



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

forumR

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
CH-8005 Zürich

# Bewegung ist die beste Medizin!

Gegen das Volksleiden Rückenschmerzen  
kann man optimal vorbeugen: **mit mehr  
Bewegung im Alltag!**

Dieser Ratgeber zeigt, wie man den Rücken  
mit über 100 praktischen Übungen gezielt und  
nachhaltig stärkt.



#### Mein Rücken-Coach

Michel Duran,  
Susanne Loacker  
240 Seiten,  
Klappenbroschur,  
Fr. 29.90

#### Bezugsquelle:

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)  
Bestelllinie 044 487 40 10



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt

3|2015

Nr. 121 – 5 CHF



Hoppla, Sturzgefahr!  
Attention aux chutes!  
Attenzione, pericolo  
di cadute!

forumR



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



Morgens besser starten und der Tag gehört mir.



## Bei akuten Arthrose- und Gelenkschmerzen

**20% RABATT**

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% Rabatt.



Voltaren Dolo forte Emulgel Tube, 180 g, CHF 35.90 statt CHF 44.90



JETZT EINLÖSEN BEI:

**dropa** **IMPULS**

GANZ SCHÖN GESUND

APOTHEKEN UND DROGERIEN

Gültig vom 24.08.2015 bis 20.09.2015.  
Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Novartis Consumer Health Schweiz AG

### Liebe Leserin, lieber Leser

Kennen Sie das? Beim Spazieren halten Sie inne, um ihrer Begleitperson etwas mitzuteilen. Sie brauchen mehrere Versuche, um von einem Stuhl aufzustehen und Treppensteigen ist eine Herausforderung. Das Älterwerden hat so seine Tücken: Muskelmasse wird durch Fett ersetzt, Knochen werden brüchig. Auch die Sehkraft und das Gehör lassen nach. Damit steigt das Risiko das Gleichgewicht zu verlieren. «Das Alter ist nichts für Feiglinge. Es braucht Mumm, zu sagen: «Ja, ich bin gestürzt.»», bringt es Botschafter Peter Rothenbühler in unserer aktuellen Kampagne auf den Punkt. Es braucht tatsächlich Mut, sich mit dieser neuen Lebenssituation zu arrangieren. Und noch mehr Willenskraft, um sich ihr zu stellen. Dass es sich aber lohnt, aktiv zu werden, will die Rheumaliga mit ihrem diesjährigen Schwerpunkt-

### Chères lectrice, chers lecteur,

Cela vous arrive-t-il à vous aussi? Lors des promenades, vous devez vous arrêter pour parler à la personne qui vous accompagne. Vous devez faire plusieurs tentatives pour réussir à vous relever de votre chaise et monter les escaliers est devenu un challenge. Ce sont là les perfidies du vieillissement: la masse musculaire est remplacée par de la graisse, les os deviennent cassants, la vue et l'ouïe baissent. Tout cela augmente le risque de perdre l'équilibre. «La vieillesse, ce n'est pas pour les petites natures. Il faut du cran pour dire: «Oui, j'ai fait une chute.»», résume Peter Rothenbühler, ambassadeur de notre campagne actuelle. Il faut effectivement du courage pour



Valérie Krafft  
Geschäftsleiterin der  
Rheumaliga Schweiz  
Directrice de la Ligue  
suisse contre le rhumatisme  
Direttrice della Lega  
svizzera contro il reumatismo

### Cara lettrice, caro lettore,

thema aufzeigen. Denn wir alle können einiges tun, um dem körperlichen Abbau entgegenzuwirken. An diesem Punkt setzt auch unsere Sturzprävention an. Kernstück ist die Beratung im persönlichen Wohnumfeld durch speziell geschulte Fachpersonen. Mit diesem Angebot für ältere Menschen sowie der Kampagne «Hoppla, Sturzgefahr!» möchten wir dazu beitragen, die Zahl der Sturz-Unfälle zu verringern. Damit Sie oder Ihre Angehörigen den Traum vom selbstständigen Wohnen möglichst lange leben können. I

s'accommoder de cette nouvelle situation. Et davantage de volonté encore pour l'affronter. Mais cela vaut la peine d'agir – et c'est précisément ce que la Ligue contre le rhumatisme veut montrer au travers du thème clé de cette année. Nous pouvons en effet tous faire quelque chose pour lutter contre notre déclin physique. C'est également là qu'intervient notre programme de prévention des chutes, dont l'élément essentiel est le conseil au domicile par des professionnels spécialement formés. Grâce à cette offre destinée aux seniors et à la campagne «Attention aux chutes!», nous souhaitons contribuer à réduire le nombre d'accidents liés aux chutes. Pour que vous-même ou vos proches puissiez vivre le plus longtemps possible votre rêve de logement indépendant. I

lo sapete per esperienza? Durante le passeggiate vi fermate per dire qualcosa alla persona che vi accompagna. Prima di alzarvi da una sedia dovete provarci più volte e salire le scale è una vera e propria sfida. L'avanzare dell'età ha le sue insidie: il grasso sostituisce la massa muscolare, le ossa si fanno più fragili. Anche la vista e l'udito diminuiscono. Così, aumenta il rischio di perdere l'equilibrio. «L'età avanzata non è roba da vigliacchi, ci vuole il fegato di dire «Sì, sono caduto.»», puntualizza l'ambasciatore, Peter Rothenbühler nella nostra attuale campagna. In effetti bisogna avere coraggio per cavarsela in questa nuova situazione di vita. E ancora più forza di volontà per abituarsi. Con il suo tema principale di quest'anno, la Lega svizzera contro il reumatismo vuole dimostrare che diventare attivi ne vale la pena. Tutti noi possiamo fare qualcosa per contrastare il deterioramento del corpo. A questo, aggiunge anche la nostra prevenzione delle cadute. La parte principale è costituita dalla consulenza nel contesto abitativo personale a cura di esperti specificatamente formati. Con questa offerta per le persone anziane e con la campagna «Attenzione, pericolo di cadute!» desideriamo dare il nostro contributo per diminuire il numero di infortuni da caduta. Affinché voi o i vostri familiari possiate vivere il più a lungo possibile il sogno di abitare da soli. I

### 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



# Der weichste Schuh der Welt!



## Joya – Ihrer Gesundheit zuliebe

**Roggwil (TG).** Der Schweizer Schuhhersteller Joya hat einen Schuh entwickelt, welcher die Gelenke entlastet und somit unterstützend bei rheumatischen Erkrankungen wirken kann.

Der positive Effekt von weichem elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat im Sinne eines sensomotorischen Trainings wurde in vielen Studien bewiesen und wird schon seit langer Zeit in der Physiotherapie genutzt. Joya macht sich dieses Prinzip zu Nutze und ermöglicht gesundes, muskulär aktives Gehen im Alltag. Das weiche und elastische Material der patentierten Joya Sohle verwandelt einen harten und flachen Boden in einen weich-elastischen. Durch das weiche und dynamische Gehen werden Stütz- und Haltemuskeln vermehrt gefordert, was zu einer Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule führen kann. Die entzündeten Gelenke werden durch die starke Dämpfung weniger beansprucht und das gelenkschonende Gehen wirkt beruhigend auf den gesamten Bewegungsapparat.

Entlastet den Rücken

### Gesundes Schuhwerk

Namhafte Ärzte, Orthopäden und Bewegungsspezialisten empfehlen Joya Schuhe. Eine Studie der eidgenössisch-technischen Hochschule ETH Zürich bestätigt ebenfalls die positive Wirkungsweise von Joya auf den menschlichen Körper.



PD Dr. med. Andreas L. Oberholzer, tätig in der Pyramiden Klinik in Zürich erklärt: „Dank seiner weich-elastischen Sohle ist der Joya Schuh ausgesprochen gelenkschonend.“  
Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemein- und Komplementärmedizin aus Baar sagt, „Auffallend sind deutliche Besserung von muskelbedingten Schmerzen auch im Rückenbereich. Ich empfehle den Joya Schuh Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat.“

Zudem wurde das Schweizer Unternehmen in Deutschland im Bereich bequeme „Funktionsschuhe“ ausgezeichnet. Laut einer repräsentativen Umfrage gehört Joya bei rund 2600 Schuhfachhändlern zu den bequemsten Schuhen in Deutschland. Joya schafft es auf den ersten Platz und bezwingt damit Traditionsmarken wie Ganter, FinnComfort, Mephisto, MBT, Waldläufer und andere. Die Gold-Medaille erhält Joya in den Disziplinen Produktqualität, Passform und Bequemlichkeit. Testen Sie Joya beim Fachhändler in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen zu Joya finden Sie unter [www.joyaschuhe.ch](http://www.joyaschuhe.ch).



Macht Spass und beflügelt

Schont die Gelenke

Beugt schweren Beinen vor

Unser Angebot für die Leser des forumR:

# 10% Rabatt\*

Gutscheincode: 15vMcWh



\*Einlösbar im Onlineshop unter [www.joyashop-roggwil.ch](http://www.joyashop-roggwil.ch). Gültig bis zum 30. Oktober 2015, nur solange der Vorrat reicht. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen/Rabatten.



10/11



20/21



28/29

### 3 Editorial

### 6 In Kürze

#### Aktuell

- 8 Sensibilisierungskampagne
- 9 Aktionswoche 2015

#### Fokus

- 10 Was uns zu Fall bringt
- 16 Sicher durch den Alltag
- 18 Spitex-Betreuung

### 20 Ernährung

Mangelerscheinungen

### 26 Medizin

Osteoporose

#### Bewegung

- 28 Training bis ins hohe Alter
- 32 Kurse

### 34 Hilfsmittel

Praktische Helfer gegen die Sturzgefahr

### 35 Denksport

Sudoku

### 36 Veranstaltungen

### 38 Service

### 46 Schlusspunkt

Peter Rothenbühler über die Sturzgefahr am Matterhorn und in der Badewanne

### 3 Editorial

### 6 En bref

#### Actuel

- 8 Campagne de sensibilisation
- 9 Semaine d'action 2015

#### Point de mire

- 11 Ce qui nous fait tomber
- 16 La sécurité au quotidien
- 19 Prise en charge Spitex

### 21 Nutrition

Symptômes de carence

### 26 Médecine

L'ostéoporose

#### Activité physique

- 29 S'exercer jusqu'à un âge avancé
- 32 Cours

### 34 Moyens auxiliaires

Des outils contre les risques de chute

### 35 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

### 36 Manifestations

### 38 Service

### 46 Point final

Peter Rothenbühler parle du risque de chute sur le Cervin ou dans la baignoire

### 3 Editoriale

### 6 In breve

#### Attualità

- 8 Campagna di sensibilizzazione
- 9 Settimana d'azione 2015

#### Approfondimento

- 11 Cosa ci fa cadere
- 17 Sicuri tutti i giorni

### 21 Alimentazione

Carenze

### 27 Medicina

Osteoporosi

#### Movimento

- 29 Allenamento fino a età avanzata
- 32 Corsi

### 34 Mezzi ausiliari

Ausili utili contro il pericolo di caduta

### 35 Sport per la mente

Sudoku

### 36 Eventi

### 38 Servizio

### Haben Sie Verwandte, die an Rheumatoide Arthritis leiden?

Für eine Studie an verschiedenen Schweizer Universitätskliniken suchen wir Personen, die mit einem Patienten, der an Rheumatoide Arthritis leidet, verwandt sind.



Sämtliche persönlichen Daten werden vertraulich behandelt.

### Früherkennung Rheumatoide Arthritis

Wenn Sie einen direkten Verwandten (Geschwister, Elternteil, Kind) haben, der an einer Rheumatoide Arthritis leidet und Sie zwischen 18 und 75 Jahren alt sind, würden wir uns sehr über Ihre Teilnahme freuen. Sind Sie interessiert oder hätten gerne mehr Informationen, dann zögern Sie nicht uns unter folgender Adresse zu kontaktieren:

**RheumaKlinik Unispital Zürich**  
 Clavustrasse 25 / 8027 Zürich  
**Telefon : 044 255 46 50**

**Kantonsspital St. Gallen**  
 9007 St. Gallen  
**Telefon : 071 494 11 34**

**INSELSPITAL**  
 Universitätsklinik für Rheumatologie  
 Inselspital / 3010 Bern  
**Telefon : 031 632 31 55**

**Rheumatologische Universitätsklinik, Basel**  
 Felix Platter-Spital 4003 Basel  
**Telefon : 061 326 42 22**  
 E-mail : arthritis-checkup@hug.ch  
[www.arthritis-checkup.ch](http://www.arthritis-checkup.ch)

**UniversitätsSpital Zürich**

**INSELSPITAL**  
 UNIVERSITÄTSPITAL BERN  
 HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERN  
 BERN UNIVERSITY HOSPITAL

**felixplatterspital**

**Kantonsspital St. Gallen**

### Avez-vous un parent souffrant de polyarthrite rhumatoïde ?

Nous recherchons des personnes ayant un lien de parenté avec un patient souffrant de polyarthrite rhumatoïde pour participer à une étude clinique conduite à l'Hôpital Cantonal Universitaire de Genève, au CHUV et ailleurs en Suisse.



Toutes les informations personnelles seront traitées confidentiellement

### Participez à l'étude d'un dépistage précoce de la maladie

Si vous avez un parent direct (frère ou sœur, parent ou enfant) souffrant de polyarthrite rhumatoïde et que vous êtes âgés entre 18 et 75 ans, vous pouvez participer. Si vous êtes intéressés et que vous aimeriez obtenir de plus amples informations, veuillez prendre contact ou bien consultez le site internet à l'adresse ci-contre.

**HUG - Rhumatologie**,  
 Avenue Beau-Séjour 26 / 1211 Genève 14  
**Téléphone : 022 382 36 81**  
 ou **022 382 36 97**

**Hôpital de Fribourg - Rhumatologie**,  
 HFR Fribourg - Hôpital Cantonal - 1708 Fribourg  
**Téléphone : 026 426 73 88**

**CHUV - Service de Rhumatologie**,  
 Avenue Pierre Decker 4 / 1011 Lausanne  
**Téléphone : 021 314 14 82**  
 E-mail : arthritis-checkup@chuge.ch  
[www.arthritis-checkup.ch](http://www.arthritis-checkup.ch)

**HFR**  
 Hôpital Fribourgeois  
 Fribourgeois hôpital

**HUG**  
 Hôpitaux Universitaires de Genève

**CHUV** Centre hospitalier universitaire vaudois

## Neuerscheinung Beziehung Arzt-Patient

Wer an Rheuma erkrankt, benötigt ärztliche Betreuung. Bei schwerwiegenden Diagnosen lässt sich der regelmässige Arztbesuch nicht umgehen, bei chronischen Rheumaformen wird er Teil des Lebens. Dabei ist ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis wichtig. Die Schlüsselworte lauten Vertrauen und Respekt. Die Broschüre «Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen» (D 309) gibt Ihnen ganz konkrete Tipps, wie Sie mit Ihrem Arzt kommunizieren und was Sie für den Arztbesuch beachten können. |



## Nouvelle publication Relation patient-médecin

Les personnes qui souffrent de rhumatismes ont besoin de soins médicaux. Lorsque le diagnostic est grave, on n'échappe plus aux visites régulières chez le médecin, et dans les formes de rhumatisme chronique, ces visites font partie intégrante de la vie du patient. Une bonne relation patient-médecin est primordiale.

Les mots-clés sont confiance et respect. La brochure «Patient et médecin: écouter et se comprendre» (F 309) contient des conseils concrets pour savoir comment communiquer avec votre médecin et identifier ce à quoi vous devez être attentif lors d'une consultation. |

## Nuovo opuscolo Rapporto paziente-medico

Chi contrae una malattia reumatica necessita di assistenza medica. Quando la diagnosi è più grave diventano inevitabili le visite mediche periodiche, un appuntamento fisso per chi soffre di forme reumatiche croniche. Eppure è importante avere un buon rapporto

paziente-medico. Le parole chiave sono fiducia e rispetto. L'opuscolo «Paziente e medico: quando i due si comprendono» (It 309) vi fornisce alcuni suggerimenti molto pratici su come comunicare con il medico e come prepararsi a una visita medica. |

Bestellung / A commander / Ordinanze:  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), Tel./Tél./tel. 044 487 40 10.

## Veranstaltung Familientag 2015

Die Familientage der Rheumaliga Schweiz bieten einen einzigartigen Rahmen, um sich mit anderen betroffenen Familien über die alltäglichen Herausforderungen auszutauschen, die das Leben mit Juveniler Arthritis an eine Familie stellt. Jeder Familientag setzt einen Themenschwerpunkt. Die Erwachsenen hören

dazu Fachreferate von Experten sowie Vorträge von Kinderreumatologen. Derweil setzen die Buben und Mädchen das Schwerpunktthema auf ihre Weise um: mit Spielen und Bewegung, kreativ und lustig, bunt und lebendig. Der nächste Familientag findet am 21. November 2015 in Horgen ZH statt. Das genaue Programm und das Anmeldeformular finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/Familientag](http://www.rheumaliga.ch/Familientag) |



## Veranstaltung Nachlassplanung

An unserer Veranstaltung «Mein letzter Wille – was kann ich tun?», die am 26. Oktober 2015 in St. Gallen stattfindet, erfahren Sie mehr über die Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen bei der Errichtung des Testaments. Ein unabhängiger Fachreferent für Erbrecht

und Nachlassplanung vermittelt wichtige Informationen zu diesem Thema. Dabei haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

**Datum:** Montag, 26. Oktober 2015  
**Veranstaltungsort:** Hotel Walhalla, Bahnhofplatz/Poststrasse 27, 9001 St. Gallen

**Zeit:** 16.00–19.00 Uhr. Am Ende des offiziellen Teils wird ein Apéro offeriert. Der Anlass ist kostenlos.

Information und Anmeldung: Rheumaliga Schweiz, Sabine Mehl, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, [s.mehl@rheumaliga.ch](mailto:s.mehl@rheumaliga.ch). **Anmeldeschluss:** Montag, 5. Oktober 2015 |

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](http://www.pernaton.ch)

**PERNATON®**  
 Natürlich beweglich.



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](mailto:info@doetschgrether.ch) oder über unser Kontaktformular auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)



«La vieillesse, ce n'est pas pour les petites natures. Il faut du cran pour dire: «Oui, j'ai fait une chute.» Peter Rothenbühler, journaliste



«Cavi sciolti, gradini non segnalati, illuminazione insufficiente, può succedere in ogni casa.» Stefan Gubser, attore

Sensibilisierungskampagne

## Lieber vorbeugen als hinfallen

Die nationale Kampagne «Hoppla, Sturzgefahr!» sensibilisiert sturzgefährdete Seniorinnen und Senioren, ihre Angehörigen sowie die breite Öffentlichkeit für

die Sturzprävention. Zusammen mit den Botschaftern Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler und Stefan Gubser will sie bewusst machen, wie wichtig es ist,

Stürzen vorzubeugen. Die Rheumaliga Schweiz bietet Seniorinnen und Senioren eine Sturzberatung in den eigenen vier Wänden an. Die Dienstleistung wird in der ganzen Deutschschweiz und ab September 2015 auch in der Romandie und im Tessin angeboten. |

Campagne de sensibilisation

## Mieux vaut prévenir que tomber

La campagne nationale «Attention aux chutes!» vise à sensibiliser les seniors sujets à tomber, leurs proches et le grand public à la prévention des chutes. Aidée de ses ambassadeurs que sont Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler et Stefan Gubser, elle veut attirer l'attention sur l'importance de la prévention des chutes. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose aux seniors des conseils en matière de risque de chute dans leur propre logement. La prestation est disponible dans toute la Suisse alémanique, et le sera à partir de septembre 2015 en Suisse romande et au Tessin. |

Campagna di sensibilizzazione

## Meglio prevenire che cadere

La campagna nazionale «Attenzione, pericolo di cadute!» sensibilizza le persone anziane a rischio di caduta, nonché i loro parenti e il più ampio pubblico, sulla prevenzione delle cadute. Insieme agli ambasciatori Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler e Stefan Gubser vuole sensibilizzare sull'importanza di prevenire le cadute. La Lega svizzera contro il reumatismo offre alle persone anziane una consulenza contro le cadute tra le quattro mura domestiche. La prestazione di servizi è offerta in tutta la Svizzera tedesca e a partire da settembre 2015 sarà offerta anche in Romandia e in Ticino. |

Veranstaltung

## Willkommen zur Aktionswoche 2015

Öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz informieren Sie über die Sturzprävention. Im Zentrum stehen Vorsorge und Therapie von Osteoporose sowie die Verminderung des Sturz-

risikos. Das Detailprogramm für Ihre Region können Sie im Internet unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) herunterladen oder per Telefon (044 487 40 00) bestellen. |

Manifestation

## Bienvenue à la Semaine d'action 2015

Des Journées publiques de la santé organisées dans toute la Suisse vous informent sur la prévention des chutes. L'accent est mis sur la prévention et le traitement de l'ostéoporose, ainsi que

sur la réduction du risque de chute. Le programme détaillé de votre région est disponible sur notre site web [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) ou par téléphone (044 487 40 00). |

Manifestazione

## Benvenuti alla settimana d'azione 2015

Le giornate pubbliche della salute, che si tengono in tutta la Svizzera, vi forniranno informazioni sulla prevenzione delle cadute. Al centro ci saranno le precauzioni e le terapie per prevenire l'osteoporosi, nonché la riduzione

del rischio di caduta. Il programma dettagliato per la vostra regione è disponibile sul nostro sito web [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) o può essere ordinato per telefono (044 487 40 00). |

Termine / Dates / Date

**Montag, 31. August 2015**

- Schinznach Bad, aarRheha
- Zug, Kantonsspital
- Zürich, Volkshaus

**Dienstag, 1. September 2015**

**Mardi 1<sup>er</sup> septembre 2015**

- Bad Zurzach, RehaClinic
- Bern, Insepspital
- Genève, HUG
- Luzern, Kantonsspital
- St. Gallen, Pfalz Keller

**Mittwoch, 2. September 2015**

**Mercredi 2 septembre 2015**

- Rheinfelden, Reha
- Neuchâtel, Hôtel Beaulac

**Donnerstag, 3. September 2015**

**Jeudi 3 septembre 2015**

- Basel, Querfeldhalle
- Glovelier, Café de la Poste
- Weinfelden, Katholisches Pfarreizentrum

**Venerdì 4 settembre 2015**

- Lugano, Palazzo dei Congressi

Schon gewusst?

1. Stürze gehören zum Leben. Jeder Dritte über 65 stürzt mindestens einmal im Jahr.
2. Stürze sind kein Grund, sich zu schämen. Sprechen Sie offen auch über scheinbar harmlose Stürze.
3. Jeder aktive ältere Mensch kann seine Gangsicherheit mit Bewegungs- und Balanceübungen erhöhen.
4. Die Rheumaliga Schweiz hilft Senioren zu Hause, Sturzunfällen vorzubeugen.

Le saviez-vous?

1. Les chutes font partie de la vie. Une personne de plus de 65 ans sur trois tombe au moins une fois par an.
2. Il n'y a pas de honte à tomber. Parlez ouvertement de vos chutes, même si elles semblent bénignes.
3. Tout senior actif peut rendre sa démarche plus sûre grâce à des exercices de mobilité et d'équilibre.
4. La Ligue suisse contre le rhumatisme aide les seniors à prévenir les chutes à leur domicile.

Lo sapevate già?

1. Cadere fa parte della vita. Superati i 65 anni, una persona su 3 cade almeno una volta l'anno.
2. Le cadute non sono motivo di vergogna. È meglio non nascondere le cadute, anche quelle apparentemente più innocue.
3. Ogni persona anziana attiva può acquisire maggiore sicurezza nei movimenti attraverso degli esercizi di coordinazione ed equilibrio.
4. La Lega svizzera contro il reumatismo aiuta gli anziani a prevenire le cadute in casa.

## Sturzrisiko

## Was uns zu Fall bringt

Zwei Risikobereiche tragen massgebend zur Sturzgefährdung eines Menschen bei. Zum einen die äusseren Risikofaktoren, die sich aus der Wohnsituation ergeben. Zum anderen die inneren Faktoren, die die körperliche, seelische und mentale Verfassung betreffen. Oft wirken beide unheilvoll zusammen. Text: Simone Fankhauser

Jeder Dritte über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich. Angesichts der Bevölkerungsentwicklung sind das immer mehr Menschen. Trotzdem ist das Thema im Kreis der Betroffenen nach wie vor ein Tabu. Viele Seniorinnen und Senioren verharmlosen oder verheimlichen einen Sturz. Das ist begreiflich, möchten sie doch lieber selbstständig bleiben und nicht in ein Pflegeheim ziehen. Doch damit beginnt oft ein Teufelskreis: Aus Angst, erneut zu stürzen, schränken sie ihren Bewegungsspielraum ein. Sie ziehen sich vom sozialen Leben zurück und vernachlässigen das alltägliche Training von Muskeln und Reflexen. Das wiederum erhöht das Sturzrisiko.



Je unregelmässiger der Gang, desto höher das Sturzrisiko.

Plus la marche est perturbée, plus le risque de chute est élevé.

Quanto più irregolare è l'andatura, tanto maggiore è il rischio di cadere.

Doch auch ohne vorangegangenes Ereignis erhöht sich mit steigendem Alter das Risiko, aus einer Alltagssituation heraus das Gleichgewicht zu verlieren. Grund dafür sind zahlreiche Veränderungen, die mit den Jahren im Körper stattfinden und seine Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen beeinträchtigen. Fachleute sprechen dabei von den sogenannten «intrinsic», also inneren Faktoren, die das Sturzrisiko beeinflussen.

## Das Risiko aus dem eigenen Körper

Es kursieren lange Listen intrinsischer Sturzrisikofaktoren. Sie umfassen Erkrankungen wie Schlaganfall und Kreislaufkollaps, psychische Störungen wie Angst, Unruhe und Depressionen sowie alle Formen von Demenz. Weitere wichtige Faktoren finden Sie unten aufgeführt. **Gangstörungen:** 80% aller Stürze geschehen aus der Bewegung heraus, meist beim Gehen. Je unregelmässiger der Gang, desto höher das Sturzrisiko. Dabei haben schon geringe Unregelmässigkeiten der Schrittlänge erhebliche Folgen. Eine Abweichung von gerade mal 1,7 cm kann das Risiko eines Sturzes verdoppeln.

**Störungen der Sinnesfunktionen:** Jeder Dritte über 65 Jahren ist schwerhörig. Schon eine geringe Schwerhörigkeit verdreifacht das Sturzrisiko. Jedem Dritten über 65 Jahren wird regelmässig schwindlig. Auch vor altersbedingten Erkrankungen des Auges ist kaum jemand gefeit. Zu den häufigsten Diagno-



sen zählen die Trübung der Augenlinse (Grauer Star), die Augeninnendruck-erhöhung (Grüner Star) sowie die altersabhängige Makuladegeneration. Die Makula ist die Stelle auf der Netzhaut, die das scharfe Sehen ermöglicht.

**Sarkopenie:** Die allmähliche Abnahme der Muskelmasse und der Muskelleistung im Laufe des Alterungsprozesses nennt man Sarkopenie. Dabei treten Fettzellen an die Stelle von Muskelzellen. Betroffen sind vor allem die weissen Muskelfasern, die sich schnell zusammenziehen und viel Kraft erzeugen können. Begünstigt wird die Entwicklung einer Sarkopenie durch eine Unterversorgung mit Eiweiss und Bewegungsmangel.

**Abnahme der Dual-Task-Fähigkeit:** Unter Dual-Tasking versteht man das simultane Ausführen einer aktiven Bewegung und einer geistigen Aufgabe wie gleichzeitiges Gehen und Sprechen. Bei vielen Senioren verschärfen sich alltägliche Dual-Task-Situationen, weil die kognitiven Reserven im Alter abnehmen. Das Sturzrisiko ist noch grösser, wenn sich weitere Risikofaktoren hinzugesellen, wie eine altersbedingte Verzögerung des Balance-Reflexes oder Gangunregelmässigkeiten.

**Multimedikation:** Bei einer täglichen Einnahme von fünf oder mehr Arzneimitteln spricht man von einer > s. 12

## Rischio di caduta

## Cosa ci fa cadere

Due fattori contribuiscono in larga misura al rischio di caduta delle persone. Da un lato i fattori di rischio esterni, che nascono dalla situazione abitativa. Dall'altro i fattori di rischio interni, che riguardano la condizione fisica, spirituale e mentale. Spesso entrambi i fattori interagiscono pericolosamente. Testo: Simone Fankhauser

Una persona su tre oltre i 65 anni è vittima di una caduta almeno una volta all'anno. Alla luce dell'andamento demografico, ne sono colpite sempre più persone. Tuttavia, il tema tra gli interessati continua a essere un tabù. Molte persone anziane tendono a minimizzare o a nascondere le cadute. Il che è comprensibile, preferendo continuare a essere autonome piuttosto che doversi trasferire in una casa di cura. Tuttavia, in questo modo inizia spesso un circolo vizioso: per paura di cadere nuovamente, essi limitano la gamma dei loro movimenti, si ritirano dalla vita sociale e trascurano l'allenamento quotidiano di muscoli e riflessi. E questo non fa che aumentare a sua volta il rischio di caduta.

Tuttavia, anche in assenza di un evento antecedente, con l'età che avanza aumenta il rischio di perdere l'equilibrio anche nella vita quotidiana. Ciò è dovuto ai numerosi cambiamenti che si

## Risque de chute

## Ce qui nous fait tomber

Deux facteurs jouent un rôle déterminant par rapport au risque de chute d'une personne: d'une part, les facteurs de risque externes découlant de la situation à la maison et, d'autre part, les facteurs internes relatifs à la condition physique, psychique et mentale. Combinés, ces deux aspects ont souvent des effets néfastes. Texte: Simone Fankhauser

Au-delà de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. En raison de l'évolution démographique, toujours plus de personnes sont concernées. Pourtant, le sujet reste pour ainsi

dire tabou dans leur entourage. Nombreux sont les seniors qui minimisent ou cachent une chute, ce qui est compréhensible vu qu'ils préfèrent rester indépendants et ne pas entrer à l'hospice. Pourtant, on rentre alors souvent dans un cercle vicieux: par crainte de tomber à nouveau, ils réduisent leur marge de mouvement. Ce faisant, ils se retirent de la vie sociale et négligent l'entraînement quotidien de leurs muscles et réflexes, ce qui augmente en retour le risque de chute.

Pourtant, même en l'absence d'antécédents, le risque de perte d'équilibre dans une situation du quotidien augmente avec l'âge en raison des nombreux changements qui interviennent dans le corps au fil des années et qui influencent les capacités à différents niveaux. Les experts parlent ici des facteurs dits «intrinsic», c'est-à-dire internes, qui influencent le risque de chute. > p. 12

manifestano negli anni nel corpo umano e che ne compromettono le prestazioni in diversi ambiti. Gli specialisti parlano dei cosiddetti fattori «intrinseci», ovvero interni, che agiscono sul rischio di caduta. > pag. 14

Schon eine geringe Schwerhörigkeit verdreifacht das Sturzrisiko.

Une légère déficience auditive augmente déjà le risque de chute par trois.

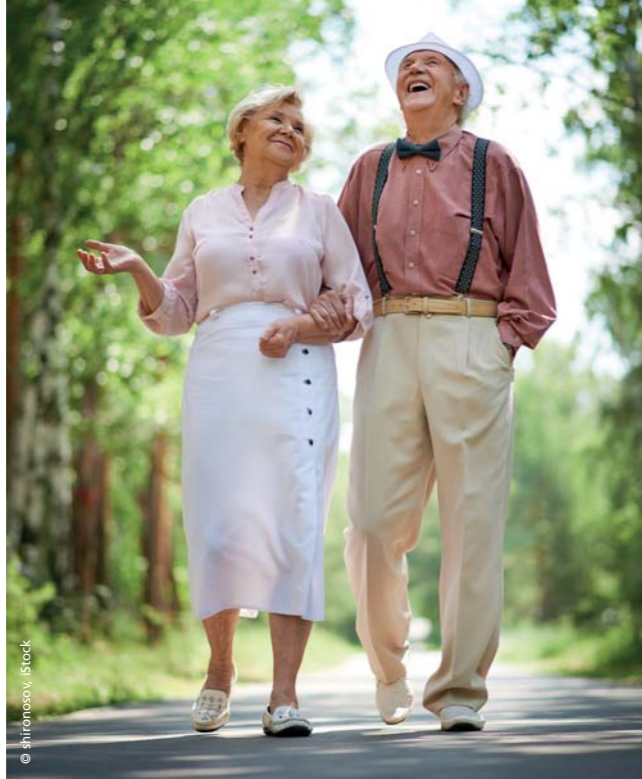
Basta un lieve calo dell'udito per triplicare il rischio di cadute.



Die Fähigkeit zum Dual-Tasking (z. B. Gehen und dabei Sprechen) nimmt mit zunehmendem Alter ab.

La capacité à faire deux choses à la fois (p. ex. marcher en parlant), diminue avec l'âge.

La capacità di eseguire due attività contemporaneamente (p. es. camminare e parlare) diminuisce con l'avanzare dell'età.



Multimedikation. Die Gefahr dabei liegt in der Ungewissheit, wie die verschiedenen Substanzen im Körper aufeinander wirken. Die Interaktion kann die Wirkung eines Medikamentes verringern, verstärken oder aufheben. Als besonders interaktionskritisch gelten Antiepileptika, Psychopharmaka, Immunsuppressiva und Orale Antikoagulantien. Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist das Interaktionsrisiko bei Magensäureblockern, Vitaminpräparaten, Antibiotika, Antihypertonika sowie Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR). Auch pflanzliche Präparate und rezeptfrei erhältliche Substanzen interagieren. Darüber hinaus zählen folgende Medikamente allein aufgrund ihrer Eigenwirkung als Sturzrisikofaktoren:

- Antidepressiva
- Benzodiazepine (Schlaf- und Beruhigungsmittel)
- Betablocker
- Blutdrucksenker
- Diuretika (entwässernde Medikamente)
- Neuroleptika (verordnet bei Angst, Unruhe, psychischen Störungen)

**Mangelernährung:** Der Appetit weicht mit dem Alter, nicht umsonst haben Restaurants «Senioren-Teller» mit kleineren Portionen im Angebot. Die Lust auf weniger beruht auf einer Verlangsamung des Stoffwechsels. Umso wichtiger

ist für ältere Menschen die Zufuhr von Eiweiss, Calcium und Vitamin D, um eine Mangelernährung abzuwenden (s. Artikel S. 20).

**Das Risiko im Wohnumfeld**

Die äusseren, umgebungsbezogenen Faktoren, die das Sturzrisiko erhöhen, betreffen die Wohnsituation, Kleidung (insbesondere Hausschuhe) und allenfalls Gehhilfen. Hier geht es um klassische Stolperfallen wie lose Kabel und Teppiche, Schwellen oder herumliegende Gegenstände. Aber auch eine ungenügende Beleuchtung sowie fehlende Geländer und Griffe gelten als sogenannte «extrinsische» Sturfaktoren. Oft wirken äussere und innere Faktoren unheilvoll zusammen, z. B. ungünstige Lichtverhältnisse und eine altersbedingte Sehstörung. Auf den ersten Blick scheint es so, als wären wir dem Zahn der Zeit ausgeliefert und müssten uns damit abfinden, irgendwann einen Sturz zu erleiden. Das stimmt aber nicht! Einige der oben erwähnten Risikofaktoren können wir aktiv beeinflussen und damit das persönliche Sturzrisiko vermindern. Die Zauberformel lautet: gesund bewegen, clever wohnen, ausgewogen ernähren. In den folgenden Artikeln finden Sie dazu zahlreiche Informationen und Tipps. |

**Le risque dû au corps lui-même**

La liste des facteurs de risque de chute intrinsèques est longue et recouvre des pathologies telles que l'AVC et le collapsus circulatoire, des troubles psychiques tels que l'anxiété, l'agitation et la dépression, ainsi que toutes les formes de démence. Vous trouverez ci-dessous d'autres facteurs importants. **Troubles dangereux:** 80% des chutes sont dues au mouvement, généralement lors de la marche. Plus la démarche est irrégulière, plus le risque de tomber augmente et, même minimes, les irrégularités dans la longueur des pas ont de lourdes répercussions. Une différence d'à peine 1,7 cm peut doubler le risque de chute.

**Perturbations des fonctions sensorielles:** après 65 ans, une personne sur trois est malentendante. Or, une surdité légère triple déjà le risque de chute. Une personne de plus de 65 ans sur trois souffre régulièrement de vertiges. De même, presque personne n'est à l'abri des pathologies oculaires liées à l'âge. Les diagnostics les plus fréquents incluent la cataracte (opacification du cristallin), le glaucome (augmentation de la pression intraoculaire) et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). La macula est la partie de la rétine qui permet une vision nette.

**La sarcopénie:** la sarcopénie est la diminution progressive de la masse et de la performance musculaires au cours du processus de vieillissement. Dans ce cas, les cellules musculaires sont remplacées par des cellules adipeuses. Ce sont avant tout les fibres musculaires blanches, capables de se contracter rapidement et de libérer beaucoup de force, qui sont touchées. Le développement d'une sarcopénie est favorisé par un apport insuffisant de protéines et le manque d'activité physique.

**Diminution de la capacité à effectuer une double tâche:** on entend par double tâche l'exécution simultanée

d'un mouvement actif et d'un exercice intellectuel, comme le fait de parler en marchant. Chez de nombreuses personnes âgées, les situations de doubles tâches de la vie courante deviennent plus tendues, parce que les réserves cognitives diminuent avec l'âge. Le risque de chute est encore accru lorsque s'ajoutent des facteurs supplémentaires, tels qu'un retard dû à l'âge du réflexe d'équilibre ou une irrégularité de la démarche liée aux douleurs articulaires rhumatismales.

**Polymédication:** à partir de cinq médicaments par jour, on parle de polymédication. Celle-ci comporte un risque, car on ne connaît pas exactement l'effet des différentes substances les unes sur les autres dans l'organisme. L'interaction peut amplifier, amoindrir ou annuler l'effet d'un médicament. Les médicaments antiépileptiques, psychotropes, immunosuppresseurs et anticoagulants oraux sont jugés particulièrement critiques au regard des interactions. Il ne faut pas non plus sous-estimer le risque d'interaction avec les antiacides gastriques, les préparations vitaminées, les antibiotiques, les remèdes contre l'hypertension et les médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens. Les médicaments phytothérapeutiques et ceux vendus sans ordonnance interagissent également.

Par ailleurs, les médicaments suivants sont des facteurs de risque de chute du fait de leur seule action individuelle:

- antidépresseurs
- benzodiazépines (somnifères et sédatifs)
- bêtabloquants
- antihypertenseurs
- diurétiques (médicaments drainants)
- neuroleptiques (prescrits contre les angoisses, l'agitation, les troubles psychiques)

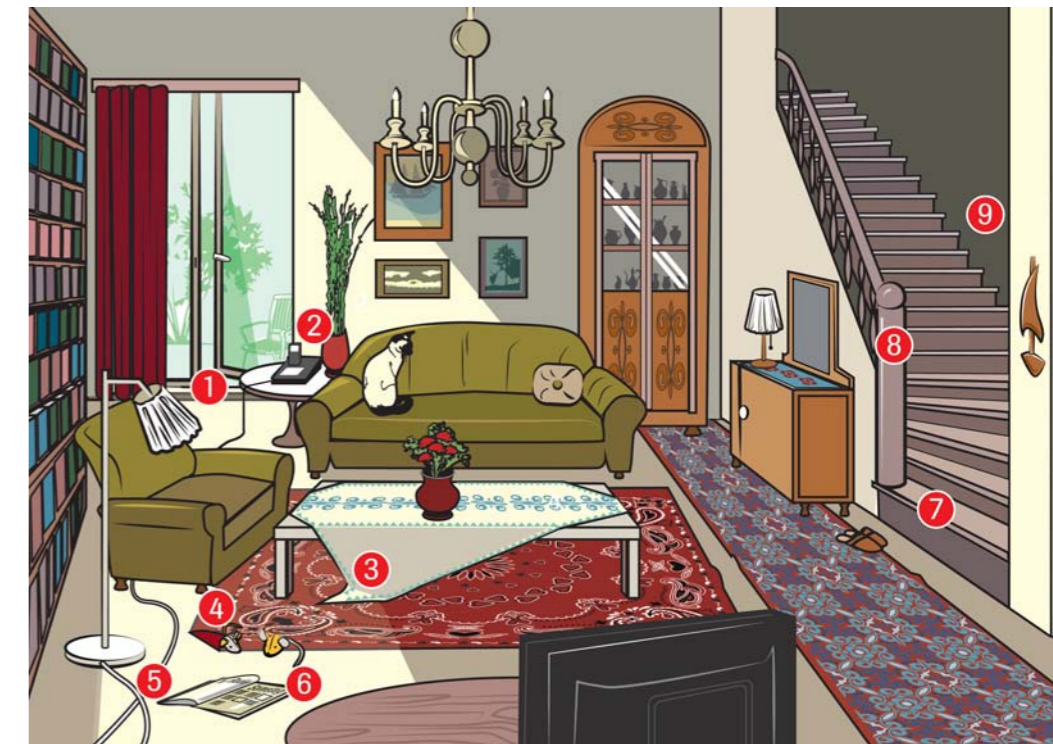
**Malnutrition:** l'appétit diminue avec l'âge. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que les restaurants proposent des «plats

seniors» avec de plus petites portions. L'envie de manger moins vient d'un ralentissement du métabolisme. Des apports suffisants en protéines, calcium et vitamine D sont d'autant plus importants chez les personnes âgées pour prévenir une malnutrition (voir article p. 21).

**Le risque dans son propre environnement de vie**

Les facteurs externes et relatifs à l'environnement qui augmentent le risque de chute sont liés aux conditions

de logement, aux vêtements (notamment les pantoufles) et éventuellement aux accessoires d'aide à la marche. Il s'agit ici des pièges classiques tels que les câbles qui traînent et les tapis, les seuils ou les objets éparpillés, mais un éclairage insuffisant, tout comme l'absence de rampes et de poignées font également partie des facteurs de chute dits «intrinsèques». Les facteurs internes et externes se conjuguent souvent pour mener au désastre (éclairage inapproprié et déficience visuelle due à l'âge, par exemple). > p. 14



- 1 Zugang zum Balkon oder Aussensitzplatz mit Tritt / Accès au balcon ou à la terrasse avec marche / Accesso al balcone o allo spazio esterno con gradino
- 2 Telefon im Notfall schwer zugänglich / Téléphone difficilement accessible en cas d'urgence / Telefono poco accessibile in caso di emergenza
- 3 Überlange Tischdecke / Nappe trop longue / Tovaglia troppo lunga
- 4 Teppich mit nicht fixierten Ecken und aufstehenden Rändern / Tapis aux angles non fixés et aux bords qui rebiquent / Tappeto con angoli non fissati e bordi rialzati
- 5 Loses Kabel / Câble flottant / Cavi sciolti
- 6 Gegenstände am Boden: Zeitschriften, Katzenspielzeug, Schuhe / Affaires sur le sol: revues, jouets du chat, chaussures / Oggetti sul pavimento: riviste, giochi per gatti, scarpe
- 7 Treppenvorderkanten ohne Markierung und ohne Antirutschsicherung / Bord antérieur des marches sans marquage ni protection antidérapante / Parte anteriore dei gradini delle scale non segnalata e senza antiscivolo
- 8 8. Handlauf zu kurz / Main courante trop courte / Corrimano troppo corto
- 9 9. Mangelnde Beleuchtung / Eclairage insuffisant / Illuminazione insufficiente

À première vue, on a l'impression d'être abandonné à l'épreuve du temps et de devoir se résigner à subir une chute un jour ou l'autre. Ce n'est pourtant pas une fatalité! Il est possible d'influencer activement plusieurs de ces facteurs, et donc de réduire le risque de chute personnel. La formule magique est de bouger sainement, d'aménager son logement avec astuce et de manger équilibré. Vous trouverez dans les articles suivants de nombreux conseils et informations à ce propos. I

Bei gleichzeitiger Einnahme mehrerer Medikamente erhöht sich das Risiko von Wechsel- und damit Nebenwirkungen.

La consommation simultanée de plusieurs médicaments augmente le risque d'interactions et d'effets secondaires.

L'assunzione contemporanea di più medicinali aumenta il rischio di interazioni ed effetti collaterali.



© anoli, fotolia.com

### Lesetipp / Lecture conseillée / Letture consigliate



Die kostenlose Broschüre «Auf gar keinen Fall!» (Nr. D 1080) informiert über Stürze und ihre Folgen, enthält Tipps und zeigt Übungen zum Vorbeugen von Sturzunfällen.

Bestellungen im Internet unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) oder Telefon 044 487 40 10.

La brochure gratuite «Comment éviter les chutes» (n° F 1080) donne des informations sur les chutes et leurs conséquences, ainsi que des conseils et des exercices de prévention des chutes. A commander sur Internet via [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) ou par téléphone au 044 487 40 10.

L'opuscolo gratuito «Mai più a terra!» (n. It 1080) informa sulle cadute e sulle relative conseguenze, contiene consigli e mostra esercizi per la prevenzione degli infortuni da caduta. Ordinanze in Internet sul sito [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) o telefonicamente al numero 044 487 40 10.

### Il rischio derivante dal proprio corpo

Esistono lunghe liste di fattori di rischio intrinseci, che comprendono malattie come il colpo apoplettico e il collasso cardiovascolare, disturbi psichici come paura, inquietudine e depressione, oltre che tutte le forme di demenza. Altri importanti fattori sono riportati di seguito.

Disturbi di deambulazione: l'80% di tutte le cadute è dovuto al movimento, soprattutto quando si cammina. Quanto più irregolare è l'andatura, tanto maggiore è il rischio di caduta. Anche le più piccole irregolarità della lunghezza del passo possono avere gravose conseguenze. Una differenza di lunghezza del passo di solo 1,7 cm può raddoppiare il rischio di caduta.

**Disturbi delle funzioni sensoriali:** una persona su tre oltre i 65 anni ha problemi di udito. Già una lieve ipoacusia triplica il rischio di caduta. Una persona su tre oltre i 65 anni soffre regolarmente di vertigini. Anche le malattie dell'occhio dovute all'età colpiscono pressoché tutti. Tra le diagnosi più frequenti vi sono l'offuscamento del cristallino (cataratta), l'aumento della pressione all'interno dell'occhio (glaucoma) e la degenerazione maculare dovuta all'età. La macula è la parte della retina che consente

di vedere in modo nitido.

**Sarcopenia:** la graduale diminuzione della massa muscolare e delle prestazioni muscolari nel corso del processo di invecchiamento porta il nome di «sarcopenia». Le cellule adipose prendono il posto di quelle muscolari. Ne sono interessate soprattutto le fibre muscolari bianche, che si contraggono velocemente e sono in grado di generare molta potenza. L'insorgenza della sarcopenia è favorita dallo scarso apporto di proteine e dall'insufficiente attività fisica.

**Riduzione delle capacità di dual tasking:** per «dual tasking» si intende l'esecuzione simultanea di un movimento attivo e di un compito mentale, come camminare e parlare contemporaneamente. Molti anziani hanno difficoltà a gestire le situazioni di dual tasking quotidiane, poiché le loro riserve cognitive con l'età diminuiscono. Il rischio di caduta è ancora più grande quando si aggiungono altri fattori di rischio, per esempio il ritardo dei riflessi nell'equilibrio dovuto all'età o le irregolarità dell'andatura.

**Multimedicazione:** in caso di assunzione quotidiana di cinque o più medicinali si parla di multimedicazione. Il rischio consiste nell'incertezza su come le diverse sostanze agiscano

reciprocamente nel corpo. L'interazione può ridurre l'efficacia di un medicamento, può rafforzarla o annullarla. Particolarmente critici a livello d'interazione sono gli antiepilettici, gli psicofarmaci, gli immunosoppressori e gli anticoagulanti orali. Non va sottovalutato nemmeno il rischio d'interazione in caso di assunzione di farmaci che bloccano gli acidi gastrici, di preparati vitaminici, antibiotici, antipertensivi e antireumatici non steroidei (NSAR). Anche i preparati vegetali e le sostanze acquistabili senza prescrizione medica interagiscono.

Inoltre, i seguenti medicinali costituiscono un fattore di rischio di caduta semplicemente per la loro azione:

- antidepressivi
- benzodiazepine (sonniferi e tranquillanti)
- betabloccanti
- antipertensivi
- diuretici (medicamenti contro la ritenzione idrica)
- neurolettici (prescritti in caso di paura, inquietudine, disturbi psichici)

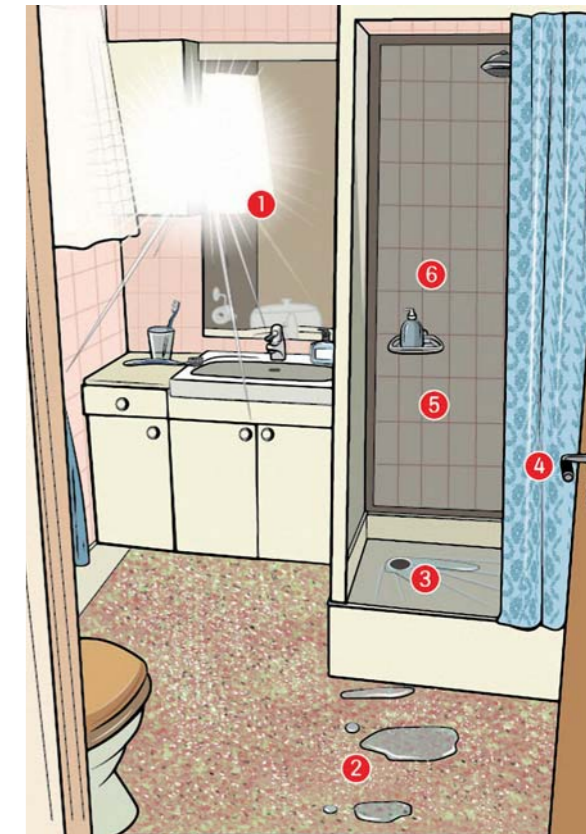
**Malnutrizione:** con l'avanzare dell'età l'appetito diminuisce. Non è un caso che i ristoranti offrano i «piatti senior», ovvero piatti con porzioni più contenute. Il bisogno di mangiare di meno è dovuto

al rallentamento del metabolismo. Pertanto è ancora più importante che le persone meno giovani assumano proteine, calcio e vitamina D per poter prevenire la malnutrizione (ved. articolo pag. 21).

### Il rischio nel contesto abitativo

I fattori di rischio esterni, condizionati dall'ambiente circostante, che aumentano il rischio di caduta comprendono la situazione abitativa, l'abbigliamento (soprattutto le pantofole) e gli ausili di deambulazione di cui ci si serve. Si tratta delle classiche trappole che fanno inciampare, come tappeti e cavi non fissati, soglie oppure oggetti lasciati in giro. Ma anche un'illuminazione insufficiente o l'assenza di corrimano e maniglie sono considerati fattori di caduta «estrinseci». Spesso i fattori interni ed esterni, per esempio condizioni di luce sfavorevoli e disturbi visivi dovuti all'età, agiscono insieme con conseguenze funeste.

Di primo acchito, sembra che sia questo il nostro destino e che dobbiamo rassegnarci all'idea di cadere, prima o poi. Niente di più falso! Alcuni dei fattori di rischio summenzionati possono essere influenzati attivamente ed è pertanto possibile ridurre il rischio di caduta personale. La formula magica è: fare una sana attività fisica, abitare in modo intelligente e assumere un'alimentazione equilibrata. Nei seguenti articoli troverete molte informazioni e suggerimenti in merito. I



- 1 Blendende Beleuchtung  
Eclairage éblouissant  
Illuminazione abbagliante
- 2 Nässe auf dem Boden / Sol mouillé / Pavimento bagnato
- 3 Fehlende Antirutschstreifen am Duschkabinenboden  
Absence de bandes antidérapantes au sol de la cabine de douche  
Mancanza di strisce antiscivolo sul pavimento della doccia
- 4 Tür nach innen zu öffnen  
Porte s'ouvrant vers l'intérieur  
Aprire la porta verso l'interno
- 5 Kein Duschhocker in der Dusche  
Pas de tabouret dans la douche  
Nessuno sgabello nella doccia
- 6 Dusche ohne Haltegriff an der Wand  
Douche sans poignée murale  
Doccia senza maniglione alla parete



Sturzprävention

## Sicher durch den Alltag

**Schwere Sturzunfälle bedeuten für Senioren lange Spitalaufenthalte und häufig die Einweisung ins Pflegeheim. Es lohnt sich darum, das eigene Sturzrisiko einzuschätzen und es zu reduzieren.**

Interessiert es Sie, Ihr persönliches Sturzrisiko zu kennen? Möchten Sie sich beraten lassen, was Sie selber im Alltag gegen Stürze tun können? Dann melden Sie sich für das Programm

Das persönliche Gespräch ist ein wichtiger Bestandteil des Hausbesuchs.

*L'entretien personnel est une composante importante de la visite à domicile.*

*Il colloquio personale è una componente importante della visita domiciliare.*



«Sicher durch den Alltag» der Rheumaliga Schweiz an. Im Rahmen eines Hausbesuchs schätzen speziell geschulte Physio- und Ergotherapeutinnen Ihr Sturzrisiko ein und führen gemeinsam mit Ihnen erste Massnahmen zur Sturzprävention durch. Neben Tipps zu Bewegungsabläufen und zur Beseitigung von Stolperfallen wissen Sie am Ende des Hausbesuchs auch, welche weiterführenden Massnahmen Sie allenfalls mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Spitex-Betreuer oder Ihren Angehörigen besprechen sollten. Einige Wochen nach dem Hausbesuch wird die Physiotherapeutin abermals mit Ihnen Kontakt aufnehmen und sich vergewissern, ob die empfohlenen Massnahmen umgesetzt bzw. in die Wege geleitet wurden.

### Einmalige Kosten, nachhaltige Wirkung

Alle sturzgefährdeten Senioren können die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz in Anspruch nehmen. Die persönliche Beratung zuhause kostet pauschal 500 Franken (zuzüglich 8% MwSt.). Mehrere Krankenversicherer unterstützen die Sturzprävention der Rheumaliga und erteilen ihren Versicherten bei

Erfüllung bestimmter Kriterien eine vollumfängliche Kostengutsprache. Informieren Sie sich hierzu direkt bei Ihrer Versicherung.

Wer von seiner Krankenversicherung keine Kostengutsprache erhält, aber dennoch von einer persönlichen Sturzprävention profitieren will, kann die Pauschalkosten selber übernehmen. |

Prévention des chutes

## La sécurité au quotidien

**Pour les seniors, les chutes graves sont synonymes d'hospitalisation de longue durée et souvent d'entrée en établissement médico-social. Il est donc judicieux d'évaluer son risque de chute personnel et de le réduire.**

Souhaitez-vous connaître votre risque de chute? Voulez-vous recevoir des conseils pour savoir que faire au quotidien pour éviter les chutes? Alors inscrivez-vous au programme «La sécurité au quotidien» de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Des physiothérapeutes et des ergothérapeutes spécialement formés viennent chez vous évaluer votre risque de chute et prendre avec vous les premières mesures pour les prévenir.

Au terme de leur visite, outre des conseils sur les gestes à effectuer et les obstacles à éliminer, vous savez de

quelles mesures supplémentaires vous devez discuter, le cas échéant, avec votre médecin de famille, la personne qui s'occupe de vos soins à domicile ou vos proches. Quelques semaines après la visite à domicile la physiothérapeute reprendra contact avec vous et s'assurera que les préconisations ont été suivies ou vont l'être.

### Frais ponctuels, effet durable

Tous les seniors à risque peuvent bénéficier de la prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme.



Prevenzione delle cadute

## Sicuri tutti i giorni

**Le cadute gravi si traducono spesso per gli anziani in lunghi soggiorni ospedalieri e spesso nel ricovero in casa di cura. Vale pertanto la pena valutare il proprio rischio di caduta e ridurlo.**

Vorreste conoscere il vostro rischio di cadere? Vorreste sapere cosa potete fare per prevenire le cadute nella vita quotidiana? Iscrivetevi al programma «Sicuri tutti i giorni» della Lega svizzera contro il reumatismo. Nel corso di una visita domiciliare, dei fisioterapisti ed ergoterapisti con una formazione specifica valuteranno il rischio a cui siete esposti e vi aiuteranno ad adottare misure preventive adeguate.

Al termine della visita non saprete soltanto come muovervi e come eliminare eventuali insidie, ma anche di quali ulteriori misure dovrete parlare con il vostro medico curante, il vostro assistente Spitex o i vostri familiari. Qualche settimana dopo la visita domiciliare la fisioterapista vi ricontatterà per accertarsi che abbiate messo in pratica le misure consigliate o le abbiate avviate.

### Costi una tantum, effetto duraturo

Tutte le persone a rischio di caduta possono avvalersi del programma di prevenzione delle cadute della Lega svizzera contro il reumatismo. La consulenza personale contro le cadute ha un prezzo forfettario di 500 franchi (più IVA 8%). Diverse assicurazioni malattia supportano l'attività di prevenzione delle cadute della Lega contro il reumatismo e concedono ai loro assicurati, nella caso soddisfino determinati criteri, un rimborso completo delle spese sostenute. Informatevi in proposito direttamente presso la vostra assicurazione. Chi non riceve dalla propria assicurazione malattia nessuna garanzia di assunzione dei costi, ma desidera comunque beneficiare del programma

personale di prevenzione delle cadute, può sostenere il prezzo forfettario. |

### Versicherungen/Assurance-maladie/assicurazioni malattie

Gegenwärtig finanzieren die Krankenversicherungen CSS Versicherungen, Sanitas, Concordia und SWICA die Dienstleistung nach Kostengutsprache. Die Kostengutsprache wird von der Rheumaliga Schweiz eingeholt. Die Rheumaliga hat keinen Einfluss darauf, ob eine Kostengutsprache erteilt wird. Die Kostenübernahme durch weitere Krankenversicherungen ist in Planung.

*A l'heure actuelle, les assurances-maladie suivantes financent la prévention des chutes pour les seniors après garantie de prise en charge des frais: CSS Assurance, Sanitas, Concordia et SWICA. La Ligue suisse contre le rhumatisme s'occupe de demander la garantie de prise en charge, mais n'a aucune influence sur la décision de l'assurance à ce sujet. La prise en charge par d'autres assurances-maladie est prévue.*

Attualmente due grandi assicurazioni malattie svizzere finanziano il programma di prevenzione delle cadute per anziani, previa garanzia di assunzione dei costi: CSS Assicurazione, Sanitas, Concordia e SWICA. La garanzia di assunzione dei costi viene richiesta dalla Lega svizzera contro il reumatismo. La Lega svizzera contro il reumatismo non può tuttavia influire sulla scelta di concedere o meno il rimborso. È prevista l'assunzione dei costi da altre casse malati.

Monika Papadopoulou, Pflegedienstleiterin Ostschweiz, vor der Filiale in St. Gallen.

Monika Papadopoulou, responsable des soins Suisse orientale, devant la filiale de Saint-Gall.



Spitex-Betreuung

## «Wir ermitteln immer auch das individuelle Sturzrisiko»

**Im Rahmen eines Pilotprojektes bot die private Spitex-Organisation «Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land» ihren Kunden im Raum St. Gallen die Möglichkeit von der Rheumaliga-Dienstleistung «Sicher durch den Alltag» zu profitieren. Monika Papadopoulou, Pflegedienstleiterin Ostschweiz, hat das Projekt begleitet.**

### Welche Leistungen beinhaltet das Pilotprojekt?

**Monika Papadopoulou:** Eine speziell geschulte Physiotherapeutin der Rheumaliga Schweiz eruierte anlässlich eines Hausbesuches das persönliche Sturzrisiko sowie Gefahrenquellen im Wohnumfeld unserer Kunden. Wo nötig, führte sie einrichtungsspezifische Anpassungen durch. Weiter zeigte sie den Kunden verschiedene Übungen zur Minimierung des Sturzrisikos.

### Das Thema Sturzprävention ist für die Mitarbeitenden des Hausbetreuungsdienstes kein neues Thema, oder?

Das ist richtig. Wir ermitteln bei unserer älteren Kundschaft anlässlich der Bedarfsabklärung immer auch das individuelle Sturzrisiko. Dann suchen wir gemeinsam mit dem Kunden passende Lösungen zur Minimierung des persönlichen Risikos. Eine regelmässige Überprüfung der Massnahmen gehört selbstverständlich dazu.

### Welchen speziellen Nutzen bot sich den Teilnehmenden durch die Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz?

Unsere Kunden konnten umfassender beraten werden. Anhand von international standardisierten Tests erhielten sie Informationen zu ihrer individuellen Risikosituation. Weiter lernten sie gezielte Bewegungsübungen und erhielten einen Überblick über nützliche Hilfsmittel.

### Wie geht es nach dem Abschluss des Pilotprojektes weiter?

Für 2016 sind weitere Sturzprojekte in verschiedenen Regionen geplant. In diesem Zusammenhang werden alle Mitarbeitenden bis Ende Jahr zum Thema Sturzprävention geschult. Weiter wird der Hausbetreuungsdienst an der Aktionswoche der Rheumaliga Schweiz präsent sein.

Interview: Simone Fankhauser |

Prise en charge Spitex

## «Nous déterminons toujours aussi le risque de chute individuel»

**Dans le cadre d'un projet pilote, l'organisation privée d'aide et de soins à domicile «Assistance à domicile pour la ville et la campagne» offre à ses clients de la région de Saint-Gall la possibilité de profiter de la prestation «La sécurité au quotidien» de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Monika Papadopoulou, responsable des soins Suisse orientale, a conduit le projet.**

### Quelles prestations le projet pilote comprend-il?

**Monika Papadopoulou:** Une physiothérapeute spécialement formée de la Ligue suisse contre le rhumatisme a déterminé le risque de chute personnel de nos clients lors d'une visite à domicile et les sources de danger dans leur environnement domestique. Lorsque c'était nécessaire, elle a procédé à des modifications en termes d'aménagement. Elle a en outre montré à nos clients différents exercices qui leur permettront de réduire leur risque de chute.

### La prévention des chutes n'est pas un sujet nouveau pour le personnel

### d'Assistance à domicile, n'est-ce pas?

Non, en effet. Chez nos clients âgés, nous déterminons toujours aussi le risque de chute individuel lors de l'évaluation des besoins. Puis nous prenons, en concertation avec le client, des mesures ciblées pour réduire son risque de chute. Bien entendu, ces mesures sont ensuite régulièrement contrôlées.

### Quels avantages spécifiques la collaboration avec la Ligue suisse contre le rhumatisme a-t-elle eu pour les participants?

Les clients ont bénéficié d'un conseil plus complet. Ils ont été renseignés sur

leur risque de chute individuel en fonction de tests standardisés internationaux. Ils ont en outre appris des exercices de gymnastique ciblés et eu un aperçu des moyens auxiliaires utiles.

### Que se passe-t-il une fois le projet pilote terminé?

D'autres projets de prévention des chutes sont prévus dans différentes régions en 2016. Tous les collaborateurs seront donc formés dans ce domaine d'ici la fin de l'année. Par ailleurs, Assistance à domicile sera présente à la Semaine d'action de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Interview: Simone Fankhauser |

### Der Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land

Seit über 30 Jahren bietet der Hausbetreuungsdienst als private Spitex in schweizweit 40 Filialen eine Vielzahl von Leistungen an. Diese umfassen Pflege, Betreuung, Haushalthilfe, Nachtwache oder Rund-um-die-Uhr-Aufträge von Montag bis Freitag, an Wochenenden und an Feiertagen. Als führende private Schweizer Spitexorganisation wird immer das den Kunden vertraute Personal/Team eingesetzt. Auf Pünktlichkeit, Flexibilität, Qualität und Individualität wird grösster Wert gelegt. Der Hausbetreuungsdienst verfügt über die kantonalen Spitex-Bewilligungen, welche durch die Gesundheitsämter erteilt und kontrolliert werden, und ist von allen Krankenkassen anerkannt.

### Assistance à domicile pour la ville et la campagne

Depuis plus de 30 ans, cette organisation privée d'aide et de soins à domicile propose toute une palette de services dans ses 40 filiales réparties dans toute la Suisse. Ceux-ci comprennent les soins, l'accompagnement, l'aide au ménage, la garde de nuit ou des missions 24h/24 du lundi au vendredi, ainsi que les week-ends et les jours fériés. Cette organisation privée leader dans son domaine veille à ce que ses clients aient toujours affaire au personnel ou à l'équipe qu'ils connaissent bien et attache une grande importance à la ponctualité, la flexibilité, la qualité et l'individualité. Assistance à domicile dispose des autorisations cantonales d'exploiter délivrées par les services de la santé et est contrôlée par ces derniers. Elle est reconnue par toutes les caisses maladie.



© monticillio, fotolia.com

Mangelscheinungen

## Ernährungsdefizite trotz Nahrungsüberfluss

**Die Folgen einer Mangelernährung sind im Alter gravierend. So verstärkt die mit einem Gewichtsverlust verbundene Einbusse von Muskelmasse die altersbegleitende Sarkopenie und Gebrechlichkeit und begünstigt dadurch Sturzunfälle und Einbussen der Selbständigkeit.**

Text: Dr. med. Reinhard Imoberdorf \*

In den letzten zwei Jahrzehnten hat das Wissen der Schweizer Bevölkerung über die Bedeutung der Ernährung zugenommen. Vor allem die Probleme von Übergewicht und Adipositas mit all ihren medizinischen und ökonomischen Folgen werden als gesundheitspolitisch relevantes Problem intensiv diskutiert. Da mag es auf den ersten Blick befremdend anmuten, dass auch in der Schweiz immer mehr von Mangelernährung gesprochen wird. Gemäss dem 6. Schweizerischen Ernährungsbericht sind im Durchschnitt etwa ein Fünftel bis ein

Viertel der ins Krankenhaus eintretenden Patienten mangelernährt bzw. weisen ein Risiko für Mangelernährung auf. Sie kann sowohl Personen mit Unter-, Normal- und Übergewicht betreffen.

### Mangelernährung nimmt mit dem Alter zu

Im Alter sind Hunger- und Durstempfinden reduziert. Diese sogenannte Altersanorexie wird durch die abnehmende Wahrnehmung von Geschmack, Geruch und Sehen sowie durch eine gesteigerte Aktivität gastrointestinaler Sättigungs-

faktoren erklärt. Während die eigentliche Verdauungsfunktion des Magen-Darm-Traktes im Alter erhalten bleibt, ist die Bioverfügbarkeit von Eisen, Vitamin B12 und Kalzium aufgrund verminderter Magensäureabsonderung reduziert. Zudem ist die Fähigkeit beeinträchtigt, adäquat auf metabolischen Stress zu reagieren. Bereits eine leichtgradige Erkrankung führt deshalb im Alter oft zu einer Verschlechterung des Ernährungszustandes.

### Ausreichende Proteinzufuhr

Wie oben erwähnt, nimmt der Energiebedarf beim älteren Menschen zwar ab, aber der Bedarf an Nahrungseiweissen bleibt gleich oder nimmt gar ein wenig zu. Um das Gleichgewicht der Körperproteine durch kontinuierlichen > s. 22

Symptômes de carences

## Déficits nutritionnels malgré la surabondance de nourriture

**La malnutrition a de graves conséquences chez les personnes âgées. La fonte musculaire consécutive à une perte de poids accentuée par exemple la sarcopénie et la fragilité dues à l'âge, favorisant ainsi les chutes et les pertes d'autonomie.** Dr méd. Reinhard Imoberdorf \*

Ces deux dernières décennies, la conscience de l'importance de la nutrition a progressé au sein de la population suisse. Les problèmes de surpoids et d'obésité, en particulier, avec toutes leurs conséquences économiques et médicales, sont très fréquemment discutés en tant qu'enjeu majeur de politique de la santé. Au premier abord, il peut dès lors sembler étonnant que

l'on parle également de plus en plus de malnutrition en Suisse. Selon le 6<sup>e</sup> rapport sur la nutrition en Suisse, un cinquième à un quart environ des patients admis à l'hôpital présente une malnutrition ou un risque correspondant. Cette dernière peut toucher les personnes en surpoids, en sous-poids ou dont le poids est normal.

&gt; p. 23

Carenze

## Carenze alimentari nonostante l'eccesso nutritivo

**La malnutrizione in età avanzata comporta serie conseguenze. La perdita di massa muscolare dovuta alla diminuzione del peso corporeo aumenta la fragilità e la sarcopenia causata dall'età e favorisce gli infortuni da caduta e la perdita di autonomia.**

Testo: Dr. med. Reinhard Imoberdorf \*

Negli ultimi due decenni le conoscenze della popolazione svizzera sull'importanza dell'alimentazione sono aumentate. Soprattutto i problemi di sovrappeso e adiposità, con tutte le conseguenze a livello sanitario ed economico, sono diventati un importante problema al centro del dibattito politico-sanitario. Di primo acchito potrebbe stupire che anche in Svizzera si parli sempre più frequentemente di malnutrizione. Secondo il 6<sup>o</sup> rapporto sull'alimentazione in Svizzera

mediamente da circa un quinto a un terzo dei pazienti ricoverati all'ospedale è sottopeso o è a rischio di malnutrizione. Un rischio che può interessare persone sottopeso, normopeso e sovrappeso.

### La malnutrizione aumenta con l'età

In età avanzata lo stimolo della sete e della fame diminuisce. Questa cosiddetta anoressia senile si spiega con > pag. 25



Im Alter sind Hunger- und Durstempfinden reduziert.

Avec l'âge, les sensations de faim et de soif diminuent.

In età avanzata lo stimolo della sete e della fame diminuisce.

Auf- und Abbau aufrechtzuerhalten, müssen mit der Nahrung täglich Proteine von hoher Qualität eingenommen werden. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt für gesunde ältere Menschen eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 g pro kg Körpergewicht, wobei heute höhere Mengen diskutiert werden. Im Krankheitsfall, zum Beispiel bei entzündlichen Erkrankungen, Infektionen und Wunden, kann der Bedarf zudem erhöht sein.

### Regelmässige Gewichtskontrollen

Mit zunehmendem Alter nimmt der Ruheenergieumsatz aufgrund der abnehmenden fettfreien Körpermasse ab. Richtwerte für die tägliche Aufnahme an Energie liegen bei ca. 30 kcal pro kg

Körpergewicht. Diese Werte sollten je nach Ernährungszustand, Aktivität und Stoffwechselsituation entsprechend angepasst werden. Aufgrund grosser individueller Unterschiede, selbst bei gesunden älteren Menschen, aber besonders bei gebrechlichen hochbetagten, muss durch Gewichtskontrollen überprüft werden, ob die zugeführte Energiemenge adäquat ist.

### Unterstützende Vitamin-D-Zufuhr

Männern und Frauen ab 60 Jahren empfiehlt die Eidgenössische Ernährungskommission eine Vitamin-D-Supplementierung mit 0,02 mg pro Tag. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Vitamin-D-Bildung in der

Haut ab; zusätzlich halten sich ältere Personen, vor allem sehr alte und pflegebedürftige Menschen, weniger häufig oder weniger lang im Freien auf. In diesen Situationen ist eine Supplementierung mit Vitamin D zu empfehlen.

### Trinken nicht vergessen

Der Richtwert für die Wasserzufuhr beträgt 30 ml pro kg Körpergewicht pro Tag, um die täglichen Verluste auszugleichen (2,1 Liter Wasser für einen 70 kg schweren Menschen). Zusätzliche Verluste durch vermehrtes Schwitzen, Fieber, Durchfälle oder Erbrechen müssen durch eine entsprechend höhere Zufuhr möglichst rasch und gegebenenfalls intravenös (oder subkutan) ausgeglichen werden. ■



Der Bedarf an Nahrungseiweissen ist im Alter leicht gesteigert.

Avec l'âge, le besoin en protéines alimentaires augmente même légèrement.

Il fabbisogno di proteine alimentari aumenta leggermente con l'avanzare dell'età.

### La malnutrition augmente avec l'âge

Les sensations de faim et de soif diminuent chez les seniors. Cette anorexie du vieillissement s'explique par l'affaiblissement des perceptions gustatives, olfactives et visuelles, ainsi que par

l'activité accrue de facteurs de satiété gastro-intestinaux. Si la fonction digestive à proprement parler du tractus gastro-intestinal reste préservée malgré l'âge, la biodisponibilité du fer, de la vitamine B12 et du calcium diminue en raison de la baisse de production d'acide

gastrique. La capacité à réagir correctement au stress métabolique est également affectée. C'est pourquoi même une maladie bénigne provoque souvent une dégradation de l'état nutritionnel de la personne âgée.

> p. 24

## Ernährungsempfehlungen

### Energiezufuhr

- Regelmässige Mahlzeitenstruktur beibehalten: drei Hauptmahlzeiten + Zwischenmahlzeiten
- Ausgewogene Zusammenstellung der Hauptmahlzeiten: Stärkebeilage (Getreide, Kartoffeln), Eiweissbeilage und Gemüse/Salat
- Rituale wie Kaffeepause mit Zvieri (Brötli, Obst, Joghurt etc.) pflegen

### Flüssigkeitszufuhr

- Tagestrinkration für den gesamten Tag bereitstellen, z. B. 1 Liter Tee (Thermosflasche) + 1/2 Liter Mineralwasser
- Immer eine Petflasche in der Tasche für unterwegs dabei haben
- Trinkrituale einführen, z. B. beim Kaffee trinken + ein Glas Wasser oder direkt nach dem Aufstehen am Morgen (z. B. Glas neben Waschbecken im Badezimmer bereitstellen)

### Eiweisszufuhr

- Bei jeder Hauptmahlzeit eine Eiweissbeilage einplanen
  - Frühstück: z. B. Käse, Ei, Joghurt, Quark
  - Mittagessen und Abendessen: z. B. Fleisch, Fisch, Ei, Käse, Fleischersatzprodukte (Tofu, Seitan etc.)
- Milch und Milchprodukte als Zwischenmahlzeiten:
  - z. B. 2 dl Milch/Milchgetränke, ein Fruchtjoghurt, ein Früchtequark
  - drei Portionen Milchprodukte pro Tag sichern gleichzeitig eine bedarfsgerechte Calciumzufuhr

### Vitamin-D-Zufuhr

- Vitamin-D-haltige Nahrungsmittel regelmässig einplanen
  - Fettreiche Fische: Lachs, Thon, Hering, Sardinen (Anmerkung: MSC-oder Bio-Produkte beachten)
  - Eier, Pilze, Vollmilchprodukte
  - ggf. mit Vitamin D angereicherte Produkte (z. B. Eier, Milchprodukte)

## Recommandations nutritionnelles

### Apport énergétique

- Conserver un schéma d'alimentation régulier: trois repas principaux + des en-cas
- Composition équilibrée des repas principaux: portion de féculents (céréales, pommes de terre), portion de protéines et légumes/salade
- Observer des rituels tels que la pause-café avec goûter (petit pain, fruits, yoghourt, etc.)

### Apport en liquides

- Préparer la ration de boissons pour toute la journée, par ex. un litre d'infusion (en thermos) + 1/2 litre d'eau minérale
- Toujours avoir une bouteille PET dans son sac pour pouvoir boire en déplacement
- Instaurer des rituels, comme un verre d'eau avec le café ou le matin, juste après le lever (préparer par exemple le verre sur le lavabo, à la salle de bains)

### Apport en protéines

- Prévoir une portion de protéines à chaque repas principal
  - Petit-déjeuner: fromage, œuf, yoghourt, séré, par ex.
  - Repas de midi et du soir: viande, poisson, œuf, fromage, substituts de viande (tofu, seitan, etc.), par ex.
- Adopter le lait et les produits laitiers pour les en-cas:
  - 2 dl de lait/boisson lactée, un yoghourt ou du séré aux fruits, par ex.
  - Trois portions de produits laitiers par jour assurent également un apport en calcium conforme aux besoins.

### Apport en vitamine D

- Prévoir régulièrement des aliments riches en vitamine D
  - Poissons gras: saumon, thon, hareng, sardine (remarque: privilégier les produits MSC ou bios)
  - Œufs, champignons, produits au lait entier
  - Le cas échéant, produits enrichis en vitamine D (œufs, produits laitiers, par ex.)

## Raccomandazioni nutrizionali

### Apporto energetico

- Mantenere una struttura di pasti regolare: tre pasti principali + spuntini intermedi
- Composizione equilibrata dei pasti principali: contorni integrativi (cereali, patate), alimenti proteici e verdura/insalata
- Seguire i rituali come la pausa caffè con spuntino (panini, frutta, yogurt ecc.)

### Apporto di liquidi

- Preparare le bevande da bere nel corso dell'intera giornata, p.es. 1 litro di tè (bottiglia termos) + 1/2 litro di acqua minerale
- Tenere sempre una bottiglietta PET nella borsa quando si è in giro
- Introdurre dei rituali per bere, p.es. insieme al caffè bere anche un bicchiere d'acqua oppure bere l'acqua subito dopo essersi alzati di mattina (p.es. predisporre un bicchiere accanto al lavandino in bagno)

### Apporto proteico

- Per ogni pasto principale programmare un contorno proteico

- Colazione: p.es. formaggio, uova, yogurt, quark
- Pranzo e cena: p.es. carne, pesce, uova, formaggio, sostituti della carne (tofu, seitan ecc.)
- Latte e latticini come spuntini intermedi:
  - p.es. 2 dl di latte/bevande a base di latte, uno yogurt alla frutta, un quark alla frutta
  - Tre porzioni di latticini al giorno garantiscono altresì un apporto calorico commisurato alle esigenze

### Apporto di vitamina D

- Pianificare un regolare apporto di alimenti contenenti vitamina D
  - Pesci ricchi di grassi: salmone, tonno, aringhe, sardine (nota: prestare attenzione ai prodotti bio o MSC)
  - uova, funghi, prodotti a base di latte intero
  - eventualmente con prodotti arricchiti di vitamina D (p.es. uova, prodotti a base di latte)

Regelmässige Gewichtskontrollen helfen die zugeführte Energiemenge zu kontrollieren.

Des contrôles de poids réguliers aident à vérifier l'apport énergétique.

Regolari controlli del peso aiutano a monitorare l'apporto energetico.



© Patrick Heagney, iStock

### Apport suffisant en protéines

Comme indiqué ci-dessus, quoique les besoins énergétiques du senior diminuent, ses besoins en protéines restent stables, voire augmentent légèrement. Pour que l'équilibre en protéines de l'organisme soit préservé, que la synthèse compense en permanence la dégradation, la nourriture doit apporter chaque jour des protéines de haute qualité. L'Office fédéral de la santé publique recommande un apport quotidien en protéines de 0,8 g par kilo de poids corporel chez les personnes âgées en bonne santé, mais des valeurs plus élevées sont actuellement discutées. En outre, les besoins des personnes malades, notamment celles qui présentent des maladies inflammatoires, des infections ou des plaies, peuvent être accrus.

### Contrôles de poids réguliers

Avec l'âge, le métabolisme énergétique au repos diminue en parallèle de la masse corporelle maigre. Les valeurs de référence pour l'apport quotidien d'énergie se situent aux alentours de 30 kcal par kilo de poids corporel. Elles doivent toutefois être soigneusement adaptées en fonction de l'état nutritionnel, de l'activité et de la situation métabolique. En raison des différences importantes d'un individu à l'autre, y compris chez les seniors en bonne santé mais plus encore chez les personnes très âgées et fragiles, des contrôles de poids doivent être effectués pour

s'assurer que l'apport énergétique est adapté.

### Apport complémentaire de vitamine D

La Commission fédérale de l'alimentation recommande une supplémentation en vitamine D de 0,02 mg par jour aux personnes de plus de 60 ans. D'une part, la synthèse de la vitamine D par la peau diminue avec le temps; d'autre part les seniors, surtout lorsqu'ils sont très âgés et dépendants, passent moins de temps en plein air. Une supplémentation en vitamine D est alors recommandée.

### Ne pas oublier de boire

La référence pour les apports en eau est de 30 ml par kilo de poids corporel, afin de compenser les pertes quotidiennes (2,1 litres d'eau pour une personne de 70 kilos). Les pertes supplémentaires dues à une sudation accrue, une fièvre, une diarrhée ou des vomissements doivent être équilibrées le plus rapidement possible et si nécessaire par voie intraveineuse (ou sous-cutanée). I

Den grössten Beitrag für die körpereigene Vitamin-D-Produktion liefert das Sonnenlicht.

L'essentiel de la production endogène de vitamine D provient de la synthèse cutanée sous l'effet de la lumière du soleil.

La maggior parte della produzione endogena di vitamina D è fornita dalla luce solare.

la ridotta percezione del gusto, degli odori e della vista, oltre che con una maggiore attività dei fattori sazianti gastrointestinali. Se l'effettiva funzione digestiva del tratto gastro-intestinale viene mantenuta in età avanzata, la biodisponibilità di ferro, vitamina B12 e calcio si riduce a causa della ridotta secrezione di acido gastrico. Viene altresì compromessa la capacità di reagire in modo adeguato allo stress metabolico. Quindi, in età avanzata, già una leggera malattia provoca spesso un peggioramento delle condizioni nutrizionali.

### Sufficiente apporto proteico

Come summenzionato, il fabbisogno di energia delle persone anziane diminuisce, tuttavia il fabbisogno di proteine alimentari tende a rimanere immutato o persino ad aumentare. Per mantenere l'equilibrio delle proteine del corpo attraverso il metabolismo è necessario assumere quotidianamente proteine di elevata qualità. L'Ufficio federale della sanità pubblica consiglia alle persone anziane sane un apporto proteico giornaliero di 0,8 g per kg di peso corporeo, sebbene al giorno d'oggi siano al vaglio quantità maggiori. In caso di malattia,

per esempio di patologie infiammatorie, infezioni e ferite, il fabbisogno può essere maggiore.

### Regolari controlli del peso

Con l'avanzare dell'età il consumo di energia a riposo si riduce a causa della sempre minore massa corporea priva di grassi. I valori orientativi per l'assunzione giornaliera di energia si aggirano sulle 30 kcal per ogni kg di peso corporeo. Questi valori vanno modificati a seconda delle condizioni di alimentazione, dell'attività e del metabolismo. A causa delle grandi differenze individuali, anche in caso di persone anziane in salute, ma soprattutto di persone molto anziane e fragili, è necessario verificare attraverso controlli del peso che la quantità di energia apportata sia adeguata.

### Apporto supplementare di vitamina D

La Commissione federale per l'alimentazione consiglia alle donne e agli uomini di età superiore a 60 anni un apporto supplementare di vitamina D di 0,02 mg al giorno. Con l'età che avanza la formazione endogena della vitamina D



© Gina Sanders, fotolia.com

Empfohlen wird eine Trinkmenge von 1 bis 2 Litern pro Tag – je nach Körpergewicht.

On recommande de boire entre 1 et 2 l par jour selon le poids.

Si consiglia di bere 1–2 litri di liquidi al giorno – a seconda del peso corporeo.

della pelle diminuisce; inoltre le persone anziane, soprattutto quelle molto anziane che necessitano di assistenza, trascorrono sempre meno tempo all'aperto. In queste situazioni si consiglia un apporto supplementare di vitamina D.

### Non dimenticare di bere

Il valore orientativo di apporto di acqua è di 30 ml per kg di peso corporeo al giorno, al fine di riequilibrare le perdite giornaliere (2,1 litri d'acqua per una persona dal peso di 70 kg). Altre perdite dovute a una maggiore sudorazione, febbre, diarrea o vomito vanno integrate possibilmente subito mediante un maggiore apporto ed eventualmente per via endovenosa (o sottocutanea). I



© zmeel, iStock

Osteoporose

## Vorsicht – zerbrechlich!

**Osteoporose-Betroffene haben ein erhöhtes Risiko, sich bei einem Sturzunfall einen Knochen zu brechen. Gravierend sind Frakturen des Oberschenkelhalses: Sie setzen dem selbständigen Wohnen fast immer ein vorzeitiges Ende.** Redaktion: Simone Fankhauser

Osteoporose betrifft das ganze Skelett und wird auch Knochenschwund genannt. Die Erkrankung entsteht, wenn stoffwechselbedingt mehr Knochen-substanz ab- als aufgebaut wird. Durch die verminderte Knochenstärke können Brüche leichter auftreten. Die häufigsten sind Wirbelkörperbrüche in der Brustwirbelsäule, die folgenschwersten sind Brüche des Oberschenkelhalses. Es gibt Risikofaktoren, die wir durch unser Verhalten beeinflussen können, so zum Beispiel Fehl- oder Mangelernährung, Nikotinkonsum, übermäßiger Alkoholkonsum und Bewegungsmangel.

Auf andere haben wir weniger Einfluss: Knochenabbau durch lang andauernde Therapien mit cortisonähnlichen Medikamenten, Hormonkrankheiten und hormonelle Veränderungen nach der Menopause, chronische Darmkrankheiten sowie vererbte Osteoporose-Neigung.

Da die Krankheit an sich keine Schmerzen verursacht, wird die Diagnose häufig zu spät gestellt. Anhaltspunkte sind Rückenschmerzen, zunehmende Verkrümmung der Wirbelsäule oder Abnahme der Körpergröße von mehr als vier Zentimetern. Für die Diagnose der Osteoporose werden Knochendichtemessungen durchgeführt.

### Was können Sie tun?

Heute kann man Osteoporose vorbeugen und sie behandeln. Das Ziel ist, die Knochendichte zu erhalten oder zu erhöhen. Dafür kommen verschiedene Massnahmen in Frage:

- Bewegung und Sport regen den Knochenstoffwechsel an und stärken die Muskulatur. Die Rheumaliga bietet für Osteoporose-Betroffene mit «Osteo-

gym» ein spezielles Gymnastikprogramm an.

- Eine Calcium- und Vitamin-D-reiche Ernährung ist notwendig für einen gesunden Knochen.
- Unter den Medikamenten gegen Osteoporose sind die Bisphosphonate der Standard für die Langzeitbehandlung. Sie hemmen den Knochenabbau, können die Knochendichte sogar leicht erhöhen und stärken die Struktur der Knochen.

### L'ostéoporose

## Attention – fragile!

**Chez les victimes de chute, l'ostéoporose augmente le risque de fracture. Celle du col du fémur est particulièrement grave: elle met presque toujours prématurément fin au logement indépendant.**

Rédaction: Simone Fankhauser

L'ostéoporose, caractérisée par une perte osseuse, touche l'ensemble du squelette humain. Elle apparaît lorsqu'en raison de troubles du métabolisme, les os perdent plus de substance qu'ils n'en fabriquent. La perte de la densité osseuse augmente le risque de fractures. Les plus courantes sont les fractures des corps vertébraux au niveau de la colonne dorsale; les fractures ayant les plus lourdes conséquences sont celles du col du fémur. Nous pouvons agir sur certains facteurs de risque tels qu'une alimentation carencée, une consommation excessive d'alcool et un manque d'exercice physique. Il existe toutefois d'autres facteurs qu'il est plus difficile d'influencer: par exemple la résorption osseuse suite aux longs traitements médicamenteux à base de cortisone, les



- Bei Osteoporose gilt es, selbst harmlose Stürze zu vermeiden, denn sie könnten zum Knochenbruch führen. Achten Sie auf gutes Schuhwerk, beseitigen Sie Stolperfallen im Haus-

halt und vermeiden Sie wenn möglich Medikamente, die den Gleichgewichtssinn beeinträchtigen. Eine persönliche Sturzberatung ist auch bei Osteoporose dringend zu empfehlen. ■

- Une activité physique régulière stimule le métabolisme osseux et renforce les muscles. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose un programme de gymnastique spécialement conçu pour les patients atteints d'ostéoporose intitulé «ostéogym».
- Pour conserver la santé des os, il est indispensable d'avoir une alimentation riche en calcium et en vitamine D.
- Parmi les médicaments prescrits pour lutter à long terme contre l'ostéoporose, on retrouve les produits standard tels que les bisphosphonates. Ils empêchent la résorption osseuse, aident même à légèrement augmenter la densité osseuse et renforcent la structure des os.
- En cas d'ostéoporose, il convient d'éviter même les chutes légères, car elles peuvent également être à l'origine d'une fracture. Portez de bonnes chaussures, éliminez, chez vous, tous les objets susceptibles de vous faire tomber et évitez, si possible, de prendre des médicaments qui font perdre le sens de l'équilibre. Une prévention personnalisée des chutes est vivement recommandée en cas d'ostéoporose. ■

Osteoporosi

## Attenzione – fragile!

**Le persone affette da osteoporosi presentano un rischio maggiore di fratture ossee in caso di infortuni da caduta. Gravose sono le fratture del collo femorale: questi infortuni pongono spesso prematuramente fine a una vita indipendente.** Redazione: Simone Fankhauser

L'osteoporosi interessa l'intero apparato scheletrico e viene definita anche perdita di sostanza ossea. La malattia si manifesta quando, a causa di disturbi metabolici, la quantità di sostanza ossea distrutta supera quella prodotta. A causa della maggiore fragilità le ossa si fratturano più facilmente. Le fratture più frequenti sono quelle dei corpi vertebrali del rachide toracico, le più gravi quelle del collo del femore. Alimentazione scorretta e carenze alimentari, consumo di nicotina, abuso di alcool e sedentarietà sono tra i fattori di rischio che possiamo influenzare con il nostro comportamento. Su altri possiamo invece intervenire ben poco: ad es. osteolisi dovuta a lunghe terapie con farmaci di tipo cortisonico, malattie ormonali e alterazioni ormonali successive alla menopausa, malattie intestinali croniche come pure tendenza ereditaria all'osteoporosi.

Poiché l'osteoporosi non causa di per sé alcun dolore, spesso la diagnosi viene formulata troppo tardi. I sintomi indicativi della malattia sono i dolori alla schiena, un crescente incurvamento della colonna vertebrale o una riduzione dell'altezza di oltre quattro centimetri. Per la diagnosi si eseguono apposite misurazioni della densità delle ossa.

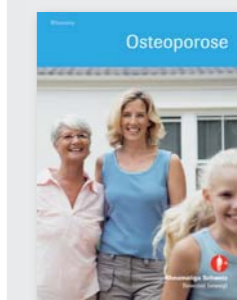
### Cosa si può fare?

Oggi è possibile prevenire e curare l'osteoporosi. L'obiettivo è conservare o aumentare la densità delle ossa e a tale scopo possono quindi essere adottati diversi provvedimenti:

- Il movimento e lo sport stimolano il metabolismo osseo e rafforzano la muscolatura. Con «Osteogym» la Lega contro il reumatismo offre a chi soffre di questa malattia uno speciale

programma di ginnastica.

- Per mantenere la salute delle ossa è necessaria un'alimentazione ricca di calcio e vitamina D.
- Tra i vari farmaci contro l'osteoporosi, i bisfosfonati rappresentano lo standard per il trattamento a lungo termine. Inibiscono l'osteolisi e possono persino incrementare leggermente la densità delle ossa e rinforzarne la struttura.
- Le persone affette da osteoporosi devono evitare anche le cadute più innocue, poiché potrebbero essere causa di fratture. Indossate quindi calzature adeguate, state attenti a non inciampare in casa ed evitate, se possibile, farmaci che compromettono il senso dell'equilibrio. Una prevenzione personalizzata delle cadute è consigliata vivamente anche alle persone affette da osteoporosi. ■



### Lesetipp / Conseil / Consiglio

Die kostenlose Broschüre «Osteoporose» (D 305) informiert über alle wichtigen Fragen rund um die

Krankheit; [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) / Tel. 044 487 40 10.

Tous les points importants sont abordés dans la brochure gratuite «L'ostéoporose» (F 305); [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) / Tél. 044 487 40 10.

L'opuscolo gratuito «Osteoporosi» (It 305) (It 305) contiene informazioni su tutti gli aspetti importanti; [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) / Tel. 044 487 40 10.



## Kraftaufbau

## Training bis ins hohe Alter

**Krafttraining kann einer Vielzahl altersbedingter Krankheiten präventiv entgegenwirken und vermindert in Kombination mit gleichgewichtsschulenden Übungen die Sturzwahrscheinlichkeit.**

Text: Prof. Dr. Lukas Zahner\*

Zwischen dem 40. und 80. Lebensjahr verlieren wir 30% bis 50% unserer Skelettmuskulatur (Sarkopenie), mit der Konsequenz, dass sowohl die Maximal- als auch die Schnellkraft abnimmt. Dieser Kraftverlust und eine abnehmende statische und dynamische Haltungskontrolle führen zu erhöhter Sturzhäufigkeit mit oft schwerwiegenden Konsequenzen und dem Verlust an Autonomie und Lebensqualität.

### Bedeutung und Wirkung von Krafttraining im Alter

Muskelmassenzuwachs sowie eine Steigerung der Maximal- und Schnellkraft können durch ein zielgerichtetes Krafttraining bis ins höchste Alter erreicht werden. Je nach Trainingsinter-

vention (Trainingshäufigkeit, Trainingsintensität, Trainingsmodus), Alter sowie Fitness- und Gesundheitszustand werden in Studien Kraftgewinne zwischen 10% bis 174% angegeben. Einen beachtlichen Meilenstein bezüglich der Effekte von Krafttraining mit Senioren konnten Fiatarone et al. mit ihrer Studie setzen. Sie zeigten, dass selbst bei über 90-jährigen Personen nach nur zwei Monaten Training durchschnittliche Kraftgewinne von 174%, Muskelquerschnittsflächenzunahmen von 11,7% und Anstiege der Gehgeschwindigkeit um 49% erzielt werden können. Auch in der Osteoporoseprävention wird dem Krafttraining ein hoher Stellenwert zugeschrieben. Durch mechanische Beanspruchung des Knochens (Druck-

und Zugkräfte) lassen sich die Knochendichte und der Knochenmineralgehalt positiv verändern und dadurch das Frakturrisiko reduzieren. Körperliche Aktivität und Krafttraining sind weitere wichtige Bestandteile in der Therapie und Rehabilitation von degenerativen Gelenkerkrankungen. Zudem konnte gezeigt werden, dass Krafttraining bei Typ-2-Diabetikern ähnliche Effekte bezüglich der Blutzuckerwerte erzielt wie die Einnahme eines herkömmlichen oralen Antidiabetikas.

### Krafttraining im Alter: Wie trainieren?

Im Hinblick auf die Erhaltung der Muskelmasse und Mobilität sollte der Fokus einerseits auf klassisches Muskelaufbautraining gelegt werden. Aus funktioneller und sturzpräventiver Sicht geht der Trend andererseits in Richtung Schnellkrafttraining. In Stolpersituationen ist die Fähigkeit, schnell Kraft zu

### Développement musculaire

## S'exercer jusqu'à un âge avancé

**Des exercices de musculation peuvent aider à prévenir des affections liées à l'âge et réduire la probabilité de chuter s'ils sont combinés à des séances de travail de l'équilibre.** Texte : Prof. Lukas Zahner\*

Entre 40 et 80 ans, nous perdons de 30 à 50% de notre masse musculaire squelettique (sarcopénie), avec pour conséquence une diminution de notre force maximale et de notre rapidité. Cette perte de puissance et de contrôle postural statique et dynamique augmente la fréquence des chutes avec des conséquences souvent graves, tout en restreignant l'autonomie et la qualité de vie.

### Importance et effet des exercices de musculation avec l'âge

Des exercices ciblés peuvent aider à accroître la masse musculaire et à augmenter la force maximale et la rapidité d'une personne jusqu'à un âge très avancé. Selon le type d'entraînement (fréquence, intensité, mode), l'âge, la

condition physique et l'état de santé, des gains de force allant de 10 à 174% sont rapportés dans plusieurs études. Grâce à leurs propres recherches, Fiatarone et al. ont pu franchir une étape importante concernant les effets des exercices de musculation avec des seniors. Ils ont montré qu'il était possible pour des personnes de plus de 90 ans d'atteindre après seulement deux mois d'entraînement des gains de force de 174%, une augmentation de la surface musculaire de 11,7% et une hausse de 49% de la vitesse de marche. Une grande importance est également attribuée aux exercices de musculation dans la prévention de l'ostéoporose. En soumettant l'os à des efforts mécaniques (forces de pression et de traction), la densité osseuse et la teneur des os en minéraux se modifient > p. 30

Selbst hochbetagte Personen können ihre Gehgeschwindigkeit durch Krafttraining steigern.

Même des personnes très âgées peuvent accroître leur vitesse de marche avec des exercices de musculation.

Persino le persone molto anziane possono velocizzare la loro andatura facendo esercizi di potenziamento.



### Allenare la forza muscolare

## Allenamento fino a età avanzata

**Gli esercizi di potenziamento possono contrastare in modo preventivo molte patologie legate all'età, oltre che ridurre, con l'ausilio di esercizi che insegnano a mantenere l'equilibrio, le probabilità di caduta.**

Testo: Prof. Dr. Lukas Zahner\*

Tra il 40° e l'80° anno di età perdiamo dal 30 al 50% della nostra massa muscolo-scheletrica (sarcopenia), con la conseguente riduzione tanto della forza massima quanto della velocità. Questa perdita di forza e un sempre minor controllo statico e dinamico della postura provocano un aumento della frequenza di caduta con conseguenze spesso gravi e la perdita di autonomia e qualità di vita.

### Importanza ed efficacia degli esercizi di potenziamento in età avanzata

L'aumento della massa muscolare e un incremento della forza massima e della velocità possono essere raggiunti fino a età avanzata mediante esercizi mirati di potenziamento. A seconda dell'esercizio (in base alla frequenza, all'intensità e alla modalità di esecuzione dell'esercizio), dell'età, > pag. 31

Krafttraining wirkt sich bei Typ-2-Diabetikern positiv auf den Blutzuckerwert aus.

Les exercices de musculation ont des effets positifs sur le taux de glycémie chez les diabétiques de type 2.

Gli esercizi di potenziamento hanno un effetto positivo sulla glicemia tra i diabetici di tipo 2.



entwickeln, bedeutsamer als möglichst hohe Kraftwerte zu erzielen. Da die Explosivkraft im Alter schneller abnimmt als die Maximalkraft, sollte nach einem einführenden Maximalkrafttraining, bei dem die Bewegungsqualität und die Muskelmassenzunahme im Vordergrund steht, die Gewichtsbelastung reduziert und die Bewegungsgeschwindigkeit erhöht werden, damit die Übungen schnellkräftig durchgeführt werden können.

Da die unteren Extremitäten stärker vom Krafrückgang im Alter betroffen sind und hinsichtlich der Mobilität und Selbstständigkeit von grösserer Bedeutung sind, ist es sinnvoll, diese auch verstärkt zu trainieren. Ein ganzheitliches Krafttraining umfasst aber auch die Hauptmuskelgruppen im Oberkörper. Aus Sicht der Sturzprävention empfiehlt es sich, Kraft- und Gleichgewichtsübungen zu verbinden, da durch diese Kombination intrinsische Sturzrisikofaktoren optimal beeinflusst werden können. ■

Um Stürzen effektiv vorzubeugen, sollte Krafttraining mit Gleichgewichtsübungen kombiniert werden.

Pour prévenir efficacement les chutes, il faut combiner les exercices musculaires et le travail de l'équilibre.

Per prevenire in modo efficace le cadute, si consiglia di combinare gli esercizi di potenziamento con gli esercizi di equilibrio.

Speziell trainiert werden sollte die Beinmuskulatur, denn sie ist vom Krafrückgang am stärksten betroffen.

Il convient de stimuler plus particulièrement les muscles des jambes, qui sont les plus touchés par la perte de force.

Andrebbe allenata soprattutto la muscolatura delle gambe, che risulta essere maggiormente interessata dalla riduzione della forza.

positivement, ce qui réduit le risque de fracture. Les activités physiques et les exercices musculaires sont en outre des éléments importants de la thérapie et de la rééducation dans le cadre de maladies articulaires dégénératives. On a également pu montrer que les exercices de musculation chez les diabétiques de type 2 ont des effets similaires sur le taux de glycémie à ceux de la prise d'un antidiabétique oral classique.

### Exercices musculaires chez les seniors: comment?

En ce qui concerne le maintien de la

masse musculaire et la mobilité, il faudrait mettre d'une part l'accent sur des exercices de musculation classiques. D'autre part, d'un point de vue fonctionnel et de prévention des chutes, la tendance est de stimuler la rapidité. Lorsqu'on trébuche, la capacité à développer rapidement une certaine force est bien plus importante que d'atteindre une puissance la plus élevée possible. Étant donné que l'explosivité diminue plus rapidement avec l'âge que la force maximale, il conviendrait, après des exercices axés sur cette dernière et insistant sur la qualité du mouvement et l'accroissement de la masse musculaire, de réduire la charge de poids et d'accroître la vitesse de mouvement pour que les exercices puissent être exécutés avec une certaine explosivité. Les extrémités inférieures étant davantage touchées par la diminution des forces chez les personnes âgées, tout en étant d'une importance primordiale au niveau de la mobilité et de l'autonomie, il est utile de les stimuler aussi avec insistance. Néanmoins, des exercices de musculation globaux doivent aussi couvrir les principaux groupes musculaires du torse. Au niveau de la prévention des chutes, il est recommandé de combiner des exercices de puissance et d'équilibre, ce qui permet d'agir de façon optimale sur les facteurs intrinsèques de risque de chute. ■



Anche nell'ambito della prevenzione dell'osteoporosi, agli esercizi di potenziamento viene ascritta grande importanza. Attraverso la sollecitazione meccanica dell'osso (pressione e trazione) lo spessore delle ossa e il contenuto dei minerali nelle ossa migliorano, riducendo il rischio di frattura. L'attività fisica e gli esercizi di potenziamento sono altre componenti importanti della terapia e della riabilitazione delle patologie articolari degenerative. È stato altresì dimostrato che gli esercizi di potenziamento tra i diabetici di tipo 2 hanno ottenuto risultati analoghi per quanto riguarda la riduzione della glicemia paragonabili all'assunzione di un tradizionale antidiabetico orale.

### Esercizi di potenziamento in età avanzata: come allenarsi?

Al fine di mantenere massa muscolare e mobilità, l'attenzione dovrebbe essere rivolta da un lato ai classici esercizi di potenziamento muscolare. Dal punto di vista funzionale e preventivo delle cadute, invece, la tendenza va verso gli esercizi di velocità. Nelle situazioni in cui si rischia di cadere, la capacità di

sviluppare rapidamente la forza è più importante rispetto alla capacità di sviluppare forza in grande quantità. Poiché con l'età la forza esplosiva diminuisce più rapidamente rispetto alla forza massima, sarebbe il caso di iniziare con un allenamento della forza massima, nel quale sia data priorità alla qualità del movimento e all'aumento della massa muscolare, per poi ridurre il carico di pesi e aumentare la velocità dei movimenti, affinché gli esercizi possano essere eseguiti più velocemente. Poiché le estremità inferiori sono maggiormente interessate dalla riduzione della forza in età avanzata e dal punto di vista della mobilità e dell'autonomia sono di grande importanza, è necessario tenerle ancor più in esercizio. Un allenamento completo con esercizi di potenziamento comprende tuttavia anche i principali gruppi muscolari della parte superiore del corpo. Dal punto di vista della prevenzione delle cadute, si consiglia di coniugare gli esercizi di potenziamento e di equilibrio, poiché questa combinazione può influenzare in modo ottimale i fattori di rischio di caduta intrinseci. ■

### Weiterführende Informationen

Unter dem Titel «Kräftig altern» sind auf Deutsch ein Taschenbuch, ein Fachbuch sowie eine DVD erschienen.

Alle drei Produkte sind erhältlich unter [www.kraeftig-altern.ch](http://www.kraeftig-altern.ch) oder Telefon 041 417 07 79.

\* Der Autor, Prof. Dr. Lukas Zahner arbeitet im Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit und leitet den Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft, der Universität Basel.

### Informations complémentaires

Un livre de poche, un ouvrage spécialisé et un DVD sont sortis en allemand sous le titre «Kräftig altern». Ces trois produits sont disponibles sur [www.kraeftig-altern.ch](http://www.kraeftig-altern.ch) ou par téléphone au 041 417 07 79.

\* L'auteur, le Prof. Lukas Zahner, travaille au département des sports, du mouvement et de la santé, et dirige le service des sciences du mouvement et de l'entraînement de l'université de Bâle.

### Altre informazioni

Con il titolo «Kräftig altern» sono stati pubblicati in tedesco un libro tascabile, un libro specialistico e un DVD. Tutti e tre i prodotti sono disponibili su [www.kraeftig-altern.ch](http://www.kraeftig-altern.ch) o telefonicamente al numero 041 417 07 79.

\* L'autore, il Prof. Dr. Lukas Zahner, lavora presso il Department für Sport, Bewegung und Gesundheit (Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute) ed è a capo del settore Bewegungs- und Trainingswissenschaft (Scienze del movimento e dell'allenamento) presso l'Università di Basilea.



Kurse

## Bewegung gegen das Sturzrisiko

**Sportlich aktive Senioren mindern mit dem Muskel- und Bewegungstraining vor allem das Verletzungsrisiko bei Stürzen. Das Sturzrisiko selber lässt sich durch weniger intensive Bewegungsformen senken.**

Personen mit einer diagnostizierten Osteoporose – oder die bereits einen osteoporosebedingten Knochenbruch erlitten haben – können ihr Sturzrisiko durch eine gezielte Osteoporose-Gymnastik senken. Die Rheumaliga Schweiz hat dazu das Kurskonzept Osteogym ent-

wickelt. Es umfasst spezifische Beweglichkeits-, Balance- und Kraftübungen. Regelmässige Osteogym-Teilnehmer verbessern die Körperwahrnehmung und erlangen eine aufrechte Haltung. Zudem lernen sie Entspannungstechniken und wie sich Schmerzen durch Entlastungs-



Cours

## L'exercice physique contre le risque de chute

**L'entraînement musculaire et moteur permet notamment aux seniors physiquement actifs de réduire leur risque de blessure en cas de chute. Le risque de chute en tant que tel peut aussi être réduit grâce à des formes d'exercice moins intensives.**

Les personnes à qui l'on a diagnostiqué une ostéoporose ou qui ont été victimes d'une fracture due à celle-ci peuvent réduire leur risque de chute grâce à une gymnastique spécifique. La Ligue suisse contre le rhumatisme a mis au point le concept de cours «Osteogym» à cet effet. Il comprend des exercices spécifiques de mobilité, d'équilibre et de force. Les personnes qui participent régulièrement aux cours Osteogym améliorent la perception de leur corps et retrouvent une posture droite. Elles apprennent par ailleurs à se détendre et à éviter les douleurs en adoptant des positions relaxantes. Les cours Osteogym sont donnés par des physiothérapeutes. Un certificat médical est nécessaire pour y participer. Renseignez-vous sur l'offre de cours du moment auprès de votre ligue cantonale.

**Rythmique Jacques-Dalcroze**  
Lors de l'entraînement rythmique selon Emile Jacques-Dalcroze, les participants

effectuent des mouvements sur des morceaux de piano improvisés. Ces exercices permettent de travailler notamment sur la capacité de faire deux choses en même temps (double tâche). L'interaction du rythme, du son et du

Corsi

## Il movimento contro il rischio di caduta

**Le persone attive riducono, grazie all'allenamento muscolare e al movimento, soprattutto il rischio di farsi male in caso di caduta. Il rischio di caduta si riduce da sé mediante forme di movimento meno intense.**

Le persone a cui è stata diagnosticata l'osteoporosi – o che hanno già subito una frattura ossea causata dall'osteoporosi – possono ridurre sensibilmente il loro rischio di caduta praticando una ginnastica mirata per le persone affette da questa patologia. La Lega svizzera

corps exerce le sens de l'équilibre et améliore la compétence motrice. Des études montrent que la rythmique Jacques-Dalcroze rend la démarche plus sûre et peut diviser par deux le risque de chute des seniors. Chez les personnes atteintes de démence, elle améliore en outre la mémoire, la communication verbale et l'orientation spatiale. Les ligues cantonales et régionales proposent différents cours pour assurer sa démarche et améliorer sa compétence motrice. Renseignez-vous sur l'offre du moment auprès de la ligue de votre région. Vous trouverez les coordonnées pour la contacter à partir de la page 38 de ce numéro. I

apprendono tecniche di rilassamento e imparano a evitare i dolori assumendo posizioni di scarico. I corsi Osteogym sono tenuti da fisioterapisti/e. Per partecipare è necessario un certificato medico. Informatevi presso la Lega svizzera contro il reumatismo della vostra regione sui corsi in programma.

### Ritmica secondo Jacques-Dalcroze

Nei corsi di ritmica secondo Emile Jacques-Dalcroze, i partecipanti si muovono seguendo la musica al pianoforte improvvisata e suonata dal vivo con l'intento di allenare il dual tasking. L'interazione di ritmo, suono e corpo sviluppa il senso dell'equilibrio e migliora la competenza motoria. Degli studi dimostrano che la ritmica Jacques-Dalcroze aumenta la sicurezza della camminata e può dimezzare il rischio di caduta degli anziani. Le persone affette da demenza migliorano inoltre la memoria, la comunicazione verbale e l'orientamento spaziale. Le Leghe contro il reumatismo cantonali/regionali offrono molti altri corsi che contribuiscono a migliorare la sicurezza di camminata e la competenza motoria. Informatevi presso la Lega svizzera contro il reumatismo della vostra regione sull'offerta attuale. Potete trovare i dati di contatto a pagina 38 di questo numero. I

stellungen vermeiden lassen. Osteogym-Kurse werden von Physiotherapeuten/-innen geleitet. Zur Teilnahme bedarf es eines ärztlichen Zeugnisses.

### Rhythmik nach Jacques-Dalcroze

Beim Rhythmik-Training nach Emile Jacques-Dalcroze führen die Teilnehmer zu live gespielter, improvisierter Klaviermusik Bewegungen aus, die vorrangig das Dual-Tasking trainieren. Das Zusammenspiel von Takt, Klang und Körper schult den Gleichgewichtssinn und verbessert die Bewegungskompetenz.

Studien beweisen, dass die Jacques-Dalcroze-Rhythmik die Gangsicherheit erhöhen und das Sturzrisiko von Senioren halbieren kann. Demenz-Betroffene verbessern ausserdem die Gedächtnisleistung, die verbale Kommunikation und die räumliche Orientierung. Die kantonalen/regionalen Rheumaligen bieten verschiedene weitere Kurse an, die helfen, die Gangsicherheit und die Bewegungskompetenz zu verbessern. Erkundigen Sie sich bei der Rheumaliga Ihrer Region nach dem aktuellen Angebot. Die Kontaktdaten finden Sie ab Seite 38 dieser Ausgabe. I

### Übung / Exercice / Esercizio

**Ziel:** Gleichgewicht an Ort trainieren, Dual-Tasking verbessern

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füsse leicht versetzt, die Beine leicht geöffnet.

**Ausführung:** Halten Sie das Gleichgewicht, indem Sie mit den Armen ausbalancieren.

Steigerung 1: Schreiben Sie mit einer Hand einen Namen in die Luft.  
Steigerung 2: Stellen Sie einen Fuss direkt vor den anderen. Die Ferse des vorderen berührt die Zehenspitzen des hinteren Fusses.

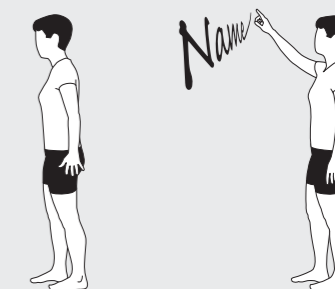
**Wiederholungen:** 4 x 20 Sek. je Seite, dazwischen kurze Pausen.

**Objectif:** Entraîner l'équilibre et améliorer la capacité à faire deux choses en même temps.

**Position de départ:** Tenez-vous debout, le buste droit, les pieds légèrement décalés et les jambes légèrement ouvertes.

**Exercice:** Gardez votre équilibre tout en balançant vos bras.

**Niveaux de difficulté supplémentaire:**  
1 – écrivez un mot dans le vide avec votre main.



2 – mettez un pied devant l'autre, la pointe des orteils du pied arrière contre le talon du pied avant.

**Répétitions:** 4 x 20 secondes de chaque côté, entrecoupé de courtes pauses.

**Obiettivo:** Allenare l'equilibrio e migliorare il dual tasking.

**Posizione iniziale:** In piedi in posizione eretta, piedi leggermente divaricati uno più avanti dell'altro.

**Esecuzione:** Mantenete l'equilibrio bilanciandovi con le braccia.

Per aumentare il grado di difficoltà:  
1. Scrivete un nome nell'aria con una mano.

2. Mettete un piede direttamente davanti all'altro, in modo che il tallone del piede anteriore tocchi la punta delle dita dell'altro piede.

**Ripetizioni:** 4 serie da 20 sec. per piede. Fate una breve pausa dopo ogni serie.

Prävention / *prévention* / *prevenzione*

## Praktische Helfer gegen die Sturzgefahr

### Des outils contre les risques de chute

### Ausili utili contro il pericolo di caduta



**Bande antidérapante réfléchissante**  
Collée sur les marches et les seuils, la bande antidérapante réfléchissante rend les obstacles visibles et moins glissants.

**Fascia antistruciolo catarifrangente**  
Incollata su gradini e soglie, la fascia antistruciolo catarifrangente rende gli ostacoli visibili e antiscivolo.

#### Reflektierendes Anti-Rutschband

Geklebt auf Stufen und Schwellen, macht das reflektierende Anti-Rutschband Stolperfallen sichtbar und rutschsicher.

Nr./N°/N. 5305; CHF 44.70

#### Duschhocker mit integriertem Drehteller

Sitzen ist sicherer als stehen. Ein stabiler Hocker in der Dusche beugt Stürzen vor.

#### Sgabello per doccia

Stare seduti è più sicuro che stare in piedi. Uno sgabello stabile nella doccia previene le cadute.



Nr./N°/N. 2206; CHF 115.85

#### Tabouret de douche

La position assise est plus sûre que la position debout. Un tabouret stable sous la douche prévient les chutes.

#### Poignée

##### (témoin de sécurité, sous vide)

S'il n'est pas possible d'installer une poignée fixe, les poignées mobiles avec fonction de vide et témoin de sécurité sont très pratiques.

#### Maniglia di sostegno

Nei casi in cui non sia possibile montare delle maniglie fisse, le maniglie mobili con indicatore di sicurezza sottovuoto si rivelano molto utili.

#### Haltegriff

##### (Vakuum-Sicherheitsanzeige)

Wo sich Griffe nicht fest montieren lassen, leisten mobile Haltegriffe mit Vakuumfunktion und Sicherheitsanzeige sehr gute Dienste.

Nr./N°/N. 1102; CHF 149.20



#### Stehhilfe für Krücken

Wie häufig fällt ein irgendwo angelehnter Unterarmgehstock hin und muss vom Boden aufgehoben werden! Die geniale Stehhilfe für Krücken löst dieses leidige Problem.

#### Appui pour béquilles

Quoi de plus fréquent qu'une béquille appuyée au hasard qui dégringole et doit ensuite être ramassée? Cet appui pour béquille ingénieux élimine cette pénible corvée.

#### Portastampelle

Quanto spesso le stampelle appoggiate chissà dove cadono e poi bisogna abbassarsi per riprenderle! Il geniale portastampelle risolve questo problema.

Nr./N°/N. 9301; CHF 64.50

#### Bestellungen

##### Pour commander

##### Ordinazioni

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch),  
Tel./Tél./tel. 044 487 40 10

## Sudoku

Mittel/*moyen*/medio

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

Schwer/*difficile*/difficile

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

Auflösung Seite 37

[Solution page 37](#)

[Soluzioni a pagina 37](#)



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 Pflegetarifen; von allen Krankenkassen anerkannt.

Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land AG

Zentrale für alle Kantone D/F/I:

**0844 77 48 48**

[www.homecare.ch](http://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 **sanello**

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

## Aktuelles von der Rheumaliga Bern

### Patientenschulungen:

19.8.2015 – 23.9.2015,

#### Patientenschulung Psoriasis Arthritis und Morbus Bechterew/Spondylarthritiden

In Zusammenarbeit mit der RIA, Rheumatologische Universitätsklinik, Inselspital Bern, 5 Abendmodule, Programm siehe Website.

22.10.2015 – 26.11.2015,

#### Patientenschulung Osteoporose

In Zusammenarbeit mit der RIA, Rheumatologische Universitätsklinik, Inselspital Bern, 5 Abendmodule, Programm siehe Website.

### Anlässe und Vorträge:

3.9.2015, 19.00 – 20.30 Uhr,

Hotel Bern, Zeughausgasse 9, Bern.

**Vorträge zu den Themen Ernährung bei Rheuma** mit Herrn Daniel Messerli von besseressen sowie **Traditionelle Chinesische Medizin TCM bei Rheuma und Schmerzen** mit Frau Dr. med. Li Tian, vom Tian Institut Bern

17.10.2015, **Seniorenmärkt Rathausplatz Thun**

Informationsstand und Verkauf Hilfsmittel

21.10.2015, **Ernährungsabend intensiv**

Mit Daniel Messerli von besseressen.ch zum Thema «Fünf am Tag». Dieser Abend findet im Le Cap an der Prediger-gasse 3 in Bern statt. Anmeldung erforderlich. Maximal 14 TeilnehmerInnen, kostenpflichtig, kleiner Imbiss wird zubereitet.

31.10.2015, **Seniorenmärkt Kirchgemeindehaus Frutigen**

Informationsstand, Verkauf Hilfsmittel

18.11.2015 **Ernährungsabend intensiv**

Mit Daniel Messerli von besseressen.ch zum Thema «Fit beim Einkaufen». Dieser Abend findet im Le Cap an der Prediger-gasse 3 in Bern statt. Anmeldung erforderlich. Maximal 14 TeilnehmerInnen, kostenpflichtig, kleiner Imbiss wird zubereitet.

24.11.2015, 19.00 – 20.30 Uhr,

Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern,

Vortrag von Frau Dr. med. Christine Beer zum Thema **Leben mit chronischer Krankheit – Bewältigungsstrategien und Widerstandskraft**, Abendveranstaltung in Zusammenarbeit mit der bernischen Krebsliga und der Lungenliga Kt. Bern

28.11.2015, **vierte Schmerztagung auf dem Gurten**

Informationen/Vorträge zu den Themen Müdigkeit, Schmerzen, Schmerzmanagement etc., diverse Vorträge und Referenten, Mittagessen, kostenpflichtig, Anmeldung erforderlich

### 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

## Aktuelles der Rheumaliga Zürich

### Gesund informiert (Referate 14 – 16 Uhr)

Zürich

19.08.15 Rheuma und Ernährung – Das müssen Sie wissen!

16.09.15 Anlass zum Tag des Testaments – Rundgang auf einem israelitischen Friedhof

23.09.15 In der Ruhe liegt die Kraft – Schlafen und Liegen in entspannter, ergonomischer Position

28.10.15 Achtsamkeit – So kann Achtsamkeitstraining bei chronischen Schmerzen helfen

Winterthur

15.09.15 Leichter Leben mit Humor

Mary Krebs und Leo Bär, Humorcoaches

### Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch

Winterthur

07.10.15 Wissen ist ... formbar!

### Erzählcafé (14 – 16 Uhr)

Zürich

28.08.15 Thema Feste

30.10.15 Thema Souvenir

Winterthur

29.09.15 Thema Gäste

24.11.15 Joker-Thema

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.rheumaliga.ch/zh

Telefon 044 405 45 50

admin.zh@rheumaliga.ch



**Rheumaliga Zürich**  
Bewusst bewegt

## 35<sup>ème</sup> anniversaire Samedi matin 24 octobre 2015 dès 9h

### Glovelier halle polyvalente

Initiation aux cours de gym avec nos moniteurs – prenez vos baskets!

Exposés sur les rhumatismes:

– l'activité physique

– le mal de dos avec M. Dr Baumgartner

Ligue jurassienne

contre le rhumatisme

tél 032 466 63 61



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



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

## Workshop Kurs 2/2015 für Patientinnen und Patienten mit Systemischem Lupus Erythematoses sowie Angehörige

im Immunologiezentrum Zürich

Walchestrass 11

Samstag, 12. September 2015

10.30 – ca. 16.30 Uhr

Referenten und Themen:

**Aspekte der Krankheitsentstehung**  
**Dr.med. Thomas Hauser**

**Haut und Lupus**  
**Prof. Dr. med. Günther Hofbauer**

mit Gruppenarbeiten

Anmeldung einsenden bis **25. August 2015** an  
Max Hagen, Im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon,  
per Post, 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.

## Einladung zum Arztvortrag im Kantonsspital Luzern am Samstag, 21. November 2015

Sehr gerne laden wir alle Interessierten zu unserer  
Veranstaltung in Luzern ein.

Beginn **10.30 Uhr** (Kaffee usw. ab 10 Uhr)  
im Foyer (4. Stock)

Ende der Veranstaltung spätestens **12.45 Uhr**

Referenten und Themen:

**Prof. Dr. Th. Stoll: Nieren**

**Dr. L. Schmid: Biosimilars, Biologikas**

Dr. L. Schmid: Biosimilars, Biologikas

Es wird auch Gelegenheit für Fragen geben.  
Der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.

Wir würden uns freuen, Sie an diesem Vortrag  
begrüssen zu dürfen.

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne melden: Gabriela  
Quidort, Wisstrotteweg 6, 5313 Klingnau, 056 245 23 74,  
mobil 076 321 23 74, gabriela.quidort@lupus-suisse.ch

**Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung**  
Das Leitungsteam



## SEMINAIRE 24-25-26 septembre 2015 « Se sentir mieux avec la Fibromyalgie »

Liebe deutschsprachende Mitglieder, leider gibt es dieses  
Programm nur auf Französisch.

Cari membri italiani, questo programma sara purtroppo  
soltanto in franceses.

Public concerné Personnes atteintes du syndrome de la  
fibromyalgie  
Proches

Thèmes Les bienfaits des huiles essentielles  
Redécouvrir nos 5 sens  
Le bien être par les cristaux

Lieu Centre Pro-Natura de Champ-Pittet  
1400 Yverdon

PS : Inscription au séminaire possible par jour individuel ;  
renseignements auprès de notre bureau à Yverdon-les-  
Bains

**ASFM**, Avenu des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél +41 24 425 95 75/77, Fax +41 24 425 95 76  
info@suisse-fibromyalgie.ch, www.suisse-fibromyalgie.ch



## Voranzeige zur Informationsveranstaltung Älter werden mit RA

Ein Informations-Nachmittag für ältere RA Betroffene

20. Oktober 2015 im Inselspital in Bern  
14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

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



Anfrögnung/Solution/Soluzioni

Sudoku









# Sturzgefahr: Badewanne und Matterhorn

Meine Mutter hat mich schon als Fünfjährigen immer gewarnt: «Wenn Du so nahe am Abgrund gehst, stürzst Du mal ab.» Ich bin tatsächlich einmal ein steiles Bort runtergerollt, ohne Schaden. An Stürze erinnert man sich ein Leben lang: ich erinnere mich ganz genau, wie und wo ich mit dem Fahrrad, auf den Skis oder im Wald gestürzt bin. Als ich vor zwei Jahren wieder einmal skifahren ging, fragte ich mich, was passiert, wenn ich als pensionierter Herr das Gleichgewicht verliere. Die Antwort kam sofort: Ich nahm den ersten Hang mit Elan in Angriff und verkantete so, dass es mich in die Luft spickte, ich machte (unfreiwillig) einen Überschlag und dann ging's auf dem Rücken ins Tal hinunter. Ich konnte nichts machen, habe nur gehofft, dass ich nicht mit dem Rücken auf einen

Stein falle. Unten angekommen, stand ich auf, fühlte meine Glieder und es war alles in Ordnung. Glück gehabt. Und: ich kann noch stürzen, bin offenbar sehr locker geblieben, habe den Überschlag elegant weggesteckt. Der Sturz hat mir Sicherheit gegeben, mich aber auch vorsichtig gemacht. Ich wage im Leben viel, vor allem beruflich, bis zum Absturz, das gehört in kreativen Berufen einfach dazu. Wer den Absturz nicht riskiert, geht zu wenig weit. Aber das gilt natürlich nicht in den Bergen. Oder im Haushalt. Wenn ich in der Küche eine neue Glühbirne einsetzen und zu diesem Zweck auf eine Leiter steigen muss, habe ich so den «Bammel», dass ich jeden Schritt zweimal durchdenke und sehr, sehr vorsichtig zu Werk gehe. Und wenn ich in den Bergen wandere



Peter Rothenbühler, Journalist/journaliste  
Rheumaliga-Botschafter/ambassadeur de la  
Ligue suisse contre le rhumatisme

oder gar klettere, dann nur mit Bergführern, von denen ich weiss, dass sie auch zweistündige Umwege in Kauf nehmen, wenn sie ein ungutes Gefühl haben. Mir graut vor der Vorstellung, wegen Leichtsinnigkeit oder zu spätem Aufstehen in eine Lawine oder einen Erdbeben zu geraten. Selbst beim Verlassen der Badewanne passe ich auf wie ein «Häftlimacher», kontrolliere jeden Schritt und halte mich fest. Denn ich weiss zu gut: es gibt mehr Unfälle beim Verlassen der Badewanne als beim Besteigen des Matterhorns. |

# Risque de chute: dans la baignoire et sur le Cervin

J'avais à peine cinq ans que ma mère me prévenait régulièrement: «A marcher si près du précipice, tu vas finir par tomber dedans.» J'ai effectivement roulé un jour au bas d'une pente très raide, sans dommage. On se souvient toute sa vie de ses chutes: je sais encore exactement où et comment je suis tombé à vélo, à ski ou en forêt. Lorsque je suis remonté sur mes skis il y a deux ans, je me suis demandé ce qui m'arriverait si je perdais l'équilibre, maintenant que je suis un vieux monsieur à la retraite.

La réponse ne s'est pas fait attendre: j'ai attaqué la première descente avec élan et une mauvaise prise de carre m'a envoyé en l'air. J'ai (involontairement) fait la roue et achevé ma descente vers la vallée sur le dos. Je ne pouvais rien faire, j'ai simplement espéré que mon dos ne heurterait pas une pierre. Une fois parvenu en bas, j'ai tâté mes membres et tout était en ordre. J'ai eu de la chance. Et je peux encore tomber, je suis apparemment resté très souple – quoiqu'involontaire, ma roue était élégante. Cette chute m'a rassuré, mais aussi rendu plus prudent. Je suis quelqu'un d'audacieux dans la vie, surtout sur le plan professionnel, c'est indispensable dans les métiers créatifs. Celui qui ne risque pas de tomber dans l'abîme ne va pas assez loin. Mais cette règle ne vaut évidemment pas dans les montagnes. Ni même au

domicile. Quand je dois changer une ampoule à la cuisine et monter pour cela sur un escabeau, j'ai tellement les «chocottes» que je pense chacun de mes pas deux fois et que je procède très, très prudemment. Et si je fais de la randonnée ou même de l'escalade en montagne, c'est toujours accompagné de guides dont je sais qu'ils n'hésiteront pas à faire un détour de deux heures lorsqu'ils ont un mauvais pressentiment. L'idée d'être pris dans une avalanche ou un glissement de terrain parce que j'ai été imprudent ou que je me suis levé trop tard m'épouvante. Même pour sortir de la baignoire, je prends toutes les précautions du monde, je suis attentif à chaque mouvement et je me tiens. Parce que je ne sais que trop bien qu'il y a plus d'accidents lors de la sortie de la baignoire que lors de l'escalade du Cervin. |

## Pericolo di cadute: vasca da bagno e Cervino.

Care lettrici e cari lettori del Ticino, potete trovare questa colonna in italiano sulla nostra pagina web [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

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:



### Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- Ruhige Traumlage! Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Wunderschöne geräumige Zimmer & Suiten
- Hervorragende Gourmet- und Gesundheitsküche
- Wellnessparadies de luxe 1700 m<sup>2</sup> & 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 Schmerzreduktion (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](mailto:info@herag.ch), [www.herag.ch](http://www.herag.ch)  
8707 Uetikon: 044 920 05 04

**Senden Sie mir ihre Gratisinformationen**

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon