Elle impacte tout aussi négativement leur vie sociale que leur capacité à travailler. Parfois, la fatigue affecte encore plus les personnes touchées dans leur vie quotidienne que les autres symptômes de la maladie: « Souvent, je ne sais pas ce qui est pire: la douleur ou l'épuisement », nous confie Silvia Meier, qui souffre d'arthrite psoriasique. Dans son article sur la fatigue chronique (« Kampf gegen die bleierne Müdigkeit » publié dans « mobil », numéro 4/2014), le professeur Klaus Krüger, rhumatologue à > p. 25

Stanchezza

Come dopo una notte in bianco

La stanchezza (o *fatigue* in inglese) è un sintomo centrale in molte malattie reumatiche infiammatorie. Le persone colpite si sentono stanche costantemente o periodicamente e il riposo non migliora la situazione. Testo: Simone Fankhauser

«Opprimente» è l'aggettivo più utilizzato dalle persone colpite per descrivere la forte stanchezza che provano. La paragonano a dover affrontare la giornata con la febbre a 39. Anche se hanno dormito a sufficienza, si sentono come se avessero passato la notte in bianco. Affaticamento opprimente, spossatezza, mancanza di energia: la stanchezza non ha una definizione univoca e le cause non sono del tutto chiare. È però un dato di fatto che la forte stanchezza persistente peggiora notevolmente la qualità della vita delle persone colpite, interferendo sia con la vita sociale che con l'abilità lavorativa. In alcuni periodi, la stanchezza ha perfino maggiori ripercussioni sulla vita quotidiana delle persone colpite rispetto agli altri sintomi della malattia: «Spesso non so se sono peggio i dolori o la spossatezza», dice Silvia Meier, colpita da artrite psoriasica. Nel suo articolo sulla stanchezza opprimente («Kampf gegen die bleierne Müdigkeit», pubblicato su «mobil», edizione 4/2014), il Prof. Dr. med. Klaus Krüger segnala il fatto che molti reumatologi trascurino questo aspetto.

Il reumatologo internista di Monaco di Baviera afferma infatti che spesso i medici non chiedono neanche l'intensità della stanchezza, nonostante siano disponibili questionari che ne permettono una buona valutazione.

Il movimento invece dei medicinali

Se il livello di sofferenza è così alto da rendere necessaria una terapia, si dovrebbero escludere > pag. 27



Jede Form der Bewegung ist in der Therapie erfolgreich – selbst einfaches Spazierengehen.

Toute forme d'activité physique – même une simple promenade – est bénéfique.

Ogni tipo di movimento è efficace per la terapia, anche fare delle semplici passeggiate.



Heute gibt es gute Messmethoden mittels Fragebogen, um die Müdigkeit zu erfassen.

Aujourd'hui, de bons questionnaires permettent de mesurer la fatigue.

Oggi sono disponibili dei questionari che costituiscono un buon metodo di misurazione della stanchezza.

«Ich muss meine Energie immer gut einteilen und genug Pausen einplanen. Das bedingt viel Disziplin sowie Wohlwollen für mich selbst. Wenn es die Schübe zulassen hilft mir körperliche Aktivität. Dies ist aber je nach Krankheitsphase nicht immer möglich. Aber frische Luft tut gut, daher gehe ich gerne in die Natur. Ich meditiere auch regelmäßig, das kann zum Teil auch Energie geben.



Sarah Degiacomi
Juvenile Dermatomyositis

Ich versuche zu akzeptieren, dass nicht immer alles so geht, wie ich möchte und mich auf den funktionierenden und schönen Teil zu konzentrieren. »

eigenständig behandelt werden. Eindeutige Empfehlungen zur Therapie der Fatigue gibt es bisher allerdings keine. Es existiert auch kein für die Behandlung zugelassener Wirkstoff. Medikamente kommen somit nur vorübergehend, zur Bekämpfung einzelner Symptome, zur Anwendung. Antidepressiva sollten nur bei depressionsbedingter Fatigue verschrieben werden.

Aktuelle Behandlungsansätze basieren primär auf nicht-medikamentösen Verfahren. Insbesondere gezieltes körperliches Training hat sich in der Therapie bewährt. Dabei ist jede Form der Bewegung erfolgreich: vom einfachen Spazierengehen über Schwimmen oder Radfahren bis zum Fitnesstraining. Die Massnahme verringert sowohl die körperliche als auch die seelische und die geistige Fatigue. Das Training soll aber den persönlichen Ressourcen angepasst werden. Es lohnt sich deshalb vor dem Beginn die eigene Belastbarkeit im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung prüfen zu lassen und einen Trainingsplan aufzustellen. Wichtig ist es, vorsichtig zu beginnen, langsam zu steigern und die gewählte Bewegungsmethode vor allem regelmäßig durchzuführen. Eine Überanstrengung im Training kann die Fatigue wieder verstärken. Neben der Bewegung haben sich auch die kognitive Verhaltenstherapie und psychologische Begleitung bewährt. Weiter kann eine Energiemanagement-Schulung (EMS) im Rahmen einer Ergotherapie helfen, den Alltag besser zu meistern. |

Munich, déplore que nombre de ses confrères négligent cet aspect de la maladie et – alors que des questionnaires permettent de mesurer efficacement la fatigue – ne s'enquière presque jamais du degré de fatigue qu'éprouve leur patient.

Privilégier l'activité physique plutôt que les médicaments

Si la fatigue est telle qu'elle nécessite une thérapie, l'éventualité d'autres maladies également associées à une fatigue sévère – par exemple une insuffisance thyroïdienne ou une carence en fer – devrait être exclue au préalable. Les troubles du sommeil, tels que l'apnée du sommeil, nécessitent un traitement spécial. Si la fatigue sévère est associée à une forte activité de la maladie, il est probable qu'elle diminuera également avec un traitement efficace. Chez certains patients, cependant, la fatigue et l'épuisement persistent même après une inflammation et doivent être traités séparément. Actuellement, le traitement de la fatigue ne fait l'objet d'aucune recommandation claire, et aucune substance active n'est approuvée pour son traitement. Les médicaments ne sont donc utilisés que temporairement pour combattre certains symptômes. Les antidépresseurs ne devraient être prescrits qu'en cas de fatigue liée à une dépression.

Les approches thérapeutiques actuelles sont principalement basées sur des procédures non médicamenteuses. L'entraînement physique ciblé, en particulier, a fait ses preuves comme thérapie. L'activité est bénéfique sous toutes ses formes: de la simple marche à la natation, en passant par le vélo et l'entraînement en salle de sport. Cette mesure réduit la fatigue physique, mentale et psychique. L'entraînement doit être cependant adapté aux capacités de chacun. Il est par conséquent judicieux de consulter un médecin avant > p. 26

«Lutter contre la fatigue ne sert à rien. Cela ne fait que fatiguer davantage et brûle le peu d'énergie qui reste. Il n'existe malheureusement aucun médicament contre ce « mal ». Il vaut donc mieux apprendre à vivre avec et surtout ne pas en avoir honte. Il est important d'en discuter avec le médecin. Le traitement médicamenteux de la maladie sous-jacente peut être en effet optimisé pour prendre en compte la fatigue. Lors de ma dernière rééducation, en ergothérapie, j'ai pu participer à une formation sur la fatigue destinée aux patients atteints de SEP. J'ai appris à planifier ma journée de manière optimale afin de répartir au mieux mes activités et mes pauses. Dans la vie quotidienne, lors des loisirs ou en voyage, les pauses sont essentielles. La fatigue a aussi inévitablement un impact sur les proches. Il est très important de leur expliquer cela et de convenir de moments de calme avec eux. Peut-être est-ce aussi bon pour le/la partenaire d'avoir du temps pour lui/elle? »



Andrea Möhr
Spondylarthrite et CRPS

« Chez moi, la fatigue se manifeste aussi par phases, avec des épisodes d'épuisement intense. J'éprouve beaucoup de difficultés à me concentrer et je manque d'énergie pour la moindre activité. Je me contente alors de subvenir aux seuls besoins des enfants. Je me repose beaucoup et j'essaie d'accepter la situation telle qu'elle est. »

Ramona K.

Spondylarthrite axiale et syndrome de fibromyalgie secondaire

de se lancer dans une pratique sportive et de planifier son entraînement. Il est important aussi de commencer prudemment, d'augmenter lentement et surtout de pratiquer régulièrement l'activité choisie. Un excès d'activité peut en effet accroître encore la fatigue.

Eine Überanstrengung im Training kann die Fatigue wieder verstärken.

Un excès d'activité peut accroître encore la fatigue.

Lo sforzo eccessivo durante l'allenamento può causare una nuova intensificazione dell'affaticamento.



© Drazen Zigic, iStock

Outre l'exercice, la thérapie cognitive-comportementale et le soutien psychologique ont également fait leurs preuves. La formation à la gestion de l'énergie dans le cadre de l'ergothérapie peut également contribuer à mieux faire face à la vie quotidienne. |

innanzitutto altre malattie associate a una forte stanchezza, come l'ipotiroidismo o la carenza di ferro. Anche i disturbi del sonno, come le apnee notturne, richiedono un trattamento a parte. Se la forte stanchezza è associata ad un alto livello di attività della malattia, è probabile che essa diminuisca se la terapia è efficace. In alcuni pazienti, però, la riduzione dello stato infiammatorio non corrisponde a una riduzione di stanchezza e spassatezza ed è quindi necessario un trattamento apposito. Al momento non sono disponibili raccomandazioni univoche per la terapia della stanchezza. Non esiste neanche un principio attivo omologato a questo scopo. Di conseguenza, i medicinali vengono impiegati in via temporanea per contrastare i singoli sintomi. Gli antidepressivi andrebbero prescritti solo in caso di stanchezza dovuta alla depressione. Gli attuali metodi terapeutici si basano in primo luogo su trattamenti non farmacologici. In particolare, un allenamento fisico mirato ha dimostrato di avere un'efficacia terapeutica. Tutti i tipi di movimento sono efficaci, per esempio le semplici passeggiate, il nuoto, il ciclismo o il fitness. L'attività fisica riduce la stanchezza sia a livello fisico che mentale, essa va però adattata alle risorse individuali. Prima di iniziare è quindi utile recarsi dal medico per valu-

tare la propria resistenza e realizzare un programma di allenamento. È importante iniziare con cautela, aumentare l'intensità gradualmente e, soprattutto, eseguire regolarmente il metodo di movimento scelto. Lo sforzo eccessivo durante l'allenamento può causare una nuova intensificazione dell'affaticamento.

Oltre al movimento, si sono dimostrate efficaci anche la terapia cognitivo-comportamentale e l'assistenza psicologica. Inoltre, la formazione sulla gestione dell'energia nell'ambito di un trattamento ergoterapico può aiutare ad affrontare meglio la vita quotidiana. |

« Cerco di prenderla con calma e cancello tutti gli appuntamenti programmati, a meno che non si tratti di un evento importante. In questi periodi non incontro gli amici e rispondo a malapena al telefono. Cerco di isolarmi dal mondo esterno per risparmiare quanta più energia possibile per il mio compito più importante e più bello: essere mamma. Se sono fortunata, poi, il tempo è brutto e io e mia figlia ne approfittiamo per accoccolarci sul divano e leggere i suoi libri. Considerare queste fasi negative una pausa rilassante mi fa sentire meglio. Inoltre, il mio partner mi sostiene molto sostituendomi nelle attività con mia figlia e il nostro cane per permettermi di riposarmi. La stanchezza richiede sostegno, comprensione e litri di caffè. »



Silvia Meier
Artrite psoriasica

Tipps

- Jeder Mensch hat immer wieder mal Phasen, in denen er sich abnorm müde fühlt. Versuchen Sie herauszubekommen, ob die Müdigkeit, die Sie (gelegentlich? immer?) empfinden, über dieses normale Mass hinausgeht.
- Bringen Sie die Müdigkeit bei Ihrem Rheumatologen zur Sprache, wenn sie Ihre Lebensqualität auf Dauer beeinträchtigt. Weisen Sie auch auf Schlafstörungen hin, sofern diese vorhanden sind.
- Bitten Sie um zusätzliche Abklärung oder Behandlung, wenn die Müdigkeit bleibt, obwohl Ihr Rheuma eigentlich gut eingestellt ist.
- Versuchen Sie der Müdigkeit durch möglichst viel körperliche Aktivität entgegenzuarbeiten – das ist unabhängig von der Ursache in jedem Fall hilfreich.

Quelle: «mobil» 2014/4 (Magazin der Deutschen Rheuma-Liga)

Conseils

- Chaque être humain a des phases au cours desquelles il se sent anormalement fatigué. Essayez de déterminer si la fatigue que vous ressentez (occasionnellement? toujours?) dépasse ce niveau normal.
- Si la fatigue affecte votre qualité de vie à long terme, parlez-en à votre rhumatologue. Mentionnez également les troubles du sommeil, si vous en avez.
- Demandez des examens ou des traitements supplémentaires si la fatigue persiste alors même que votre rhumatisme est sous contrôle.
- Essayez de contrer la fatigue en pratiquant un maximum d'activité physique. Vous en tirerez profit dans tous les cas.

Source: «mobil» 2014/4 (le magazine de la Ligue allemande contre le rhumatisme)

Consigli

- Tutti attraversano fasi ricorrenti di stanchezza eccessiva. Cercate di capire se la stanchezza che provate (occasionalmente? sempre?) va oltre i limiti considerati nella norma.
- Parlate con il vostro reumatologo della stanchezza, se essa causa un peggioramento della qualità della vostra vita per un lungo periodo. Informatelo dei disturbi del sonno non appena si presentano.
- Richiedete ulteriori accertamenti o trattamenti se la stanchezza permane nonostante la vostra malattia reumatica sia sotto controllo.
- Cercate di contrastare la stanchezza con quanta più attività fisica possibile; fare esercizio è sempre utile, indipendentemente dalla causa della stanchezza.

Fonte: «mobil» 2014/4 (la rivista della Lega tedesca contro il reumatismo)

Leben mit Fibromyalgie und PsA

«Wenn man alleine lebt, sagt einem niemand, dass man seltsam atmet»

Lange Zeit war Daniela Harbolla überzeugt, sie werde nachts von ihren Schmerzen geweckt. Entsprechend akzeptierte sie ihre Schlafstörungen fast zehn Jahre lang als «Nebeneffekt» ihrer Grunderkrankungen.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

Bern, Ostring. Der Boden erzittert unter den Vibrationen des Presslufthammers. Ohrenbetäubender Lärm erfüllt den Herbstnachmittag. Daniela Harbolla schliesst rasch die Küchenbalkontüre. Nur noch dumpf sind die Baugeräusche zu hören. «Seit Juni erneuern sie die Tramgeleise und die Hauptstrasse», sagt die 56-Jährige und mustert kurz das Fensterglas: «Ich müsste die Scheiben schon längst putzen, aber ich hatte bis jetzt keine Energie dafür.» Die Baustelle vor dem Fenster ist nicht die einzige im Leben der Bernerin. Auch in ihrem Innern herrscht Ausnahmezustand: Fibromyalgie, Psoriasis Arthritis und eine Netzhautablösung ringen ihr viel Energie und Geduld ab. Wie ein Bohrer durchdringt der Schmerz ihre Haut und das Gewebe. Arbeitet sich durch ihre Muskeln und Gelenke. Doch anders als die Bauarbeiten auf der Strasse ist das Treiben im Körper von Daniela Harbolla unsichtbar und lautlos. Jedenfalls für ihre Familie, ihre Arbeitskollegen, ihre Freunde. Für alle, nur nicht für sie selbst. Kein Fenster, das sich schliessen liesse, um endlich Ruhe zu haben. Gerade nachts, wenn es rundherum ganz still ist, ist der Lärm in ihrem Innern am lautesten.

Schmerzende Schulter statt Schmetterlinge im Bauch

Wie viele chronische Schmerzpatienten leidet auch das «Meitschi vom Wyssbüehl», wie sich Harbolla schmunzelnd nennt, an Schlafstörungen. Anders als Polo Hofer, der in seinem Song über das Berner Weissenbühl-Quartier nicht zur Ruhe kommt, weil er an sein «Meitschi» denkt, schläft Daniela Harbolla zwar ein.

Aber nur für kurze Zeit. Unruhe plagt auch sie. Doch statt Schmetterlingen im Bauch ist es ein stechender Schmerz in der Schulter, der die Rheumabetroffene weckt. Manchmal steht sie auf, trinkt einen Tee, liest etwas oder macht progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Ein anderes Mal fällt sie erschöpft in die nächste kurze Schlafsequenz. Von erholsamen Nächten kann > s. 30

Vivre avec la fibromyalgie et l'arthrite psoriasique

«Quand on vit seul, personne ne nous dit qu'on respire bizarrement»

Longtemps, Daniela Harbolla a été convaincue que c'était à cause de ses douleurs qu'elle se réveillait la nuit. Elle a donc accepté ses troubles du sommeil pendant près de dix ans, se disant qu'il s'agissait d'un «effet secondaire» de ses maladies de fond.

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler

Berne, Ostring. Le sol tremble sous l'effet des vibrations du marteau pneumatique. Un bruit assourdissant remplit cet après-midi d'automne. Daniela Harbolla ferme rapidement la porte du

balcon de la cuisine. Les bruits extérieurs sont étouffés. «Depuis juin, ils refont les voies du tramway et la rue principale», explique la femme de 56 ans en examinant rapidement la vitre: «Cela fait long-



Daniela Harbolla gönnt ihrem Körper wann immer möglich die Ruhephasen, die er braucht.

Lorsqu'elle le peut, Daniela Harbolla accorde à son corps le repos dont il a besoin.

Daniela Harbolla concede al proprio corpo tutte le pause possibili.

Vivere con la fibromialgia e l'artrite psoriasica

«Se si vive soli non c'è nessuno a dirci che respiriamo in modo strano»

Essendo convinta che fossero i dolori a svegliarla di notte, Daniela Harbolla ha creduto per quasi dieci anni che i suoi disturbi del sonno fossero degli «effetti collaterali» delle sue patologie di base.

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

Berna, Ostring. Il pavimento trema per le vibrazioni del martello pneumatico. Il rumore assordante si diffonde in questo pomeriggio autunnale. Daniela Harbolla chiude rapidamente la porta della cucina

che dà sul balcone, attutendo i rumori causati dai lavori di costruzione. «Da giugno stanno rinnovando i binari del tram e la strada principale», dice la 56enne, ispezionando brevemente il vetro della finestra: «Devo pulire i vetri già da un po', ma mi manca l'energia per farlo.» I lavori davanti a casa non sono l'unico elemento di disturbo nella vita di Daniela Harbolla, che sopporta delle difficoltà anche a livello fisico. Fibromialgia, artrite psoriasica e distacco della retina: tre problematiche che le sottraggono energia e mettono a dura prova la sua capacità di sopportazione. Come il martello pneumatico, il dolore penetra la pelle e i tessuti, facendosi largo nei muscoli e nelle articolazioni.

temps que j'aurais dû laver les carreaux, mais je n'en ai pas encore eu la force.» Il n'y a pas que le chantier à sa fenêtre qui perturbe la vie de la Bernoise. L'état d'urgence est également présent à l'intérieur: la fibromyalgie, l'arthrite psoriasique et un décollement de rétine épuisent son énergie et sa patience. La douleur traverse sa peau et ses tissus comme une perceuse. Et atteint ses muscles et ses articulations. Mais > p. 30

A differenza dei lavori in strada, però, i problemi fisici di Daniela Harbolla sono invisibili e silenziosi, in particolare per la sua famiglia, i suoi colleghi e i suoi amici. Nessuno li percepisce all'infuori di lei. Non c'è una finestra che si può chiudere per ritrovare un po' di pace. Proprio durante la notte, quando tutt'intorno regna il silenzio, il rumore nel suo corpo si fa sentire più che mai.

Dolori alla spalla invece delle farfalle nello stomaco

Come molti pazienti colpiti da dolori cronici, anche Daniela Harbolla soffre di disturbi del sonno. Sorridendo, si paragona a Polo Hofer che, nella sua canzone «Wyssbüehl», dice di non riuscire a dormire perché pensa alla sua bella. A differenza del cantante, però, Daniela Harbolla riesce a dormire ma solo per poco tempo. Anche lei è afflitta dall'inquietudine, ma invece delle farfalle nello stomaco la malata reumatica viene svegliata da un dolore lancinante alla spalla. A volte si alza, beve un tè, legge un po' o fa gli esercizi di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson. Altre volte si riaddormenta esausta per un altro breve periodo. Le notti di vero riposo sono solo un sogno per lei. > pag. 33

Gewöhnungsbedürftig: Die Atemmaske und das CPAP-Gerät begleiten die Schlafapnoe-Patientin jede Nacht.

Question d'habitude: pour soigner son apnée du sommeil, Daniela Harbolla coiffe chaque soir son appareil respiratoire CPAP.

Bisogna abituarci: la maschera respiratoria e l'apparecchio CPAP aiutano Daniela Harbolla tutte le notti per le sue apnee.



sie nur träumen. In letzter Zeit holt sie die Müdigkeit am Tag immer öfters ein. Überfällt sie im Bus oder am Arbeitsplatz. Schlafmittel kommen für die Kundenberaterin ÖV aber nicht in Frage. Sie mag keine synthetischen Stoffe, egal ob als Medikament oder auf der Haut. Für ihre Grunderkrankungen muss sie diesbezüglich bereits Abstriche machen. In Sachen Schlaf setzt sie lieber auf pflanzliche Mittel und verschiedene Entspannungstechniken. Ein Buch, Musik oder Meeresrauschen per App helfen ihr vor dem Einschlafen herunterzufahren.

Neue Hoffnung, dank zufälliger Diagnose

Dass nicht nur der Schmerz Auslöser für ihr nächtliches Leiden ist, diagnostizierten die Ärzte vor kurzem eher zufällig. «Ich hatte diesen Sommer eine starke Rachenentzündung, die nicht bessern wollte», erzählt die gelernte Damenschneiderin. «Ich hatte abends immer das Gefühl, ein Ping-Pong-Ball würde in meinem Hals stecken.» Beim Abtasten stellte der Rheumatologe eine leichte Schwellung fest und überwies seine Patientin für weitere Abklärungen zum

HNO-Spezialisten. Verschiedene Tests bestätigten dessen Verdachtsdiagnose «Schlafapnoe». Die umfangreichen Untersuchungen beim Lungenspezialisten offenbarten, dass Daniela Harbolla an einer mittelgradigen bis schweren Schlafapnoe leidet. «Wenn man wie ich alleine lebt, kann einem auch niemand sagen, ob man seltsam atmet», gibt sie zu bedenken. Der Pneumologe verschreibt ihr ein CPAP-Atemtherapiegerät. Nach knapp drei Wochen toleriert sie die maschinengestützte Atmung bereits bis zu vier Stunden pro Nacht, laut Arzt

contrairement aux travaux dans la rue, ce qu'il se passe dans le corps de Daniela Harbolla est invisible et silencieux. Pour sa famille, ses collègues, ses amis. Pour tout le monde, hormis elle-même. Elle ne peut pas fermer une fenêtre pour trouver enfin un peu de paix. C'est surtout la nuit, quand le calme règne autour d'elle, que le bruit à l'intérieur est le plus fort.

Pas de chagrin d'amour, mais des douleurs à l'épaule

Comme beaucoup de personnes atteintes de douleurs chroniques, la « môme de Wysebüehl », comme Daniela se surnomme en souriant, souffre aussi de troubles du sommeil. Si, dans sa chanson, Polo Hofer n'arrive pas à trouver le sommeil parce qu'il pense à sa « môme »,

Daniela Harbolla n'a quant à elle aucun mal à s'endormir. Mais pas pour longtemps. L'agitation la tourmente aussi. Dans son cas, ce n'est pas un chagrin d'amour, mais une douleur lancinante dans l'épaule qui réveille la rhumatisante. Parfois, elle se lève, boit un thé, lit un peu ou fait des exercices de détente musculaire progressive selon la méthode Jacobson. D'autres fois, elle entre épuisée dans la phase de sommeil suivante. Les nuits réparatrices ne sont qu'un rêve pour elle. Ces derniers temps, elle est de plus en plus fatiguée la journée. La fatigue l'envahit dans le bus ou à son travail. Mais la chargée de clientèle dans le secteur des transports publics ne veut pas entendre parler de somnifères. Elle n'aime pas les substances synthétiques, que ce soit en médicament ou sur la

peau. Elle fait déjà des compromis pour le traitement de ses maladies de fond. Pour son sommeil, elle préfère s'appuyer sur des produits d'origine végétale et diverses techniques de relaxation. Un livre, de la musique ou le bruit de la mer dans une application l'aident à décompresser avant de s'endormir.

Un diagnostic fortuit synonyme de nouvel espoir

Les médecins ont récemment découvert un peu par hasard que les douleurs n'étaient pas les seules responsables de ses souffrances nocturnes. « Cet été, j'ai eu une bonne pharyngite qui ne voulait pas guérir », raconte la couturière de formation. « Le soir, j'avais l'impression qu'une balle de ping-pong était coincée dans ma gorge. » Le rhumatologue a

sei dies sensationell. Etwa gleich lang kann sie mittlerweile wieder am Stück schlafen. Eine kleine Belohnung für ihre Ausdauer, denn das Schlafen mit Atemgerät sei schon eine grosse Umstellung. «Aber wenn ich etwas tue, dann richtig», sagt sie bestimmt. Noch fühlt sie sich morgens müde und erschöpft. Sie ist aber zuversichtlich, dass sich dies bald bessern wird.

Soziale Kontakte als Energiequelle

Auch wenn Daniela Harbolla gesundheitlich mit einem schweren Rucksack bepackt durchs Leben geht, versucht sie positiv zu bleiben und nicht zu verzweifeln. Nach aussen wirkt sie stets aufgestellt. Selbst mit Fremden kommt sie schnell ins Gespräch. Der Austausch mit anderen Menschen bei der Arbeit und in der Freizeit erfüllt sie mit Freude. Auch Nähen, Stricken und Häkeln speisen ihren Akku mit Energie. Voll wird er dennoch nie. Trotzdem bringt sie die Kraft auf, Ausflüge oder Treffen mit ihrer Fibro- oder Gymnastikgruppe zu organisieren. Sie ist viel in der Natur, sammelt, was sie am Wegesrand findet, um daraus zuhause etwas zu basteln.

Selbst wenn jeder Schritt schmerzhaft ist, weil ihre Füsse mit regelrechten Ritzen übersät sind, zwingt sie sich zum Laufen. «Einmal schaute ich im Tierpark Dählhölzli den Flamingos zu, wie sie grazil auf einem Bein standen. Und ich dachte, wenn die wüssten, wie sich meine Füsse anfühlen», lacht Daniela Harbolla. Ihr fröhliches Naturell wird ihr manchmal auch zum Verhängnis. So musste sie sich schon oft anhören, sie sähe so frisch aus, obwohl sie sich sehr schlecht fühlte. Doch sie macht niemandem einen Vorwurf, teilweise kann sie solche Reaktionen sogar verstehen. Man sieht ihr die Schmerzen ja nicht an.

Aufgeben ist keine Option

Heute werden ihre unsichtbaren Grenzen auch am Arbeitsplatz respektiert. Sie hat ihren eigenen ergonomischen Bürostuhl und erhält mittwochs einen Dienst, der sich mit ihrem Rheuma-Gymnastik-Kurs vereinbaren lässt. Auch therapeutisch fühlt sie sich gut betreut. Dies verdankt sie ihrem eigenen starken Willen, nicht aufzugeben. Als sie an einem Tiefpunkt war, suchte sie Rat bei der Rheumaliga Bern. Die Sozialarbeiterin informierte sie über das Programm «BAI», dem

ambulanten Reha-Angebot des Inselspitals Bern. Ein Expertenteam aus Medizin, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie, Psychologie und Sozialarbeit erarbeitete mit der Schmerzpatientin Strategien und Techniken, damit sie ihren Alltag besser meistern kann. «Weil der Arbeitsplatz aktiv ins Programm einbezogen wurde, spürte ich endlich eine Akzeptanz gegenüber meiner gesundheitlichen Situation», freut sich Daniela Harbolla. In der Fibromyalgie-Patientenschulung der Rheumaliga lernte sie etwas später ihre Psychologin und ihren Rheumatologen kennen. Endlich fühlt sie sich wahrgenommen. Die Maschinen auf dem Ostring sind verstummt. In ein paar Wochen, wenn die Sanierungsarbeiten abgeschlossen sind, werden sie ganz verschwinden. Daniela Harbolla wird auf dem Weg zum Markt wieder ungestört dem Zwitschern der Vögel lauschen können. Ihre aufgerissenen Füsse und Hände werden vielleicht immer noch schmerzen. Auch die Hüfte, den Rücken und die Schulter wird sie wohl teils ebenfalls noch spüren. Den Fahrplan ihrer persönlichen Baustellen kennt niemand. Aber vielleicht wird sie in ein paar Wochen weniger müde sein. |

constaté un léger gonflement à la palpation et a adressé sa patiente vers un spécialiste ORL pour des examens complémentaires. Les examens complets réalisés par le pneumologue ont révélé que Daniela souffre d'une apnée du sommeil modérée à sévère. « Quand on vit seule comme moi, personne ne peut nous dire qu'on respire bizarrement », fait-elle remarquer. Le pneumologue lui a prescrit un appareil de thérapie respiratoire CPAP. En à peine trois semaines, elle supportait déjà la respiration artificielle jusqu'à quatre heures par nuit – un résultat sensationnel selon le médecin – et, aujourd'hui, elle peut de nouveau dormir d'affilée à peu près aussi longtemps. Une petite récompense pour sa persévérance, car dormir avec un l'appareil a été un grand > p. 32



Arbeiten an ihrer Nähmaschine sind für die gelernte Damenschneiderin eine wichtige Energiequelle.

Pour la couturière de formation, travailler sur sa machine à coudre est une source d'énergie importante.

Avendo una formazione da sarta, lavorare con la macchina da cucire è un'importante fonte di energia.



Ihr fröhliches Naturell hilft Daniela Harbolla trotz ihrer gesundheitlichen Einschränkungen positiv zu bleiben.

Son naturel enjoué aide Daniela Harbolla à rester positive malgré les contraintes que sa santé lui impose.

La sua natura allegra aiuta Daniela Harbolla a restare positiva nonostante i suoi problemi di salute.

personne, il lui arrive même de comprendre ce genre de réactions. Ses douleurs sont invisibles.

Pas question de baisser les bras

Aujourd'hui, ses limites invisibles sont aussi respectées au travail. Elle a une chaise de bureau ergonomique personnelle et, le mercredi, ses horaires sont aménagés pour lui permettre de suivre son cours de gymnastique contre les rhumatismes. Elle se sent également bien accompagnée sur le plan thérapeutique. Elle le doit à sa volonté acharnée de ne pas baisser les bras. Quand elle était au plus bas, elle s'est tournée vers la Ligue bernoise contre le rhumatisme. La travailleuse sociale l'a informée du programme «BAI», l'offre de rééducation ambulatoire de l'Inselhospital de Berne. Une équipe de spécialistes – médecine, soins, physiothérapie, ergothérapie, psychologie et travail social – ont mis en place avec elle des stratégies et des techniques visant à l'aider à mieux maîtriser sa vie quotidienne. «Comme mon travail a été activement impliqué dans le programme, j'ai enfin ressenti une acceptation pour mon état de santé», se réjouit Daniela Harbolla. Un peu plus tard, elle a fait la connaissance de sa psychologue et de son rhumatologue dans le cadre de la formation des patients fibromyalgiques proposée par la Ligue contre le rhumatisme. Elle s'est enfin sentie prise au sérieux. Les machines sur l'Ostring se sont tues. Dans quelques semaines, lorsque les travaux de rénovation seront achevés, elles disparaîtront complètement. Daniela Harbolla pourra de nouveau entendre le gazouillement des oiseaux en allant au marché. Les crevasses sur ses pieds et ses mains seront peut-être encore douloureuses, de même que sa hanche, son dos et son épaule. Personne ne connaît le planning de ses chantiers personnels. Mais, dans quelques semaines, la fatigue aura peut-être un peu cédé le pas. ■

changement. «Mais quand je fais quelque chose, je le fais bien», affirme-t-elle sur un ton déterminé. Le matin, elle se sent encore épuisée. Elle est toutefois confiante et pense que la situation va bientôt s'améliorer.

Les contacts sociaux, une source d'énergie

Même avec une santé aussi problématique, Daniela Harbolla s'efforce de rester positive et de ne pas perdre espoir. En société, elle donne l'impression d'être heureuse. Elle parle facilement, même aux personnes qu'elle ne connaît pas. Les échanges avec les autres au travail et pendant son temps libre la remplissent de joie. La couture, le tricot et le crochet rechargent ses batteries. Mais elles ne sont jamais pleines. Pour autant,

elle trouve la force d'organiser des excursions ou des rencontres avec son groupe de fibromyalgiques ou de gymnastique. Elle passe beaucoup de temps dans la nature, ramassant ce qu'elle trouve au bord des chemins pour en faire quelque chose une fois rentrée chez elle. Même quand chaque pas est douloureux en raison des crevasses qui criblent ses pieds, elle se force à marcher. «Un jour, au parc zoologique Dählhölzli, j'observais les flamants roses, qui sont si gracieux debout sur une patte. Et je me disais "s'ils savaient dans quel état sont mes pieds"», conclut-elle dans un rire. Son naturel enjoué lui joue parfois des tours. On lui dit par exemple souvent qu'elle paraît fringante, alors qu'elle se sent en réalité très mal. Elle ne fait cependant de reproche à

Ultimamente la stanchezza la assale sempre più spesso durante il giorno, mentre è sull'autobus o al lavoro. L'addetta all'assistenza clienti dei trasporti pubblici, però, non ha nessuna intenzione di assumere sonniferi. Non le piacciono le sostanze chimiche, siano esse medicinali o preparati cutanei. Per le sue patologie di base deve già fare compromessi a riguardo. Per quanto riguarda il sonno preferisce ricorrere a sostanze vegetali e tecniche di rilassamento, come un libro, la musica o un'app che riproduce il suono del mare.

Una nuova speranza grazie a una diagnosi casuale

Di recente, i medici hanno scoperto per caso che il dolore non è la sola causa dei suoi disturbi del sonno. Daniela Harbolla, che ha svolto una formazione da sarta, racconta che quest'estate soffriva di una forte faringite che non migliorava. «Di sera mi sembrava di avere una palla da ping-pong in gola.» Palpando l'area il reumatologo ha determinato la presenza di un leggero gonfiore e ha quindi inviato la paziente da uno specialista in otorinolaringoiatria per ulteriori accertamenti. Diversi test hanno confermato il sospetto di «apnea notturna». Gli esami approfonditi svolti dallo pneumologo hanno evidenziato che Daniela Harbolla soffre di apnea notturna di grado medio/grave. «Se si vive soli non c'è nessuno a dirci che respiriamo in modo strano», considera. Lo pneumologo le ha prescritto l'uso di un apparecchio per terapia respiratoria CPAP. Dopo appena tre settimane Daniela Harbolla riesce a tollerare la respirazione assistita fino a quattro ore per notte: un risultato sensazionale secondo il medico. Riuscire a dormire ininterrottamente più o meno per lo stesso periodo è una piccola ricompensa per la sua perseveranza perché l'apparecchio respiratorio richiede una grande capacità di adattamento. «Se faccio qualcosa, la faccio bene», dice risoluta. Nonostante al mattino si senta ancora

stanca e spossata, è fiduciosa che la situazione migliorerà presto.

I contatti sociali sono una fonte di energia

Anche se Daniela Harbolla percorre il cammino della sua vita con un pesante zaino sulle spalle, cerca di restare positiva e di non disperare. Verso gli altri ha un atteggiamento positivo e parla facilmente anche con le persone che non conosce. Dialogare con altre persone al lavoro o nel tempo libero la riempie di gioia. Anche attività come cucire e lavorare a maglia le ricaricano le batterie, anche se mai completamente. Daniela Harbolla riesce comunque a trovare la forza per organizzare gite o incontri con il suo gruppo di pazienti fibromyalgici o di ginnastica. Ama immergersi nella natura e raccogliere quello che trova ai bordi del cammino per poi fare dei lavoretti a mano. Si sforza di camminare anche quando ogni passo è doloroso a causa delle lesioni ai piedi. «Una volta, allo zoo Dählhölzli, guardavo i fenicotteri stare in piedi su una sola delle loro gambe sottili e mi chiedevo se potessero comprendere come mi sentivo io a stare sui miei piedi», dice Daniela Harbolla ridendo. La sua natura allegra a volte però può rappresentare uno svantaggio. Spesso, infatti, le è stato detto che avesse un bell'aspetto nonostante stesse male. Lei però non se la prende e in parte riesce perfino a capire queste reazioni. Dopotutto, il dolore non si vede.

Arrendersi non è un'opzione

Oggi i suoi limiti invisibili vengono rispettati anche al lavoro: ha la sua sedia ergonomica e il mercoledì il suo orario è compatibile con il corso di ginnastica per malati reumatici. Sente di essere ben seguita anche dal punto di vista terapeutico e per questo ringrazia soprattutto la sua forte perseveranza. In un momento di profonda difficoltà si rivolse infatti alla Lega contro il reumatismo di Berna, dove l'assistente sociale la informò del programma «BAI», il

servizio di riabilitazione ambulatoriale dell'Inselhospital di Berna. Un team composto da esperti in medicina, assistenza, fisioterapia, ergoterapia, psicologia e assistenza sociale ha elaborato con la paziente strategie e tecniche per aiutarla ad affrontare meglio la vita quotidiana. «Grazie al coinvolgimento attivo del mio posto di lavoro finalmente sono riuscita a percepire l'accettazione dei miei problemi di salute», dice con gioia Daniela Harbolla. Un po' di tempo dopo, nell'ambito della formazione per pazienti fibromyalgici della Lega contro il reumatismo, ha conosciuto la sua psicologa e il suo reumatologo. Finalmente si sente ascoltata. Le macchine nell'Ostring si sono acquietate. Tra un paio di settimane, quando i lavori di risanamento saranno completati, scompariranno del tutto. Daniela Harbolla potrà tornare ad ascoltare indisturbata il cinguettio degli uccelli mentre va al mercato. Probabilmente, le lesioni alle mani e ai piedi continueranno a farle male, insieme alle anche, alla schiena e alle spalle. Nessuno sa come si evolverà la sua situazione ma, magari, tra un paio di settimane si sentirà meno stanca. ■



Die Rheumabetroffene achtet auf eine gesunde Ernährung. Frischwaren kauft sie am liebsten auf dem Markt.

La rhumatisante est attentive à une alimentation saine. Elle préfère acheter ses produits frais sur le marché.

La malata reumatica segue un'alimentazione sana. Preferisce comprare i prodotti freschi al mercato.

Sudoku

Mittel/moyen/medio

3		7						9
				8				
8	9							1
		1	2			8		
			4		1			
		3			6	4		
2							7	3
			6	5				
9						1		5

Schwer/difficile/difficile

		5		6	9			4
1			7			6		
	1			7	4			5
	6			8		4	7	3
	3			2				9
								1
4		6						
			8		3	9		

Auflösung Seite 36 / Solution page 36 / Soluzioni a pagina 36

Cours de gymnastique Neuchâtel et Val-de-Ruz

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme organise de nombreux cours de gymnastique, dispensés par des professionnels de la santé :

Aquacura
Gymnastique thérapeutique en eau chaude

Active Backademy
Gymnastique spécifique pour le dos

EverFit
Prévention des chutes – Gym Seniors

Pilates
Renforcement et assouplissement

Nos physiothérapeutes vous proposeront des exercices variés pour soulager les articulations, renforcer la condition physique, entretenir la souplesse, sans négliger l'équilibre et la coordination.

N'hésitez pas à demander le programme détaillé de tous nos cours.

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch/ne



Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Erzählcafé 14 – 16 Uhr

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

Zürich, Freitag 29.11.19, Joker-Thema
Winterthur, Dienstag, 17.12.19, Joker-Thema

Qi Gong / Tai Chi – Die sanfte Bewegung

Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert und Verspannungen lösen sich. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong und Tai Chi massgeblich reduziert werden.

Besuchen Sie eine Probelektion!
Kurse in: Bachenbülach*, Hinwil, Thalwil, Wetzikon, Winterthur* und Zürich
*neue Kurse

Neuer Kurs in Zürich Pilates mit Krafttraining für Männer

Mit der Schwerkraft des eigenen Körpers werden Rücken, Brust, Arme, Beine und die wichtigsten Muskelgruppen gefordert. Zudem wird mit bewussten Bewegungen die Rumpfmuskulatur gezielt und gelenkschonend gekräftigt. Das kompetent angeleitete Training wird den Leistungsansprüchen jedes Einzelnen vollumfänglich gerecht.

Ausprobieren! Im Kreis 5, Donnerstag, 9 – 10 Uhr

Besuchen Sie uns!

In unserem Shop finden Sie praktische Geschenke für einen gelenkschonenden Alltag. Mit Päcklitisch.

Montag – Freitag
8.30 – 11.45 Uhr und
13.30 bis 16.30 Uhr
Haltestelle Kappeli
Badenerstrasse 585
8048 Zürich



Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.rheumaliga.ch/zh
Telefon 044 405 45 50
info.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Aktuelles der Rheumaliga Zug

Neuer Kurs in Steinhausen Qi Gong – Die sanfte Bewegung

Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert und Verspannungen lösen sich. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

Freitag, 10.45 – 11.45 Uhr
Besuchen Sie eine Probelektion!

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



Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt

Vermeiden Sie Stürze

In über 1500 Kursen in Ihrer Nähe und mit Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.



sicher stehen
sichergehen.ch



Fachpartner
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Hauptpartner
bfu
bpa
upi



PRO
SENECTUTE



Gesundheitsförderung
Schweiz

Aktuelles der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Neue Active Backademy-Kurse in Marbach, Mels und Vaduz.
 Neue Bewegungskurse
 Active Backademy ist ein Rückentraining mit Stretching- und Koordinationsübungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Schmerzreduktion.

Neuer Kurs «Ever-Fit» in Vaduz:
 Das Training dient der Bewegung und Balance im Alter, damit ältere Menschen im Alltag weniger stürzen und leistungsfähig bleiben.

Alle Kurse mit einer Gratis-Probelektion. Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat: Tel. 081 302 47 80.

Vorankündigung: Ab 1.12.19 in St. Gallen neue Beratungsstelle (Nähe Bahnhof)
 Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen
 Beratung, Bildung und Unterstützung für Menschen mit Rheuma und andere Interessierte.



Gourmet-Anlass: abendlicher Infoanlass und Kochkurs für Rheumabetroffene, Klubschule Migros in Chur
 17. Jan., 14. Feb., 20. März, 27. April und 27. Mai 2020:
 17.30 – 18 Uhr Info zu Rheumaprävention, Gartenstr. 5 in Chur, ab 18 Uhr Kochkurs. Info: www.klubschule.ch/chur

Kurs der Patientenbildung in Triesen (FL)
 Jetzt anmelden!
 4., 11., 18., 25. März 2020, 17 bis 19.30 Uhr,
 Praxis von Dr. med. Christoph Ackermann in Triesen. Ablauf Anmeldetermin 13.2.2020.

Weitere Informationen und Anmeldung:
 Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein,
 Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz
 Beratung: Tel. 081 511 50 03 und
 Kurswesen: Tel. 081 302 47 80

Weitere Angaben unter www.rheumaliga.ch/sgfl

 Besuchen Sie uns auch auf und lassen Sie sich beraten
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
 Bewusst bewegt

Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



Sie sind nicht allein mit Rheuma.

Kursinhalte: Vorträge und Fachinputs durch Facharzt Rheumatologie oder Gesundheitscoach zu Themen wie Gesundheitsfaktoren und Rheuma-Prävention; Stresssymptome, Vermeidung, Bewältigung; Nonverbale und verbale Kommunikation; Ernährung, Bewegungsprogramme, Alltags-Hilfsmittel. Vier bis acht Personen, fachgeleitete Gruppe. Änderungen der Kursinhalte vorbehalten.

Kursort: Praxis Dr. med. Christoph Ackermann, Facharzt FMH für Rheumatologie, Landstrasse 359, 9495 Triesen.

Daten/Inhalte: mittwochs, 17.00 bis 19.30 Uhr.
 4. März 2020: Rheumaprävention, Resilienz.
 11. März 2020: Stresssymptome und chronische Schmerzen, Stressbewältigung (Coping).
 18. März 2020: Wirkungskompetenz erhöhen, Kommunikation.
 25. März 2020: Bewegung, Bewegungsprogramme, Ernährung.

Kurskosten: Total für 4 Kursanlässe inkl. Kursunterlagen, Mitglieder der Rheumaliga CHF 80.–. Nichtmitglieder zahlen zusätzlich CHF 16.–.

Weitere Auskünfte und Anmeldung bis 13.2.2020:
 Beratungsstelle Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz. www.rheumaliga.ch/sgfl, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Die Kursbestätigung und Rechnung erhalten Sie bis 20.2.2020.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
 Besuchen Sie uns auch auf und lassen Sie sich beraten
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
 Bewusst bewegt



Gourmet-Anlässe: «En Guete» trotz Schmerzen und Rheuma?

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen

Neuer Kurs
 Ernährung hat Einfluss auf rheumatische Beschwerden. Sich nährstoffreich und entzündungshemmend zu ernähren, ist für Rheumabetroffene wichtig und kann zusammen mit regelmässiger Bewegung die Lebensqualität deutlich steigern.

Daten: 17. Januar, 14. Februar, 20. März, 27. April und 27. Mai 2020

Kursort: Klubschule Migros Chur, Gartenstrasse 5, 7001 Chur. Telefon 058 712 44 40.
 Mehr Infos unter www.klubschule.ch/chur

1. Teil: 17.30 – 18 Uhr Fachvortrag Rheumaprävention in Chur

Informationsveranstaltung über Rheuma- und Schmerzprävention und die Dienstleistungen und Bewegungsangebote der regionalen Rheumaliga in Ihrer Nähe. Durchgeführt durch die Beratungsstelle der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz.

Mehr Info: unter www.rheumaliga.ch/sgfl, Tel. 081 511 50 03 oder a.schmider@rheumaliga.ch

2. Teil: 18.00 – 21.20 Uhr Kochen für Rheumabetroffene
 Rheumabetroffene und ihre Angehörigen, die wertvolle Ernährungs- und Verhaltenstipps zur günstigen Beeinflussung ihrer Erkrankung erhalten wollen. Am Ende dieses Kurses sind Sie u. a. in der Lage, mit entlastenden Arbeitstechniken das Kochen einfacher zu gestalten, leckere Rezepte zu kochen, auf entzündungshemmende Ernährung bei Rheuma zu achten. Die Zeiten verstehen sich inklusive Esszeiten. Durchgeführt durch die Klubschule Migros Chur mit einem durch die Rheumaliga Schweiz geschulten Kochlehrer.

Anmeldung für den Kochkurs: www.klubschule.ch/chur

Mehr Infos bei Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, www.rheumaliga.ch/sgfl, Tel. 081 511 50 03

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung auf www.klubschule.ch/chur



Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
 Bewusst bewegt

In St. Gallen: neue Rheuma-Beratungsstelle, kostenlos aber nicht umsonst

Ab 1.12.19 neue Beratungsstelle
Das Kompetenzzentrum in der Stadt St. Gallen für Menschen mit Rheuma und chronischen Schmerzen

Eine Rheumadiagnose und chronische Schmerzen sind für Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen eine Herausforderung. Sie lösen Fragen aus.

- Haben Sie Fragen im Zusammenhang mit Versicherungen, Verwaltungen oder in administrativen Belangen? Haben Sie finanzielle Sorgen?
- Benötigen Sie Unterstützung bei der Finanzierung von Therapie- und Krankheitskosten, die nicht von der Krankenkasse zurückvergütet werden?
- Sind Sie auf der Suche nach Fachinformationen und nach Austausch zur Lösung für persönliche oder familiäre Anliegen?

Wir beraten Sie bald auch persönlich in St. Gallen, kostenlos und lösungsorientiert. Wir unterstützen Sie vertraulich und professionell. Wir bieten Fachwissen und Beratung:

- Psychosoziale Fachberatung für Betroffene und Angehörige
- Zusammenarbeit und Entlastung von Arztpraxen als Ergänzung der medizinisch-therapeutischen Behandlungen
- Abklärung von Versicherungsleistungen, Umgang mit Ämtern und Behörden etc.
- Ausstellung der Alltagshilfen mit individueller Hilfsmittel-Beratung
- Prüfung und Erstellung von Finanzgesuchen bei ungedeckten Krankheitskosten
- Breites Angebot an Informationen und Broschüren zu Krankheitsbildern und Behandlungen, sowie zur Rheuma- und Schmerzprävention
- Informationsveranstaltungen für interessierte Gruppe und Patientenbildungskurse

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein,
 Fachberatungsstelle
 Rosenbergstrasse 69
 9000 St. Gallen
 Tel 071 223 15 13
beratung.sg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl

Besuchen Sie uns auch auf und lassen Sie sich beraten
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
 Bewusst bewegt



Auflösung/Solution/Soluzion!

Sudoku

Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

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

Kurse

Active Backademy, Aquawell, Everfit Bewegung und Balance im Alter, Feldenkrais, Osteogym, Sanftes Yoga.

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Fusion per 1. Juli 2018 zur Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solithumerstrasse 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, Faszientraining, Spiraldynamik®, Gartentherapie.

Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich 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 Beratungsteam (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf von Hilfsmitteln bei der Rheumaliga Bern

Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann 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.

Die Rheumaliga Bern führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns auf der Geschäftsstelle in Bern können Sie die Hilfsmittel testen und kaufen. Frau Lucia Illi, unsere Ergotherapeutin, kann Sie fachkompetent beraten.

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74, www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Polyarthrit (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach,
Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch
- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch

News

- Vortrag «Schmerzende Hände», 12. März 2020, 18.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus Thun
- Bewegungswoche im winterlichen Arosa, 15. bis 21. März 2020, bitte sofort anmelden

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

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, adolescents, 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-Redressez-vous » et « Yoga-Relaxation-Méditation ». Le catalogue des activités 2020 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 Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus. Rheumagymnastik: Dienstagmittag im Studio Move, Mollis, Donnerstagabend im Hänggigturm, Ennenda (neben Baumwollblüte). Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und Dienstagabend im Hänggigturm, Ennenda (neben Baumwollblüte) und im Gemeindezentrum Schwanden. Osteoporose-Gymnastik/Osteogym: Mittwochvormittag 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, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours de mouvement Feldenkrais.

Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy, Vendincourt, Le Noirmont, Delémont.
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide

Association jurassienne des Polyarthritiques:
M. Claude Froidevaux 032 543 33 16 /
077 522 86 35 claudie.froidevaux@gmx.ch,
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.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luuw-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

Wasserkurse: Aquawell, Aquajogging
Trockenkurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.

Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage: www.rheumaliga.ch/luownw
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 484 34 75

Weitere Angebote

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

Selbsthilfegruppen

Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08,
SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch
Polyarthrit (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
Sklerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL**Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme**

Ch. de la Combeta 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
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym,
Pilates, Qi Gong, 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

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

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
23 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, Mittwoch
Neunkirch: Dienstag, Donnerstag
Thayngen: Montag
- Bechterew-Gymnastik
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis
Montag 17.00 – 17.50 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Osteoporose-Gymnastik
Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,
Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs
Montag 20.10 Uhr, Mittwoch 10.15 Uhr
- Pilates
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche
in Thayngen Mo 17.45 Uhr + Mi 8.30 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr
- Pilates & Rückentraining für Männer
in Schaffhausen und Neunkirch
- Qi Gong, Dienstag 9.00 und 10.15 Uhr,
Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 9.45 Uhr
- PMR Tiefenmuskel-Entspannung
Termine auf Anfrage
- Tai Chi Chuan (auch Anfänger)
Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr
- Sanftes Yoga
Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr
- Yoga auf dem Stuhl
Mittwoch 15.15 Uhr
- Fit im Wald
Montag und Donnerstag 14.00 Uhr
- Latin Dance
Montag 13.30 Uhr, Dienstag 19.00 Uhr,
Donnerstag 8.45 und 18.40 Uhr
- Easy Dance/Ever Dance Montag 17 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

- **Treff Silvana in Schaffhausen**
jeden Montag 14 – 16 Uhr

- **Treff BURG in Stein am Rhein**
jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training
von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,
Gedächtnistraining mit unserem engagierten
Team. Fahrdienst bei Bedarf
- **Paartanz Workshop**
1x pro Monat, Samstag 10 – 11.30 Uhr

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
geeigneten 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
- Yoga/Luna Yoga
- 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 Kata-
log.
- 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

- 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,
BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM
LIECHTENSTEIN****Rheumaliga SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**

Am Platz 10
7310 Bad Ragaz

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,

Tel 081 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um
Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsfüh-
rung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäfts-
stelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Neue Kurse

Aquawell Kurs in St. Margrethen und Active
Backademy Kurs in Marbach. Alle Bewegungskurse
mit einer Gratis-Probelektion. Jetzt informieren und
anmelden beim Kurssekretariat: Tel 081 302 47 80.

Beratung und Unterstützung

Beratungsstelle Bad Ragaz:
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel 081 511 50 03,
a.schmider@rheumaliga.ch

Beratungsstelle St. Gallen (geplant ab 1.12.2019):
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen,
Tel 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

Termine nach Vereinbarung

Weitere Beratungsangebote und Veranstaltungen
wie Patientenbildung, Ferienangebote, Hilfsmittel etc.
auf www.rheumaliga.ch/sgfl

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: Yoga in Kreuzlingen und Weinfelden**

Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym,
Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi
Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active
Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet), Line
Dance, Progressive Muskelentspannung PMR.
Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des
VRTL-TG geleitet). www.rueckenturnen.ch.
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
Polyarthritik (SPV)
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB)
Herr Felix Krömmer, 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**Legg 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*: 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 sollecitare
troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una
volta alla settimana, da settembre a giugno
- Movimento all'aperto: brevi passeggiate ed eser-
cizi 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.

Viaggi di gruppo – relax ed attività fisica

Vieni in vacanza con noi!
– Viaggio di gruppo a Ischia
Dal 31.5.2020 al 7.6.2020
Hotel Terme San Lorenzo****, Forio d'Ischia

Chi fosse interessata/o può annunciarsi a Hoteplan:
Tel 091 913 84 80; nicola.deambrosi@hotelplan.ch;
Hotelplan Via Bossi 1, 6900 Lugano. Maggiori info:
<https://www.reumatismo.ch/ti/viaggi>

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

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

Kurse

- Active Backademy – das Rückentraining in Altdorf, Einsiedeln und Schwyz
- Aquawell – das aktive Wassertraining in Altdorf, Brunnen, Erstfeld, Freienbach, Lachen, Rickenbach und Unteriberg
- Aquawell soft – die sanfte Wassergymnastik in Schwyz
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik in Altdorf, Einsiedeln, Schwyz und Wollerau

Selbsthilfegruppen

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

Weitere Angebote

- Merkblätter, Broschüren
- Hilfsmittel

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. 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

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

Die Geschäftsstelle der Rheumaliga Wallis ist zurzeit nicht besetzt. Sämtliche Anfragen richten Sie bitte bis auf Weiteres an die nationale Geschäftsstelle: Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Le bureau de la ligue valaisanne n'est actuellement pas occupé. Nous vous prions jusqu'à nouvel ordre de bien vouloir adresser toutes les questions au bureau national:

Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich
Tél 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Cours:

- 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:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

Im Oberwallis führen wir Trocken- und Wassergymnastikkurse durch, die sowohl die Beweglichkeit wie auch die Ausdauer verbessern. Unsere Kurse werden von PhysiotherapeutInnen geleitet. Auf Anfrage bieten wir auch Probelektionen an.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 10 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

Contact: Evelyne Erb-Michel, secrétaire générale
Secrétariat: Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod'hom
Heures d'ouverture du bureau:
lundi à jeudi: 8h00 – 12h00 et 13h30 – 17h00
vendredi: 8h00 – 12h00

Tél 021 623 37 07
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, Gymnastique au sol, Rythmique senior adapté aux rhumatisants, Tai chi.
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 2020 sera disponible en février 2020.

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 le catalogue des moyens auxiliaires 2019/20 est disponible à notre secrétariat.

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

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung

Weiteres Angebot

- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

ZÜRICH

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
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
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes 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
- 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

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe

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@selbsthilfezentrum.ch
www.selbsthilfezentrum.ch

Jugendarthrose

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17
info@discushernie-basel.ch
www.discushernie-basel.ch

Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjoegren-forum.ch

Gruppe Region Basel

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

Gruppe Region Zürich

Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49
brigitta-buchmann@web.de

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:

Josefstrasse 92
 8005 Zürich
 Tel 044 422 35 00
 spv@arthritis.ch
 www.arthritis.ch
 Di – Do zu Bürozeiten

Präsidentin/présidente:

vakant

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,
a_spielmann@gmx.ch
- Aarau
Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
Cornelia Gerber, Natel 078 620 40 65
- Genève
Anne Berger, Tél 022 757 46 45
- Graubünden
Bruno Tanner, brunotanner772@gmail.com
- Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
- Nidwalden
Evelyn Fitzli, Tel 078 826 45 26,
evelyn.fitzli@bluewin.ch
- Schaffhausen
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Dina Inderbitzin, Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet@gmail.com
- Waadt/Vaud
Renée Roulin, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung
Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch

Abendgruppe:
 Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,
 b.mandl@gmx.ch

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



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

Administration:

Lupus suisse
 Josefstrasse 92
 8005 Zürich
 Tel 044 487 40 67
 info@lupus-suisse.ch
 www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

- Adresses groupes régionaux & contact:**
- Aargau
Gabriela Quidort, Höhenweg 16
5417 Untersiggenthal (AG), Tel 056 555 36 16
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
 - Genève
Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,
1292 Chambésy, Tél 078 949 05 57
monika.storni@lupus-suisse.ch
 - Graubünden
Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
 - Lausanne
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch
ou

Angela Schollerer,
 Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,
 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

– Suisse Romande
 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, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran



- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur
- 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
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, 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: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
SHG «Sunnblueme»
Verantwortliche: Marianne Fleury
Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrahli»
Verantwortliche: Lisa Leisi
Tel 071 983 39 49
- 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»
Verantwortliche: Beatrice Rawyler
Tel 077 402 25 07

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: lundi, mardi, mercredi et jeudi,
 8h30 – 11h30
 Secrétariat: Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
Beatrice Rawyler, Tél 077 402 25 07
- Fribourg
Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Genève
Nathalie Gallay, Tél. 079 611 66 01
- Neuchâtel
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
Florence Datta-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/La Côte
Dominique Gueissaz, Tél 079 436 76 75
- Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50 ou
079 398 65 57
- 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

Informazioni: Lunedì, martedì, mercoledì et giovedì da
 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Beatrice 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
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag
 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/Innerschweiz:
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





Marina Frick, Public Relations und Projekte bei der Rheumaliga Schweiz

Marina Frick, relations publiques et projets de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Marina Frick, Public Relations e Progetti Lega svizzera contro il reumatismo

Aktionswoche

Schlaflos in Zürich

Das Knie – so scheint es – stellt für viele Menschen ein Knackpunkt dar: Gut 3000 Personen informierten sich an 17 Standorten in der ganzen Schweiz über Ursache und Behandlung von Kniearthrosen. Aber es gibt noch andere Zahlen, die hinter den diesjährigen nationalen Gesundheitstagen stehen: Hunderte von E-Mails und Telefonaten, über 30 Kisten Material und eine schlaflose Nacht. Letztes Jahr habe ich das Projekt «Aktionswoche» von Eva Rösch übernommen und 2019 erstmals im Alleingang betreut. Gemischte Gefühle begleiteten mich kurz vor der Durchführung. Einerseits konnte ich es kaum erwarten, bis es endlich losging. Andererseits überkam mich eine leichte Nervosität, vor allem in der Nacht vor

der ersten Veranstaltung. Habe ich an alles gedacht? Wissen alle Referenten wann sie wo sein müssen? Wird vor Ort alles klappen? Somit startete ich am 9. September nicht ganz ausgeschlafen in die Aktionswoche 2019. Heute kann ich entspannt zurückschauen, da alle Veranstaltungen ohne grosse Pannen verliefen. Es war eine wertvolle Erfahrung zu sehen, wie viele Stunden Büroarbeit zu so vielen schönen Begegnungen und dankbaren Rückmeldungen geführt haben. Auch ich möchte mich bedanken: Bei allen Partnern sowie den kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen für die sehr gute Zusammenarbeit und bei meinem Team für die tatkräftige Unterstützung. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr! ■

Semaine d'action

Nuit blanche à Zurich

Il semble que le genou préoccupe ou intéresse une part significative de la population: plus de 3000 personnes se sont en effet informées sur 17 sites dans toute la Suisse sur la cause et le traitement de l'arthrose du genou. D'autres chiffres illustrent encore les journées nationales de la santé: des centaines de courriels et d'appels téléphoniques, plus de 30 boîtes de matériel et une nuit blanche. L'année dernière, j'ai repris le projet «Semaine d'action» d'Eva Rösch et en 2019, j'en ai, pour la première fois, assumé seule l'organisation. Alors que l'échéance approchait, je me suis trouvée en proie à des sentiments mitigés. D'un côté, j'avais hâte que tout commence enfin. D'un autre côté, j'étais un peu nerveuse, surtout la veille du premier

événement. Avais-je bien pensé à tout? Avais-je bien informé tous les intervenants de la date et du lieu de leur prestation? Sur place, tout se passerait-il comme prévu? Autant dire que la nuit précédant le 9 septembre, je n'ai pas vraiment bien dormi. Aujourd'hui, j'y repense tranquillement, car toutes les manifestations se sont déroulées sans pannes majeures. Ce fut une expérience précieuse de voir tous ces préparatifs se traduire par de belles rencontres et des feedback positifs. Je tiens également à remercier tous nos partenaires ainsi que les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme pour la qualité de leur collaboration, ainsi que mon équipe pour son soutien sans faille. Je me réjouis d'ores et déjà de l'édition 2020! ■

Settimana d'azione

Una notte insonne a Zurigo

Apparentemente, le ginocchia rappresentano un punto dolente per molte persone: infatti, ai 17 eventi in tutta la Svizzera hanno partecipato in più di 3000 per informarsi sulla causa e il trattamento dell'artrosi al ginocchio. Ci sono però anche altri numeri che hanno caratterizzato le giornate nazionali della salute di quest'anno: centinaia di e-mail e telefonate, più di 30 scatole di materiale e una notte insonne. L'anno scorso sono subentrata a Eva Rösch nel progetto «Settimana d'azione» e l'edizione del 2019 è stata la prima che ho gestito da sola. Prima dell'evento avevo dei sentimenti contrastanti. Da un lato non vedevo l'ora di cominciare, dall'altro ero un po' nervosa, soprattutto la sera precedente al primo evento. Ho pensato a tutto? Tutti i relatori sanno dove recarsi e a che ora? Funzionerà tutto presso il locale dell'evento? Di conseguenza, il 9 settembre ho iniziato la settimana d'azione 2019 all'insegna della stanchezza. Ora, ripensandoci, sono tranquilla perché tutti gli eventi si sono svolti senza grandi problemi. È stata una bella esperienza vedere come le molte ore di lavoro in ufficio hanno portato così tanti incontri e feedback positivi. Desidero ringraziare tutti i partner e le leghe contro il reumatismo cantonali e regionali per l'eccellente collaborazione; un altro ringraziamento va al mio team per avermi supportata in modo straordinario. Non vedo l'ora che arrivi l'anno prossimo! ■

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:



KLUB KREATIVITÄT

KOCHKURSE FÜR RHEUMABETROFFENE

Daten: 17.01./14.02./20.03./27.04./27.05.2020
Zeit: 17:30 Uhr Info zu Rheumaprävention durch www.rheumaliga.ch/sgfl
ab 18 Uhr Kochkurs für Rheumabetroffene

Jetzt anmelden

www.klubschule.ch/chur
058 712 44 40

klubschule

MIGROS

SCHENKEN SIE SELBSTSTÄNDIGKEIT! / OFFREZ DE L'AUTONOMIE!

Senden Sie mir / Veuillez me faire parvenir

- _____ Elektrischer Korkezieher / Tire-bouchon électrique (Art-Nr./n° d'art. 6401) à CHF 119.30
- _____ Flaschenöffner Pet Boy / Ouvre-bouteille Pet Boy (Art-Nr./n° d'art. 6301) à CHF 13.80
- _____ Tischspielkartenhalter / Porte-cartes de table (Art-Nr./n° d'art. 4100) à CHF 38.90
- _____ Buchstütze / Pupitre de lecture (Art-Nr./n° d'art. 4000) à CHF 34.80
- _____ Pflegehand / Brosse de soins (Art-Nr./n° d'art. 3900) à CHF 78.90
- _____ Schere / Ciseaux (Art-Nr./n° d'art. 5402) à CHF 38.60

Versandkostenfrei für forumR-Leser!
Livraison gratuite pour les lecteurs du forumR!

_____ Name, Vorname / Nom, prénom

_____ Strasse, Nr. / Rue, No

_____ PLZ, Ort / NPA, localité

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