



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

forumR

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
CH-8005 Zürich

Dürfen wir vorstellen: Ihr Naturheilpraktiker.



Auflage, Naturlatex-Matratze, Liforma-Federelement und Einlegerahmen bestehen zu 100 % aus natürlichen Materialien. Das Zusammenspiel aller Komponenten garantiert Ihnen einen regenerierenden Schlaf.

Natürlich auch für Sie: www.huesler-nest.ch

**HÜSLER
NEST™**

Das original Schweizer Naturbett.

© pagonici, fotolia.com

1|2015

Nr. 119 – 5 CHF

Alltagsbewältigung

Herausforderungen meistern

Vivre au quotidien

Surmonter les difficultés

Gestione

quotidiana

Affrontare le sfide

forumR



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

Wieder mehr Bewegungsfreude

30 Jahre Formulierung Voltaren Dolo Emulgel®



Bei akuten Arthroseschmerzen:
Jetzt auch als
180 g erhältlich



Lesen Sie die Packungsbeilage.

Liebe Leserin, lieber Leser

Damit ich morgens in die Gänge komme brauche ich drei Dinge: Eine Dusche, einen Kaffee und ein Stück Brot mit Konfitüre. Die Handgriffe, die ich dafür brauche, beherrsche ich im Schlaf – oder eben im Halbschlaf. 30 Minuten nach dem Aufstehen bin ich bereit für den Tag. Doch wäre mein Morgenritual immer noch so einfach, wenn meine Gelenke in ihrer Funktion eingeschränkt und meine Muskeln geschwächt wären? Wie sich das anfühlt, konnte ich kürzlich am eigenen Leib erfahren. Möglich machte dies der Alterssimulationsanzug GERT. Aufstehen, Arme heben, sich Bücken, Laufen: Selbstverständliches wurde durch zusätzliche Gewichte und

Chères lectrice, chers lecteur,

J'ai besoin de trois choses pour me remuer le matin: une douche, un café et une tartine de confiture. Les gestes nécessaires, je peux les faire en dormant – ou en demi-sommeil, pour la circonstance. Une demi-heure après m'être levée, je suis prête à démarrer la journée. Or, supposons que mes articulations soient limitées dans leur fonction et que ma force musculaire ait diminué: mon rituel matinal serait-il toujours aussi simple? J'ai pu moi-même ressentir physiquement ce qu'on éprouve dans cette situation quand j'ai essayé la combinaison de simulation de vieillesse GERT. Se mettre debout, lever les bras,



Simone Fankhauser
Redaktorin/Rédactrice/Redattrice

Binden um die Gelenke plötzlich zur Herausforderung. Was für mich nur eine kurze Testsequenz war, ist für die meisten Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung Alltag. Sie sind täglich gefordert, flexible und kreative Lösungen zu suchen, um ihr Leben möglichst selbstständig zu meistern. Mit der vorliegenden Ausgabe zum Thema «Alltagsbewältigung» möchten wir Betroffene mit Informationen und Empfehlungen dabei unterstützen, diese Herausforderungen zu meistern. |

se pencher en avant, courir: les poids supplémentaires et les entraves aux articulations faisaient soudain des activités les plus évidentes un véritable défi. Ce qui n'était pour moi qu'une brève séquence d'essai est une épreuve quotidienne pour la plupart des personnes atteintes de maladies rhumatismales. Jour après jour, elles doivent chercher des solutions flexibles et créatives pour mener autant que possible une vie autonome. Nous voulons les aider à surmonter ces défis en leur offrant des informations et des conseils dans le présent numéro consacré à l'autonomie au quotidien. |

Cara lettrice, caro lettore,

la mattina, per poter partire, ho bisogno di tre cose: una doccia, un caffè e un pezzo di pane con la marmellata. Tutto quanto è necessario lo padroneggio anche a occhi chiusi. 30 minuti dopo essermi alzata, sono pronta per affrontare la giornata. Ma il mio rituale mattutino continuerebbe a essere così semplice se le mie articolazioni fossero limitate nella loro funzione e i miei muscoli fossero indeboliti? Poco tempo fa ho potuto sperimentare personalmente questa sensazione con il simulatore di vecchiaia GERT. Con l'aggiunta di pesi e fasce sulle articolazioni, alzarsi, sollevare le braccia, piegarsi, camminare – cose scontate – improvvisamente sono diventate una sfida. Ciò che per me è stata una breve sequenza di test, per la maggior parte delle persone con malattie reumatiche è la vita di tutti i giorni. Queste persone devono cercare, ogni giorno, delle soluzioni flessibili e creative per poter gestire quanto più autonomamente possibile il loro quotidiano. Con la presente edizione sul tema «gestione della vita quotidiana», attraverso informazioni e raccomandazioni, desideriamo sostenere nelle loro sfide le persone colpite da questa malattia. |

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 (excl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg

Novartis Consumer Health Schweiz AG

Aktivwochenende 2015

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!

17. bis 19. April im Seminar- und Wellnesshotel Stoos



Welche Ursachen haben Rückenschmerzen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Sie zur Prophylaxe tun? Dieses spannende und entspannende Wochenende richtet sich an alle Personen mit (gelegentlichen) Rückenschmerzen.

Das erwartet Sie:

- Referat eines Rheumatologen
- Physiotherapeutische Inputs
- die Möglichkeit verschiedene Bewegungsangebote kennenzulernen und unter fachkundiger Anleitung auch auszuprobieren
- Entspannung und Erholung im hoteleigenen Spa und in der Natur
- Austausch sowie geselliges Beisammensein mit anderen Teilnehmenden

So wohnen Sie:

Das Seminar- und Wellnesshotel Stoos bietet eine herzliche Atmosphäre, grosszügige Seminarräume, sowie einen exklusiven Wellness- und Spa-Bereich. Ein weiterer Höhepunkt des modernen Vier-Sterne-Hauses ist seine einzigartige Lage: Auf 1300 m.ü.M. liegt es direkt im autofreien Naturparadies Stoos. Dieses verfügt über ein breites Angebot für Wanderer, Sportler und Naturliebhaber. Weitere Infos: www.hotel-stoos.ch.

Anreise:

Sie erreichen das Hotel mit der Luftseilbahn von Morschach aus oder mit der Standseilbahn von Schwyz/Schlattli aus. Die Fahrt dauert 7 Minuten. An beiden Talstationen hat es Parkplätze. Von den Bergstationen sind es 3 bis 5 Minuten zu Fuss zum Hotel. Bei Bedarf werden Sie auch abgeholt.

Information und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz
Martina Roffler, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00
E-Mail: m.roffler@rheumaliga.ch

Kosten:

CHF 580.- pauschal. Inbegriffen sind Übernachtung mit Vollpension, Kursleitung und -unterlagen.

Es sind noch wenige Plätze frei!



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



3 Editorial

6 In Kürze

Fokus

- 8 Versicherungen
- 16 Wohnungsanpassungen

20 Alltag

Not macht erfinderisch

26 Persönlich

Bechterew-Patient René Riedi versucht immer in Bewegung zu bleiben.

34 Veranstaltungen

37 Denksport

Sudoku

38 Service

46 Schlusspunkt

Jeanne Fürst über die grossen Schätze im Alltag.

3 Editorial

6 En bref

Point de mire

- 8 Assurances
- 17 Aménagement du logement

20 Quotidien

La nécessité rend ingénieux

27 Personnel

Atteint de spondylarthrite ankylosante, René Riedi essaie de rester toujours en mouvement.

34 Manifestations

37 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

38 Service

46 Point final

Jeanne Fürst et les trésors du quotidien.

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

- 9 Assicurazioni
- 17 Adattamenti dell'abitazione

21 Vita quotidiana

La necessità aguzza l'ingegno

27 Personale

Il paziente affetto da Morbo di Bechterew, René Riedi, cerca sempre di tenersi in movimento.

34 Eventi

37 Sport per la mente

Sudoku

38 Servizio

46 Conclusione

Jeanne Fürst parla del grande tesoro della nostra vita quotidiana.



Broschüre
Alles im grünen Bereich

Garten ist Lebensraum – ob im Liegestuhl oder beim Grillieren mit den Nachbarn. Die therapeutische Wirkung von Gärten ist schon lange bekannt und sie sind ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag. Ein schöner Garten bedeutet aber auch harte Arbeit. Wenn Gelenke und Rücken schmerzen, lässt die Freude

schnell nach und die Gartenarbeit wird zur Qual. Die neue kostenlose Broschüre «Alles im grünen Bereich» (Artikel-Nr. 1070) zeigt auf, wie sich Gartenarbeit gelenkschonend und genussvoll gestalten lässt.
Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch oder Telefon 044 487 40 10

Brochure
Mettez-vous au vert

Le jardin est un espace gorgé de vie, que l'on y soit allongé dans une chaise longue ou que l'on fasse un barbecue

entre voisins. L'action thérapeutique des jardins est connue depuis très longtemps. Ils constituent une magnifique façon d'équilibrer le quotidien. Cependant, jouir d'un beau jardin exige beaucoup de travail. Quand les articulations ou le dos sont douloureux, le plaisir se dissipe rapidement et le jardinage tourne au supplice. La nouvelle brochure «Mettez-vous au vert» (Article N° 1070) vous apprendra comment jardiner tout en protégeant vos articulations, pour que cette activité reste un plaisir.
Passez votre commande sur: www.rheumaliga-shop.ch/fr ou Tél. 044 487 40 10

Opuscolo
Semaforo verde per il giardinaggio

Il giardino fa parte dello spazio vitale – sia quando ci si stende sulla sdraio o quando si fa una grigliata con i vicini. I giardini hanno notoriamente un effetto terapeutico e consentono di compensare splendidamente le attività della vita quotidiana. Un bel giardino comporta tuttavia anche un duro lavoro. Quando le articolazioni e la schiena si fanno sentire, la gioia scema in men che non si

dica e il lavoro in giardino diventa una tortura. Il nuovo opuscolo gratuito «Semaforo verde per il giardinaggio» (articolo n. 1070) mostra come dedicarsi al giardinaggio in modo da preservare le articolazioni, senza perdere il piacere di farlo.
Ordinazioni: www.rheumaliga-shop.ch/it o via telefono 044 487 40 10

Spendenaktion
Rückenwind für die Rheumaliga

Eduardo Stadelmann, General Manager Zimmer Schweiz, übergibt Valérie Krafft, Geschäftsleiterin Rheumaliga Schweiz, den Check.

Im Rahmen des Familientages der Zimmer GmbH liessen die Mitarbeitenden und ihre Angehörigen über 600 Luft-

ballons in den Winterthurer Himmel steigen. Mit der Aktion unterstützt der führende Anbieter von Medizintechnikprodukten die Arbeit der Rheumaliga Schweiz: Für jede retournierte Karte spendet Zimmer 50 Franken für Rheumabetroffene. Dank günstigen Windverhältnissen flogen die Ballons über das ganze Land, sogar bis ins Tessin. Über 200 Menschen zeigten sich solidarisch und retournierten die gefundenen Karten. Die Rheumaliga Schweiz bedankt sich bei allen, die bei der Aktion mitgemacht haben, und natürlich bei der Firma Zimmer für die grosszügige Spende!



Bechterew-Spot
Beat Schlatter lässt die Flugzeuge tanzen

Als Vorturner die Choreografie einer Flugstaffel leiten: Dieses Kunststück meistert Beat Schlatter im Kurzfilm «Flugshow», der kürzlich von der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew lanciert wurde. Der Spot ist in Zusammenarbeit mit der Filmgerberei GmbH und deren Regisseur Tillo Spreng entstanden. Der Beitrag soll auf die Bedeutung einer frühen Bechterew-Diagnose hinweisen. In der Schweiz

leben rund 70'000 Menschen mit dieser schmerzhaften, rheumatischen Erkrankung, doch die meisten Betroffenen kennen ihre Diagnose nicht. Mit dem Kurzfilm will die Vereinigung weiter aufzeigen, wie wichtig aktive Bewegung für die Betroffenen ist, um gegen die Versteifung im Rücken zu kämpfen. Zu sehen ist «Flugshow» im Internet unter www.bechterew.ch oder www.youtube.com/bechterewschweiz.

ASFM
A la recherche de bénévoles

Afin d'augmenter sa capacité d'action, l'Association Suisse des Fibromyalgiques (ASFM) recherche cinq membres bénévoles pour son comité. Si vous souhaitez à vous investir pour la diffusion d'informations au sujet de la fibromyalgie, œuvrer pour sa reconnaissance et être actif dans le soutien aux membres de l'ASFM au sein d'une équipe bénévole, merci de nous contacter: Association Suisse des Fibromyalgiques – ASFM, Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains, tél 024 425 95 75/77, fax 024 425 95 76, e-mail: info@suisse-fibromyalgie.ch, www.fibromyalgie.ch

Anzeige

Der Original-Perna-Extrakt.

Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.

PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. www.pernaton.ch

Jetzt gratis testen: PERNATON® Gel. Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Steinentorstrasse 23, CH-4002 Basel, per Mail: info@doetschgrether.ch oder über unser Kontaktformular auf www.pernaton.ch

Versicherungen

Wer bezahlt was?

Der Alltag von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen wird oftmals von finanziellen Fragen dominiert. Der folgende Artikel soll einen Überblick zu möglichen Versicherungsleistungen schaffen.

Text: Nicole Anderhub, Simone Schnyder, Dominique Schwank*

Die obligatorische Grundversicherung übernimmt laut Gesetz nur Leistungen, um gesund zu werden und zu bleiben. Sie deckt die Kosten für die grundlegenden Bedürfnisse bei Krankheit, Unfall und Mutterschaft. Bei Unfällen ist die Grundversicherung allerdings nur dann leistungspflichtig, wenn die versicherte Person dieses Risiko eingeschlossen hat. Die obligatorische Grundversicherung übernimmt nach dem Gesetz nur Leistungen, welche wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind. Die Leistungen der Grundversicherung sind durch das Krankenversicherungsgesetz (KVG) definiert und somit bei allen Kassen der Schweiz identisch. Werden von einem Leistungserbringer (Ärztin/Arzt, Physiotherapeutin/Physio-

therapeut, usw.) Leistungen durchgeführt oder angeordnet, welche nicht zu den Pflichtleistungen der Grundversicherung gehören, so ist der Leistungserbringer dazu verpflichtet, die Patientinnen und Patienten darauf hinzuweisen. Die Grundversicherung übernimmt zum Beispiel folgendes (unter Berücksichtigung von Franchise und Selbstbehalt):

- Behandlungen durch Ärztinnen/Ärzte
- Ärztlich verordnete Therapien durch Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten, Ergotherapeutinnen/Ergotherapeuten, Chiropraktikerinnen/Chiropraktiker, etc.
- Ärztlich verordnete Analysen (z. B. Labor)



© AIMSTOCK, iStock (Symbolbild)

- Behandlungen und Aufenthalte in der allgemeinen Abteilung eines Spitals
- Pflege zu Hause durch Spitex oder im Pflegeheim
- Von Ärztinnen/Ärzten verordnete Medikamente (Listenpräparate)
- Zahnbehandlungen, die wegen

- schwerer Krankheit nötig sind
 - Beitrag an ärztlich verordnete Bädungen und Rehabilitationsaufenthalte
 - Beitrag an medizinisch notwendige Rettungs-, Bergungs- und Transportkosten
- > S. 12

Assurances

Qui paie quoi?

Le quotidien des personnes atteintes de maladies rhumatismales est souvent dominé par les questions financières. L'article suivant vise à donner une vue d'ensemble des prestations d'assurance possibles.

Texte: Nicole Anderhub, Simone Schnyder, Dominique Schwank*

Selon la loi, l'assurance de base obligatoire ne prend en charge que les prestations nécessaires pour retrouver et conserver la santé. Elle couvre les coûts liés aux besoins fondamentaux en cas de maladie, de maternité et d'accident. Elle n'est toutefois tenue de verser des prestations dans ce dernier cas que si l'assuré a inclus ce risque. Aux termes de

la loi, l'assurance de base obligatoire ne prend en charge que les prestations efficaces, appropriées et économiques. Celles-ci sont définies par la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal) et sont donc identiques chez toutes les caisses de Suisse. Lorsqu'un prestataire (médecin, physiothérapeute, etc.) fournit ou prescrit des prestations qui ne relèvent

pas de l'assurance de base, il est tenu d'en aviser le patient. L'assurance de base prend par exemple en charge les soins suivants (sous réserve des franchises et quotes-parts):

- les soins assurés par les médecins;
- les traitements prescrits par un médecin et assurés par un physiothérapeute, un ergothérapeute, un chiropracteur, etc.;
- les analyses prescrites par un médecin (laboratoire, p. ex.);
- les soins et séjours hospitaliers en division commune;
- les soins assurés par un service d'aide et de soins à domicile ou reçus dans un établissement médico-social; > p. 11

Assicurazioni

Chi paga cosa?

La quotidianità delle persone affette da malattie reumatiche è spesso dominata da questioni finanziarie. L'articolo che segue offre una panoramica delle prestazioni assicurative di cui è possibile usufruire.

Testo: Nicole Anderhub, Simone Schnyder, Dominique Schwank*

L'assicurazione di base obbligatoria si fa carico, secondo la legge, solo delle prestazioni per le cure e il mantenimento della salute. In questo ambito rientrano i costi delle esigenze fondamentali in caso di malattia, infortunio e maternità. Nei casi di infortunio, tuttavia, è tenuta a fornire la prestazione richiesta solo se tale rischio è compreso nella polizza dell'assicurato. Per legge l'assicurazione di base obbligatoria si fa carico solo delle prestazioni ritenute efficaci, appropriate ed economicamente convenienti. Tali prestazioni sono definite dalla Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) e sono quindi identiche per tutte le casse della Svizzera. Ogni fornitore di prestazioni (medico, fisio-

terapista, ecc.) è sempre tenuto a informare il paziente qualora le prestazioni fornite non rientrino tra quelle obbligatorie incluse nell'assicurazione di base. Tra queste rientrano ad esempio (tenuto conto di franchigie e partecipazioni private):

- trattamenti da parte di medici
 - terapie fornite da fisioterapisti, ergoterapisti, chiropratici ecc. su prescrizione medica
 - analisi eseguite su prescrizione medica (ad es. analisi di laboratorio)
 - trattamenti e degenze nel reparto di medicina generale di un ospedale
- > pag. 13

Die Zusatzversicherung beteiligt sich je nach Kasse an den Kosten eines Fitness-Abos.

Selon les caisses, l'assurance complémentaire peut intervenir dans le coût de l'abonnement à une salle de sport.

L'assicurazione complementare partecipa, a seconda della cassa, ai costi per un abbonamento fitness.



Die IV-Massnahmen sollen die Erwerbstätigkeit möglichst erhalten.

Les mesures de l'AI doivent préserver au mieux l'aptitude au travail.

Le misure dell'AI devono consentire il più possibile di mantenere la capacità lavorativa.

Krankenkasse-Zusatzversicherung

Zur obligatorischen Grundversicherung können freiwillige Zusatzversicherungen abgeschlossen werden, um Leistungen zu versichern, welche über jene der Grundversicherung hinausgehen. Anders als bei der Grundversicherung besteht bei den Zusatzversicherungen keine Aufnahmepflicht. Versicherungsanträge können daher auch abgelehnt werden. Zudem unterliegen die Verträge keinem Obligatorium, weshalb die Leistungen von Kasse zu Kasse verschieden definiert werden. Hierbei ist es wichtig, die Verträge achtsam durchzulesen. Je nach Zusatzversicherungen der Krankenkassen werden folgende Leistungen abgedeckt:

- Alternative ambulante Behandlungen durch nichtärztliche Therapeutinnen/Therapeuten, zum Beispiel Osteopathie, Homöopathie, Kinesiologie oder TCM
- Halbprivate oder private Spitalabteilung in der Schweiz und/oder weltweit
- Ein Teil der Zahnbehandlungen
- Gesundheitsfördernde Massnahmen (Fitness)

Invalidenversicherung (IV)

Die Invalidenversicherung hat zum Ziel mithilfe von geeigneten und zweckmässigen Massnahmen eine Invalidität zu verhindern, zu vermindern oder zu beheben. Dadurch soll die Erwerbsfähigkeit der versicherten Person bestehen bleiben und die Ausübung der bestehenden oder einer anderen beruflichen Tätigkeit möglich sein. Sollte dies nicht gelingen, gleicht die IV die verbleibenden finanziellen Folgen aus, indem eine Rente gesprochen wird. Ein möglicher Anspruch auf Leistungen der IV besteht nur für versicherte Personen. Ob eine Rente bei Arthrose, Rheumatoider Arthritis, Osteoporose, Diskushernie, o. Ä. gesprochen wird, kann nicht abschliessend beantwortet werden. Es kommt sehr darauf an, wie stark diese Erkrankungen die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen und ob allfällig eine zusätzliche Erkrankung vorliegt.

Liegt eine Verfügung für berufliche, integrative oder medizinische Massnahmen oder eine IV-Rente vor, werden gewisse Leistungen von der IV finanziert. Berufliche Massnahmen können sein: Arbeitsvermittlung, Berufsberatung,

Weiterbildung, Umschulung, Anreize für Arbeitgebende, etc. Zu den integrativen Massnahmen zählen: Beschäftigungsmassnahmen, Massnahmen zur sozialberuflichen Rehabilitation oder Beratung und Begleitung. Als medizinische Massnahmen sind zu nennen: Behandlung in Institutionen oder Hauspflege und die Abgabe von verordneten Arzneien. Zudem besteht bei Berechtigung ein Anspruch auf Hilflosenentschädigung oder einen Assistenzbeitrag.

Neben diesen Leistungen kann die IV auch Hilfsmittel finanzieren. Diese müssen zum Ziel haben, dass die Erwerbsfähigkeit im Arbeitsbereich beibehalten wird und dass die versicherte Person auch im privaten Alltag möglichst selbstständig und unabhängig agieren kann. Im Konkreten können das beispielsweise sein:

- Orthopädische Schuheinlagen
- Invaliditätsbedingte Arbeits-/Haushaltsgeräte
- Treppenlifte/Hebebühnen
- Prothesen/Orthesen
- Hörgeräte
- Hilfsmittel für Blinde

Ergänzungsleistungen (EL)

Wenn die notwendigsten Ausgaben die Einnahmen durch die AHV-/IV-Rente und evtl. den Lohn übersteigen, können Ergänzungsleistungen (je nach Kanton auch «Zusatzleistungen») beantragt werden. Auf Ergänzungsleistungen besteht ein rechtlicher Anspruch, jedoch müssen gewisse persönliche und

wirtschaftliche Voraussetzungen erfüllt sein, damit der Anspruch geltend gemacht werden kann. Die EL sichern zusammen mit der AHV- oder der IV-Rente die finanzielle Grundversorgung. EL-Beziehenden werden auch Krankheits- und Behinderungskosten vergütet, diese können sein:

- Zahnbehandlungen
- Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause oder in Institutionen
- Bade-, Reha- und Erholungskuren (auf Verordnung)
- Mehrkosten für lebensnotwendige Diäten

- les médicaments prescrits par un médecin (qui figurent sur la liste des spécialités);
- les traitements dentaires rendus nécessaires par une maladie grave;
- une participation aux cures thermales et aux séjours de réadaptation prescrits par un médecin;
- une participation aux frais de sauvetage et de transport médicalement nécessaires.

Assurance-maladie complémentaire

Des assurances complémentaires facultatives peuvent être souscrites en plus de l'assurance de base obligatoire afin de couvrir les prestations exclues de cette dernière. Contrairement à l'assurance de base, les assurances complémentaires ne compor-

- Transportkosten
- Gewisse Hilfsmittel
- Franchise und Selbstbehalt der Krankenkasse (bis max. 1000 CHF jährlich)

Sozialhilfe

Die Sozialhilfe handelt nach dem Subsidiaritätsprinzip und kommt erst dann zum Tragen, wenn eigene und andere finanzielle Mittel wie Arbeitslosentaggelder, Renten, Stipendien oder Unterstützung durch Verwandte fehlen. Die Sozialhilfe wird als ergänzende Leistung verstanden und ist keine Versicherung. Neben der Existenzsicherung

tent pas d'obligation d'admission. Les demandes de souscription peuvent par conséquent être rejetées. Par ailleurs, les contrats n'étant pas soumis à un régime obligatoire, les prestations peuvent différer d'une caisse à l'autre. Il est donc très important de les lire attentivement. Selon les caisses, les assurances complémentaires couvrent les prestations suivantes:

- les traitements alternatifs ambulatoires par des thérapeutes non-médecins, tels qu'ostéopathie, homéopathie, kinésiologie, ou MTC;
- les hospitalisations en division semi-privée ou privée en Suisse et/ou dans le monde entier;
- une partie des traitements dentaires;
- les mesures de promotion de la santé (fitness). > p. 12



Die Invalidenversicherung kann auch Hilfsmittel wie Hörgeräte finanzieren.

L'assurance-invalidité peut aussi financer certains moyens auxiliaires comme les appareils auditifs.

L'assicurazione invalidità può finanziare anche mezzi ausiliari come gli apparecchi per l'udito.

fördert die Sozialhilfe auch die persönliche und finanzielle Selbstständigkeit und leistet Unterstützung bei der beruflichen und sozialen Integration. Die Sozialhilfe verlangt eine Gegenleistung der Sozialhilfebeziehenden in Form von Erwerbsarbeit, aktiver Teilnahme an Integrationsmassnahmen, gemeinnütziger Tätigkeit oder Betreuung von Kindern beziehungsweise weiteren Angehörigen.

* Die Autorinnen und der Autor arbeiten in der Sozialberatung der Rheumaliga Zürich. |

Assurance-invalidité (AI)

L'assurance-invalidité a pour but de prévenir, de réduire ou d'éliminer une invalidité à l'aide de mesures appropriées. L'objectif est alors de préserver la capacité de gain de la personne assurée et de lui permettre de poursuivre son activité professionnelle actuelle ou d'en exercer une autre. En cas d'échec, l'AI compense les conséquences financières au travers de l'octroi d'une rente. Seules les personnes assurées peuvent revendiquer des prestations de l'AI. Il n'existe pas de réponse générale à la question de savoir si une rente est attribuée en cas d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde, d'ostéoporose, de hernie discale, etc. Cela dépend fortement de l'intensité avec laquelle la maladie affecte l'aptitude au travail et de l'éventuelle existence d'une autre pathologie.

Si une décision en faveur de mesures professionnelles, d'insertion ou médicales ou en faveur de l'octroi d'une rente AI a été prise, certaines prestations sont

financées par l'AI. Les mesures professionnelles peuvent revêtir les formes suivantes: service de placement, orientation professionnelle, formation continue, reconversion, incitations pour les employeurs, etc. Les mesures d'emploi ou de réadaptation socioprofessionnelle, le conseil et l'accompagnement relèvent des mesures d'insertion. Les mesures médicales recouvrent notamment les soins à domicile ou en établissement et l'administration des médicaments prescrits. Les personnes qui y ont droit peuvent en outre demander une allocation pour impotent ou une contribution d'assistance.

En plus de ces prestations, l'AI peut également financer certains moyens auxiliaires. Ceux-ci doivent avoir pour but de préserver la capacité de travail et de permettre à l'assuré d'agir de manière aussi autonome et indépendante que possible dans sa vie quotidienne. Concrètement, il peut s'agir:

- de semelles orthopédiques;
- d'instruments de travail et appareils ménagers rendus nécessaires par l'invalidité;
- de monte-escaliers/ponts élévateurs;
- de prothèses/orthèses;
- d'appareils auditifs;
- de moyens auxiliaires pour malvoyants.

Prestations complémentaires (PC)

Si les dépenses pour les besoins vitaux excèdent les revenus liés à la rente AVS/AI et éventuellement au salaire, des prestations complémentaires peuvent être demandées. Elles constituent un droit légal mais certaines conditions personnelles et économiques doivent être remplies pour que l'on puisse y prétendre. Conjointement à la rente AVS ou AI, les PC garantissent la couverture financière des besoins de base. Les bénéficiaires de prestations complémentaires se voient également rembourser des frais de maladie et des frais résultant de l'invalidité, qui peuvent être:

- soins dentaires;
- assistance, soins et prise en charge à domicile ou en institution;
- cures thermales, de réadaptation et de convalescence (sur prescription);
- surcoût des régimes vitaux;
- frais de transport;
- certains moyens auxiliaires;
- la franchise et la quote-part de la caisse-maladie (jusqu'à CHF 1000 max. par an).

Aide sociale

L'aide sociale est régie par le principe de subsidiarité et n'intervient que lorsque les ressources personnelles ou autres – indemnités journalières de chômage, rentes, bourses ou soutien par la famille – sont insuffisantes. L'aide sociale s'entend comme une prestation complémentaire et n'est pas une assurance. En plus de garantir les moyens d'existence, l'aide sociale promeut l'indépendance personnelle et financière et offre un



Sozialhilfe-Empfänger verpflichten sich eine «Gegenleistung» zu erbringen, wie beispielsweise die Betreuung von Kindern.

Les bénéficiaires de l'aide sociale s'engagent à fournir une «contrepartie», p. ex. en gardant des enfants.

I beneficiari di aiuto sociale si impegnano a «contraccambiare», per esempio prendendosi cura dei bambini.

soutien en matière d'insertion professionnelle et sociale. L'aide sociale requiert une contrepartie du bénéficiaire, sous forme d'activité professionnelle, d'implication active dans les mesures d'insertion, de travail d'intérêt général, de garde d'enfants ou d'autres membres de la famille.

* Les auteurs font partie du service de conseil social de la Ligue zurichoise contre le rhumatisme. |

Des questions? Contactez votre Ligue cantonale contre le rhumatisme!

Chaque situation est différente et nécessite un examen précis. Les Ligues contre le rhumatisme des cantons de Zurich, de Saint-Gall, des deux Bâle, du Valais et de Genève disposent de leurs propres services sociaux. Dans les autres cantons, Pro Infirmis se charge de conseiller les patients atteints de rhumatismes. Vous trouverez les coordonnées de contact à partir de la page 38.



Unter gewissen Voraussetzungen wird die Pflege zu Hause durch Ergänzungsleistungen finanziert.

Dans certaines conditions, les soins à domicile sont financés par des prestations complémentaires.

Nel rispetto di determinati presupposti, la cura a domicilio viene finanziata attraverso sussidi integrativi.

- cure domiciliari fornite da Spitex o in casa di cura
- farmaci prescritti da medici (preparati inclusi nell'elenco delle specialità)
- trattamenti odontoiatrici necessari a causa di una malattia grave
- contributo per balneoterapie e soggiorni di riabilitazione prescritti da un medico
- contributo per costi di salvataggio, soccorso e trasporto necessari dal punto di vista medico

Assicurazione complementare della Cassa malati

Nell'assicurazione di base obbligatoria possono essere integrate assicurazioni complementari volontarie che servono ad assicurare prestazioni che si estendono oltre quelle previste dall'assicurazione di base. Diversamente dall'assicurazione di base,

quelle complementari non sono obbligatorie e sono a totale discrezione degli assicurati. Poiché, inoltre i contratti non sono soggetti a regole obbligatorie, le prestazioni possono essere definite in modo diverso dalle diverse casse. Ciò significa che è importante leggere attentamente i contratti. A seconda della cassa malati, le assicurazioni complementari possono coprire le seguenti prestazioni:

- trattamenti ambulatoriali alternativi forniti da terapisti non laureati in medicina, ad es. osteopati, omeopati, chinesiologi o specialisti in medicina tradizionale cinese
- reparto semiprivato o privato di ospedali della Svizzera e/o di altri paesi
- una parte dei trattamenti odontoiatrici
- misure finalizzate a promuovere la salute (fitness)

Assicurazione invalidità (AI)

L'assicurazione invalidità ha come obiettivo – parallelamente a misure adeguate e opportunamente applicate – quello di prevenire, alleviare o eliminare un'invalidità, così da preservare la capacità lavorativa della persona assicurata e consentirle di esercitare anche in futuro la propria attività professionale. Pertanto deve restare invariata la capacità al guadagno della persona assicurata e deve continuare ad essere possibile lo svolgimento della stessa o di un'altra attività lavorativa. Delle prestazioni erogate dall'AI possono tuttavia usufruire solo le persone assicurate. Non è possibile stabilire in generale se chi soffre di artrosi, artrite reumatoide, osteoporosi, ernia del disco o simili abbia diritto a una rendita. Ciò dipende in larga misura dalla gravità della malattia, che può compromettere più o meno seriamente la > pag. 14

Im Rahmen einer Sozialberatung kann die individuelle Situation abgeklärt werden.

Le service social prend le temps de clarifier la situation de chacun.

Nell'ambito di una consulenza sociale è possibile comprendere la situazione individuale.



capacità lavorativa dell'assicurato, e dall'eventuale presenza di un'ulteriore patologia.

Se sussistono le condizioni per l'applicazione di misure professionali, integrative o mediche o per una rendita, l'AI si fa carico di determinate prestazioni. Le misure professionali possono consistere in servizi di collocamento, orientamento professionale, aggiornamento, riforma professionale, incentivi per i datori di lavoro ecc. Tra le misure integrative sono comprese quelle riguardanti l'occupazione, la riabilitazione socioprofessionale, la consulenza e l'accompagnamento. Tra le misure mediche vanno ricordate il trattamento in regime di ricovero o di assistenza domiciliare e la fornitura dei medicinali prescritti. Se la situazione lo giustifica è inoltre previsto

un assegno grandi invalidi o un contributo per l'assistenza.

Oltre a queste prestazioni, l'AI può farsi carico dei mezzi ausiliari necessari a preservare l'abilità professionale in ambiente lavorativo e a fare sì che l'assicurato possa agire nella massima autonomia e indipendenza anche in ambito privato. In concreto può ad esempio trattarsi di:

- plantari ortopedici
- utensili professionali/domestici adatti a compensare l'invalidità
- elevatori per scala/piattaforme elevatrici
- protesi/ortesi
- apparecchi otoacustici
- mezzi ausiliari per non vedenti

Prestazioni complementari

Quando le spese più necessarie superano le entrate derivanti dalla rendita AVS/AI ed eventualmente dallo stipendio, è possibile presentare una richiesta di prestazioni complementari (in alcuni cantoni definite anche «prestazioni supplementari»). Le prestazioni complementari sono un diritto sancito dalla legge, purché il richiedente soddisfi determinati requisiti personali ed economici. Insieme alla rendita AVS o AI, le prestazioni complementari servono a garantire l'assistenza finanziaria di base. A coloro che beneficiano di sussidi integrativi vengono rimborsate anche le spese in caso di malattia e di disabilità, ossia:

- trattamenti odontoiatrici
- aiuto, assistenza e consulenza a domicilio o all'interno di istituti
- cure balneari, riabilitative e di convalescenza (su prescrizione)
- costi supplementari per regimi alimentari di necessità vitale
- costi per i trasporti
- determinati mezzi ausiliari
- franchigia e aliquota percentuale della cassa malati (fino a max 1000 CHF annuali).

Aiuto sociale

L'aiuto sociale funziona in base al principio di sussidiarietà e trova applicazione in caso di mancanza di mezzi finanziari propri o di altro genere, quali indennità di disoccupazione, rendite, borse di studio o sostegno da parte di parenti. L'aiuto sociale è da considerarsi come una prestazione integrativa e non come un'assicurazione. Oltre ai mezzi necessari a garantire la sussistenza, l'aiuto sociale mira ad assicurare anche l'autonomia personale e finanziaria e ad offrire il supporto necessario all'integrazione professionale e sociale. A chi ne usufruisce l'aiuto sociale richiede una controprestazione sotto forma di attività lavorativa, partecipazione attiva a misure di integrazione, attività socialmente utili o assistenza a bambini o altri familiari.

* Le autrici e gli autori lavorano presso la consulenza sociale della Lega contro il reumatismo di Zurigo. ■

Praxisbeispiel Sozialberatung

Frau P., 64-jährig, bezieht eine AHV-Rente und erhält Ergänzungsleistungen (EL). Bei der Krankenkasse ist sie nur grundversichert. Frau P. hat seit mehreren Jahren Arthritis mit starken Schüben. Zudem besteht eine Spinalkanalstenose. Ihr Arzt rät ihr zu einem Kuraufenthalt in einer Klinik, um die rheumatischen Beschwerden zu therapieren. Frau P. sieht aus finanziellen Gründen keine Möglichkeit diese Kur zu machen und wendet sich mit ihren Fragen an die Rheumaliga Zürich. Zuerst klärt die Sozialarbeiterin beim telefonischen Beratungsgespräch die persönliche Situation und kann Frau P. darüber informieren, dass ein Teil der Kosten von der Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt wird, weil die Kur vom Arzt verschrieben wurde und es sich um eine von der Krankenkasse anerkannte Klinik handelt. Die EL wird in ihrem Fall den restlichen Betrag übernehmen. Frau

P. möchte sich des Weiteren für den Aquawell-Kurs der Rheumaliga Zürich anmelden. Weil es sich um keinen therapeutischen Kurs handelt, wird er weder durch die EL noch durch die Grundversicherung ihrer Krankenkasse finanziert. Den Vorschlag der Sozialarbeiterin, eine Ratenzahlung zu vereinbaren, nimmt Frau P. gerne an. Die anderen persönlichen Themen werden in einer weiteren Beratung detailliert besprochen. ■

Le service social en pratique

Madame P., 64 ans, touche une rente AVS et reçoit des prestations complémentaires (PC). Sa caisse d'assurance-maladie ne la couvre que pour l'assurance de base. Depuis plusieurs années, Madame P. souffre d'arthrite se manifestant par crises intenses. Elle a aussi un rétrécisse-



Frau P. kann den Aquawell-Kurs in Raten bezahlen.

Mme P. pourra payer son abonnement aux cours Aquawell en plusieurs fois.

La signora P. può pagare il corso di Aquawell a rate.

ment du canal rachidien et son médecin lui conseille une cure dans une clinique pour traiter ses douleurs rhumatismales. Ses finances ne lui permettent pas d'envisager une telle cure et elle cherche conseil auprès de la Ligue contre le rhumatisme de Zurich. L'assistante sociale commence par clarifier la situation de Madame P. dans le cadre d'un entretien téléphonique et peut l'informer qu'une partie des coûts est prise en charge par l'assurance de base de la caisse-maladie, car la cure a été prescrite par un médecin et qu'elle doit se faire dans une clinique reconnue par sa caisse d'assurance-maladie. Dans son cas au cours Aquawell de la Ligue zurichoise contre le rhumatisme, les PC couvriront la somme restante. Madame P. aimerait en outre s'inscrire à nos cours Aquawell. Ne s'agissant pas d'une offre thérapeutique, elle n'est pas couverte par les PC, ni par l'assurance de base de sa caisse d'assurance-maladie. L'assistante sociale lui propose des paiements échelonnés, ce qu'elle accepte bien volontiers. Les autres questions concernant sa situation personnelle seront abordées dans le cadre d'un entretien ultérieur. ■

Esempio pratico consulenza sociale

La signora P., di 64 anni, percepisce una rendita AVS e beneficia di sussidi integrativi. Presso la Cassa malati possiede solo un'assicurazione di base. La signora P. soffre da diversi anni di artrite con attacchi acuti. Soffre inoltre di stenosi del canale spinale. Il suo medico le consiglia un soggiorno di cura presso una clinica per effettuare un trattamento terapeutico dei dolori reumatici. Per ragioni finanziarie, la signora P. non vede alcuna possibilità di sottoporsi a questa cura e si rivolge con le sue domande alla Lega contro il reumatismo di Zurigo. Innanzitutto, la consulente sociale apprende nel corso di una consulenza telefonica la situazione personale e informa la signora P. che parte dei costi saranno sostenuti

dall'assicurazione di base della Cassa malati, poiché la cura è stata prescritta dal medico e perché si tratta di una clinica riconosciuta dalla Cassa malati. I sussidi integrativi copriranno nel suo caso l'importo restante. La signora P. desidera della Lega contro il reumatismo di Zurigo inoltre iscriversi al corso di Aquawell. Non trattandosi di un corso terapeutico, l'attività non è finanziata né dai sussidi integrativi né dall'assicurazione di base della sua Cassa malati. La signora P. accoglie volentieri la proposta della consulente sociale di concordare un pagamento rateale. Gli altri temi personali saranno trattati più dettagliatamente nel corso di un'ulteriore consulenza. ■

Wohnungsanpassungen

Mehr Komfort und Sicherheit

Das Wohnumfeld kann den Alltag von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zum frustrierenden Hindernislauf machen. Oft können die Problemstellen bereits mit einfachen Mitteln komfortabler und sicherer gemacht werden. Text: Felix Bohn*

Wer sich in ein Auto setzt, passt dieses schon für kurze Fahrten an seine individuellen Bedürfnisse an. Sitzposition und Rückspiegel werden so eingestellt, dass man sicher und komfortabel am Bestimmungsort ankommt. In der Wohnung, in der man oft den Grossteil des Tages verbringt, geschieht das dagegen viel zu selten. Der zu schwer eingestellte Türschliesser an der Haustür,

der fehlende oder unergonomisch geformte Handlauf im Treppenhaus, das zu tief montierte WC, die nur mit Mühe und unter Schmerzen nutzbare Badewanne oder die Küchenschränke, deren Inhalte nicht mehr erreicht werden können: Haus und Wohnung können den Alltag von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zum frustrierenden Hindernislauf machen.

Hausbesitzer haben es in der Hand

Wohnung und Haus können – oft mit einfachen Mitteln – komfortabler und sicherer gemacht werden. Hausbesitzer haben hier besonders viele Freiheiten. Sind die Finanzen vorhanden, kann (und sollte) die Badewanne frühzeitig durch eine bodenebene Duschwanne ersetzt werden. Ein zweiter, gut umgreifbarer Handlauf im Treppenhaus (Foto 1, S. 18), zusammen mit einer ausreichenden, blendfreien Beleuchtung und kontrastreichen Stufenvorderkanten werden das Sicherheitsgefühl auf der Treppe deutlich verbessern. Der mechanische Türschliesser kann auf einen minimalen Öffnungswiderstand eingestellt oder durch einen elektrischen Türschliesser ersetzt werden. In der Küche können alte Unterschränke durch moderne Auszugselemente ersetzt werden, so dass das mühsame und schmerzhaftes Bücken wegfällt. Eine Armatur mit

Eine bodenebene Duschwanne erleichtert die tägliche Körperpflege.

Une douche de plain-pied facilite les soins quotidiens d'hygiène corporelle.

Un piatto doccia a filo pavimento facilita la cura quotidiana del corpo.



Aménagement du logement

Plus de confort et de sécurité

Leur habitation peut transformer la vie quotidienne des personnes atteintes de maladies rhumatismales en course d'obstacles frustrante. Il suffit souvent de moyens simples pour rendre les zones à problèmes plus pratiques et plus sûres. Texte: Felix Bohn*

Lorsqu'on s'installe dans une voiture, même pour un trajet court, on procède au réglage de différents éléments, tels que le siège et le rétroviseur intérieur, afin d'arriver confortablement et en toute sécurité à destination. Il est toutefois rare que nous fassions de même dans notre logement, où nous passons pourtant une grande partie de nos journées. Le ferme-porte trop dur à l'entrée de l'immeuble, la main courante absente ou peu ergonomique dans la cage d'escalier, le WC monté trop bas, la baignoire utilisable uniquement au prix d'efforts et de douleur évitables, ou les éléments de cuisine au contenu devenu inaccessible: leur maison ou leur appartement peut transformer la vie quotidienne des personnes atteintes de

maladies rhumatismales en course d'obstacles frustrante.

Les propriétaires ont les cartes en main

Il est possible de rendre une maison ou un appartement plus commode et plus sûr, souvent par des moyens simples. Les propriétaires ont une grande latitude dans ce cadre. Si les moyens financiers sont disponibles, la baignoire peut (et devrait) dès que possible être remplacée par une douche avec un receveur de plain-pied. Une seconde rampe offrant une bonne prise en main (photo 1, p.18) associée à un éclairage suffisant et non éblouissant et à des nez de marche contrastants augmente significativement l'impression de sécurité dans > p. 18

Adattamenti dell'abitazione

Più comfort e sicurezza

Nella quotidianità delle persone affette da malattie reumatiche, l'ambiente abitativo può trasformarsi in un frustrante percorso a ostacoli. Spesso sono sufficienti piccoli accorgimenti per rendere i punti critici più confortevoli e sicuri. Testo: Felix Bohn*

Chiunque salga su un'auto tende immediatamente ad adattarla alle sue esigenze personali anche per brevi tragitti, regolando la posizione del sedile e lo specchietto in modo da giungere a destinazione in modo confortevole e sicuro. Nell'appartamento nel quale si trascorre spesso la maggior parte della giornata, al contrario, ciò accade solo molto raramente. Chiudiporta con una regolazione troppo dura all'ingresso, corrimano assenti o dalla forma poco ergonomica sulle scale, WC installati in

posizione troppo bassa, vasche da bagno utilizzabili solo con difficoltà e a costo di forti dolori o pensili della cucina il cui contenuto non si è più in grado di raggiungere: nella quotidianità delle persone affette da malattie reumatiche case e appartamenti possono trasformarsi in un frustrante percorso a ostacoli.

Piena libertà per i proprietari delle abitazioni

Spesso sono sufficienti piccoli accorgimenti per rendere case e appartamenti

più confortevoli e sicuri. In questo ambito i proprietari hanno la possibilità di intervenire liberamente. Se si dispone delle finanze necessarie, è possibile (e opportuno) sostituire al più presto la vasca da bagno con un piatto doccia a filo pavimento. Un secondo corrimano che permette una presa sicura sulle scale (foto 1, pag. 18), insieme a una sufficiente illuminazione antiabbagliante e a gradini con bordi anteriori chiaramente distinguibili, migliorano notevolmente la sensazione di sicurezza sulle scale. Il chiudiporta meccanico può essere impostato in modo da opporre una resistenza minima al momento dell'apertura o essere sostituito con un chiudiporta elettrico. I mobiletti inferiori della cucina possono essere sostituiti con moderni elementi estraibili, così da non doversi chinare con movimenti faticosi e dolorosi. Un rubinetto con doccetta > pag. 19

Buchtip

Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen

Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen, Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, 8004 Zürich, info@hindernisfrei-bauen.ch, 044 299 97 97, CHF 38.–



*** Felix Bohn**

Felix Bohn, dipl. Architekt ETH, dipl. Ergotherapeut HF, zert. Lichtdesigner SLG, zert. Gerontologe INAG, ist Fachbereichsleiter Altersgerechtes Bauen bei der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen und selbstständiger Berater.

Felix Bohn, architecte dipl. EPF, ergothérapeute dipl. HES, concepteur d'éclairages cert. SLG, gérontologue cert. INAG, est responsable du service construction adaptée aux personnes âgées du Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés et consultant indépendant.

Felix Bohn, architetto dipl. PF, ergoterapeuta dipl. SSS, progettista luci cert. SLG, gerontologo cert. INAG, e responsabile specialistico per la costruzione adatta agli anziani presso il Centro svizzero per la costruzione adatta agli handicappati e consulente autonomo.

kostet nichts und sollte kein Problem darstellen. Ein zweiter Handlauf im Treppenhaus kommt allen Bewohnerinnen und Bewohnern zu gute, so zum Beispiel schwangeren Frauen, Familien mit Kleinkindern oder Hobbysportlern mit Gipsbein. Zentral für Sicherheit und Komfort sind neben der Treppe eine optimale Einrichtung von Badezimmer und Küche. Eine Armatur mit langem Hebel kann auch in einer Mietwohnung einfach nachgerüstet werden. Individuell montierte Haltegriffe bei WC, Badewanne und Dusche bieten Sicherheit und können mithelfen, Gelenke zu entlasten. In der Küche können eine Stehhilfe oder ein Küchentisch auf der idealen Arbeitshöhe eine grosse Entlastung bieten. Und spezielle Beschläge erleichtern das Erreichen des Inhalts von Oberschränken (Foto 3).

Breites Kostenspektrum

Viele Verbesserungen und Entlastungen können kostenlos oder mit einer kleinen Investition umgesetzt werden. Sind in der Küche die am meisten benutzten Geräte und Lebensmittel an den am besten erreichbaren Orten verstaut, so «kostet» das nur die Hilfe eines Angehörigen. Ein zu tief liegendes Bett kann oft mit einfachen Mitteln auf eine ideale Sitzhöhe gebracht werden, so dass das Aufstehen wieder leichter fällt. Am anderen Ende des Kostenspektrums stehen der Ersatz einer Badewanne durch eine flache Dusche oder ein Treppenlift; beides Massnahmen, die mehrere tausend Franken kosten. Leider müssen ältere Menschen die Kosten einer Wohnungsanpassung in der grossen Regel selber übernehmen. Es besteht jedoch die Möglichkeit, bei der Rheumaliga, Pro Senectute oder diversen Stiftungen einen finanziellen Beitrag zu beantragen. So unbefriedigend diese Tatsache ist: Es gilt immer zu bedenken, dass die eigene Sicherheit und Gesundheit unbezahlbar sind und ein Umzug in eine andere Wohnung oder ein Alterszentrum auch mit bedeutenden Kosten verbunden. ■

la cage d'escalier. Le ferme-porte mécanique peut être réglé pour présenter une résistance minimale à l'ouverture ou même remplacé par un modèle électrique. A la cuisine, les vieux éléments bas peuvent être remplacés par des systèmes coulissants modernes qui évitent de se pencher – un mouvement pénible et douloureux. Un robinet avec douchette extensible dans l'évier permet de remplir les casseroles d'eau sur le plan de travail et de les faire glisser ensuite sur la plaque de cuisson sans les soulever, donc sans grand effort (photo 2). Une poignée à côté des toilettes peut aider à se relever, tout comme le fait de rehausser la cuvette à la bonne hauteur.

De nombreuses possibilités pour les locataires aussi

Les locataires peuvent eux aussi contribuer à un confort et une sécurité accrues en prenant des mesures appropriées. Il leur est cependant conseillé de prendre contact avec leur bailleur, notamment lorsque les aménagements envisagés portent sur les parties communes telles que la cage d'escalier ou la porte d'entrée de l'immeuble. Un réglage plus précis du ferme-porte ne coûte rien et ne devrait pas poser de problème. Une seconde main courante profite à tous les habitants du bâtiment et par exemple aux femmes enceintes, aux familles avec de jeunes enfants ou aux sportifs amateurs avec une jambe dans le plâtre. Outre les escaliers, un aménagement optimal de la salle de bains et de la cuisine est déterminant pour la sécurité et le confort. Même dans un appartement en location, il est facile d'installer

a posteriori un mitigeur à poignée longue. Des poignées installées individuellement dans les toilettes, la baignoire et la douche augmentent la sécurité et peuvent contribuer à soulager les articulations. A la cuisine, un appui ou une table à la hauteur de travail idéale peuvent s'avérer d'une grande aide. Et des ferrures spéciales facilitent l'accès au contenu des éléments hauts (photo 3).

Une plage de coûts très étendue

De nombreuses aides et améliorations ne nécessitent que peu ou pas d'investissement. Ranger les appareils et les aliments les plus utilisés aux endroits les mieux accessibles de la cuisine ne «coûte» par exemple que l'aide d'un proche. Un lit trop bas peut généralement être rehaussé par des moyens simples; ainsi, il redevient plus facile de se lever. A l'autre bout de la plage de coûts, on trouve le remplacement de la baignoire par une douche à l'italienne ou l'installation d'un monte-escalier, deux mesures qui se chiffrent en milliers de francs. Malheureusement, les personnes âgées doivent généralement supporter elles-mêmes les frais d'aménagement de leur logement. Il y a néanmoins la possibilité de demander une aide financière auprès de la Ligue contre le rhumatisme, de Pro Senectute ou de diverses fondations. Si insatisfaisante que soit cette réalité, il ne faut jamais perdre de vue le fait que notre santé et notre sécurité n'ont pas de prix et qu'un déménagement dans un autre logement ou un centre gériatrique est également très onéreux. ■



Ein Treppenlift kann den Alltag erleichtern und sicherer machen.

Un monte-escalier peut rendre la vie quotidienne plus simple et plus sûre.

Un servoscala può semplificare e rendere più sicura la vita di tutti i giorni.

estraibile permette di riempire d'acqua la pentola posata sul piano di lavoro, in modo da spostarla facilmente sul fornello senza doverla sollevare (foto 2). Un maniglione montato a fianco del WC può essere utile al momento di alzarsi, così come installare il WC all'altezza di seduta ideale.

Molte possibilità anche per gli inquilini

Anche gli inquilini possono tuttavia contribuire enormemente a migliorare il comfort e la sicurezza con provvedimenti adeguati. In questo caso è opportuno mettersi precedentemente in contatto con il locatore, soprattutto se si interviene sulle aree comuni del fabbricato come la porta d'ingresso e il vano scale. Una migliore regolazione del chiudiporta non costa nulla e non dovrebbe rappresentare un problema. Un secondo corrimano per le scale è utile per tutti i residenti, ad esempio per le gestanti, le famiglie con bambini piccoli o gli amanti dello sport che si ritrovano con una gamba ingessata. Di importanza fondamentale per la sicurezza e il comfort, oltre alle scale, è anche un allestimento ottimale della stanza da letto e della cucina. Un rubinetto con una leva lunga può essere facilmente installato anche in un appartamento in affitto. Maniglioni montati autonomamente a fianco di WC, vasca da bagno e doccia offrono sicurezza e possono aiutare a gravare meno sulle articolazioni. In cucina uno sgabello o un tavolo regolati all'altezza di lavoro ideale

possono rappresentare un grosso aiuto, mentre speciali accessori portaoggetti permettono di raggiungere più facilmente il contenuto degli armadietti superiori (foto 3).

Ampia varietà di spesa

Molti miglioramenti atti a facilitare le operazioni quotidiane possono essere realizzati senza alcuna spesa o con un piccolissimo investimento. Fare in modo che in cucina gli utensili e gli alimenti più utilizzati si trovino nel punto più facilmente raggiungibile «costa» solamente l'aiuto di un familiare. Un letto troppo basso può essere spesso portato all'altezza di seduta ideale con pochi semplici accorgimenti, in modo tale che alzarsi torni ad essere più facile. All'altro estremo della gamma di spesa si collocano la sostituzione della vasca da bagno con una doccia a filo pavimento o un elevatore per scala: due provvedimenti che costano diverse migliaia di franchi. Purtroppo le persone anziane, di norma, devono sobbarcarsi da sole i costi delle modifiche dell'appartamento. C'è tuttavia la possibilità di richiedere un contributo finanziario rivolgendosi alla Lega contro il reumatismo, a Pro Senectute o a diverse fondazioni. Occorre quindi ragionare con freddezza e ricordare che la propria sicurezza e salute non hanno prezzo, considerando che traslocare in un diverso appartamento o in una casa per anziani comporta sempre costi importanti. ■



Erfahrungsaustausch

Not macht erfinderisch

Wenn der Körper nicht mehr wie gewohnt funktioniert, wird der Alltag plötzlich zum Hindernislauf. Um weiterhin selbstständig zu bleiben, sind Kreativität und Flexibilität gefragt.

Redaktion: Simone Fankhauser

Wie kann man sich waschen und kämmen, wenn die Schulterbeweglichkeit eingeschränkt ist? Wie gelingt es mir, ein leckeres Menu auf den Tisch zu zaubern, wenn ich kaum Kraft in den Händen habe? Menschen, die schon länger an chronischen Gelenkschmerzen leiden, wissen darauf meistens eine Antwort. Die Rheumaliga Schweiz möchte aus diesem reichen Erfahrungsschatz schöpfen und hilfreiche Empfehlungen für andere Betroffene veröffentlichen. Natürlich lassen sich viele dieser Tipps nicht eins zu eins übernehmen. Aber die eine oder andere Erfahrung bringt vielleicht eine andere Person auf eine neue Idee, wie sie ihr ganz persönliches Problem lösen kann. Deshalb nimmt forumR die neue Rubrik «Alltag» auf, die künftig kreative Lösungen vorstellen wird. Den Auftakt machen die folgenden vier Tipps aus den Bereichen Haushalt und Alltagsorganisation.



Témoignage

La nécessité rend ingénieux

Lorsque le corps ne fonctionne plus comme avant, le quotidien devient tout à coup un parcours du combattant. Pour rester autonome, il faut alors s'adapter et faire preuve d'imagination. Rédaction: Simone Fankhauser

Comment se laver et se coiffer lorsque les mouvements des épaules sont limités? Comment confectionner un délicieux repas alors que je n'ai pas de force dans les mains? Les personnes qui souffrent depuis longtemps de douleurs articulaires chroniques ont souvent une réponse à ces questions. La Ligue suisse contre le rhumatisme aimerait tirer parti de ces précieuses expériences et publier des conseils qui seraient d'une grande aide aux autres patients.

Il ne s'agit évidemment pas d'appliquer tous ces conseils à la lettre, mais l'expérience des uns ou des autres peut donner de nouvelles idées pour résoudre un problème en particulier. forumR a donc décidé de créer une rubrique «Quotidien» consacrée aux solutions ingénieuses de nos lecteurs. Pour ce coup d'envoi, voici quatre astuces dans le domaine de la maison et de l'organisation au quotidien.

Scambio di esperienze

La necessità aguzza l'ingegno

Quando il corpo non funziona più come al solito, la vita quotidiana si trasforma improvvisamente in una corsa a ostacoli. Per mantenere la propria autonomia, c'è bisogno di creatività e flessibilità.

Redazione: Simone Fankhauser

Come ci si può lavare e pettinare, quando la mobilità delle spalle è limitata? Come faccio a preparare un menù delizioso, se non ho praticamente forza nelle mani? Le persone che soffrono già da tempo di dolori articolari cronici sanno per lo più rispondere a queste domande. La Lega svizzera contro il reumatismo

desidera sfruttare pienamente questo inestimabile tesoro di esperienze e pubblicare alcuni consigli utili a beneficio delle altre persone colpite. Naturalmente, molti di questi suggerimenti non vanno presi alla lettera. Tuttavia, è possibile che una o l'altra esperienza faccia venire a un'altra persona una

nuova idea per risolvere il proprio problema. Pertanto, forumR lancia la nuova rubrica «Vita quotidiana», che intende presentare soluzioni creative per il futuro. Si inizia con i quattro seguenti consigli per l'ambito domestico e per l'organizzazione quotidiana.

Aus Grossmutter's Besteckschublade Du tiroir à couverts de ma grand-mère Dal cassetto delle posate della nonna

Name: Anita Dajcar,
Alter: 70 Jahre
Diagnose: Polyarthrose

«Meine Grossmutter benutzte diese Gabel für alles. Sie hatte Polyarthrose wie ich (Chondrocalzinose). Dieses Werkzeug möchte ich keinesfalls missen, weder beim Essen, weil es so leicht ist, noch zum Halten runder Gegenstände. Kartoffeln schälen, Rüebli schneiden, Apfel teilen, Zahnpastatube einklemmen ... In der Hilfsmittelliste finde ich kein entsprechendes Werkzeug mit so vielfältiger und mobiler Anwendung.»

Nom: Anita Dajcar,
Age: 70 ans
Diagnostic: polyarthrose

«Ma grand-mère utilisait cette fourchette pour tout faire. Elle était atteinte de polyarthrose, tout comme moi (chondrocalcinose). Je ne peux pas me

passer de cet objet, que ce soit pour manger, grâce à sa légèreté, ou pour tenir des objets plus ronds. Peler des pommes de terre, débiter des carottes, couper une pomme, pincer le tube de dentifrice... la liste des moyens auxiliaires ne contient pas d'instrument qui soit aussi polyvalent et mobile.»

Nome: Anita Dajcar,
Età: 70 anni
Diagnosi: poliartriosi

«Mia nonna usava questa forchetta per tutto. Soffriva di poliartriosi come me (condrocalcinosi). Non voglio assolutamente fare a meno di questo oggetto, né quando mangio, perché leggero, né quando devo tenere gli oggetti rotondi. Pelare le patate, tagliare le carote e le mele, strizzare il tubetto del dentifricio... Nell'elenco dei mezzi ausiliari non trovo un utensile altrettanto versatile e mobile nell'uso.»



Organisation ist das halbe Leben
Un seul mot d'ordre: l'organisation!
L'organizzazione è metà della vita

Name: Claudia Casanova
Alter: 41 Jahre
Diagnose: JRA mit Augentzündung im Kindesalter

Problem: Ich arbeite 50% und habe eine kleine Tochter von 16 Monaten. Mein Mann ist unter der Woche praktisch nicht zu Hause. Das heisst für mich: an den Tagen, wo ich arbeite, meine Tochter zu Fuss in die Krippe bringen (15 Min. Fussweg, da ich nicht Auto fahren kann), wieder nach Hause oder ins Büro. Am Abend wieder hinlaufen und heimbringen. An den freien Tagen heisst das füttern, wickeln, ins Bett bringen, Termine beim Kinderarzt, einkaufen gehen etc., alles zu Fuss und mit Kinderwagen. Was eigentlich am meisten fehlt, ist die Zeit!

Lösungen:

- flexible Arbeitszeiten/Home Office
- wirksame Medikamente, die die Beweglichkeit und Fitness ermöglichen
- Organisation, klare Tagesstruktur, keine Terminüberlastung und immer genügend Zeit einberechnen für alle Tätigkeiten pro Tag
- Kinderwagen ist eine hilfreiche Stütze für die Gelenke (solange er noch verwendet wird) und kann schwer beladen werden!

- Haushaltshilfe, Putzhilfe (d.h. genügend Geld verdienen, um das bezahlen zu können)
- Handgriffe: Alles hat seine Ordnung und ich finde die Sachen da, wo ich sie immer ablege. Eine Routine für Abläufe, und genügend Zeit dafür. Beim Kochen und Wäschezusammenlegen beziehe ich das Kind ein bzw. sie ist dabei und damit wird alles spielerischer und verzögert sich sowieso.
- grosses Mass an Gelassenheit und Ruhe, das wirkt sich positiv auf das Kind und das Umfeld aus. Man muss in Kauf nehmen, dass man länger braucht zum Kochen, Wäsche waschen, Kind versorgen etc. und, dass manche Sachen einfach unerledigt liegen bleiben. Wenn man sich nicht stressen lässt, stresst es auch die anderen nicht.

Nom: Claudia Casanova
Age: 41 ans
Diagnostic: polyarthrite rhumatoïde juvénile avec inflammation des yeux dans l'enfance

Problème: je travaille à mi-temps et j'ai une petite fille de 16 mois. En semaine, mon mari n'est pratiquement jamais à la maison. Les jours où je travaille, je dois

donc emmener ma fille à la crèche à pied (15 mn de marche, car je ne peux pas conduire), puis rentrer à la maison ou aller au bureau. Et le soir, aller la chercher pour la ramener à la maison. Les jours où je ne travaille pas, il faut lui faire à manger et la changer, la mettre au lit, l'emmener chez le pédiatre, aller faire les courses, etc. à pied avec la poussette. Ce qui me manque le plus, c'est le temps!

Mes solutions:

- Des horaires flexibles/télétravail
- Des médicaments efficaces qui me permettent de bouger et d'être en forme
- Organiser et structurer clairement mon quotidien, limiter le nombre de rendez-vous et toujours prévoir suffisamment de temps pour toutes les activités de la journée
- La poussette est bien pratique pour s'appuyer et reposer les articulations (tant que je l'utilise encore) et peut supporter des charges importantes!
- Aide à domicile, aide pour le ménage (il faut gagner assez d'argent pour pouvoir se le permettre)
- Rangement: chaque chose à sa place, afin que je retrouve toujours les affaires à l'endroit où je les range. Une routine pour le déroulement de

la journée, et suffisamment de temps pour tout faire. Lorsque je fais la cuisine ou la lessive, ma fille est avec moi. Tout devient un jeu, ce qui ralentit les opérations.

- Des plages importantes de détente et de calme ont un effet positif sur ma fille et sur mon entourage. Il faut tenir compte du fait que l'on a besoin de plus de temps pour cuisiner, faire la lessive, s'occuper de l'enfant, etc. et que certaines choses ne sont tout bonnement pas terminées. Si l'on évite de se stresser soi-même, les autres ne stressent pas non plus.

Nome: Claudia Casanova
Età: 41 anni
Diagnosi: artrite reumatoide giovanile con infiammazione oculare in età giovanile

Problema: Lavoro al 50% e ho una figlia piccola di 16 mesi. Mio marito durante la settimana non è praticamente mai a casa. Ciò significa che nei giorni in cui lavoro devo accompagnare mia figlia al nido (15 minuti a piedi, poiché io non posso guidare), ritornare a casa o in ufficio. Lo stesso vale per la sera. Nei giorni liberi devo darle da mangiare,

Hartnäckige Verschlüsse knacken
Venir à bout des bouchons récalcitrants
Avere la meglio sulle chiusure più ostinate

Name: Regula Stern-Griesser
Alter: 72 Jahre
Diagnose: Polyarthrose

Problem 1: Zu wenig Kraft in den Händen, um die harten Verschlüsse von Medikamentenröhrchen zu öffnen.

Lösung: Der Jarkey, den die Rheumaliga eigentlich sehr einseitig als Vakuumlöser anpreist. Ich habe ihn zweckentfremdet: Durch die Hebelwirkung lassen sich die Kunststoffröhrchen ganz einfach «knacken»! Und witzig an dieser Geschichte: Seit der Wohnungsräumung

cambiarla, metterla a letto, andare dal pediatra, fare la spesa ecc. Tutto a piedi con il passeggino. Quello che manca più di tutto è il tempo!

Soluzioni:

- Orari di lavoro flessibili/Home Office
- Medicamenti efficaci, che consentano la mobilità e il fitness
- Organizzazione, chiara struttura della giornata, nessun sovraccarico di appuntamenti e calcolare sempre il tempo sufficiente per riuscire a svolgere tutte le attività durante la giornata.
- Il passeggino è un utile supporto per le articolazioni (finché sarà possibile usarlo) e può essere caricato molto!
- Aiuto domestico, aiuto per le pulizie (ovvero, guadagnare abbastanza denaro per poterselo permettere)
- A portata di mano: tutto ha un suo ordine e trovo sempre ogni cosa nel posto in cui la ripongo. Una routine per le procedure e abbastanza tempo per svolgerle. Quando cucino o mi occupo del bucato, coinvolgo mia figlia, cioè lei è presente e tutto diventa più divertente, ma in ogni caso si perde tempo.

nach dem Tod meiner Eltern lag so ein Ding in meiner Küche, aber ich wusste nie, wozu es gut sein sollte. Eines Tages zeigte mir eine Freundin den Trick mit den Konfigläsern, wozu der Jarkey ursprünglich erfunden wurde. Als meine Probleme mit der fehlenden Kraft in den Händen grösser wurden, kam ich auf die Idee zur Zweckentfremdung. Und mithilfe eines passenden Konservenglases muss ich nach dem erstmaligen Öffnen nicht jedes Mal wieder den hartnäckigen Deckel entfernen, sondern öffne das Kunststoffröhrchen auf ganz bequeme Art. > S. 24

- Molta quiete e molto relax. Questo si ripercuote positivamente sulla bambina e sull'ambiente. Bisogna accettare che c'è bisogno di più tempo per cucinare, per fare il bucato, per occuparsi della bambina ecc. e che, semplicemente, certe cose non si riescono a sbrigare. Se non ci si fa prendere dallo stress, non si stressa nemmeno gli altri. **!**



Der neue Hilfsmittelkatalog

Entdecken Sie im Hilfsmittelkatalog 2015/16 verschiedene neue Produkte, die im Falle chronischer Gelenkschmerzen alltägliche Handgriffe erleichtern und bei körperlichen Einschränkungen die Selbstständigkeit und die Mobilität steigern. Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch oder Tel. 044 487 40 10

Le nouveau catalogue des moyens auxiliaires

Découvrez dans le catalogue des moyens auxiliaires 2015/16 plusieurs nouveaux produits permettant d'effectuer des gestes quotidiens en dépit des douleurs articulaires et améliorant l'autonomie ainsi que la mobilité des personnes souffrant de handicaps physiques. Passez votre commande sur: www.rheumaliga-shop.ch/fr ou Tél. 044 487 40 10

Nuovo catalogo dei mezzi ausiliari

Nel nuovo catalogo dei mezzi ausiliari 2015/16 vengono presentati diversi nuovi prodotti che, in caso di dolori alle articolazioni, permettono i gesti quotidiani e, in caso di limitazioni fisiche, aumentano l'autonomia e la mobilità. Ordinanze: www.rheumaliga-shop.ch/it o via telefono 044 487 40 10





Nom: Regula Stern-Griesser
Age: 72 ans
Diagnostic: polyarthrose

Problème 1: pas assez de force dans les mains pour ouvrir les tubes de médicaments récalcitrants.

Ma solution: le Jarkey, dont la Ligue contre le rhumatisme vante tant les mérites pour ouvrir les bouches sous vide. Je l'ai détourné de sa fonction première: grâce à l'effet de levier, les tubes en plastique s'ouvrent sans effort! Pour la petite anecdote: depuis que j'ai vidé l'appartement de mes parents à leur décès, j'avais cet instrument dans ma cuisine, mais je n'avais aucune idée de ce à quoi il pouvait servir! Un jour, une amie m'a montré comment l'utiliser sur les pots de confiture, la fonction d'origine du Jarkey. Lorsque mes problèmes de force dans les mains se sont accentués, j'ai eu l'idée de l'utiliser à d'autres fins. Et avec un bocal à conserve compatible, plus besoin de m'échiner à retirer le couvercle récalcitrant à chaque fois: après la première ouverture, j'ouvre sans difficulté le tube en plastique.

Nome: Regula Stern-Griesser
Età: 72 anni
Diagnosi: poliartriosi

Problema 1: troppa poca forza nelle mani per aprire le dure chiusure dei tubetti dei medicinali.

Soluzione: il Jarkey, che la Lega contro il reumatismo decanta unicamente come apribarattoli sottovuoto. Io lo utilizzo anche per altri scopi: grazie all'effetto leva è possibile aprire i tubetti di plastica in tutta facilità! Il divertente è che quando ho sistemato l'appartamento in seguito alla morte dei miei genitori, mi sono trovata questo oggetto in cucina, senza sapere bene a cosa servisse. Un giorno una mia amica mi ha mostrato il trucco per aprire un vasetto di marmellata e così ho scoperto la funzione originaria del Jarkey. Quando i miei problemi di poca forza alle mani si sono acuiti, mi è venuta l'idea di cambiarne l'uso. Se ho un vasetto di vetro adatto, dopo averlo aperto la prima volta non faccio più fatica con il coperchio duro e, in tutta comodità, faccio la stessa cosa con il tubetto di plastica.

Problem 2: Zu wenig Kraft in den Händen für das Öffnen von Gläsern, Dosen, Flaschen etc.

Lösung: Im Detailhandel gibt es ganze Rollen dieses interessanten Materials, das als Antirutschmatte für Schubladen angeboten wird. Ich schneide diese Rollen in handliche Stücke (ca. 15x15 cm oder grösser) und deponiere überall in der Wohnung jeweils zwei davon. Wenn sich eine Flasche nicht auf Anhieb öffnen lässt, nehme ich je einen «Blätz» in jede Hand und die Flasche oder das Konfiglas lässt sich meist wie von Zauberhand

öffnen. Achtung: Es gibt Versandhäuser, die solche Unterlagen bereits zugeschnitten anpreisen! Viel günstiger sind die ganzen Rollen, die man selber zuschneidet. Das gleiche Material ist übrigens auch ideal auf Servierbrettern, denn darauf verrutscht kein Teller und keine Tasse mehr. Ich benütze die Streifen auch auf dem Schüsselrand, wenn ich etwas raffeln will. Ebenso unter eine Schüssel, wenn man mit dem Schwingbesen arbeitet. Die Stücke lassen sich sehr gut von Hand auswaschen. Unterwegs tragen zwei solcher «Blätzli» nicht gross auf im Gepäck, sind aber auch ausser Haus äusserst praktisch zum Öffnen von allerhand harzigen Verschlüssen.

Problème 2: pas assez de force dans les mains pour ouvrir les bouches en verre, conserves, bouteilles, etc.

Ma solution: dans le commerce, on trouve des rouleaux entiers de ce matériau intéressant vendu comme revêtement antidérapant pour les tiroirs. Je découpe ces rouleaux en morceaux de taille pratique (environ 15x15 cm, ou plus) et j'en dépose partout dans l'appartement, deux par deux. Lorsqu'une bouteille refuse de s'ouvrir du premier coup, je prends un morceau dans chaque main, et la bouteille ou le bocal s'ouvre la plupart du temps comme par enchantement. Attention: certaines marques de vente par correspondance proposent ce matériau déjà découpé! Les rouleaux entiers, que l'on découpe soi-même, sont meilleur marché. Ce matériau est aussi très pratique sur les plateaux, car il empêche les assiettes et les tasses de glisser. J'utilise aussi les bandes sur le rebord des plats lorsque je veux râper quelque chose, ou en dessous lorsque j'utilise le fouet. Ces découpes se lavent très facilement à la main. Lorsque je sors, j'emporte deux de ces plaques dans mon sac. Elles prennent peu de place et sont particulièrement pratiques en dehors de la maison pour bon nombre d'ouvertures difficiles.

Problema 2: Troppa poca forza nelle mani per aprire vasetti, lattine, bottiglie ecc.

Soluzione: Nei negozi sono disponibili interi rotoli di questo interessante materiale, che viene offerto come tappetino antisdrucchiolo per cassetti. Taglio questi rotoli in misure maneggevoli (circa 15x15 cm o più grandi) e li dispongo a coppie ovunque nella mia casa. Quando

non riesco ad aprire subito una bottiglia, afferro uno di questi «straccetti» per ogni mano in modo da poter aprire la bottiglia o il vasetto come per incanto. Attenzione: esistono negozi per corrispondenza che vendono queste basi già tagliate. Molto più convenienti sono invece i rotoli interi da tagliare come si vuole. A proposito, lo stesso materiale è ideale per esempio anche per i vassoi, in quanto evita che i piatti o le tazze

scivolino. Utilizzo le strisce anche sul bordo delle ciotole, quando devo grattugiare qualcosa. Ma anche sotto una terrina quando lavoro con lo sbattitore. Il materiale è facilmente lavabile a mano. Quando si viaggia, questi «straccetti» occupano poco spazio nel bagaglio, e anche quando si è fuori casa sono estremamente pratici per aprire qualsiasi tipo di chiusura ostinata. ■

Schreiben Sie uns!

Gesucht werden in erster Linie Tipps zu alltäglichen Handgriffen aus den Bereichen Anziehen und Entkleiden, Körperpflege (Waschen, Schminken usw.), Essen und Essenszubereitung, Haus- und Gartenarbeiten, Beruf, Sport und Freizeitaktivitäten. Sie können uns die Infos per Mail oder auf dem Postweg senden. Folgende Informationen sollten darin enthalten sein: Ihr Name, Alter, Diagnose, das Problem und Ihre persönliche Lösung dafür. Wenn Sie zusätzlich über Fotos verfügen, die Ihren Tipp illustrieren, freuen wir uns sehr, wenn Sie diese ebenfalls einreichen. Bitte geben Sie jeweils an, ob wir Ihre Empfehlung mit den persönlichen Daten abdrucken dürfen oder Sie lieber anonym bleiben möchten. Sie finden auch auf unserer Website www.rheumaliga.ch ein PDF-Formular, welches Sie ausdrucken, ausfüllen und einsenden können. Adresse: Rheumaliga Schweiz, Simone Fankhauser, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, E-Mail: s.fankhauser@rheumaliga.ch. Wir freuen uns auf viele pfiffige Vorschläge und danken fürs Mitmachen.

Ecrivez-nous!

Nous recherchons surtout des astuces pour les gestes du quotidien, par exemple l'habillage, le déshabillage, les soins corporels (toilette, maquillage, etc.), les repas et leur préparation, les tâches ménagères, le jardinage, le travail, le sport et les loisirs. Envoyez-nous vos astuces par e-mail ou par courrier, en faisant figurer les informations suivantes: votre nom, âge, diagnostic, le problème et votre solution personnelle pour y remédier. Si vous disposez de photos illustrant votre astuce, elles nous seront également utiles! Merci d'indiquer si vous nous autorisez à publier votre témoignage avec vos données personnelles, ou si vous préférez rester anonyme. Vous trouverez également un formulaire au format PDF sur notre site Internet www.rheumaliga.ch, que vous pouvez imprimer, remplir et nous renvoyer à l'adresse suivante: Ligue suisse contre le rhumatisme, Simone Fankhauser, Josefstrasse 92, 8005 Zurich, e-mail: s.fankhauser@rheumaliga.ch. Nous vous remercions d'avance pour toutes vos suggestions et votre contribution!

Scriveteci!

Cerchiamo soprattutto consigli su utensili di uso quotidiano che siano d'ausilio per vestirsi e svestirsi, per la cura del corpo (lavarsi, truccarsi ecc.), per mangiare e preparare da mangiare, per i lavori domestici e di giardinaggio, la professione, lo sport e le attività del tempo libero. Potete spedirci le informazioni via mail o per posta. Ricordate di fornire le seguenti informazioni: nome, età, diagnosi, problema e vostra soluzione personale. Se disponete anche di qualche foto che illustri il vostro suggerimento, vi saremo molto grati se ce le invierete. Informateci cortesemente se possiamo pubblicare il vostro consiglio con i vostri dati personali o se preferite rimanere nell'anonimato. Anche sul nostro sito web www.reumatismo.ch trovate un modulo PDF che potete stampare, compilare e inviare. Indirizzo: Lega svizzera contro il reumatismo, Simone Fankhauser, Josefstrasse 92, 8005 Zurigo, e-mail: s.fankhauser@rheumaliga.ch. Attendiamo tante proposte originali e ringraziamo per la vostra partecipazione.



Leben seit über 30 Jahren mit Morbus Bechterew: Monika und René Riedi.

Plus de 30 ans passés à vivre avec la spondylarthrite ankylosante: Monika et René Riedi.

Convivono da oltre 30 anni con il Morbo di Bechterew: Monika e René Riedi.

Alltag mit Bechterew

«Ich versuche immer in Bewegung zu bleiben»

Den Versteifungsprozess in seinem Rücken kann nichts aufhalten, das weiss der Bechterew-Patient René Riedi seit langem. 50 Prozent seiner ursprünglichen Beweglichkeit hat ihm die Krankheit bereits genommen. Trotzdem hat sich der Churer vorgenommen, wenigstens in einer «guten» Position zu versteifen. Text: Simone Fankhauser, Fotos: Conradin Frei

Die Sonne lacht vom Himmel und die Vögel zwitschern, als hätte der Frühling bereits Einzug gehalten. Dabei ist das neue Jahr erst gerade angebrochen. Monika und René Riedi schlendern Hand in Hand den schmalen Spazierweg am Stadtrand von Chur entlang. Geblendet von der Wintersonne blinzelt René Riedi Richtung Berge. Weicher Schnee, viel Sonne und die Schmerzen im normalen Bereich, perfekte Bedingungen für den

56-Jährigen um Ski zu laufen. Wer weiss, wann dies alles wieder zusammentrifft? Seit über drei Jahrzehnten lebt das Ehepaar Riedi mit einem ungebetenen Gast, der sich bei ihnen niedergelassen hat. Still, aber ungeheuerlich schmerzhaft: Morbus Bechterew. Mit dem Begriff Rheuma war der gebürtige Churer bereits mit 13 Jahren konfrontiert: «Ich hatte plötzlich starke Schmerzen und Wasser im rechten Knie.

Nach einer Gelenkkapsel-Biopsie teilte man mir im Spital mit, ich leide an einer «monartrischen Form einer PCP (primär chronischen Polyarthritits).» Da die Mediziner weiter Tuberkulose-Erreger fanden, verschrieben sie dem Teenager Penicillin und Wärmebestrahlungen. Nach zwei Jahren Therapie waren die Rheumaschmerzen weg. Riedi konnte eine Lehre als Elektromonteur absolvieren und das Leben geniessen. Mit 21 Jahren meldete sich die Krankheit zurück. «Zu dieser Zeit haben die für Bechterew typischen Rücken- und Kreuzschmerzen angefangen, die mich bis heute nachts nicht schlafen lassen», sagt René Riedi. > s. 28

Vivre au quotidien avec la spondylarthrite ankylosante «J'essaie de rester toujours en mouvement»

René Riedi est atteint de spondylarthrite ankylosante. Comme il le sait depuis longtemps, rien ne peut venir stopper le processus progressif de raidissement de son dos. La maladie l'a déjà privé de 50% de sa mobilité initiale. Malgré cela, cet habitant de Coire a bien l'intention de se raidir «dans la meilleure position possible».

Texte: Simone Fankhauser, Photos: Conradin Frei

Le soleil brille gaiement et les oiseaux pépient comme si le printemps avait déjà fait son apparition. Pourtant, l'année vient à peine de commencer. Monika et René Riedi se baladent main dans la main sur l'étroit chemin de promenade qui borde la ville de Coire. Ebloui par ce soleil hivernal, René Riedi (56 ans) plisse les yeux en regardant vers la montagne. Grand soleil, neige tendre et douleurs dans la norme: tout est idéal pour chausser ses skis. Qui sait quand de

telles conditions seront à nouveau réunies? Depuis plus de trente ans, les époux Riedi vivent avec un hôte importun venu s'installer chez eux, un hôte silencieux mais horriblement douloureux: la spondylarthrite ankylosante ou maladie de Bechterew. Né à Coire, René a été confronté à la notion de rhumatisme dès l'âge de 13 ans: «J'ai brusquement ressenti de vives douleurs et j'avais du liquide dans le genou droit. > p. 30

Vita quotidiana con il Morbo di Bechterew

«Cerco sempre di tenermi in movimento»

Il processo di irrigidimento della sua schiena non può essere fermato, e il paziente affetto dal Morbo di Bechterew, René Riedi lo sa ormai da molto tempo. La malattia si è già portata via il 50 per cento della sua originale mobilità. Tuttavia, il coirese si è riproposto di irrigidirsi per lo meno in una «buona» posizione. Testo: Simone Fankhauser, Foto: Conradin Frei

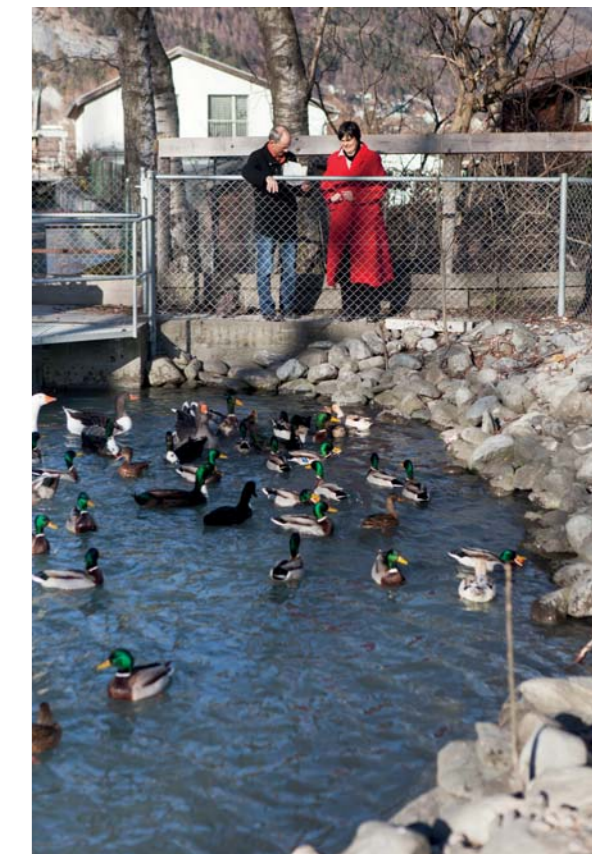
Il sole sorride dal cielo e gli uccelli cinguettano, come se la primavera stesse facendo capolino. È appena iniziato il nuovo anno. Monika e René Riedi passeggiano mano nella mano lungo uno stretto sentiero nella periferia di Coira. Abbagliato dal sole invernale, René Riedi rivolge lo sguardo a occhi socchiusi verso le montagne. Neve morbida, molto sole e i dolori a livello normale: per il cinquantaseienne

condizioni perfette per andare a sciare. Chi lo sa quando tutto questo capiterà ancora? Da oltre tre decenni i Riedi convivono con un ospite indesiderato, che si è insediato nella loro vita. Silenzioso, ma tremendamente doloroso: il Morbo di Bechterew. Il coirese di nascita ha dovuto confrontarsi con problemi di reumatismo già a 13 anni: «Improvvisamente sono stato colpito da forti dolori e mi sono trovato

Der Spaziergang zum nahen Teich hat für das Ehepaar Tradition – zur Freude der Enten.

La promenade jusqu'à l'étang voisin fait partie des habitudes du couple – à la grande joie des canards!

La passeggiata al vicino stagno è una tradizione per la coppia – per la gioia delle anatre.



con dell'acqua nel ginocchio destro. Dopo una biopsia della capsula articolare, in ospedale mi dissero che soffrivo di una «forma monartrica di PCP (poliartrite cronica primaria)». Avendo riscontrato anche degli agenti patogeni della tubercolosi, i medici prescissero all'adolescente penicillina e radiazioni di calore. Dopo due anni di terapia i dolori reumatici erano scomparsi. Riedi poté quindi fare il suo apprendistato > pag. 32

Die Küchenarbeit ist für René Riedi ein Teil seines täglichen Bewegungsprogramms.

Faire la cuisine fait partie du programme quotidien d'exercices de mobilité de René Riedi.

Il lavoro in cucina, per René Riedi, fa parte del programma di attività fisica quotidiano.



Eines von zahlreichen Hobbies: das Süßwasser-Aquarium.

L'un de ses nombreux hobbies: son aquarium d'eau douce.

Uno dei suoi numerosi hobby: l'acquario d'acqua dolce.

Bis zur Diagnose verstrichen nochmals fünf Jahre. 1984 übergab sein Hausarzt die Praxis an einen jüngeren Kollegen. Dieser arbeitete zuvor am Medizinischen Zentrum Bad Ragaz unter der Leitung eines renommierten Rheumatologen. Riedi: «Schon als ich zur Tür herein kam, erkannte er, was es sein könnte. Ein Bluttest und Röntgenaufnahmen bestätigten seinen Verdacht».

Krankheitsverlauf mit Schüben

Monika Riedi zieht einen Sack mit altem Brot aus der Tasche und wirft die Krumen zu den schnatternden Enten ins

eisige Wasser. Seit 1983 sind die beiden ein Paar, mittlerweile verheiratet und dreifache Eltern. «Als René die Diagnose erhalten hat, habe ich im Lexikon nachgelesen, was Bechterew bedeutet.

«Man sollte abklären, ob man nach einer Umschulung nicht noch schlechter gestellt ist.»

Monika Riedi

Dort stand unter anderem: «führt zu Invaliderität». Aber mit 20 Jahren habe ich noch gedacht, das passiert bei uns sicher nicht», erinnert sie sich. Ihr jugendlicher Optimismus konnte den Krankheitsverlauf bei ihrem Mann aber nicht aufhalten: 2001 hatte er einen heftigen Schub. Seine Füße schwellen an, laufen war eine Qual. Erst das damals neue Medikament «Enbrel» brachte eine Besserung. Seinen Beruf als Elektromonteur konnte der Familienvater trotzdem nicht mehr ausüben. 2003 absolvierte er eine Umschulung zum Sicherheitsbeauftragten. Zum Rücken und den Füßen kamen auch noch die Hände und häufige Augenentzündungen hinzu, deshalb musste er sein Arbeitspensum im Kantonsspital Chur laufend reduzieren. Seit August 2013 arbeitet er nun noch 20 Prozent. Für die fehlenden Prozente erhält er eine IV-Rente.

Umschulung: Segen oder Fluch

Die Umschulung hatte für das Budget der Familie anfangs negative Folgen:

Aufgrund der höheren Lohnklasse und des Teilzeitpensums erhielt René Riedi von der IV nur eine Viertelrente. Dadurch fehlten monatlich rund 1500 Franken in der Haushaltskasse. «Man sollte im Vorfeld sehr gut abklären, ob man nach einer Umschulung nicht noch schlechter gestellt ist, als vorher. Für uns war das damals eine enorme Belastung», sagt Monika Riedi. Um die Familie durchzubringen, nahm die gelernte Chemielaborantin nach 15 Jahren als Ehefrau, Mutter und Hausfrau eine Vollzeitstelle bei ihrem ehemaligen Arbeitgeber an. «Diese Umstellung von Null auf Hundert war für die ganze Familie sehr heftig.» In der Zwischenzeit hat Monika Riedi den Arbeitgeber gewechselt und das Pensum auf 80 Prozent reduziert. Gemeinsam mit dem Einkommen ihres Mannes sowie den Leistungen der IV und Pensionskasse reiche es heute wieder gut, selbst wenn sie zwei ihrer Kinder im Studium unterstützten.

Bewegung und Medikamente

René Riedi lässt den flachen Stein in seiner Hand gekonnt über die Wasseroberfläche springen. Im Vergleich zu anderen Betroffenen ist er noch sehr beweglich. Wohl deshalb, weil er bereits als Kind sehr beweglich war. Im Vergleich zu früher sei aber auch seine Beweglichkeit um die Hälfte eingeschränkt. «Den Versteifungsprozess kann man nicht aufhalten. Aber man kann darauf achten, in einer guten Position zu versteifen. Ich versuche deshalb immer in Bewegung zu bleiben», sagt der Churer. Ein- bis zweimal in der Woche fährt er mit seiner Frau nach Bad Ragaz in die

Tamina-Therme. In Chur besucht er den wöchentlichen Bechterew-Therapiekurs und jede zweite Woche eine Einzeltherapie. Zu Hause absolviert er Übungen an der Reckstange oder mit dem Gymnastikball. Laufen ist ebenfalls ein wichtiger Teil des täglichen Programms.

«Die Vereinigung ist wie eine grosse Familie. Der Beitritt war das Beste, was mir passieren konnte.»

René Riedi

Neben der Bewegung gehören aber auch Medikamente zum Alltag der Riedis. Zurzeit sind das Enbrel, Arcoxia, Ecofenac sowie bei einem Schub Voltaren in Pulverform.

Positive Nebenwirkungen

So ungelegen der Besucher damals kam, ohne den Morbus Bechterew müssten Monika und René Riedi heute auf zahlreiche gute Freunde verzichten. Viele von ihnen haben sie nämlich durch die «Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew» kennen gelernt. Die Jahresversammlung und das Jass-Turnier der Patientenorganisation haben im Kalender des Ehepaars einen festen Platz, auch die übrigen Veranstaltungen lassen sie sich selten entgehen. René Riedi: «Die Vereinigung ist wie eine grosse Familie. Der Beitritt war das Beste, was mir passieren konnte, vor allem auch was Tipps und Informationen betrifft.» Letztes Jahr sind die beiden gemeinsam mit der Bechterew-Vereinigung in die

Ferien nach Mallorca geflogen. Ein grosser Moment, denn für Monika und René Riedi war es der allererste Flug überhaupt. Die Reise hat ihnen so gut gefallen, dass sie auch dieses Jahr wieder teilnehmen werden. Vorausgesetzt, es geht René Riedi gut. Monika Riedi schliesst die Eingangstüre des Mehrfamilienhauses im Churer Scaletta-Quartier auf. Die Wohnung im ersten Stock hat das Ehepaar bereits 1996 gekauft. Oben setzt sie Kaffee auf, während er einen prüfenden Blick ins Aquarium wirft, bevor er auf der gemütlichen Eckbank neben der Küche Platz nimmt. Vorsichtig streckt er seinen

Rücken durch. Mit den Schlittschuhen oder Rollerblades ist er heute nicht mehr unterwegs. Zu gross ist das Risiko einen Sturz zu erleiden. «Ich kann eben nicht ganz normal fahren, es muss immer etwas zügiger sein», schmunzelt René Riedi. Aber man solle nicht dem nachtrauern, was man nicht mehr tun könne. Das komme nicht wieder. «Ich habe verschiedene Dinge, die ich gerne tue: Wandern, Wellnesen, Skifahren – wenn es die Verhältnisse zulassen, das Aquarium, Französisch lernen, Grillieren im Schrebergarten, Kochen oder Jassen. Wenn das eine nicht mehr geht, bleiben immer noch die anderen.»



Im Fernsehsessel gelingt es René Riedi etwas Schlaf zu finden.

Confortablement assis dans son fauteuil, René Riedi parvient à trouver un peu de repos.

In poltrona davanti alla TV, René Riedi riesce a dormire un po'.

Après une biopsie du contenu de la capsule articulaire, on m'a informé, à l'hôpital, que je souffrais d'une 'forme monoarthritique de PCE (polyarthrite chronique évolutive)'. Les médecins ayant par ailleurs détecté le germe responsable de la tuberculose, ils ont prescrit à l'adolescent de la pénicilline et une thérapie. Après deux ans de traitement, ses douleurs rhumatismales

avaient disparu. Il a donc pu suivre une formation de monteur-électricien en apprentissage et profiter de la vie. A 21 ans, la maladie s'est manifestée de nouveau. «C'est à cette époque que sont apparus les maux de dos et les douleurs dans les reins typiques de la spondylarthrite ankylosante et qui m'empêchent encore maintenant de dormir la nuit», explique René Riedi. Cinq années s'écoulaient encore avant le diagnostic. En 1984, son médecin de famille cède son cabinet à un collègue plus jeune qui travaillait auparavant au Centre médical de Bad Ragaz sous la direction d'un rhumatologue réputé. René se souvient: «Dès que j'ai franchi le seuil de la porte, il s'est douté de ce que j'avais. Une prise de sang et des radios ont confirmé ses soupçons».

Une évolution par poussées

Monika Riedi sort un sachet de vieux pain de sa poche et lance les miettes aux canards caquetant dans l'eau glacée. Ces deux-là sont ensemble depuis 1983, entre-temps mariés et parents de trois enfants. «Quand le diagnostic est tombé, je suis allée chercher dans le dictionnaire ce qu'était la maladie de Bechterew. Il y était notamment écrit: 'conduit à l'invalidité'. Mais, à 20 ans, je me suis dit, ça ne nous arrivera pas!», se remémore-t-elle. Son optimisme juvénile n'a toutefois pas pu stopper l'évolution de la maladie de son mari: en 2001, il est touché par une grosse poussée. Ses pieds gonflent et marcher tourne au calvaire. Seul «Enbrel», un médicament qui vient d'apparaître sur le marché, apporte une amélioration. Mais le père de famille ne peut plus exercer son métier de monteur-électricien. En 2003, il termine sa formation de reconversion en tant que préposé à la sécurité. En plus de ses douleurs au dos et aux pieds, il commence aussi à souffrir des mains et à faire de fréquentes inflammations oculaires et doit donc progressivement

réduire ses horaires de travail à l'Hôpital cantonal de Coire. Depuis août 2013, il ne fait plus qu'un cinquième-temps. Il reçoit en complément une rente d'invalidité.

La reconversion: chance ou malédiction?

Au début, sa reconversion a eu un impact négatif sur le budget familial: René entrait dans une classe de salaire supérieure et travaillait à temps partiel, ne recevant donc qu'un quart de rente de l'AI. D'où un manque à gagner d'environ 1500 francs par mois dans le budget du ménage. «Il faut bien étudier à l'avance si l'on ne risque pas de se retrouver plus mal loti après sa reconversion qu'avant. Pour nous, ça a été une charge énorme à l'époque», affirme Monika Riedi. Pour réussir à joindre les deux bouts, cette laborantine en chimie a retrouvé un emploi à temps plein chez son ancien employeur après 15 ans comme épouse, mère et femme au foyer. «Ce changement radical a été très lourd pour toute la famille.» Depuis, Monika Riedi a un nouvel employeur et elle a réduit son temps de travail à 80%.

«Il faut bien étudier à l'avance si l'on ne risque pas de se retrouver plus mal loti après sa reconversion.»

Monika Riedi

Avec les revenus de son mari et les versements de la caisse d'invalidité et de la caisse de retraites, le ménage peut de nouveau vivre confortablement tout en aidant les enfants pour les études.

Mobilité et médicaments

René Riedi lance le caillou plat qu'il tient dans sa main pour faire des ricochets. Par



Als Sicherheitsbeauftragter konnte René Riedi seinen Arbeitsplatz gleich selber einrichten.

Responsable de la sécurité, René Riedi a pu aménager lui-même son poste de travail.

Come incaricato della sicurezza, René Riedi ha potuto arredare lui stesso il suo posto di lavoro.

rapport à d'autres personnes touchées par la même maladie, il est encore très mobile. Sans doute parce qu'il était déjà très actif pendant l'enfance. Mais il a malgré tout déjà perdu la moitié de sa mobilité. «Rien ne peut arrêter le raidissement des articulations mais l'on peut veiller à se raidir dans la meilleure position possible. J'essaie donc d'être toujours en mouvement», rapporte-t-il. Une à deux fois par semaine, il va jusqu'à Bad Ragaz avec sa femme pour fréquenter les thermes Tamina. A Coire, il suit une séance thérapeutique spécifiquement destinée aux patients atteints de spondylarthrite ankylosante et, toutes les deux semaines, une séance individuelle. A la maison, il exécute des exercices à la barre fixe et avec un ballon de gymnastique. La marche tient aussi une place de choix dans sa vie de tous les jours. Mais, outre l'activité physique, les médicaments font aussi partie intégrante du quotidien des Riedi. Pour l'instant, il est sous Enbrel, Arcoxia, Ecofenac et, en période de poussée, il prend du Voltaren en poudre.

Des «effets secondaires» positifs

Aussi malvenue soit-elle, sans la spondylarthrite ankylosante, Monika et René Riedi n'auraient pas fait la connaissance de beaucoup de leurs bons amis. Ils ont en effet rencontré un grand nombre d'entre eux via la «Société suisse de la spondylarthrite ankylosante». L'assemblée générale annuelle et le

tournoi de jass de cette organisation de patients ont une place réservée dans l'agenda du couple et ils manquent rarement les autres manifestations qu'elle organise. Pour René Riedi, «La société est comme une grande famille. M'y affilier était ce qui pouvait m'arriver de mieux, surtout pour tous les conseils et informations qu'elle m'a apportés». L'année dernière, Monika et René Riedi sont partis en vacances à Majorque avec la société, un moment inoubliable, car c'était la toute première fois qu'ils prenaient l'avion! Ce voyage leur a tellement plu qu'ils renouvelleront l'expérience cette année. Du moins si René va bien.

«La société est comme une grande famille. M'y affilier était ce qui pouvait m'arriver de mieux.»

René Riedi

Monika Riedi ouvre la porte principale de leur immeuble collectif dans le quartier Scaletta de Coire. Le couple a acheté l'appartement du premier étage en 1996. Une fois à l'intérieur, elle fait du café tandis qu'il jette un œil scrutateur dans l'aquarium avant de s'installer confortablement sur le banc d'angle qui jouxte la cuisine. Il étire prudemment son dos. Il a désormais définitivement remis ses patins à glace et ses rollers: le risque de chute est

trop grand. «Je suis incapable de rouler tout à fait normalement, j'aime bien que ça aille vite», dit-il en souriant. Mais rien ne sert de regretter ce qu'on ne peut plus faire: la page est tournée. «Il y a beaucoup de choses que j'aime et qui me sont encore accessibles: la randonnée, les séances de bien-être, le ski – quand les circonstances le permettent, m'occuper de mon aquarium, apprendre le français, faire des barbecues dans mon jardin ouvrier, cuisiner ou jouer au jass. Si je dois renoncer à l'une de ces activités, il me reste toujours les autres.»

La spondylarthrite ankylosante

La spondylarthrite ankylosante, aussi appelée maladie de Bechterew, est une maladie rhumatismale chronique. L'inflammation s'attaque en priorité aux articulations sacro-iliaques et à la colonne vertébrale. Les articulations des membres supérieurs et inférieurs, ainsi que les points d'insertion des tendons au niveau des os peuvent aussi être touchés. Des inflammations oculaires surviennent chez un tiers des patients. Le cœur, les poumons et les reins sont, par contre, rarement touchés. Informations et contact: Société suisse de la spondylarthrite ankylosante (SSSA), Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Tél. 044 272 78 66, e-mail: mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch/fr



Mit Streckübungen an der Reckstange gegen die Versteifung.

Les exercices à la barre d'étirement l'aident à lutter contre le raidissement.

Esercizi di stretching alla sbarra contro l'irrigidimento.

Auch der Schrebergarten ist ein Hobby der Riedis.

Entretenir leur jardin ouvrier: un autre passe-temps des Riedi.

L'orto è un altro hobby dei Riedi.



come montatore elettricista e godersi la vita. A 21 anni la malattia si ripresentò. «All'epoca sono iniziati i dolori tipici del Morbo di Bechterew alla schiena e nel tratto lombare, che ancora oggi non mi fanno dormire di notte», racconta René Riedi. Ci sono voluti altri cinque anni perché venisse formulata la diagnosi. Nel 1984 il suo medico di famiglia trasferì lo studio medico a un collega più giovane, che in passato aveva lavorato presso il Centro Medico di Bad Ragaz sotto la direzione di un rinomato reumatologo. Riedi: «Non ho fatto tempo a entrare dalla porta, che aveva già capito di cosa si potesse

trattare. Un esame del sangue e una radiografia hanno confermato i suoi sospetti».

Decorso della malattia con attacchi

Monika Riedi estrae dalla borsa un sacchetto con del pane raffermo e che getta alle anatre che starnazzano nell'acqua gelata. I due fanno coppia dal 1983, nel frattempo si sono sposati e hanno tre figli. «Quando René ha avuto la diagnosi, ho consultato l'enciclopedia per sapere cos'era il Morbo di Bechterew. C'era scritto anche: «porta all'invalidità». Ma a 20 anni pensavo che a noi non sarebbe di certo successo», ricorda. Tuttavia, il suo ottimismo giovanile non riuscì a fermare il decorso della malattia di suo marito, che nel 2001 fu colpito da un attacco acuto. I suoi piedi si gonfiarono, camminare era una forte sofferenza. Solo un nuovo farmaco, l'«Enbrel», è riuscito a farlo stare meglio. Tuttavia, il padre di famiglia non era più in grado di svolgere il suo lavoro. Nel 2003 decise di intraprendere un percorso di riqualificazione professionale e diventò incaricato della sicurezza. Poiché alla schiena e ai piedi con il tempo si aggiunsero anche le mani e frequenti infiammazioni agli occhi, il coirese fu costretto a ridurre progressivamente il tasso di occupazione presso l'ospedale cantonale di Coira. Da agosto 2013 lavora solo con il 20 per cento. La percentuale restante è compensata da una rendita AI.

Riqualificazione professionale: benedizione o maledizione

All'inizio, la riqualificazione arrecò un brutto colpo al bilancio familiare: a causa della più elevata classe salariale e dell'occupazione a tempo parziale, René Riedi riceveva dall'AI un quarto di rendita. Ogni mese vennero pertanto a mancare nelle casse di famiglia circa 1500 franchi. «Si dovrebbe chiarire in anticipo e in maniera approfondita se dopo la riqualificazione non si stia peggio rispetto a prima. Per noi è stato un grosso problema», racconta Monika Riedi. Per portare avanti la famiglia, la laborista in chimica, dopo 15 anni dedicati all'attività di moglie, madre e casalinga, tornò a lavorare a tempo pieno presso il suo ex datore di lavoro.

«Si dovrebbe chiarire in anticipo e in maniera approfondita se dopo la riqualificazione non si stia peggio rispetto a prima.»

Monika Riedi

«Questo passaggio da zero a cento è stato molto duro per l'intera famiglia.» Nel frattempo Monika Riedi ha cambiato datore di lavoro e ridotto il tasso di occupazione all'80 per cento. Insieme al reddito del marito e alle prestazioni dell'AI e della cassa pensioni le cose

vanno di nuovo bene, anche se si trovano a dover ancora mantenere due dei figli agli studi.

Movimento e medicinali

René Riedi fa saltellare abilmente un sasso piatto sulla superficie dell'acqua. Rispetto ad altri pazienti si muove ancora molto bene. Probabilmente perché da piccolo faceva molto movimento. Rispetto a prima tuttavia la sua mobilità si è dimezzata. «Il processo di irrigidimento non può essere arrestato.

«L'associazione è come una grande famiglia. Entrarvi a far parte è stata la cosa più bella che potesse succedermi.»

René Riedi

Ma si può fare in modo di irrigidirsi in una buona posizione. Per questo cerco sempre di tenermi in movimento», racconta il coirese. Una-due volte alla settimana si reca con la moglie a Bad Ragaz alle terme di Tamina. A Coira

In einer guten Position zu versteifen, das hat sich René Riedi für die Zukunft vorgenommen.

Se raidir «dans une bonne position», voilà ce que René ambitionne pour l'avenir.

Irrigidirsi in una buona posizione, questo è quello che si è riproposto René Riedi per il futuro.

frequenta il corso settimanale di terapia per le persone affette dal Morbo di Bechterew e ogni due settimane si sottopone a una terapia individuale. A casa svolge gli esercizi alla sbarra o con la palla da ginnastica. Camminare è una parte importante del programma quotidiano. Oltre al movimento, anche i farmaci fanno parte della vita della famiglia Riedi. Attualmente il paziente assume Enbrel, Arcoxia, Ecofenac e, in caso di attacchi, Voltaren in polvere.

Effetti collaterali positivi

Per quanto sgradito fosse stato il loro ospite, senza il Morbo di Bechterew, Monika e René Riedi oggi dovrebbero rinunciare a molti buoni amici. Molti di loro li hanno conosciuti grazie alla Società Svizzera Morbus Bechterew. L'assemblea annuale e il torneo di carte organizzato dall'associazione di pazienti sono diventati un appuntamento fisso per la coppia, che di rado si fa sfuggire anche gli altri eventi. René Riedi: «L'associazione è come una grande famiglia. Entrarvi a far parte è stata la cosa più bella che potesse succedermi, soprattutto per quanto riguarda i consigli e le informazioni che riesco ad



Gemeinsam lernen: Monika und René Riedi besuchen den gleichen Französischkurs.

Apprendre ensemble: Monika et René Riedi fréquentent le même cours de français.

Imparare insieme: Monika e René Riedi frequentano lo stesso corso di francese.

avere». Lo scorso anno con l'associazione di pazienti affetti dal Morbo di Bechterew la coppia è andata in vacanza a Maiorca. Un momento indimenticabile, poiché per Monika e René Riedi si trattava del primo viaggio in aereo. Il viaggio è piaciuto così tanto, che anche quest'anno hanno deciso di parteciparvi. A condizione che René Riedi stia bene. Monika Riedi apre la porta dell'ingresso della casa plurifamiliare del quartiere Scaletta di Coira. La famiglia ha acquistato l'appartamento al primo piano già nel 1996. Monika mette su il caffè, mentre il marito dà un'occhiata all'acquario, prima di prendere posto su una comoda panca angolare a fianco della cucina. Con attenzione allunga la schiena. Non può più pattinare sul ghiaccio né con i roller. Il rischio di cadere è troppo grande. «Non posso guidare normalmente, tutto dev'essere sempre un po' veloce», sorride René Riedi. Ma non è giusto rimpiangere ciò che non si può più fare. Non è che le cose tornano indietro. «Ci sono molte cose che mi piace fare: passeggiate, attività di wellness, sci – se ci sono le condizioni, l'acquario, lo studio del francese, le grigliate nell'orto, cucinare o giocare a carte. Se una non è più fattibile, rimangono comunque le altre.» ■



Je souffre de polyarthrite rhumatoïde, que faire pour améliorer mon quotidien?

Une formation destinée aux personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde et leur entourage est organisée le

Samedi 21 mars 2015
De 9h30 à 17h00
Hôpital de Landeyeux – Fontaines/NE

Ce cours réunit des professionnel-le-s de la santé et se présente sous la forme de mini-conférences et d'ateliers pratiques:

Rhumatologie – médecine

Aperçu des affections rhumatismales, approches thérapeutiques, nouveaux médicaments

GymSanté

Cours pratique de gymnastique santé

Alimentation

Notions sujettes à controverses et partage d'un repas sous forme de buffet

Conférence sur la douleur

Douleurs et qualité de vie

Ergothérapie

Ateliers pratiques

Le prix de cette journée se monte à Fr. 80.–/pers. ou à Fr. 130.– pour deux si vous venez avec votre conjoint-e ou un-e accompagnant-e.

Pour plus d'informations, pour le programme détaillé ou pour une inscription, n'hésitez pas à contacter notre secrétariat:

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Ch. de la Combata 16
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com



Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Gesund informiert (Referate 14 – 16 Uhr)

Winterthur

- 10.3.15 Management von chronischen Schmerzen
lic. phil. Roberto Brioschi, SGSS Schmerzspezialist
- 21.5.15 Sanftes Yoga bei Osteoporose
Esther Neth, dipl. Yoga-Lehrerin

Zürich

- 18.3.15 Osteoporose – Die schleichende Gefahr
Dr. med. Michael Andor
- 22.4.15 Möglichkeiten der Komplementärmedizin
Dr. med. Simon Feldhaus
- 20.5.15 Trotz chronischer Krankheit in Balance
Christina Galfetti, Sozialpsychologin

Veranstaltung

- 30.4.15 Liebesleben – Sexualität und Partnerschaft mit chronischen Schmerzen

Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch

- Winterthur
12.5.15 Thema noch offen

Erzählcafé (14 – 16 Uhr)

- Winterthur
31.3.15 Thema Aberglaube
26.5.15 Thema Evergreen

Zürich

- 24.4.15 Thema Zufälle

Ausflug

- 05.5.15 Führung im Zoo Zürich

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



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt



Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
Associazione Svizzera Lupus Erythematoso
Association Suisse du Lupus Erythematosus

Veranstaltung Samstag 20. Juni 2015

10.30 – 12.45 Uhr im Hotel/Restaurant Landhus
in 8052 Zürich-Seebach, Katzenbachstrasse 10

Themen:

Ernährung aus Sicht des Rheumatologen

und

Küchenvielfalt: Lustvoll und praktisch, auch bei Rheuma

Referenten:

Dr. med. Giorgio Tamborini,

Universitäts Klinikdozent, Chefarzt Muskuloskelettaler
Ultraschall Bethesda Hospital AG, Facharzt FMH für
Rheumatologie,

Ursula Maeder,

dipl. Ernährungsberaterin SRK

Ab 10.00 Uhr Kaffee, Tee, Mineralwasser, Brötli
Dieser Anlass wird verschiedenen Patientenorganisationen angeboten und ist für alle Teilnehmenden kostenlos.

Anschliessend ist ein gemeinsames Mittagessen
(auf eigene Kosten) erwünscht.

Aus organisatorischen Gründen benötigen wir eine
Anmeldung, welche Sie bis zum 5. Juni 2015 an Ihre
Patientenorganisation richten mögen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartriticisti

Aktuelles von der Rheumaliga Bern

Neue Bewegungskurse

Zumba-Fit in Langenthal
Osteogym in Lyss
Aquawell in Aeschi
Pilates-Blockkurs in Wichtrach

Informieren Sie sich auf unserer Homepage über unser breites Kursangebot im Kanton Bern oder bestellen Sie unser Kursprogramm. Wir beraten Sie auf Wunsch gerne persönlich, welcher Bewegungskurs der richtige ist für Sie. Gerne können Sie bei Interesse eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Rufen Sie uns an!

Nehmen Sie teil an unseren attraktiven Bewegungswochen im 2015

7. Juni 2015 – 13. Juni 2015, 6 Tage

Rubner Wellnesshotel Rudolf**** in Reischach bei
Bruneck/Süd-Tirol
Für Mitglieder Fr. 980.– im Einzelzimmer, inkl. Busreise ab
Bern, Unterkunft, ¾-Pension, Wellness, begleitete Bewegungsangebote

13. September – 19. September 2015, 6 Tage

Wellnesshotel Pirmin Zurbriggen**** in Saas-Almagell,
Wallis
Für Mitglieder Fr. 950.– im Einzelzimmer inkl. Unterkunft,
¾-Pension, Wellness, begleitete Bewegungsangebote, alle
Bergbahnen im Tal

Rufen Sie uns an für weitere Informationen oder melden
Sie sich gleich an!

Laden Sie unser Beratungsteam in Ihre Gemeinde ein

Falls Sie in Ihrer Wohngemeinde gerne einen Anlass (z. B. Vortrag im Kirchgemeindehaus oder im Café des Altersheims) zum Thema Rheuma, Schmerzen, Alltagsbewältigung mit chronischer Krankheit, Bewegung, Gesundheit, Ernährung etc. organisieren möchten, so melden Sie sich bei uns. Unser Beratungsteam hält zu verschiedenen Themen kostenlos einen Vortrag, beantwortet Fragen, berät vor Ort, demonstriert Hilfsmittel und steht für individuelle Gespräche zur Verfügung.
Rufen Sie uns an!

Für Fragen und weitere Informationen

Rheumaliga Bern, Gurtengasse 6, 3011 Bern
Tel. 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt

Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel

Dienstag, 10.3.2015 18 Uhr

Halten Sie schriftlich fest, was Ihr Wille ist

Patientenverfügung/Vorsorgedossier/
Testament
Referent: Dr. Christophe Sarasin, Advokat
Rheumaliga beider Basel, Hinterhaus
Mittlere Strasse 35, Basel

Donnerstag, 23.4.2015 18 Uhr

Tango statt Fango
Tanzabend (Eintritt: CHF 15.–)
Moderation: Bernhard Urfer

Musik: The Moody Tunes, Taxidancers
Hotel Merian, Merian Saal,
Rheingasse 2, Basel

Mittwoch, 27.5.2015 18.15 Uhr

Mitgliederversammlung
Referent: Dr. Thomas Vogt, Präsident
Anschliessend Publikumsvortrag
(ca 18.45 Uhr):

Schulterschmerzen – konservative und operative Therapiemöglichkeiten

Referent: Dr. Marcel Isay, Orthopäde,
Praxis Clarahof, Basel

Rheumaliga beider Basel, Hinterhaus
Mittlere Strasse 35, Basel

Die Teilnahme ist (ausser am Tanzabend)
kostenlos. Mehr Informationen erhalten
Sie unter: Rheumaliga beider Basel,
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel,
Telefon 061 269 99 50,
info@rheumaliga-basel.ch,
www.rheumaliga.ch/blbs



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartriticisti

Voranzeige zur Informationsveranstaltung

Rheumatoide Arthritis ... und jetzt?

am 18. Juni 2015 um 19.00 Uhr
im Zentrum Karl der Grosse in Zürich
Kirchgasse 14, 8001 Zürich

weitere Informationen unter Telefon 044 422 35 00
oder www.arthritis.ch

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

Generalversammlung am 31.3.2015
Im Hotel Olten in Olten

Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Sekretariat, Gabriela Quidort, Wisstrotteweg 6, 5313 Klingnau, 056 245 23 74, gabriela.quidort@lupus-suisse.ch oder beim Präsidenten Max Hagen, Im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon, 044 833 09 97, max.hagen@lupus-suisse.ch

Für jeden Anlass erhalten die Mitglieder eine persönliche Einladung mit den detaillierten Angaben über Ort, Zeit, definitive Themen usw.

Fragen Sie uns – wir sind gerne für Sie da!
 Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung

VACANCES 2015

Vous craignez de partir seul(e)?

Séjours à l'intention des rhumatisants du canton de Vaud

10 jours à l'hôtel, avec encadrement, pour personnes craignant de partir seules.
 Excursions, animations, activités créatives, convivialité.

22 juin au 2 juillet 2015 Crans-Montana
10 au 20 août 2015 Les Diablerets
28 septembre au 8 octobre 2015 La Lenk

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

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
 Notre action – votre mobilité

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

Workshop Kurs 1/15 am 10.5.2014
für Patientinnen und Patienten mit Systemischem Lupus Erythematodes sowie Angehörige

in der aarReha Schinznach-Bad 1
Samstag, 9. Mai 2015, 13.00 – ca. 16.45 Uhr

Themen/Referenten:
Medikamentöse Therapie Prof. Dr. med. Thomas Stoll
Psychologische Krankheitsaspekte Prof. Dr. med. Stefan Büchi

mit Gruppenarbeiten

Anmeldung einsenden bis **20. April 2015** an Max Hagen, Im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon oder Telefon 044 833 0997 oder E-Mail: max.hagen@lupus-suisse.ch

Kursbestätigung und Wegbeschreibung erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung
 Das Leitungsteam

ASF ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
 SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE VEREINIGUNG
 ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMALGICI

Et Info-Entraide Ju Conférence

«Le syndrome de la Fibromyalgie et création d'un groupe d'entraide»

Mardi 10 mars 2015 à 19h00
 Au Centre St-François, Rte du Vorbourg 4
 2800 Delémont

Entrée libre, Apéritif à la fin

Association Suisse des Fibromyalgiques – ASF
 Avenu des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tél +41 24 425 95 75, Fax +41 24 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch, www.suisse-fibromyalgie.ch

Auflösung/Soluzione/Soluzioni!

Sudoku

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

Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 36

Solution page 36

Soluzioni a pagina 36

HAUSBETREUUNGSDIENST
 für Stadt und Land

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Pflege, Betreuung und Haushalt
 Tag & Nacht und am Wochenende;
 qualifiziertes, erfahrenes Personal;
 zuverlässig, individuell und flexibel;
 zu den offiziellen Pflgegetarifen;
 von allen Krankenkassen anerkannt.

Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land AG
 Zentrale für alle Kantone D/F/I:
0844 77 48 48
www.homecare.ch

Private Spitex

Ich bin an Folgendem interessiert:

- Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege
- Allgemeine Informationen zu den Betreuungs- und Haushaltshilfe-Leistungen
- Mitgliedschaft
- Inkontinenzprodukte
- Bitte rufen Sie mich an

Vorname/Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon/E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Coupon zurückschicken an:
 Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land
 Schwarztorstrasse 69
 3000 Bern 14

forumR_2015

Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

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

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

Beratung

Telefonische Kurzberatung während der Öffnungszeiten. Für intensivere Beratung in unserer Geschäftsstelle bitten wir Sie, einen Termin zu vereinbaren.

Kurse

Aquawell, Active Backademy, Osteogym, Medizinisches Qi Gong.
Die Kurse mit genügender Teilnehmerzahl finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

Arthrose, neu gegründet in Baden!
Kontakt: Marc Toedtli, Tel 044 844 04 10;
Familiencoaching für Eltern von Rheumabetroffenen Kindern, www.cg@cg-empowerment.ch,
Kontakt: Cristina Galfetti, Tel 056 667 42 42;
Lupus Erythematodes (SLEV), www.slev.ch,
Kontakt: Gabriela Quidort, Tel 056 245 23 74;
Polyarthritits (SPV), www.spvaarau.ch,
Gruppen in Aarau und Wettingen,
Kontakt: Agnes Weber, Tel 062 891 65 09;
Sclerodermie (SVS), www.sclerodermie.ch,
Kontakt: Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch;

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzel
Geschäftsstelle
Rosenstrasse 25
9113 Degersheim

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

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

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

Kurse

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel

Tel 061 269 99 50
Fax 061 269 99 59
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag 9 – 11 Uhr und
14 – 16 Uhr. Mittwoch und Freitag 9 – 11 Uhr

Kontaktpersonen:

Bettina Eichenberger, Anja Sedano
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,
Feldenkrais.
Für mehr Lebensqualität: F. M. Alexander Technik
Training.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote

Alltagshilfen: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
Postfach
3000 Bern 7

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
und Montag, Dienstag, Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

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

Kurse

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

Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Kompetente Beratung zu den Themen Rheuma,
Schmerzen, Pflege, Alltagshilfen, Arbeitsplatzherhal-
tung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen
Fragen! Unser Beratungs-Team (Sozialarbeiterin,
Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gern
persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06,
info.be@rheumaliga.ch.

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.ch.vu
Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sclerodermie.ch
Polyarthritits (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel. 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
Lupus Erythematodes (SLEV):
Verena Ampert, Tel 033 773 65 33

News

– Mitgliederversammlung 2015 der Rheumaliga
Bern: Diese findet am Dienstag, 16. Juni 2015, von
17.15 – 17.45 Uhr im Hotel Kreuz in Bern statt.
Anschließend referiert Dr. med. Daniel Aeberli
zum Thema Osteoporose. Reservieren Sie sich
bereits heute diesen Termin!
– Wir haben neue Kurse im Angebot:
Zumba-Fit Langenthal, Osteogym in Lyss, Aquawell
in Aeschi, Pilates-Blockkurs in Wichtrach!

FRIBOURG

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

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

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



Cours

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

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

Conseil social

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

GENÈVE

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

laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

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

Tél 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50

Conseil/Aide/Information

Des professionnelles de la santé vous reçoivent pour
vous fournir aide et informations. Dans le cadre des
consultations, les patients (parents, enfants, adoles-
cents, adultes) peuvent bénéficier d'enseignements
thérapeutiques (apprentissage aux injections, prise
d'autonomie dans la gestion des médicaments, etc.).
Pour bénéficier d'un suivi régulier ou occasionnel
par une professionnelle de la santé, une cotisation de
membre de soutien annuelle de CHF 40.00 est
demandée, celle-ci comprend tous les entretiens que
vous pourrez avoir durant l'année.

Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique:

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

Cours thérapeutiques

Tous les cours dispensés dans le cadre de la LGR
sont donnés par des physiothérapeutes connaissant
parfaitement les problématiques ostéo-articulaires.
Active Backademy (Gym Dos), Ai Chi, Aquacura, Gym
douce, Ma Nouvelle Hanche, Ostéogym, Prévention
des chutes, Yoga, «Restez actif», programme destiné
aux personnes diabétiques, «Halte aux chutes»,
«Gym douce Parkinson».
Le nouveau catalogue des activités 2014–2015 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 Niederurmen

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
Alltagshilfen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mitt-
wochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus.
Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im
Studio Move, Mollis, Donnerstagabend in der
Turnhalle Kindergarten Löwen, Glarus.
Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und
Dienstagabend in der Turnhalle Kindergarten Löwen,
Glarus und im Gemeindezentrum Schwanden.
Osteoporose-Gymnastik/Osteogym: Mittwoch-
vormittag in der Alterssiedlung Volksgarten, Glarus.
Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

Sozialberatung

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

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue Thurmann 10d
2900 Porrentruy

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

Tél 032 466 63 61
Fax 032 466 63 88
ljjcr@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

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Gymnastique
pour fibromyalgiques, Gym ludique-dynamique,
«Mouvement et intention» inspiré de la méthode
Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy,
Vendlincourt, Le Noirmont, Delémont. Salle de
gymnastique à Delémont, rue St-Randoald 12

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV); Morbus Bechterew (SVMB);

LUZERN UND UNTERWALDEN
Rheumaliga Luzern und UnterwaldenWaldstätterstrasse 6
6003 LuzernKontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztagsTel 041 377 26 26
rheuma.luw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownwRita Portmann, Leiterin Kurswesens
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luw-kurse@bluewin.ch

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

Kurse

Kanton Luzern

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

Kanton Obwalden

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

Kanton Nidwalden

- Aquawell Wassergymnastik
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten

Oberdorf: Schwimmbad Schulhaus, Mittwoch
Stans: Heilpädagogische Schule, Donnerstag
– Osteoporosegymnastik/Balancegym
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten
Stans: Physiotherapie Y. Dober, Montag**Selbsthilfegruppen**

Regionalgruppen

Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08,
SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro-ag.ch
Polyarthritiden (SPV)
Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06
Lupus Erythematoses (SLEV)
Kontaktperson: Anna Macek, Tel 041 370 38 44
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch**NEUCHÂTEL****Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**Ch. de la Combata 16
2300 La Chaux-de-FondsContact: Isabelle Jeanfavre
Heures d'ouverture du bureau: lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 8h00 – 11h00Tél 032 913 22 77
Fax 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com
www.lnr.ch

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

Service socialPro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, 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)**Cours**

Aquacura, Gym-Santé, Pilates, Gym Bien-être, Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Art'monie posturale. Les cours dispensés dans le cadre de la LNR sont donnés par des physiothérapeutes agréés. Il se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

Ecole des patients

La LNR organise un cours de formation pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. De nombreux-ses professionnel-le-s de la santé seront présent-e-s lors des séances et des ateliers et seront à votre disposition pour vous donner informations et conseils. Dès réception d'un nombre suffisant d'inscriptions, nous fixerons la date. Renseignements et pré-inscriptions au secrétariat de la LNR, tél. 032 913 22 77.

Groupes d'entraideFibromyalgiques: Mme Antoinette Cosenday,
Tél 024 425 95 75Polyarthritiques (SPV), Mme Gisèle Porta,
Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB), Mme Suzanne Baur,
Tél 032 926 07 67
Sclerodermie (ASS), Richard Renaud,
Tél 022 362 67 87**SCHAFFHAUSEN****Rheumaliga Schaffhausen**Postfach 1164
8207 SchaffhausenGeschäftsleitung: Claudia Hurtig
Administration: Susanne Stamm
Öffnungszeiten: Montag – FreitagTel 052 643 44 47
Fax 052 643 65 27
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
Montag 3 Kurse ab 16.45 Uhr
Dienstag 2 Kurse ab 17.30 Uhr
- Aquawell/Wassergymnastik
Schaffhausen, Hallenbad Breite
Mittwoch Kurse 8.00 und 8.40 Uhr
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
Montag 3 Kurse ab 18.40 Uhr
Dienstag 11.30, 12.15, 18.35 Uhr
Donnerstag 10 Uhr, 3 Kurse ab 17.30 Uhr
Freitag 12.15, 16.40, 19 Uhr
- Ai Chi & Aquawell
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
Dienstag 20.10 Uhr
- Active Backademy
Schaffhausen, Stokarbergstrasse 24
Donnerstag 18.45 Uhr
- Rheuma- und Rückengymnastik
Schaffhausen: Mo 18.55, 19.45 Uhr
Mittwoch 2 Kurse ab 17.30 Uhr
Neunkirch: Do 17.00, 18.10, 19.15 Uhr
Thayngen: Montag 19.00 Uhr
- Bechterew-Gymnastik
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Tiefenmuskel-Entspannung PMR
Dienstag 15.00 Uhr
- Gymnastik bei Rheumatoïder Arthritis
Montag 17.30 – 18.15 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe
Lilo Tanner, Tel 052 625 05 89
- Osteoporose-Gymnastik
Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 + 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs
Montag 19.30 Uhr
- Pilates PLUS
Montag + Freitag 8.30 Uhr
Dienstag 17.50, 18.00, 20.10 Uhr
Mittwoch 8.45, 10.00, 19.30 Uhr
Donnerstag, 8.00, 9.00, 10.15, 17.30, 19.55 Uhr
- Thayngen, Montag 17.45 Uhr
- Neunkirch, Dienstag 17.45 Uhr

- Pilates & Rückentraining für Männer
Montag 9.35 und 10.45 Uhr,
Dienstag 17.50, 19.00, 20.10 Uhr
in Neunkirch, Dienstag 19.00 Uhr
- Qi Gong 8 Brokate, Montag 10.00 Uhr,
Dienstag 10.20 Uhr,
Donnerstag 19.30, Freitag 10.00, 11.00 Uhr
- Nordic Walking
Lauftreff Dienstag 8.00 Uhr
- FIT im Wald
Montag 14.00, 15.15, Donnerstag 14.00 Uhr
- Tai Chi Chuan
Montag 8.30 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr
- Zumba Gold, Montag 9.00, Dienstag 19.00,
Mittwoch 8.45, 10.00, Donnerstag 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe FibromyalgieTreffen der Selbsthilfe-Gruppe SH,
Krummgasse 13
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr
Gruppenleiterinnen
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04**News**Treffpunkt ausser Haus: Montags 14.00 – 16.00 Uhr.
Beisammensein geniessen, leichte Bewegungen,
leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen,
Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team.

Paartanz 1 x pro Monat, Samstag 10.00 – 12.30 Uhr

Grillfest am 20. Juni 2015: Engeweiher in
Schaffhausen, Info: Tel. 052 643 44 47**SOLOTHURN****Rheumaliga Solothurn**Fabrikstrasse 4 a
4500 SolothurnKontaktperson: Dorothea Arnold-Felber
Öffnungszeiten:
Montag 14.00 – 17.30 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Freitag 8.00 – 11.30 Uhr +
14.00 – 17.30 Uhr, Donnerstag, 8.00 – 11.30 UhrTel 032 623 51 71
Fax 032 623 51 72
rheumaliga.so@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/so

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

KurseWassergymnastik: Aquacura, Aquawell, Power Aquawell und AquaJogging
Trockengymnastik: Active Backademy (Rückengymnastik), Osteogym, Pilates-Training, Arthrose-Gymnastik, Fibromyalgie-Gymnastik, Morbus-Bechterew-Gymnastik, Nordic Walking, Qi Gong, Tai Chi, Feldenkrais. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.**Weitere Angebote**Beileidkarten: Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen Beileidkarten.
Alltagshilfen: Beratung über die Wahl der richtigen Alltagshilfen und Versand aus dem breiten Sortiment.
Präsentation: Gerne stellen wir Ihrer Institution die Rheumaliga Solothurn vor.**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN****Rheumaliga St. Gallen/Graubünden und Fürstentum Liechtenstein**
Medizinisches Zentrum
7310 Bad RagazKontaktperson: Roswitha Hess
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag
8.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,
Freitag 8.00 – 12.00 UhrTel 081 302 47 80
Fax 081 302 32 34
hess.roswitha@hin.ch
www.rheumaliga.ch/sg

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

BeratungBeratungsstelle: Medizinisches Zentrum, Bad Ragaz.
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag,
8.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Tel 081 303 38 33
sg.rheumaliga@resortragaz.ch**Kurse**

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

Weitere Angebote

PatientInnen-Schulung – Die Schulung zur Schmerz-bewältigung.

THURGAU**Rheumaliga Thurgau**Holzäckerlistrasse 11b
8280 KreuzlingenKontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 13.00 – 18.00 Uhr,
Donnerstag ganzer TagTel 071 688 53 67
Fax 071 688 53 15
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!

BeratungRheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen 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: Osteoporosegymnastik Klinik St. Katharinental,
Dalcroze Rhythmik Amriswil, Yoga RomanshornAquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet) 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
Polyarthritiden (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 Informationsmerkmale, Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

News

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

TICINO**Lega ticinese contro il reumatismo**Via Gerretta 3
C.P. 1716
6501 BellinzonaPersone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30Tel 091 825 46 13
Fax 091 826 33 12
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
- Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- * 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, potete contattare il segretariato.

Altri servizi

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

URI UND SCHWYZ**Rheumaliga Uri und Schwyz**

Gotthardstrasse 5
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:

Gigi Baumann, Leiterin Geschäftsstelle
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

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

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

Kurse

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

Beratung

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

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie:
Therese Bissig, Altdorf, Tel 041 870 97 84
Rheumatoide Arthritis:
Carla Walker, Lachen, Tel 055 442 60 39
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

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

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

VALAIS/WALLIS**Ligue valaisanne contre le rhumatisme****Rheumaliga Wallis**

Rue Pré-Flauri 2 C
C.P. 910
1951 Sion

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

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

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

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

Notre **service social** est à votre écoute et vous soutient notamment dans les domaines suivants:

- séjours de cure anti-rhumatisme
- moyens auxiliaires
- notices de prévention
- documentation d'information

Unser **Sozialdienst** bietet Ihnen Hilfe und Beratung an, insbesondere in folgenden Bereichen:

- Teilstationäre Therapie-Aufenthalte
- Hilfsmittel
- Merkblätter zur Rheumaprophylaxe
- Informationsbroschüren

Cours de prévention:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Nordic Walking rencontre

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

Kurse zur Rheumaprophylaxe:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

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

VAUD**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

Av. de Provence 12 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

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

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

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

Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

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

Cours

Backademy, Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, 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 des personnes rhumatisantes.
Demandez la brochure 2015!

ZUG**Rheumaliga Zug**

Sonnenbergstrasse 7
6423 Seewen

Kontaktperson:
Antoinette Bieri, Leiterin Geschäftsstelle
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel/Fax 041 750 39 29
rheuma.zug@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/zg
www.rheumaliga-zug.ch

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermitteln Ihnen eine Probelektion. Wir beantworten Fragen rund um Beratungen. Gerne geben wir Ihnen auch Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

**Kurse**

- Aquawell – das Wassertraining
- Active Backademy – das Rückentraining
- Aquacura – die therapeutische Wassergymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Arthrosegymnastik
- Pilates Body Balance
- Freiere Beweglichkeit mit Feldenkrais (auf Anfrage)
- progressive Muskelentspannung (auf Anfrage)

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie Forum Schweiz/Zug,
Frau D. Wieser, Baar, Tel 041 760 16 06
Osteoporose, eff-zett Zug
Frau Edith Eichenberger, Tel 041 712 19 12
Polyarthrit (SPV) in Zug, bitte melden Sie sich für weitere Auskünfte auf Tel 041 750 39 29.
Patientenorganisationen und weitere Selbsthilfegruppen siehe unten und Seite 44 ff.

Weitere Angebote

Hilfsmittel, Broschüren, Merkblätter: Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

ZÜRICH**Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich

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

Tel 044 405 45 50
Fax 044 405 45 51
admin.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Ergotherapeutische Beratung (auch Hausbesuche), Liegeberatung, Arbeitsplatzabklärung, Alltagshilfenverkauf
- 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
- Balance Gym – Ausgewogen aktiv

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

Fibromyalgie Forum Schweiz

Beratung und Information für Betroffene, Austausch in Selbsthilfegruppen
Buchenstrasse 56, 4054 Basel, Tel 061 711 01 40
info@fibromyalgieforum.ch,
www.fibromyalgieforum.ch

Jugendarthrose

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

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

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

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

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00
Danica Mathis, d.mathis@jungemitrheuma.ch

Neben den genannten Organisationen gibt es noch zahlreiche andere Selbsthilfegruppen (z. B. Fibromyalgie im Aargau, Bern, Winterthur und Luzern). Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen

- Café Balance – Bewegung, Rhythmik und Geselligkeit
- Easy Dance
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Musik und Bewegung
- Nordic Walking – Bewegen in der Natur
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Sanftes Yoga
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung

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
- Gedächtnstraining – Bleiben Sie geistig fit
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Patientenschulungen (Gesprächsgruppen)
- Personal Training
- Themenveranstaltungen in Zürich und Winterthur
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

in der Schweiz, www.selbsthilfeschweiz.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 (coordination et promotion des groupes d'entraide en Suisse) propose également une liste de ces différents groupes.

Oltre alle organizzazioni indicate esistono anche numerosi altri gruppi di autoaiuto. Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera (Coordinamento e promozione di gruppi di autoaiuto in 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 Poliartriticci

Sekretariat/Secrétariat:

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

Präsidentin/présidente:

Marlies Voser, Tel 062 823 22 13

Vize-Präsidentin/Vice-présidente:

Ruth Müller, Tel 056 426 08 01

Redaktionskommission Zeitschrift info/

Commission de rédaction du Bulletin ASP:

Kontakt: Ivan Balla, Tel. 044 303 02 81

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2
5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau
Agnès Weber, Tulpenweg 10
5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,
Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern-Stadt
Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Berner Oberland/Thun
Ruth Struchen, Hofackerstr. 14, 3645 Gwatt,
Tel 033 333 15 60
- Fribourg
Marie-José Eltschinger, Route St. Claude 12,
1726 Favargny-le-Petit, Tél. 026 411 13 32
- Genève
Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,
1232 Confignon, Tél 022 757 46 45
- Glarus
Wir suchen eine Kontaktperson für RA-Betroffene.
Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich unter
Tel 044 422 35 00
- Graubünden
Ursula Hardegger, Alpenstrasse 11
9479 Oberschaan, Tel 081 783 20 83
- Engadin und Südtäler, vakant
- Jura
Claude Froidevaux, Les Planchettes 31,
2900 Porrentruy, Tél 032 466 75 89

- Luzern
Lucie Hofmann, Gotthardstr. 14, 6353 Weggis,
Tel 079 483 29 06
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod,
Tél 032 841 67 35
- Nidwalden
Paul Imboden, Lochmatt, 6363 Obbürgen,
Tel 041 612 01 67
- Schaffhausen
Lilo Tanner, Jägerstr. 14, 8200 Schaffhausen,
Tel 052 625 05 89
- Schwyz
Carla Walker, Schlüsselwiese 12, 8853 Lachen,
Tel 055 442 60 39
- Solothurn
Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Derendingen,
Tel 032 682 16 25
- St. Gallen
Maria Nussbaumer, Lerchenstr. 40, 9200 Gossau,
Tel 071 385 21 85
- Ticino
Ursula De Lauretis, Tel 091 743 45 84
- Thurgau/Amriswil
Maja Niederer, Leimatstr. 4a, 8580 Amriswil,
Tel 071 411 37 62
- Thurgau/Abendgruppe
Ursula Früh, Rietweiherweg 6b, 8500 Frauenfeld,
Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,
Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Rue de la Gare, 1908 Riddes,
Tél 027 306 82 85
- Waadt/Vaud
Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,
Tél 021 624 49 19
- Wallis/Brig
Christine Salzgeber, Walligrund 16, 3930 Eyholz,
Tel 027 946 56 43
- Winterthur
Natalie König, Mulchlingerstr. 54, 8405 Winterthur,
Tel 052 222 29 59
- Zug
Doris Vogel, Schutzengelstr. 45, 6340 Baar,
Tel 041 760 74 84
- Zürich Oberland
Kontakt: SPV Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Zürich und Umgebung
Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,
8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71
Polyarthritiker Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,
Tel 044 720 75 45

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

- Kontakt SPV-Sekretariat, Zürich
Tel 044 422 35 00

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

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



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

Sekretariat/Secrétariat:

Gabriela Quidort
 Wisstrotteweg 6
 5313 Klingnau
 Tel. 056 245 23 74
 076 321 23 74
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
 www.slev.ch

Präsident:

Max Hagen, Im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon
 Tel 044 833 09 97, max.hagen@lupus-suisse.ch

Kontaktadressen Regionalgruppen/ Adresses de contact groupes régionaux:

- Aargau
Gabriela Quidort, Wisstrotteweg 6
5313 Klingnau, Tel 056 245 23 74
gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern
Verena Amport, Hübelstrasse 10
3770 Zweisimmen, Tel 033 773 65 33
verena.amport@bluemail.ch
- Graubünden
Iris Zwahlen, Ausstrasse 83
7000 Chur, Tel 081 284 80 03
iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne
Angela Schollerer, Montremoën 29,
1023 Crissier, Tel 076 426 0700
angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Luzern/Innerschweiz
Anna Macek, Würzenbachstrasse 45
6006 Luzern, Tel 041 370 38 44
anna.macek@lupus-suisse.ch
- Zürich
Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
waltraud.marek@lupus-suisse.ch

Kontaktperson Ostschweiz

Rita Breu, Lindenstrasse 88a
 9443 Widnau, Tel 071 722 63 84
 retorita@gmail.com

Kontaktperson welsche Schweiz:

Marie-Louise Hagen
 im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon,
 Tél. 044 833 09 97
 malou.hagen@lupus-suisse.ch

Kontaktperson italienische Schweiz:

Dr. med. Boris Christen, Spec. FMH Medicina interna e FMH Reumatologia, Via Nassa 27
 6900 Lugano, Tel 091 923 66 56
 Fax 091 922 84 71, bchristen@slev.ch
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
 donafarmacia@hotmail.com

Kontaktperson für die übrige Schweiz:

Beatrice Suter-Kaufmann, Aabachstrasse 16,
 5703 Seon, Tel 062 775 13 23
 beatrice.suter@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
 Kurse: Daniela Zenger, stv. Geschäftsleiterin

Bechterew-Therapie-Kurse/ Cours de thérapie Bechterew

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

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Beinwil a. See, Buchs, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach, Zofingen
- Basel: Basel, Riehen, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal, Langnau i. E., Thun, Uttigen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Aander, Chur, Ilanz
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar

- Zürich: Adliswil, Bülach, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, Uster, Winterthur, Zollikerberg, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapie-Kurse» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.

Pour recevoir la liste «Cours de thérapie Bechterew» et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
ASF Associazione Svizzera dei Fibromialgici
Bereich Deutsche Schweiz und Tessin

Geschäftsstelle:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75/77, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Dienstag, Donnerstag und Freitag
 8.30 – 11.30 Uhr

Sekretariat: Fabienne Blondeau und Annick Unger

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Chur
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Fribourg
Prisca Dénervaud, Tél 026 535 16 62 oder
078 813 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
Tél 032 323 05 55
- Ticino
Maria Piazza, Balerna, Tel 091 683 60 63;
lunedì, martedì, mercoledì dalle 9 alle 11

ASFMS

Association Suisse des Fibromyalgiques Suisse Romande

Secrétariat central:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tél 024 425 95 75/77, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements: mardi, jeudi et vendredi, 8.30 – 11.30
 Secrétariat: Fabienne Blondeau et Annick Unger

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
tél 032 323 05 55
- Fribourg Ville
Prisca Dénervaud, tél 026 535 16 62 ou
078 813 10 85, Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Genève
Claudia Aguggia, tél 079 671 74 65
- Neuchâtel – en cours de création
Belgrano Martini, tél 078 940 31 50
- Val de Travers
Johanna Fragnière, tél 032 861 25 79

- Valais/Monthey
Cécile Barman, tél 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre
Christine Michaud, tél 076 585 20 54
(matin 9 – 11h)
- Vaud/Aigle
Marcelle Anex, tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, tél 021 624 60 50
- Vaud/Nord-Vaudois
Intendance Mme Daerendinger, tél 024 534 06 98
- Responsable en recherche pour les groupes:
Vaud/La Côte, Vevey-Riviera, Neuchâtel, Jura-Ajoie, Franches-Montagnes, Zürich, Uster, Berne, Martigny/Sion/Sierre: tél 024 425 95 75



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:

Nicole von Moos, Bahnhofstrasse 17
 5615 Fahrwangen, Tel 043 538 52 75
 geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch
 www.glasknochen.ch



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, 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
Joëlle Messmer, 034 461 02 23
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Luzern/Innerschweiz:
Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
Nadine Paciotti, 024 472 32 64
nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
Anna Maria Milani, 091 946 13 74
annamaria.milani@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
Gertrud Wiesmann 052 720 13 20
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
Elisabeth Rohner 044 825 47 45
elisabeth.rohner@sclerodermie.ch

Und jeden Tag aufs Neue

Wir stehen auf, fahren zur Arbeit, eilen von einer Aufgabe zur nächsten, treiben etwas Sport und schon wieder ist es Zeit für die Nachtruhe. Die gewohnten Abläufe und Rituale geben uns Halt und Struktur im Alltag, und unser Körper hält der Hektik meistens stand. Doch werden wir krank, realisieren wir, was dieser wirklich leistet. Plötzlich ist alles anders. Das musste ich nach meinem komplizierten Bänderriss am Fuss auch erfahren. Auf einmal war Treppensteigen eine Odyssee. Ich musste praktisch denken: Ein Rucksack half mir alle Dinge auf einmal von einem Stock in den anderen zu transportieren. Langsamkeit war angesagt. Ein Treffen ausserhalb der eigenen vier Wände entwickelte sich plötzlich zur Halbtagsbeschäftigung! Doch das hatte auch gute Seiten: Ich lernte, die Ruhe zu geniessen und dankbar zu sein, als mein Körper wieder

gesund war. Von den Gästen in meiner TV-Sendung «Gesundheit-heute» wusste ich, dass chronische Krankheiten oder Behinderungen auch neue, lebenswerte Erfahrungen mit sich bringen. So gewinnen Momente an Bedeutung, für die man vorher keine Augen hatte. Es wäre schön, wenn wir diesen anhaltend Aufmerksamkeit schenken würden. Sie sind nämlich die grossen Schätze im Alltag. ■

Chaque jour d'un œil neuf

Nous nous levons le matin, partons au travail, enchaînons les multiples tâches qui nous incombent et réussissons à caser une petite séance de sport avant que l'heure du repos nocturne ne nous rattrape. Notre programme bien rodé et nos petits rituels structurent notre quotidien et, la plupart du temps, notre

Ogni giorno si ricomincia

Ci alziamo, andiamo al lavoro, passiamo velocemente da un compito all'altro, pratichiamo un po' di sport ed ecco che è già ora di andare a letto. Le abitudini e i rituali quotidiani mettono un punto fermo e strutturano la nostra vita di tutti i giorni. E il nostro corpo regge per lo più i nostri frenetici ritmi. Ma quando ci ammaliamo, ci rendiamo conto che cosa fa veramente il nostro corpo. Improvvisamente tutto cambia. Me ne sono accorta dopo la complessa frattura dei legamenti che ho subito. Da un momento all'altro salire le scale era diventata un'odissea. Dovevo pensare in modo pratico: uno zaino mi aiutava a trasportare le cose da un piano all'altro in un'unica volta. Tutto doveva

procedere più lentamente. Un appuntamento fuori casa era diventato improvvisamente un'attività che richiedeva una mezza giornata! Tuttavia, ci sono stati anche dei lati positivi: ho imparato a godermi la tranquillità e imparato ad essere grata quando il mio corpo si è rimesso in salute. Dagli ospiti della mia trasmissione TV «Gesundheit-heute» ho imparato che le malattie o le disabilità croniche possono regalare anche nuove preziose esperienze. I momenti acquisiscono un'importanza che prima non riuscivamo a scorgere. Sarebbe bello se riuscissimo a riservare loro sempre la stessa attenzione. Sono infatti il grande tesoro della nostra vita quotidiana. ■



Dr. Jeanne Fürst ist Redaktionsleiterin und Moderatorin der TV-Sendung «Gesundheit-heute».

Le Dr Jeanne Fürst est rédactrice en chef et présentatrice de l'émission de télévision «Gesundheit-heute».

La dott.ssa Jeanne Fürst è caporedattrice e moderatrice della trasmissione televisiva «Gesundheit-heute».

corps s'accommode de ce rythme effréné. Mais c'est quand nous tombons malade que nous prenons la mesure de ce qu'il accomplit chaque jour. Tout à coup, le monde est tout autre. Après la rupture d'un ligament au niveau du pied, j'ai bien dû me rendre à l'évidence quand ma blessure s'est compliquée. Voilà qu'une simple volée de marches se transformait en odyssee. Mon nouveau mot d'ordre? «Penser pratique»: un sac à dos m'aiderait à tout transporter d'un coup d'un étage à l'autre. Autre mot d'ordre: «prendre son temps». Un rendez-vous en dehors de mes quatre murs me prenait soudain une demi-journée! Mais il faut aussi voir le bon côté des choses: j'ai appris à apprécier le calme et à me montrer reconnaissante quand j'ai recouvré la santé. Grâce aux invités de mon émission de télévision «Gesundheit-heute», je savais déjà qu'une maladie chronique ou un handicap pouvait aussi être synonyme de nouvelles expériences précieuses. Des expériences qui donnent de l'importance à certains instants auxquels nous n'aurions guère prêté attention en temps ordinaire. L'idéal serait de leur porter toujours la même attention: ils sont le sel de notre vie! ■

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:

abbvie

AMGEN

Gebro Pharma

GRÜNENTHAL

HAUSBETREUNGSDIENST
für Stadt und Land

HÜSLER
NEST
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

MSD
Be well

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

Pfizer

Roche

ucb Inspired by patients.
Driven by science.

Voltaren Dolo
Novartis Consumer Health Schweiz AG



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- Ruhige Traumlage! Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Wunderschöne geräumige Zimmer & Suiten
- Hervorragende Gourmet- und Gesundheitsküche
- Wellnessparadies de luxe 1700 m² & neuer SPA-Bereich
- 2 Thermalhallen- u. 2 Thermalfreibäder 33°C ganzjährig
- Inklusive: Wassergymnastik, Rückenschule, Nordic Walking
- Medizinische Kurabteilung mit allen Anwendungen
- Thermal-Radon-Wannenbäder-Ableitung

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

HEILSTOLLENKUR: ab € 1880,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 768,- p. P.
7 ÜN/HP, 1 x Stollen, 5 Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 92,- bis € 126,- p. P./Tag
je nach Zimmer-Kategorie & Saison

Ermäßigte Gasteiner
Heilstollenpauschalen
für 1, 2 oder 3 Wochen



BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon