



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

forumR

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
CH-8005 Zürich

Dürfen wir vorstellen: Ihr Naturheilpraktiker.



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

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

**HÜSLER
NEST™**

Das original Schweizer Naturbett.

2|2015

Nr. 120 – 5 CHF

Reisen

Was Sie bei der Planung beachten sollten

Voyage

Les clés d'une bonne préparation

Viaggi

Ciò di cui tener conto nella preparazione del viaggio

© Carlos Castano, fotolia.com



forumR



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

De nouveau plus
de plaisir à bouger

30 années
pour la formulation
Voltaren Dolo Emulgel®



En cas de douleurs aiguës
de l'arthrose:

Maintenant
aussi disponible
en 180 g



Veuillez lire la notice d'emballage.

Novartis Consumer Health Suisse SA



Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Ménagez vos articulations et améliorez votre vie quotidienne en visitant www.rheumaliga-shop.ch.
Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Liebe Leserin, lieber Leser

Vor bald zehn Jahren packte ich meine Siebensachen, um einmal um die Erde zu reisen. Nur, so einfach war das dann doch nicht mit den «sieben Sachen». Kleider, Schuhe und Sonstiges für acht Länder und drei Klimazonen in meinen Rucksack zu packen, entpuppte sich als regelrechte Herausforderung. Ganz zu schweigen vom lästigen Papierkram mit Botschaften, Versicherungen und Banken. Am Tag der Abreise sass ich richtig erschöpft im Flugzeug. Ähnlich ergeht es Patienten mit einer chronischen Krankheit – selbst wenn sie nicht wie ich fünf Monate unterwegs sind, sondern nur zwei Wochen. Neben all den grösseren und kleineren Details, die alle Reisenden regeln müssen, gibt es zahlreiche weitere Fragen: Angefangen bei «Bin ich überhaupt reisefähig?»

Chères lectrice, chers lecteur,

Il y a environ dix ans de cela, je faisais mon baluchon et m'en allais parcourir le monde. Seulement, quels vêtements et chaussures, quel nécessaire emmener avec soi dans un simple «baluchon», quand on s'apprête à traverser huit pays sur trois zones climatiques différentes... Cela se révéla être un vrai défi. Sans parler de l'indispensable paperasse relative aux ambassades, aux assurances et aux banques. Le jour de mon départ, c'est épuisée que j'ai pris place dans cet avion qui m'emmenait vers de nouvelles aventures. Pour les personnes atteintes d'une maladie chronique, la chose n'est pas tellement différente, même si elles ne partent généralement pas, comme moi,



Simone Fankhauser
Redaktorin/Rédactrice/Redattrice

über die Suche nach dem klimatisch günstigsten Reiseziel bis hin zum Transport der Medikamente. Wer den Schritt aber wagt und trotz Herausforderungen verreist, wird meistens auch belohnt. Voraussetzung ist eine sorgfältige Planung in enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt. In dieser Ausgabe möchten wir Sie mit Informationen und praktischen Tipps unterstützen, damit Sie Ihre Ferien unbeschwert geniessen können. ■

pour un périple de cinq mois, mais pour seulement deux semaines de dépaysement. Outre les grands et petits détails que toute personne qui voyage doit régler, un certain nombre d'autres questions se posent, à commencer par «Suis-je avant tout capable de voyager?» en passant par la recherche de la destination au climat le plus approprié, jusqu'au transport des médicaments. Mais qui ose franchir le pas et voyage malgré les difficultés, s'en trouve généralement récompensé. Pour cela, la planification minutieuse du périple, en étroite collaboration avec son médecin traitant, est essentielle. Dans ce numéro, nous vous livrons des informations et conseils pratiques pour que vous puissiez profiter sans souci de vos vacances. ■

Cara lettrice, caro lettore,

una decina d'anni fa ho messo in valigia le mie quattro cose e sono partita per un viaggio intorno al mondo. In realtà, le «quattro cose» mi hanno provocato qualche problemino. Infilare nello zaino vestiti, scarpe e altri oggetti per otto diversi paesi e tre zone climatiche è stata una vera sfida. Per non parlare della mole di scartoffie di ambasciate, assicurazioni e banche. Il giorno della partenza mi trovai seduta in aereo letteralmente sfinita.

Proprio quel che succede ai pazienti affetti da malattie croniche – anche se non rimangono in giro per cinque mesi, ma solo per due settimane. Oltre ai grandi e piccoli dettagli che tutti i viaggiatori devono espletare, ci sono molte altre problematiche: cominciando con la domanda «Sono davvero in grado di viaggiare?» passando dalla ricerca della destinazione di viaggio climaticamente più adatta, fino al trasporto dei medicinali. Chi tuttavia osa il grande passo e parte nonostante le sfide, per lo più sarà premiato. A condizione che provveda a pianificare il tutto in modo attento e in stretta collaborazione con il medico trattante. In questa edizione desideriamo supportarvi con informazioni e consigli pratici, affinché possiate godervi le vacanze in tutta serenità. ■

Impressum

Verlag/Édition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Krafft, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Simone Fankhauser
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch
Abonnements/Abbonamenti/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





AKTIVFERIEN IN ISTRIEN 2015

11. Oktober 2015 – 17. Oktober 2015

Entdecken Sie mit uns Istrien in Kroatien. In einem Komfort-Bus geniessen Sie bequem die schönen Landschaften bis zur Ankunft im Hotel Melia Coral. Das Fünf-Sterne-Haus befindet sich im Katoro-Resort, einer wunderschönen Region in Umag. Es liegt direkt am Meer und ist ein optimaler Ausgangsort für aktive Ferien.

Freuen Sie sich auf ein intensives, aber der Krankheit angepasstes Bewegungsprogramm:

VELO-PROGRAMM

WANDER-PROGRAMM

NORDIC-WALKING- UND GYMNASTIK-PROGRAMM

1. Tag: Anreise mit dem Komfort-Bus. 7.00 Uhr ab Baden, Rütihof / 7.30 Uhr ab Zürich-Sihlquai / 8.10 Uhr ab Arth-Goldau. Die Fahrtzeit beträgt ca. 8 Stunden (ohne Kaffeepausen und Mittagessen). Ankunft im Hotel um ca. 17 Uhr.

2. + 3. Tag
Geführte Velo-Touren
(4–5 Std./Tour)

2. + 3. Tag
Geführte Wanderungen
(4–5 Std./Tour)
Diverse Ausgangspunkte
(Transfer mit Bus)

2. + 3. Tag
Nordic Walking,
Aquawell – Das Wassertraining
Entspannungsübungen
(Transfer mit Bus)

Am **4. Tag** gibt es einen Überraschungsausflug mit dem Bus.

5. + 6. Tag
Programm wie 2. + 3. Tag

5. + 6. Tag
Programm wie 2. + 3. Tag

5. + 6. Tag
Programm wie 2. + 3. Tag

7. Tag: Rückfahrt in die Schweiz, Ankunft ca. 20 Uhr

Reisedatum: 11. Oktober 2015 – 17. Oktober 2015

Mitgliederpreis pro Person*/**:

Angebot für 7 Tage / 6 Nächte
Doppelzimmer CHF 1100.– inkl. Frühbucherrabatt bei Buchung bis 30.6.2015. **Einzelzimmer CHF 1150.–** inkl. Frühbucherrabatt bei Buchung bis 30.6.2015.

* **Bedingungen Mitgliederpreis:** Mindestens eine Person pro Zimmer muss seit 2014 oder länger Mitglied sein bei der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew oder einer kantonalen/regionalen Rheumaliga oder einer anderen Patientenorganisation der Rheumaliga Schweiz.

** **Nichtmitglieder in einem separaten Zimmer bezahlen einen Aufpreis von CHF 300.–.**
Der Preis bei Buchung nach dem 30.6.2015 erhöht sich um CHF 200.–.

Im Preis inbegriffen:

- Anreise im Komfort-Bus
- 6 Übernachtungen im Hotel Melia Coral***** (Halbpension)
- Nordic-Walking/Gymnastik
- Geführte Wanderungen oder Velotouren, Velotransport
- Ausflug ins Blaue

Nicht im Preis inbegriffen:

- Trinkgeld für den Fahrer (ca. CHF 20.– pro Person).

Zu beachten:

Es ist möglich, über den Reiseveranstalter eine Versicherung für CHF 25.– abzuschliessen. Bei Interesse bitte bei der Anmeldung vermerken.

Information und Anmeldung:

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB), Frau Ayelet Alfassi, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75, ayelet.alfassi@bechterew.ch (die Teilnehmerzahl ist beschränkt, Mindestteilnehmerzahl 40 Personen).



3 Editorial

6 In Kürze

8 Bewegung

Postkartengrüsse aus der Schweiz

11 Aktuell

Kalender Lebensqualität

Fokus

12 Die Reiseplanung

20 Bewegte Pausen

23 Checkliste

26 Reisemedizin

Impfungen

28 Persönlich

Mit Zelt und Methotrexat auf die Lofoten

35 Veranstaltungen

37 Denksport

Sudoku

38 Service

46 Schlusspunkt

Jeanne Fürst packt ihre Koffer

3 Editorial

6 En bref

8 Exercice

Bons baisers de Suisse

11 Actuel

Calendrier Mieux Vivre

Point de mire

13 La planification du voyage

20 Pauses actives

24 Liste de contrôle

26 Médecine du voyage

Vaccins

28 Personnel

A la découverte des îles Lofoten avec la tente et méthotrexate

35 Manifestations

37 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

38 Service

46 Point final

Jeanne Fürst boucle sa valise

3 Editoriale

6 In breve

8 Movimento

Cartolina di saluti dalla Svizzera

Approfondimento

13 Pianificazione del viaggio

21 Pause all'insegna del movimento

25 Lista di controllo

27 Salute viaggi

Vaccini

29 Personale

Sulle Lofoten in tenda e con il metotrexato

35 Eventi

37 Sport per la mente

Sudoku

38 Servizio

46 Punto finale

Jeanne Fürst prepara le valigie

Sensibilisierungskampagne Sturzprävention für ältere Menschen

Jeder Dritte über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich. Angesichts der Bevölkerungsentwicklung sind das immer mehr Seniorinnen und Senioren. Die Rheumaliga Schweiz stellt deshalb das Jahr 2015 unter das Thema Sturzprävention. Unter www.rheumaliga.ch finden Sie ab sofort ein umfangreiches Dossier zu diesem Thema. Die Kampagne «Hoppla, Sturzgefahr!» macht zudem eine breite Öffentlichkeit auf das Sturzrisiko älterer Menschen aufmerksam. Diesjährige Botschafter sind die Schauspielerinnen Heidi Maria Glössner und ihr Berufskollege Stefan Gubser sowie der

Campagne de sensibilisation Prévention des chutes chez les personnes âgées

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 seniors sont concernés. C'est pourquoi la Ligue suisse contre le rhumatisme place 2015 sous le signe de la prévention des chutes. Vous trouverez ainsi dès aujourd'hui sur le site www.rheumaliga.ch un dossier complet sur ce thème. La campagne «Attention aux chutes!» sensibilise en outre un large public au risque de chute des personnes âgées. Cette année, nos ambassadeurs

Journalist Peter Rothenbühler. Auch die öffentlichen Gesundheitstage, die zwischen dem 29. August und dem 4. September 2015 stattfinden, widmen sich den Themen Sturzprävention und Osteoporose. Detailinformationen finden Sie in Kürze auf unserer Website oder in der nächsten forumR-Ausgabe. |

Campagna di sensibilizzazione Prevenzione delle cadute per le persone anziane

Una persona su tre oltre i 65 anni cade almeno una volta all'anno. Alla luce dell'andamento demografico, a esserne

sono sempre più persone anziane. La Lega svizzera contro il reumatismo ha pertanto dedicato l'anno 2015 al tema della prevenzione delle cadute. Su www.reumatismo.ch potete trovare sin da ora un dossier completo sull'argomento. La campagna «Attenzione, pericolo di cadute!» sensibilizza inoltre il grande pubblico sul rischio di caduta degli anziani. Gli ambasciatori di quest'anno sono l'attrice Heidi Maria Glössner e il suo collega Stefan Gubser nonché il giornalista Peter Rothenbühler. Anche le giornate pubbliche della salute, che si terranno dal 29 agosto al 4 settembre 2015 saranno dedicate al tema della prevenzione delle cadute e dell'osteoporosi. Informazioni dettagliate saranno disponibili a breve sul nostro sito web o nel prossimo numero di forumR. |



Ratgeber Bewegung ist die beste Medizin

Rückenschmerzen sind eine Plage der zivilisierten Gesellschaft – oft die direkte Folge von mangelnder Bewegung oder falscher Körperhaltung. Der neueste Beobachter-Ratgeber «Mein Rücken-Coach» nimmt die Angst vor Rückenschmerzen, erklärt Mechanismen und Gründe und ermuntert zu mehr Bewegung im Alltag. Michel Duran, Mitautor und Physiotherapeut, informiert über altersspezifische Rückenprobleme und gibt Tipps, wie sich der Rücken mit einfachen, aber wirkungs-



colpite sono sempre più persone anziane. La Lega svizzera contro il reumatismo ha pertanto dedicato l'anno 2015 al tema della prevenzione delle cadute. Su www.reumatismo.ch potete trovare sin da ora un dossier completo sull'argomento. La campagna «Attenzione, pericolo di cadute!» sensibilizza inoltre il grande pubblico sul rischio di caduta degli anziani. Gli ambasciatori di quest'anno sono l'attrice Heidi Maria Glössner e il suo collega Stefan Gubser nonché il giornalista Peter Rothenbühler. Anche le giornate pubbliche della salute, che si terranno dal 29 agosto al 4 settembre 2015 saranno dedicate al tema della prevenzione delle cadute e dell'osteoporosi. Informazioni dettagliate saranno disponibili a breve sul nostro sito web o nel prossimo numero di forumR. |

vollen Methoden nachhaltig stärken lässt. Die komplexe Anatomie des Rückens wird ebenso verständlich erklärt wie die 100 praktischen Übungen, die jede Frau und jeder Mann zu Hause durchführen können. Zudem verhilft das Rückenprogramm zum Downloaden zu einem intelligenten Rückentraining. Der Ratgeber ist im Buchhandel (ISBN 978-3-85569-892-9) und im Rheumaliga-Shop (www.rheumaliga-shop.ch) erhältlich und kostet Fr. 29.90. |

Vorschau In die Ferien mit Ihrer Rheumaliga

Reiseangebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung zugeschnitten sind, bieten verschiedene kantonale/regionale Ligen und Patientenorganisationen schon seit längerem. Neu werden diese Angebote in einer Broschüre zusammengefasst. Diese wird der nächsten

Ausgabe von forumR beigelegt. Neben den Angeboten unserer Mitgliederorganisationen werden Sie darin auch alle Informationen zur ersten begleiteten Mittelmeerkreuzfahrt finden, welche die Rheumaliga Schweiz im April 2016 anbietet. Die Reise auf der MSC Magnifica startet und endet in Venedig und führt



über die Stationen Bari, Katakolon/Olympia, Izmir/Ephesus, Istanbul und Dubrovnik. Detailinformationen sowie alle weiteren Angebote finden Sie ab Mitte August in unserer Reisebeilage. |

Announce exclusive Partez en vacances avec votre Ligue contre le rhumatisme

Plusieurs ligues cantonales ou régionales et autres organisations de patients proposent depuis longtemps déjà des voyages adaptés sur mesure aux besoins des personnes atteintes d'une affection rhumatismale. Ces offres sont désormais rassemblées dans une brochure, qui

accompagnera la prochaine édition du magazine forumR. Outre les offres de nos organisations membres, vous y trouverez également toutes les informations sur la première croisière accompagnée en Méditerranée que la Ligue suisse contre le rhumatisme proposera en avril

2016. A bord du MSC Magnifica, votre périple commencera et se terminera à Venise, après avoir fait escale à Bari, Katakolon/Olympie, Izmir/Ephèse, Istanbul et Dubrovnik. Vous trouverez plus de détails et toutes les autres offres dans notre supplément voyage dès la mi-août. |

Anzeige

Tina Wohlwend, 50, dipl. med. Therapeutin mit eidg. Fachausweis in der Gesundheitspraxis in Binningen/Basel.

Gesunde Ernährung und tägliche Bewegung.

Unser Wohlbefinden hängt stark von unserer körperlichen Mobilität ab. Ist sie reduziert, helfen uns medizinische Therapeuten und Therapeutinnen wie Tina Wohlwend, sie wiederherzustellen. Vorbeugen ist aber auch in diesem Fall besser als heilen.

Frau Wohlwend, worin besteht die Hauptaufgabe einer medizinischen Therapeutin?
Ganz allgemein gesagt verbessern wir die Lebensqualität unserer Patienten, indem wir die Mobilisation unterstützen und so ihr Wohlbefinden steigern.

Wann kommt ein Patient zu Ihnen?
In der Regel bei Erkrankungen am Bewegungsapparat, ausgelöst durch Krankheit, Arbeits- oder Sportunfälle. Altersbeschwerden oder körperliche Belastung sind weitere mögliche Gründe.

Woraus besteht eine Therapie?
Wir unterscheiden zwischen aktiven und passiven Therapien. Zu den aktiven gehören z. B. Muskelaufbau, Stabilisation der Gelenke sowie Bewegungstherapie. Passive Therapien enthalten unter anderem Massage, Ultraschall oder Fango.

Wie können wir einer Therapie vorbeugen?
Schliessen wir Krankheit und Unfälle aus, sind eine ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung ein gutes Rezept. Die körperliche Mobilität ist jedoch abhängig von funktionierenden Gelenken sowie elastischen Sehnen und Bändern.

Was können wir dafür tun?
Schwimmen, Nordic Walking, Gymnastik oder Ähnliches sind gute präventive Massnahmen. Für Menschen ab 40 lohnt es sich, den Körper zusätzlich mit dem Original-Perna-Extrakt aus der neuseeländischen Grünlippmuschel sowohl durch innerliche als auch äusserliche Anwendung zu versorgen. Der Original-Perna-Extrakt ist Lieferant wertvoller Nährstoffe, die unter anderem die Funktion der Gelenke wesentlich unterstützen.

Sommertipps / [Conseils pour l'été](#) / [Consigli per l'estate](#)

Postkartengrüsse aus der Schweiz

Bons baisers de Suisse

Cartolina di saluti dalla Svizzera

Von Bad Ragaz nach Fläsch

De Bad Ragaz à Fläsch

Da Bad Ragaz a Fläsch

Mit dem Zug oder dem Privatwagen erreichen Sie bequem Bad Ragaz. Von dort führt der Weg über den Rhein durch die Reben in das Weinbaudorf Fläsch. Mit einem Höhenprofil von lediglich 30 Metern und einer Distanz von knapp vier Kilometern (je nach Route) ist der Spaziergang für jedes Niveau geeignet. In Fläsch können Sie sich einerseits kulinarisch verwöhnen lassen oder das mit dem Wackerpreis ausgezeichnete Nebeneinander von traditioneller und moderner Architektur bestaunen. Wer danach noch Musse hat, folgt dem ausgeschilderten Weinwanderweg durch die malerischen Rebberge bis nach Maienfeld.

[On peut se rendre commodément à Bad Ragaz en train ou en voiture privée. De là, on franchit le Rhin et on suit le chemin à travers les vignes jusqu'au village vigneron de Fläsch. Cette promenade d'un peu moins de quatre kilomètres \(selon le trajet\), avec seulement 30 mètres de dénivelé, est praticable par tous les randonneurs. A Fläsch, vous](#)



[pouvez goûter aux spécialités gastronomiques locales ou admirer le mariage entre architecture traditionnelle et moderne qui a valu au village le prix Wakker. Vous pouvez ensuite, si le cœur vous en dit, suivre le sentier vigneron balisé parcourant les coteaux pittoresques jusqu'à Maienfeld.](#)

[Con il treno o in automobile raggiungete comodamente Bad Ragaz. Da lì la strada prosegue oltre il Reno attraverso](#)

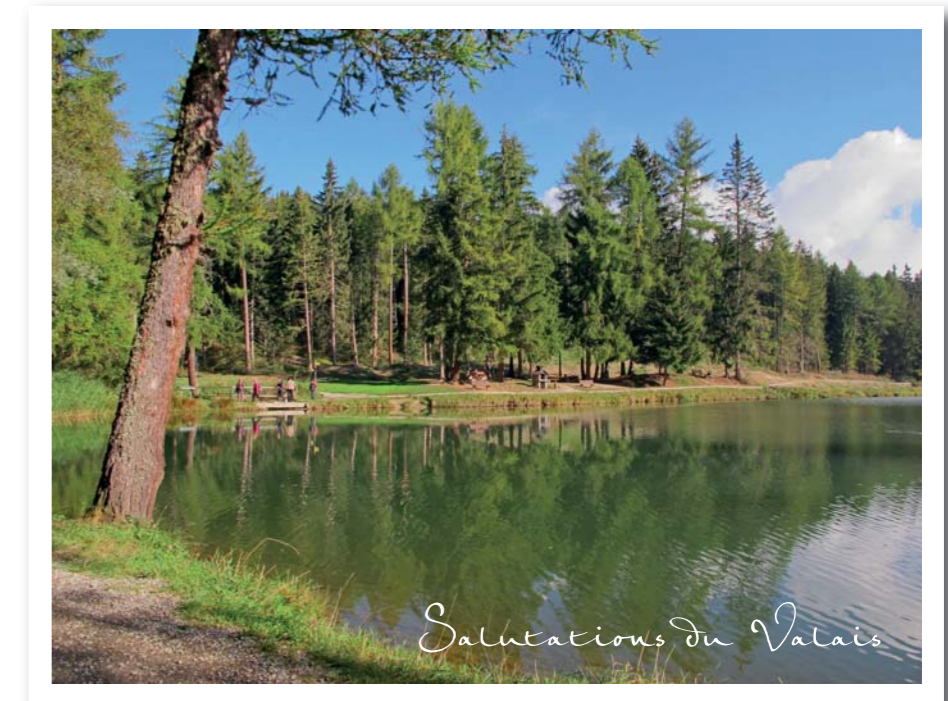
[i vigneti di Fläsch, paesino di viticoltori. Con un dislivello di soli 30 metri e una distanza di quattro chilometri scarsi \(a seconda del tragitto\), la passeggiata è adatta a qualsiasi livello di preparazione. A Fläsch potete assaporare delizie culinarie o ammirare la coesistenza di edifici moderni e tradizionali, un'architettura insignita del premio Wakkerpreis. Chi ha ancora un po' di tempo, può seguire il sentiero indicato attraverso i pittoreschi vigneti fino a Maienfeld.](#)

Von Lens nach Crans

De Lens à Crans

Da Lens a Crans

Sie können Ihre Wanderung zwischen Lens und Crans beim Restaurant Blanche Neige beginnen. Hier gibt es eine Postautohaltestelle (Pirraparc). In der Umgebung finden Sie auch problemlos einen Parkplatz, wenn Sie mit dem Auto anreisen. Die Strecke der Suone beginnt rechts von der Route du Golf rund hundert Meter oberhalb des Restaurants Blanche Neige oder rund 50 Meter unterhalb der Bushaltestelle «Les Ehripis» auf der Route du Golf. Laufen Sie auf der asphaltierten Strasse entlang der Suone, bis Sie zum eigentlichen Weg gelangen. Folgen Sie der Suone bis zum See der Miriougues. Die Gesamtlänge beträgt ca. 2,5 Kilometer und birgt keine besonderen Schwierigkeiten.



[Vous pouvez démarrer votre randonnée de Lens à Crans au restaurant Blanche-Neige. Le car postal s'arrête devant l'établissement \(arrêt Pirraparc\). Si vous arrivez en voiture, vous trouverez sans peine à vous garer dans les environs. Le sentier du bisse débute une centaine de mètres au-dessus du restaurant Blanche-Neige, à droite de la Route du Golf, ou sur celle-ci une cinquantaine de mètres au-dessous de l'arrêt de bus «Les Ehripis». Empruntez la route goudronnée le long du bisse jusqu'à ce que vous tombiez sur le chemin et suivez le bisse jusqu'au lac des Miriougues. Le trajet d'env. 2,5 kilomètres ne présente guère de difficulté.](#)

[Potete iniziare la vostra passeggiata tra Lens e Crans dal ristorante Blanche Neige. Qui c'è una fermata dell'Autopostale \(fermata Pirraparc\). Nei pressi trovate anche senza problemi un parcheggio, se arrivate con l'automobile. Il tratto della roggia inizia a destra della Route du Golf a circa cento metri sopra il ristorante Blanche Neige o a circa 50 metri sotto la fermata dell'autobus «Les Ehripis» lungo la Route du Golf. Percorrete la strada asfaltata lungo la roggia, fino a raggiungere il vero e proprio sentiero. Seguite la roggia fino al lago Miriougues. Il percorso è lungo circa 2,5 km e non presenta particolari difficoltà.](#)



«Wenn ich in Fläsch bin, kehre ich immer bei Erna's Törkali ein. Serviert werden dort gute Landweine und kalte Bündner Trockenfleischspezialitäten. Unbedingt einen Besuch wert!»

Roswitha Hess, Leiterin Geschäftsstelle Rheumaliga Graubünden, St. Gallen und Fürstentum Liechtenstein.



«Ce chemin de randonnée bien aménagé a cela de particulier qu'il peut être emprunté par des fauteuils roulants, ce qui est plutôt rare.»

Urs Bumann, direction et service de conseil social de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme





Von Kreuzlingen nach Romanshorn / De Kreuzlingen à Romanshorn / Da Kreuzlingen a Romanshorn

Kreuzlingen hat eine sehr schöne Parkanlage am See, den Seeburgpark. In dieser Anlage befinden sich unter anderem ein Schloss, ein Seemuseum, ein kleiner Tierpark und ein Heil- und Gewürzpflanzengarten. Zudem beherbergt der Seeburgpark ein breites gastronomisches Angebot für jeden Geldbeutel. Von Kreuzlingen aus führt der rollstuhlgängige Bodensee-Uferweg bis ins rund 18 Kilometer entfernte Romanshorn. Wer nicht so weit laufen will, kann jederzeit früher abbrechen und mit dem Zug zurück nach Kreuzlingen fahren.

Kreuzlingen possède un magnifique parc au bord du lac, le Seeburgpark, qui comprend entre autres un château, un musée lacustre, un petit zoo et un jardin de plantes médicinales et condimentaires. Le parc offre aussi de nombreuses possibilités de se restaurer à la portée de toutes les bourses. Depuis Kreuzlingen, le chemin de rive du Bodan, accessible en fauteuil roulant, mène à Romanshorn situé à 18 kilomètres. Pour qui ne veut pas marcher si loin, il est toujours possible de s'arrêter en route et de rentrer à Kreuzlingen en train.

Kreuzlingen ha un parco molto bello sul lago, il Seeburgpark. Questo parco ospita anche un castello, il museo del lago e un piccolo zoo con giardino di piante officinali e spezie. Inoltre, il Seeburgpark vanta un'ampia gamma di offerte gastronomiche per tutte le tasche. Da Kreuzlingen il sentiero accessibile alle sedie a rotelle che si snoda in riva al Lago di Costanza raggiunge Romanshorn, a circa 18 km di distanza. Chi non vuole coprire una tale distanza, può interrompere la camminata in qualsiasi momento e rientrare a Kreuzlingen in treno.



«Der Uferweg führt auch an Bottighofen vorbei. Dort gibt es eine schöne Seebadi mit Kiosk, Grillstelle und Beachvolleyballfeld. Ab Kreuzlingen starten auch sehr schöne Schifffahrten auf den beschaulichen Untersee.»

Walo Abegglen, Museumsleiter des Seemuseums Kreuzlingen



Kalender «Lebensqualität»

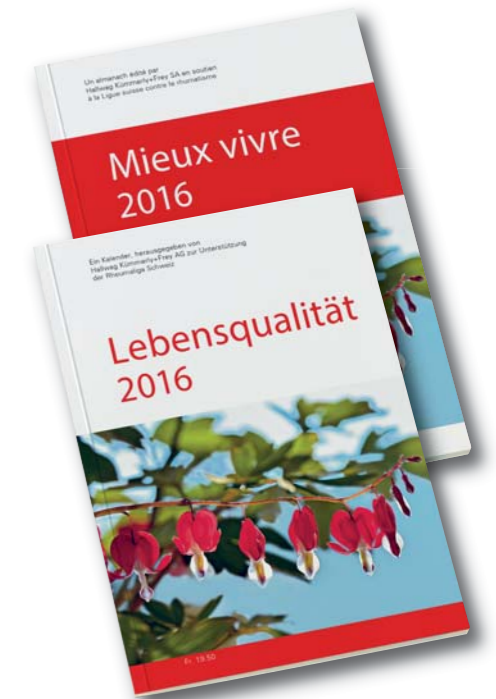
Lesespass für einen guten Zweck

Nur wer den Alltag schätzt, wird die Sternstunden erkennen. Wir neigen dazu, das Bestehende zu verachten und immerfort das Neue und Besondere zu wollen. Dabei übersehen wir, dass sich das Besondere innerhalb des Alltags ereignet.

Befreiung von Tand, Besitz und Illusion kann Rettung sein: vertrauensvolles Empfinden der Kraft, die uns belebt, bewirkt und weiterführt. Die Wegstrecke Freiburg auf dem Jakobsweg ist eine einmalige Zeitenwanderung.

Konkrete Fragen sind für die Arzt-Patienten-Beziehung wichtig. Notieren Sie in einer Checkliste alles, was Ihnen zu Ihrer Erkrankung in den Sinn kommt. Wichtige Fragen in Bezug auf Rheuma sind im Kalender speziell erwähnt.

Viele weitere Tipps für mehr Lebensqualität finden Sie in diesem Kalender. Wenn Sie ihn kaufen, unterstützen Sie die Rheumaliga Schweiz, die sich seit über 50 Jahren für Rheumakranke engagiert. Herzlichen Dank! |



Calendrier «Mieux vivre»

Du plaisir de lire pour une bonne cause

Celui qui sait apprécier le quotidien, connaîtra des heures de gloire. Nous avons tendance à dédaigner les choses existantes au profit de la nouveauté et du particulier. Ce faisant, nous ignorons que le particulier se produit au sein du quotidien.

Se libérer du superflu, de la possession et de l'illusion peut être salvateur: le ressenti confiant de la force qui nous anime agit et nous fait avancer. Le tronçon fribourgeois du chemin de Saint-Jacques de Compostelle est un voyage unique dans le temps.

Les questions concrètes sont importantes pour la relation patient-médecin. Etablissez une check-list au sujet de votre maladie. Nombre de questions importantes relatives au rhumatisme sont abordées dans cet almanach.

Vous y trouverez aussi quantité de conseils pour mieux vivre. En achetant cet almanach, vous soutenez la Ligue suisse contre le rhumatisme, qui s'engage depuis plus de 50 ans pour les personnes atteintes de rhumatismes. |

Senden Sie mir bitte

_____ Kalender «Lebensqualität 2016»
zum Preis von Fr. 19.50 pro Stück

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Bestelladresse: Hallwag Kümmerly+Frey AG
Kalendervertrieb, Grubenstrasse 109, 3322 Schönbühl
oder rufen Sie an 0848 808 404 (Lokaltarif)
lebensqualitaet@hallwag.ch

Veillez svp me faire parvenir

_____ almanach(s) «Mieux vivre 2016»
au prix de Fr. 19.50/pièce

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Passez votre commande à Hallwag Kümmerly+Frey SA,
Service des almanachs, Grubenstrasse 109, 3322 Schönbühl
ou appelez le 0848 808 404 (tarif local)
mieuxvivre@hallwag.ch



© Jan-Otto, iStock

Planung

Die Wahl des «richtigen» Reiseziels

Selbst Fernreisen in exotische Länder sind im Zeitalter der therapeutischen Revolution in der Rheumatologie möglich geworden. Damit aus dem Abenteuer keine Katastrophe wird, sollten aber verschiedene Aspekte beachtet werden. Im folgenden Artikel finden Sie die wichtigsten Punkte. Text: Priv. Doz. Dr. med. Hans-Eckhard Langer*

Australien, Brasilien, Chile, Dubai, Israel, Jordanien, Kolumbien, Neuseeland, Paraguay, Sri Lanka, Königreich Tonga, USA, Zypern – eine kleine Auswahl an Ländern von A bis Z, die meine Patientinnen und Patienten in den letzten Jahren besucht haben. Grundsätzlich gilt: Je stabiler sich die Erkrankung in einer vollständigen oder praktisch vollständigen Remission befindet, umso eher sind Reisen selbst in ferne Länder und zu «exotischen» Zielen möglich. Je schwerer die Erkrankung, je höher die damit verbundenen funktionellen

Beeinträchtigungen und Behinderungen, umso grösser sind aber auch die Hürden, die bei einer Reise zu überwinden sind.

Das optimale Klima

Erfahrungen zeigen, dass feuchtwarmes, tropisches Klima mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit von den meisten Patienten am schlechtesten vertragen wird. Dies sollten besonders diejenigen Patienten berücksichtigen, die schon zu Hause im Sommer auf solche Wetterlagen reagieren. Kälte, speziell trockene Kälte,

wird in der Regel von den meisten Patienten mit rheumatischen Erkrankungen besser oder sogar gut vertragen, wenn man von Arthrose Betroffenen einmal absieht.

Eine Ausnahme bei den entzündlich-rheumatischen oder immunologischen Systemerkrankungen sind alle Krankheitsbilder, die mit Durchblutungsstörungen oder empfindlich reagierenden Gefässen einhergehen, z. B. im Rahmen einer Sklerodermie, eines CREST-Syndroms, eines Lupus oder verwandter Erkrankungen aus der Gruppe der Kollagenosen oder der Vaskulitiden. Patienten mit solchen Erkrankungen sollten auf Reisen in Gebiete mit niedrigen Temperaturen verzichten und nicht nur Sibirien, Alaska oder die Antarktis aus der Liste der Reiseziele streichen, sondern bereits bei Alpen-, Schweden- oder Norwegenferien während der kalten Jahreszeit sehr zurückhaltend sein. > S. 14

Pianificazione

La scelta della «giusta» destinazione di viaggio

Persino i viaggi in località esotiche sono diventati possibili nell'era della rivoluzione terapeutica nel campo della reumatologia. Affinché l'avventura non si trasformi in una catastrofe, vanno tuttavia tenuti presenti diversi aspetti. Nel seguente articolo trovate i punti principali. Testo: Doc. priv. Dr. med. Hans-Eckhard Langer*

Australia, Brasile, Cile, Dubai, Israele, Giordania, Colombia, Nuova Zelanda, Paraguay, Sri Lanka, Regno di Tonga, USA, Cipro – ecco una piccola selezione di paesi dall'A alla Z che le mie e i miei pazienti hanno visitato negli ultimi anni. In generale vale la regola secondo cui quanto più è stabile la malattia in una fase di remissione completa o pressoché completa, tanto più sono possibili i viaggi anche in paesi lontani o destinazioni «esotiche». Quanto più grave è la malattia e più sono gravi le limitazioni e le disabilità funzionali ad essa correlate,

Planification

Bien choisir sa destination de voyage

A l'ère de la révolution thérapeutique en rhumatologie, voyager loin, dans des pays exotiques, est devenu possible. Mais pour que l'aventure ne se transforme pas en catastrophe, il convient d'observer un certain nombre de paramètres, dont voici les principaux.

Texte: Dr méd. Hans-Eckhard Langer*, chargé de cours

Australie, Brésil, Chili, Chypre, Colombie, Dubaï, Israël, Jordanie, Nouvelle-Zélande, Paraguay, Sri Lanka, Royaume des Tonga, USA – voilà une petite sélection des pays dans lesquels se sont rendus mes patients ces dernières années. Le principe est le suivant: plus une maladie en rémission complète ou quasi complète est stable, plus il est possible

de voyager loin, y compris vers des destinations dites «exotiques». Plus la pathologie est lourde, plus les entraves et handicaps fonctionnels inhérents sont importants et, par conséquent, les obstacles au voyage à surmonter élevés.

Le climat parfait

L'expérience nous a montré que le climat tropical, c'est-à-dire à la fois chaud et très humide, est celui que la plupart des patients supportent le plus difficilement. C'est un point que doivent prendre en considération les personnes qui réagissent déjà sous nos latitudes à des conditions atmosphériques similaires en été. Le froid en revanche, et en particulier le froid sec, est globalement mieux voire bien toléré par la majorité des personnes souffrant de pathologies rhumatismales – à l'exception toutefois de celles atteintes d'arthrose. > p. 15

tanto più sono impegnativi gli ostacoli da superare durante un viaggio.

Il clima ottimale

Le esperienze dimostrano che il clima caldo-umido e tropicale con un'umidità dell'aria molto elevata è tollerato malissimo dalla maggior parte dei pazienti. Ciò va tenuto conto soprattutto dai pazienti che, già a casa in estate, reagiscono a queste condizioni climatiche. Il freddo, soprattutto se secco, di solito è tollerato meglio se non bene dalla maggior parte dei pazienti > pag. 18

Das sollten Sie berücksichtigen:

1. Je stabiler sich die Erkrankung in einer vollständigen oder praktisch vollständigen Remission befindet, umso eher sind Reisen selbst in ferne Länder und zu «exotischen» Zielen möglich.
2. Je instabiler und unkalkulierbarer der bisherige Verlauf der Erkrankung war, je höher die Krankheitsaktivität ist und je mehr Komplikationen sich in der Vergangenheit sowohl krankheitsbedingt als auch behandlungsbedingt ergeben haben, umso vorsichtiger sollte man selbst bei Reisen innerhalb des eigenen Landes sein.
3. Einschränkungen bei der Wahl des Reiseziels können sich aber selbst bei einer langanhaltend stabilen kompletten Remission durch die Erkrankung selber, durch die laufende Therapie oder durch logistische Grenzen wie die medikamentöse Therapie ergeben, auf die die anhaltende Remission zurückzuführen ist.
4. Krankheitsaktivität ist der eine limitierende Faktor, eine möglicherweise bestehende funktionelle Beeinträchtigung bzw. Behinderung ein davon unabhängiger Punkt, der bei der Reiseplanung im Auge behalten werden muss.
5. Je ungewöhnlicher das Reiseziel und je länger die Reisedauer ist, umso sorgfältiger und umso langfristiger müssen die Planung und die Vorbereitung einschliesslich intensiver rheumatologischer und reisemedizinischer Beratung erfolgen.

Die Schattenseite der Sonne

Intensive UV-Strahlung kann bei einigen rheumatischen und immunologischen Erkrankungen zu einer verstärkten Krankheitsaktivität führen – im ungünstigsten Fall sogar einen Schub auslösen. Das gilt insbesondere für den systemischen Lupus erythematodes und verwandte Erkrankungen aus der Gruppe der Kollagenosen. Dieser Gesichtspunkt ist bedeutsam bei Reisen in südliche Länder oder in höhergelegene Regionen, da die Intensität der UV-Strahlung mit steigender Höhe zunimmt. Und nicht zuletzt bei einem Aufenthalt in Regionen, die besonders stark vom «Ozonloch» betroffen sind, wie beispielsweise Australien. Am oder auf dem Wasser (z. B. Segelurlaub, Kreuzfahrtschiff) ist die UV-Exposition ebenfalls erhöht, da das Wasser die Strahlung reflektiert. Weniger problematisch ist dies normalerweise bei einer rheumatischen Arthritis oder einem Morbus Bechterew, es sei denn, es läge eine ausgeprägte autoimmune Komponente oder sogar eine Überlappung mit Kollagenosen vor.

Einige Medikamente, unter den Antirheumatika insbesondere die Malaria-mittel Chloroquin (Handelsnamen Chlorochin® oder Nivaquine®) oder Hydroxychloroquin (Handelsname Plaquenil®), können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Zum Teil ist es aber in Absprache mit dem behandelnden Rheumatologen auch möglich, je nach Dauer für die Zeit der Reise mit dieser Therapie zu pausieren.

Hindernis Impfungen

Verschiedene Länder fordern für die Einreise eine gültige Schutzimpfung gegen Gelbfieber. Da es sich bei dieser – selbst bei Kerngesunden nicht ganz unproblematischen Impfung – um eine sogenannte Lebendimpfung handelt, kann diese Vorschrift für eine Reihe von Patienten bedeuten, dass sie auf die entsprechenden Reiseziele verzichten müssen. Dies betrifft speziell Patienten unter einer immunsuppressiven Thera-



© GencoMultimedia/istock, iStock

pie. Analog gilt dies auch für weitere Impfungen mit Lebendimpfstoffen (s. Artikel S. 26).

Logistische Herausforderungen

Befindet sich die Krankheit dank Infusionstherapie mit Infliximab (Handelsname Remicade®) in einer kompletten Remission, ist das eine perfekte Voraussetzung, um den Traum einer Fernreise Realität werden zu lassen. Wenn das Infusionsintervall 6 oder 8 Wochen beträgt, sollte zumindest die Zeit für eine halbe Weltreise reichen. Was aber, wenn das Intervall kürzer ist? Ist es möglich und wenn ja, auch ratsam, die Infusion im Ausland durchführen zu lassen? Und was passiert, wenn man den Termin für die nächste Infusion verpasst, weil der Rückflug ausfällt oder Verspätung hat? Solche Fragen stellen sich nicht nur bei vergleichbaren Behandlungsformen, z. B. einer Infusionstherapie mit Abatacept (Handelsname Orencia®), sondern auch bei den anderen Biologika. Etanercept (Handelsname Enbrel®) für 6 Wochen ergibt bei der 25-mg-Fertigspritze eine Menge Volumen. Die Kühlkette aufrechtzuerhalten, ist eine weitere Herausforderung. In den meisten Fällen sollte die Reise aber nicht an solchen logistischen Problemen scheitern. Damit aber keine schlimmen Folgen eintreten, muss bei entsprechenden Therapien die Reiseplanung besonders gut mit dem behandelnden Rheumatologen abge-

sprochen und von den Patienten selbst vorausschauend angegangen werden.

Montezumas Rache

Für gesunde Reisende meist nur lästig, kann sich Reisedurchfall bei Patienten mit einer schweren rheumatischen Erkrankung zu einem erheblichen Problem bis hin zu einer mittleren Katastrophe aufschaukeln – selbst dann, wenn sich die Krankheit unter einer aufwendigen medikamentösen Therapie in einer kompletten oder nahezu kompletten Remission befindet. Für die Wahl des Reiseziels ist das mögliche Infektionsrisiko ein wichtiger Gesichtspunkt, was im Übrigen auch Dengue-Fieber, Chikungunya-Fieber, West-Nil-Fieber und ähnliche Krankheitsbilder umfasst. Dies betrifft insbesondere Patienten mit einer geschwächten Immunabwehr.

Gesundheitssystem und ärztliche Versorgung

Es macht einen Unterschied, ob man auf dem Amazonas mit hohem Fieber in der stickigen Kajüte eines kleinen Flussdampfers liegt oder in der Krankenstation eines Kreuzfahrtschiffes, mit Arzt an Bord und Telefonverbindung zum behandelnden Rheumatologen in der Schweiz. Die Versorgung im Ernstfall, und sei es zunächst nur «telemedizinisch», ist ein zentraler Punkt. Ich kann mich an eine Reihe von Telefonaten erinnern, beispielsweise mit einer Kollagenose-Patientin in Australien, einem

Reiseziele mit grosser Kälte sind nicht ratsam bei rheumatischen oder immunologischen Erkrankungen mit Gefässbeteiligung.

Les destinations très froides ne sont pas conseillées en cas de maladies rhumatismales ou immunologiques ayant une composante vasculaire.

Le destinazioni di viaggio con temperature rigide non sono consigliabili in caso di patologie reumatiche o immunologiche che compromettono i vasi sanguigni.

Wegener-Patienten in Kolumbien oder einer Arthritis-Patientin in Bolivien. Alle diese Reisen waren sorgfältig abgestimmt, Plan A, B und C im Vorfeld abgeprochen, und dann passierte Ereignis D. Die Probleme waren lösbar, Schlimmes ist nicht passiert. Zum guten Management gehörte aber unter anderem, dass das Praxispersonal Bescheid wusste und das Ferngespräch nicht auf Warteschleife legte. Kleinigkeiten, die von untergeordneter Bedeutung erscheinen mögen, aber mit zu einer guten Planung gehören. ■

Parmi les rhumatismes inflammatoires ou les maladies systémiques d'atteinte immunologique, toute pathologie caractérisée par des troubles de la circulation sanguine ou une sensibilité vasculaire (comme la sclérodermie, le syndrome CREST, le lupus ou une maladie apparentée, issue du groupe des collagénoses ou des vascularites) constitue une exception. Pour les personnes atteintes de tels troubles, mieux vaut renoncer à un voyage à destination des pays froids: la Sibérie, l'Alaska ou encore l'Antarctique, et même aux vacances dans les Alpes, en Norvège ou en Suède en période hivernale.

La sombre face du soleil

Un rayonnement solaire intense peut accentuer l'activité pathologique de certaines maladies rhumatismales et immunologiques, voire même parfois déclencher une poussée. C'est le cas en particulier du lupus érythémateux disséminé et des maladies apparentées du groupe des collagénoses. C'est un point à prendre en considération > p. 16



Intensive UV-Exposition kann bei einigen Krankheitsbildern zu schweren Schubsituationen führen.

Une exposition intensive aux UV peut, en fonction des pathologies, entraîner une poussée sévère.

L'esposizione intensa ai raggi UV in alcuni quadri clinici può portare a gravi attacchi.

lorsqu'on voyage dans les pays du sud ou bien en altitude, là où le rayonnement solaire est plus intense. Il en va de même pour un séjour dans des régions particulièrement affectées par le trou de la couche d'ozone, comme l'Australie, ou pour des vacances au fil de l'eau (croisière sur un voilier ou un paquebot). L'exposition aux UV est en effet accrue par la réflexion des rayons du soleil par l'eau. Le soleil pose généralement moins de problèmes en cas de polyar-

thrite rhumatoïde ou de spondylarthrite ankylosante, sauf en présence d'une composante auto-immune ou d'une collagénose parallèle. Certains médicaments parmi les anti-rhumatismaux, en particulier les anti-paludéens à base de chloroquine (nom commercial: Chlorochin® ou Nivaquine®) ou d'hydroxychloroquine (nom commercial: Plaquenil®) augmentent la photosensibilité de la peau. Toutefois, en accord avec le rhumatologue traitant, il est parfois possible de faire une pause dans le traitement le temps du voyage.

Critères à prendre en compte:

1. Plus une maladie en rémission complète ou quasi complète est stable, plus il est possible de voyager loin, y compris vers des destinations dites «exotiques».
2. Plus l'évolution de la maladie a été, jusque-là, variable et imprévisible, plus l'activité pathologique est grande, plus il y a eu de complications dues à la maladie ou au traitement, et plus le désir de voyage doit céder à la prudence, y compris sur le territoire national.
3. Même en cas de rémission complète et durablement stable, la maladie, le traitement en cours, ou encore certaines difficultés logistiques, comme par exemple la nature du traitement, peuvent restreindre le choix de la destination.
4. L'activité pathologique est un facteur limitant et une gêne ou un handicap fonctionnel existant est un paramètre totalement indépendant qu'il ne faut pas occulter lors de la préparation de son voyage.
5. Plus la destination est inhabituelle et la durée du voyage longue, plus la planification et la préparation (avec conseils avisés en rhumatologie et en médecine de voyage) doivent être minutieuses.

Le problème des vaccinations

Pour pouvoir entrer sur leur territoire, certains pays exigent une immunisation préventive contre la fièvre jaune. Ce vaccin vivant atténué n'ayant pas été totalement sans problème, y compris chez des sujets en parfaite santé, cette obligation de vaccination peut amener toute une série de patients à renoncer à leur destination de vacances. C'est le cas en particulier de tous ceux qui suivent un traitement immunosuppresseur. Il en va de même pour les vaccins à base de substances vivantes atténuées (voir l'article en page 26).

Des défis logistiques

Si la maladie se trouve dans une phase de rémission complète, grâce à un traitement par infliximab en perfusion (nom commercial: Remicade®), c'est la condition préalable pour réaliser le rêve de voyage lointain. Lorsque l'intervalle entre les perfusions est de 6 à 8 semaines, cela laisse suffisamment de temps pour faire à peu près la moitié du tour du monde. Mais qu'en est-il lorsque l'intervalle est plus court? Est-il possible et, le cas échéant, conseillé de faire réaliser une perfusion à l'étranger? Et que se passe-t-il lorsqu'on en manque une en raison, par exemple, d'une annulation ou d'un retard du vol de retour? Ce genre de questions ne se

pose pas simplement pour les traitements impliquant des perfusions, comme par exemple celui à base d'abatacept (nom commercial: Orencia®). Elles concernent également les thérapies fondées sur des médicaments biologiques, comme l'étanercept (nom commercial: Enbrel®). Conditionné en seringues prêtes à l'emploi de 25 mg, il nécessitera un grand nombre de seringues pour une durée de 6 semaines. Le défi en la matière est de ne pas rompre la chaîne du froid.

Mais, d'une manière générale, de telles considérations logistiques ne devraient pas remettre en cause un voyage. Pour que tout se passe au mieux, il convient de prendre les devants et de bien préparer son voyage avec son rhumatologue.

La tourista

Si elle n'est qu'un désagrément pénible pour les voyageurs en bonne santé, la tourista peut avoir en revanche des conséquences nettement plus dommageables chez les personnes atteintes d'une pathologie rhumatismale sévère, et ce même lorsque la maladie est parfaitement traitée par médicaments et se trouve dans une phase de rémission complète ou quasi complète. Le risque d'infection par la dengue, le chikungunya, le virus du Nil occidental ou quelques autres pathologies similaires, par exemple, est un paramètre important à prendre en compte dans le choix de la destination. Cela concerne essentiellement les patients au système immunitaire affaibli.

Système de santé et soins médicaux

Il y a une réelle différence entre avoir une fièvre élevée en plein cœur de l'Amazonie, dans la cabine étouffante d'une petite péniche fluviale, et à l'infirmerie d'un paquebot de croisière, avec médecin à bord et liaison télé-



phonique avec le rhumatologue traitant en Suisse. En cas de problème grave, avoir accès à des soins est crucial, quand bien même il ne s'agirait, dans un premier temps, que de «télémedecine». Ainsi, je me souviens de conversations téléphoniques avec une patiente atteinte de collagénose en Australie, avec un patient souffrant de maladie de

Wegener alors en voyage en Colombie, ou encore avec une patiente arthritique visitant la Bolivie. Tous ces voyages avaient été soigneusement préparés. Nous avons discuté en amont de différents scénarios: A, B et C. Et puis c'est l'événement D qui est survenu. Les problèmes pouvaient être réglés et ils l'ont été. Rien de grave ne s'est produit.

Je nach gefordertem Impfschutz schränkt sich die Zahl der Reiseziele für Patienten unter einer immunsuppressiven Therapie weiter ein.

Selon les vaccins exigés, le nombre de destinations envisageables se restreint pour les patients suivant un traitement immunosuppresseur.

Per pazienti sotto terapia immunosoppressiva le destinazioni di viaggio si limitano ulteriormente a seconda del tipo di vaccino richiesto.

Bien organiser son voyage, c'est également mettre au courant le personnel du cabinet médical pour qu'en cas d'appel depuis l'étranger, la communication aboutisse immédiatement et ne soit pas mise en attente. Ce sont là des détails qui peuvent paraître sans grande importance, mais qui témoignent d'une excellente préparation. ■



Dr. med. Hans-Eckhard Langer

Priv. Doz. Dr. med. Hans-Eckhard Langer

aus Düsseldorf ist langjähriger Vorsitzender des Arbeitskreises Patientenschulung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh), Mitglied der Kommission Patientenschulung der DGRh, federführender Autor der Qualitätsstandards für die rheumatologischen Patientenschulungsprogramme der Gesellschaft und in Klinik und Praxis anerkannter Rheumatologe. Langer ist weiter wissenschaftlich und fachlich für das Informationsportal rheuma-online (www.rheuma-online.de) verantwortlich. In den letzten Jahren hat er eine ganze Reihe von Beiträgen zum Thema «Rheuma und Reisen» erstellt.

Le Dr méd. Hans-Eckhard Langer, chargé de cours, de Düsseldorf, est, depuis de nombreuses années, président du cercle de réflexion de la DGRh (Formation des patients de la Société allemande de rhumatologie), membre de la commission de formation des patients de la DGRh, rédacteur de la norme de qualité de la société pour ses programmes de formation des patients en rhumatologie ainsi que rhumatologue reconnu en clinique et en cabinet. Langer est également responsable du contenu scientifique et technique du portail d'information en ligne rheuma-online (www.rheuma-online.de). Ces dernières années, il a rédigé de nombreux articles sur le thème du rhumatisme et du voyage.

Il Doc. Priv. Dr. med. Hans-Eckhard Langer di Düsseldorf è da molti anni presidente del Circolo di lavoro della formazione pazienti della società tedesca di reumatologia (Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie – DGRh), nonché membro della commissione Formazione pazienti della DGRh e autore dello standard di qualità per i programmi di formazione di pazienti della società, nelle cliniche e negli studi di rinomati reumatologi. Langer è altresì responsabile scientifico e specialistico del portale informativo rheuma-online (www.rheuma-online.de). Negli ultimi anni ha pubblicato una serie di contributi in tema di reumatismo e viaggi.

con patologie reumatiche, fatta eccezione per i pazienti affetti da artrosi. Tra le patologie sistematiche di natura reumatico-infiammatoria o immunologica, costituiscono un'eccezione tutti i quadri clinici che comportano disturbi circolatori o vasi sensibili, per esempio in presenza di sclerodermia, una sin-

drome CREST, un lupus o malattie simili del gruppo delle collagenopatie o vascoliti. I pazienti con queste malattie dovrebbero evitare di recarsi in regioni con basse temperature e stralciare dalla lista delle possibili destinazioni non solo Siberia, Alaska o Antartide, bensì andarci cauti già con Alpi, Svezia o Norvegia durante la stagione fredda.

Il lato «in ombra» del sole

Un'intensa esposizione ai raggi UV può provocare, in alcune malattie reumatiche e immunologiche, una maggiore attività della malattia e – nei casi più sfavorevoli – persino un attacco. Ciò vale soprattutto per il lupus eritematoso sistemico e per le malattie correlate del gruppo delle collagenopatie. Questo aspetto va tenuto presente durante i viaggi nei paesi meridionali o ad alta quota, poiché l'intensità dei raggi UV cresce con l'aumentare dell'altitudine. E non da ultimo in caso di soggiorno in regioni particolarmente colpite dal buco dell'ozono, per esempio l'Australia. Sull'acqua o in prossimità dell'acqua (p.es. vacanze in barca a vela, crociere) l'esposizione ai raggi UV è altrettanto alta, poiché l'acqua riflette i raggi. Ciò è meno problematico di solito in caso di artrite reumatoide o del Morbo di Bechterew, salvo che non si sia in presenza di una forte componente autoimmune o persino di una sovrapposizione con una collagenopatia.

Alcuni medicinali, tra gli antireumatici soprattutto i farmaci contro la malaria cloroquina (nome commerciale Chlorochin® o Nivaquine®) o l'idrossiclorochina (nome commerciale Plaquenil®), possono aumentare la sensibilità alla luce della pelle. In parte, previo accordo con il reumatologo trattante, è possibile, a



Versorgung im Ernstfall: Das medizinische Angebot am Ferienort ist ein wichtiges Auswahlkriterium.

Se faire soigner en cas d'urgence: l'offre médicale sur le lieu de vacances est un critère de choix non négligeable.

Assistenza in casi gravi: valutare l'assistenza medica offerta nel Paese scelto per le vacanze è molto importante.

seconda della durata del viaggio, interrompere la terapia per il periodo del soggiorno.

Ostacolo vaccini

Per entrare in alcuni paesi è richiesto il vaccino contro la febbre gialla. Trattandosi di una vaccinazione non del tutto priva di problemi nemmeno per le persone con una salute di ferro ed essendo un cosiddetto vaccino attenuato, diversi pazienti potrebbero dover rinunciare a specifiche mete di viaggio. Questo riguarda soprattutto i pazienti che si sottopongono a terapia immunosoppressiva. Lo stesso dicasi per altri vaccini con sostanze attenuate (vedi articolo p. 27).

Sfide logistiche

Se la malattia si trova in una fase di una remissione completa, grazie a una terapia a base di infliximab in infusione (nome commerciale Remicade®), esiste allora la condizione perfetta per realizzare il sogno di un viaggio in paesi lontani. Se l'intervallo dell'infusione varia tra le 6 e le 8 settimane, dovrebbe esserci tempo a sufficienza per compiere almeno metà giro del mondo. Ma cosa accade se l'intervallo è più breve? È possibile e, in tal caso, anche consigliabile far effettuare l'infusione all'estero? E cosa succede se si perde l'appuntamento per l'infusione succes-

siva, poiché il volo di rientro salta o è in ritardo? Queste problematiche si pongono non solo per forme di trattamento analoghe, p.es. terapia di infusione con Abatacept (nome commerciale Orencia®), ma anche in caso di assunzione di altri biofarmaci. L'etanercept (nome commerciale Enbrel®) per 6 settimane in siringa pronta all'uso da 25 mg fornisce volumi a sufficienza. Un altro aspetto importante è il mantenimento della catena del freddo.

Nella maggior parte dei casi comunque il viaggio non dovrebbe saltare a causa di questi problemi logistici. Affinché tuttavia non vi siano gravi conseguenze, in caso di determinate terapie, il viaggio dovrà essere pianificato particolarmente bene di concerto con il reumatologo trattante e con un approccio teso alla prevenzione da parte del paziente stesso.

La vendetta di Montezuma

Se per i pazienti sani è per lo più un fastidio, la diarrea del viaggiatore tra i pazienti affetti da una malattia reumatica grave può diventare un grande problema, fino a trasformarsi quasi in una catastrofe – anche se la malattia, con una terapia farmacologica dispendiosa, si trovi in una fase di remissione completa o quasi completa. Nella scelta della destinazione del viaggio, va tenuto presente il possibile rischio di infezione,

che riguarda anche la febbre Dengue, Dikungunya, West Nile o altri simili quadri clinici. Questo interessa soprattutto i pazienti con un sistema immunitario indebolito.

Sistema sanitario e assistenza medica

C'è una certa differenza se si viene colpiti da febbre alta in Amazonia in una cabina soffocante di un piroscafo di fiume oppure in una sala medica di una nave da crociera, con medico a bordo e collegamento telefonico con il reumatologo curante in Svizzera. Per casi gravi l'assistenza medica, seppur inizialmente solo telefonica, è di fondamentale importanza. Ricordo una serie di telefonate, per esempio con una paziente affetta da collagenopatia in Australia, un paziente affetto da Wegener in Colombia o una paziente con artrite in Bolivia. Tutti questi viaggi erano stati concordati e discussi con cura, prima di partire, piano A, B e C, ma poi si manifestò il caso D. I problemi erano risolvibili e non è successo nulla di grave. Per una buona gestione è stato importante anche che il personale medico fosse informato e che la telefonata dall'estero non finisse in attesa. Piccolezze che sembrano di second'ordine ma che contribuiscono a una buona pianificazione. ■

Ecco ciò di cui dovete tenere conto:

1. Quanto più è stabile la malattia in una fase di remissione completa o pressoché completa, tanto più sono possibili i viaggi anche in paesi lontani o destinazioni «esotiche».
2. Quanto più instabile e imprevedibile è stato il decorso della malattia, tanto maggiore è l'attività della malattia, quante più complicazioni si hanno avuto in passato sia a livello di malattia che di trattamento, tanto più cauti si dovrebbe andare con i viaggi persino all'interno del proprio paese.
3. Limitazioni nella scelta della meta del viaggio possono giungere tuttavia anche da una remissione stabile completa e perdurante a causa della malattia stessa, della terapia in corso o dei limiti logistici, come la terapia farmacologica a cui è ascrivibile una remissione che non si risolve in termini brevi.
4. L'attività della malattia è uno dei fattori limitanti da tenere conto, mentre una possibile disabilità o limitazione funzionale è un aspetto indipendente da tenere sott'occhio durante la pianificazione del viaggio.
5. Quanto più insolita è la meta del viaggio e quanto più lunga è la sua durata, tanto più scrupolosa e a lungo termine dovrà essere la pianificazione e la preparazione del viaggio, compresa un'approfondita consulenza di carattere reumatologico e di medicina da viaggio.



Reisedurchfall kann für Patienten mit einer schweren rheumatischen Erkrankung zu einem erheblichen Problem werden.

Chez les patients atteints d'une maladie rhumatismale, la turista peut devenir un problème extrêmement sérieux.

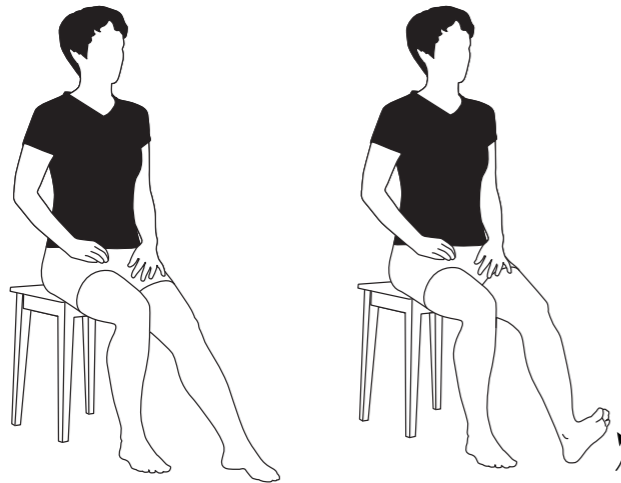
La diarrea del viaggiatore può diventare un vero problema per persone affette da una malattia reumatica grave.

Übungen

Bewegte Pausen

Egal, ob Sie Ihr Ziel mit dem Flugzeug, dem Zug, dem Reisebus oder dem Privatwagen erreichen, langes Sitzen gehört leider zu jeder Reise dazu. Hier finden Sie verschiedene Übungen, die Ihnen auch im Sitzen helfen, die Durchblutung anzuregen und Ihre Muskeln zu dehnen.

Redaktion: Simone Fankhauser

Gelenke schmieren / **Lubrifier les articulations** / **Lubrificare le articolazioni**

Ausgangsstellung: Sitzen. Der hintere Fuss flach am Boden, der vordere Fuss auf der Ferse.

Ausführung: Die Zehen des vorderen Fusses abwechselnd von sich weg strecken und in Richtung Knie hochziehen. Oder: Den vorderen Fuss aus dem Sprunggelenk heraus kreisen lassen. Die Ferse behält Bodenkontakt, die Knie bleiben ruhig.

Wiederholungen: 20 bis 30 pro Seite.

Position de départ: Assise. Le pied arrière à plat sur le sol, le pied avant reposant sur le talon.

Exercice: Etirer les orteils du pied avant loin de soi, puis les relever en direction du genou. Alternative: effectuer des rotations du pied avant en sollicitant l'articulation de la cheville. Le talon reste en contact avec le sol, les genoux sont au repos.

Répétitions: 20 à 30 par côté.

Posizione di partenza: Seduti. Il piede posteriore completamente appoggiato sul pavimento, quello anteriore appoggiato sul tallone.

Esecuzione: Stendere le dita del piede anteriore in avanti e alzarle verso il ginocchio alternatamente.

Oppure: ruotare il piede anteriore intorno all'articolazione tibio-tarsica. Mantenere il tallone a terra e il ginocchio fermo.

Ripetizioni: Da 20 a 30 per lato.

Exercices

Pauses actives

Que vous preniez l'avion, le train, l'autocar ou la voiture pour rejoindre votre destination, la position assise prolongée fait malheureusement partie du voyage. Voici différents exercices qui vous aideront à stimuler votre circulation sanguine et à étirer vos muscles, même assis.

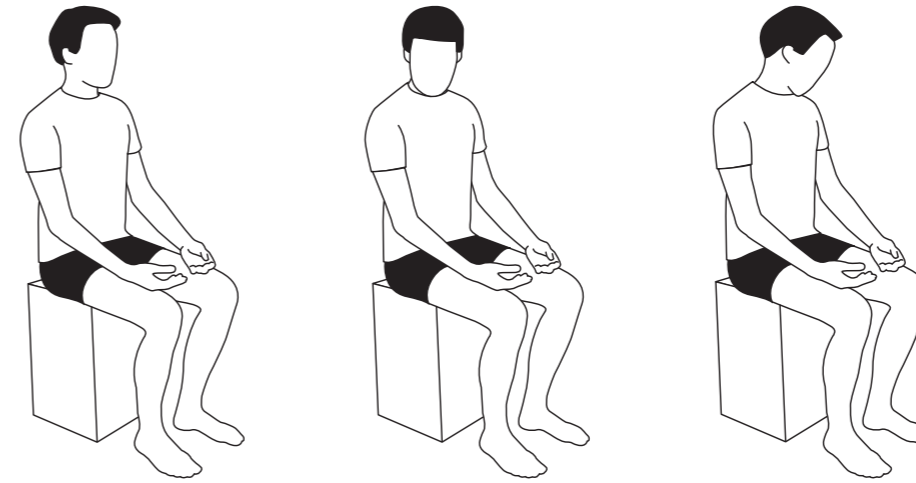
Rédaction: Simone Fankhauser

Esercizi

Pause all'insegna del movimento

Sia che si arrivi a destinazione in aereo, in treno, con un bus o in automobile, lo stare seduti a lungo fa parte, purtroppo, di ogni viaggio. Qui troverete diversi esercizi che vi aiuteranno anche da seduti a stimolare la circolazione e ad allungare la muscolatura.

Redazione: Simone Fankhauser

Nacken mobilisieren / **Dynamiser la nuque** / **Mobilizzare la nuca**

Ausgangsstellung: Sitzend, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Hände liegen mit der Handinnenfläche nach oben auf den Oberschenkeln.

Durchführung: Kopf möglichst nahe am Hals einrunden und Kinn sehr langsam nach rechts und links drehen (wie eine Eule).

Wiederholungen: 5× jede Seite.

Position de départ: Position assise, dos droit, genou à la verticale du cou-de-pied, pieds bien posés sur le sol. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

Exercice: Enroulez la tête vers l'avant en restant très près du cou puis tournez le menton vers la gauche et la droite, à la manière d'une chouette

Répétitions: 5 fois de chaque côté.

Posizione di partenza: seduti, con la schiena dritta, le ginocchia perpendicolari al metatarso, piegate ad angolo retto, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Le mani sono appoggiate sulle cosce, con il palmo rivolto verso l'alto.

Esecuzione: piegare il capo portandolo il più possibile vicino alla gola e ruotare molto lentamente il mento verso destra e verso sinistra.

Ripetizioni: Ripetere 5 volte per lato.

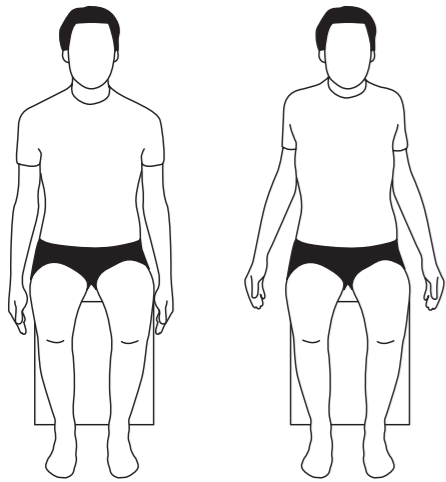
Pausen / **pause** / **pausa**

Genügend Bewegungspausen sind auf jeder Reise wichtig. Versuchen Sie, so oft wie möglich aufzustehen und umherzugehen. Stützen Sie Ihre Hände gut am Becken ab und lehnen Sie sich leicht nach hinten, die Füße bleiben dabei immer am Boden. Der Kopf geht mit.

Il importe de prévoir suffisamment de pauses actives pour vous dégourdir. Essayez de vous lever le plus souvent possible et de faire quelques pas pendant le voyage. Prenez un bon appui avec les mains sur le bassin, penchez-vous légèrement vers l'arrière, en gardant les pieds en appui sur le sol. La tête doit accompagner le mouvement.

In ogni viaggio è importante fare una pausa all'insegna del movimento. Cercate di alzarvi il più spesso possibile e di camminare. Appoggiate saldamente le mani sul bacino e allungatevi leggermente all'indietro mantenendo sempre i piedi appoggiati a terra. Anche la testa segue lo stesso movimento.

Schultern kreisen / Rouler les épaules / Ruotare le spalle



Ausgangsstellung: Sitz auf dem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Arme hängen lassen.

Durchführung: Schultern nach hinten kreisen.

Wiederholungen: 10 Mal.

Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés de la largeur des hanches, genou à la verticale du cou-de-pied, pieds bien posés sur le sol. Les bras pendent le long du corps.

Exercice: Décrivez des cercles vers l'arrière avec vos épaules.

Répétitions: 10 fois.

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello, con la schiena diritta, le ginocchia perpendicolari al metatarso, piegate ad angolo retto, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Le braccia sono distese lungo il corpo.

Esecuzione: effettuare delle circonduzioni all'indietro con le spalle.

Ripetizioni: 10 volte.

Wirbelsäule beugen/strecken Fléchir/étirer la colonne vertébrale Piegaré/tirare la colonna vertebrale

Ausgangsposition: Legen Sie beide Hände auf die Oberschenkel.

Ausführung: Rollen Sie beim Ausatmen Ihre Wirbelsäule vom Kinn her in eine Beugung. Die Schultern bleiben dabei entspannt. Entrollen Sie sich dann Wirbel für Wirbel in die Streckung zurück, wobei Sie tief einatmen.

Wiederholungen: 10 Mal.

Position de départ: Placez les deux mains sur les cuisses.

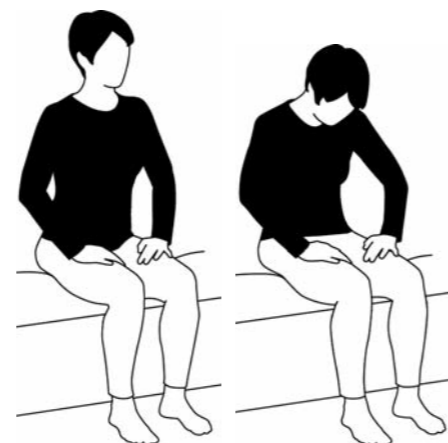
Exercice: Enroulez la colonne vertébrale, tout en expirant, en commençant par le menton. Les épaules restent détendues. Etirez ensuite la colonne vertébrale dans un mouvement de déroulement, vertèbre par vertèbre, en inspirant profondément.

Répétitions: 10 fois.

Posizione di partenza: appoggiate entrambe le mani sulle cosce.

Esecuzione: espirando, ruotate la vostra colonna vertebrale dal mento piegandovi in avanti. Le spalle restano rilassate. Inspirando a fondo, srotolare vertebra dopo vertebra per ritornare alla posizione distesa.

Ripetizioni: 10 volte.



Tipp / Conseil / Consiglio

Nehmen Sie einen Softball oder ein gefaltetes Frottéetuch zur Unterstützung des unteren Rückens.

Calez le bas de votre dos à l'aide d'un linge plié, d'un coussin ou d'un ballon en mousse.

Utilizzate una palla morbida o un asciugamano di spugna ripiegato come sostegno per la zona lombare.

Checkliste

Alles im Griff

Die folgende Aufstellung soll Ihnen als Gedankenstütze für Ihre Reisevorbereitungen dienen. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Reisebüro/Hotel

- Verfügbarkeit von Zimmern für Personen mit eingeschränkter Mobilität
- Möglichkeit, vor Ort einen Rollstuhl zu mieten (bei Bedarf)
- Barrierefreiheit vor Ort (öffentlicher Verkehr, Taxis, Sehenswürdigkeiten)
- Medizinische Versorgung vor Ort (Nähe Spital/Arztpraxis)
- In welcher Sprache sollten wichtige medizinische Dokumente mitgeführt werden (Englisch oder Landessprache?)



Arzt/Rheumatologe

- Bescheinigung über Ihren Gesundheitszustand, bzw. Ihre aktuelle Reisefähigkeit. Kann allenfalls für die Kommunikation mit der Versicherung sinnvoll sein.
- Bezug der «health card rheumatology» (s. Kasten)
- Notwendige und empfohlene Impfungen für die Reise
- Bescheinigung, dass Sie die mitgeführten Medikamente dringend brauchen. Nötig für Flugreisen mit Biologika und/oder starken Schmerzmitteln (Opiate).
- Medikamenteneinnahme bei Zeitverschiebung
- Behandlung/Vorgehen im Falle eines Schubes (evtl. schriftlich festhalten und übersetzen, damit Sie es einem Arzt im Reiseland vorlegen könnten).
- Medizinische Kontakte am Ferienort
- Erreichbarkeit Ihres Arztes im Notfall



Apotheke

- Alle benötigten Medikamente in ausreichender Menge besorgen (unbedingt Reserve mitnehmen)
- Kauf einer Kühltasche für temperaturempfindliche Medikamente. Manche Pharmafirmen vertreiben solche Transporttaschen kostenlos.
- Beratung in Bezug auf Reiseapotheke, angepasst ans Reiseland (Reisedurchfall, Sonnenschutz, Mückenspray, etc.)



Versicherung(en)

- Überprüfen Sie, welche medizinischen Leistungen im Ausland von Ihrer Krankenkasse gedeckt werden. Allenfalls müssen Sie zusätzlich eine Reiseversicherung abschliessen.
- Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung und/oder einer Personen-Assistance (falls nicht bereits durch eine Reiseversicherungspolice Ihrer Krankenkasse gedeckt).



Fluggesellschaft

- Melden Sie das Mitführen von Medikamenten (Opiate und Fertigspritzen) sowie spezieller Hilfsmittel (Rollstuhl, Begleithund, etc.) frühzeitig (bis spätestens zwei Wochen vor der Abreise) bei der Fluggesellschaft an.
- Erkundigen Sie sich nach den Vorschriften für das Mitführen von Kühlelementen (auch Kühlakkus) für den Medikamententransport im Handgepäck.

- Wenn Sie am Abflug- und Zielort sowie an Bord auf spezielle Unterstützung angewiesen sind, teilen Sie dies ebenfalls frühzeitig mit.

Allenfalls kann das Reisebüro die Abklärung der oben aufgeführten Punkte übernehmen. I



health card rheumatology

Die persönliche Gesundheitskarte

im Portemonnaie-Format enthält aktuelle Informationen in Englisch: Name und Vorname der Patientin oder des Patienten, genaue Diagnose, Kontaktdaten des behandelnden Arztes/der Ärztin (Telefonnummer und E-Mail-Adresse), mögliche Allergien, Angaben zur Medikation und Dosierung sowie allfällige Hinweise vom Arzt.

Piktogramme: © Alex White, fotolia.com

Liste de contrôle

Une maîtrise totale

La liste suivante vous servira d'aide-mémoire pour vos préparatifs de voyage. Cette énumération ne se veut pas exhaustive.



Agence de voyages/hôtel

- Disponibilité de chambres pour personnes à mobilité réduite
- Possibilité de louer une chaise roulante sur place (au besoin)
- Accessibilité sur place pour les personnes à mobilité réduite (transports publics, taxis, attractions touristiques)
- Soins médicaux sur place (proximité d'un hôpital/cabinet médical)
- Dans quelle langue les documents médicaux importants à emporter doivent-ils être rédigés (en anglais ou dans la langue du pays)?



Médecin/rhumatologue

- Attestation de votre état de santé, voire de votre capacité actuelle à voyager. Peut dans tous les cas s'avérer utile dans votre communication avec l'assurance
- La «health card rheumatology» (voir encadré)
- Vaccins requis et recommandés pour le voyage
- Attestation que vous avez absolument besoin des médicaments emportés. Nécessaire pour les voyages en avion avec des médicaments biologiques et/ou des analgésiques puissants (opiacés)
- Prise de médicaments en cas de décalage horaire
- Traitement/marche à suivre en cas de crise (éventuellement à consigner par écrit et à traduire pour pouvoir le présenter à un médecin dans le pays visité)
- Contacts médicaux sur le lieu de villégiature
- Possibilité de joindre votre médecin en cas d'urgence



Pharmacie

- Se procurer tous les médicaments nécessaires en quantités suffisantes (emporter une réserve à tout prix)
- Acheter un sac isotherme pour les médicaments sensibles à la température. Plusieurs sociétés pharmaceutiques en distribuent gratuitement.
- Demander conseil pour constituer une pharmacie de voyage adaptée au pays visité (diarrhée du voyageur, protection solaire, spray contre les moustiques, etc.)



Assurance(s)

- Vérifiez les prestations médicales prises en charge par votre assurance-maladie quand vous êtes à l'étranger. Vous devrez peut-être souscrire en plus une assurance-voyage
- Souscrivez une assurance annulation ou assistance personnelle (si elle n'est pas déjà comprise dans l'assurance-voyage de votre assurance-maladie)



Compagnie aérienne

- Signalez à l'avance (au plus tard deux semaines avant le départ) à la compagnie aérienne que vous emportez des médicaments (opiacés et seringues préremplies), ainsi que des moyens auxiliaires particuliers (chaise roulante, chien d'assistance, etc.).
- Renseignez-vous sur les règles à suivre pour emporter des articles de réfrigération (y compris des accumulateurs de refroidissement) servant au transport de médicaments dans le bagage à main.
- Signalez également à l'avance si vous avez besoin d'une assistance spéciale au lieu d'arrivée ou de destination, ainsi qu'à bord.

Il se peut que l'agence de voyages prenne en charge les points susmentionnés. ■

Lista di controllo

Tutto sotto controllo

Il seguente elenco vuole essere un promemoria per i vostri preparativi di viaggio. La lista tuttavia non è esaustiva.



Agenzia viaggi/Hotel

- Disponibilità di camere per persone con mobilità limitata
- Possibilità di noleggiare sul posto una sedia a rotelle (all'occorrenza)
- Assenza di barriere architettoniche (mezzi di trasporto pubblici, taxi, luoghi di interesse turistico)
- Assistenza medica sul posto (vicinanza a ospedale/ambulatorio medico)
- In quale lingua devono essere redatti i più importanti documenti medici da portare con sé (inglese o lingua nazionale?)



Medico/Reumatologo

- Certificazione sul proprio stato di salute ovvero sull'idoneità a viaggiare. Potrebbe essere utile in caso di comunicazione con l'assicurazione.
- Riferimento alla «health card rheumatology» (vedi box)
- Vaccini obbligatori e consigliati per il viaggio
- Certificazione che attesti l'assoluta necessità dei farmaci trasportati. Necessaria in caso di viaggi in aereo con farmaci biotecnologici e/o antidolorifici forti (oppiati).
- Assunzione di farmaci in caso di cambiamento di fuso orario
- Trattamento/procedura in caso di attacco (da indicare eventualmente per iscritto e da tradurre, affinché possa essere esibito al medico nel paese di destinazione).
- Contatti medici nel paese di vacanza
- Raggiungibilità del vostro medico in caso di emergenza



Farmacia

- Procurarsi tutti i farmaci necessari in quantità sufficiente (portare con sé assolutamente una riserva)
- Acquistare una borsa refrigerante per i farmaci sensibili alle temperature. Alcune aziende farmaceutiche distribuiscono gratuitamente queste borse per il trasporto.
- Consulenza relativamente alla farmacia da viaggio a seconda del paese di destinazione (diarrea del viaggiatore, protezione solare, spray antizanzare ecc.)



Assicurazione/i

- Controllare quali prestazioni mediche sono coperte all'estero dalla propria cassa malati. Potrebbe essere necessario stipulare anche un'assicurazione viaggi.
- Stipula di un'assicurazione annullamento viaggio e/o di un servizio di assistenza alle persone (qualora non sia già coperta da una polizza di assicurazione viaggi della propria cassa malati).

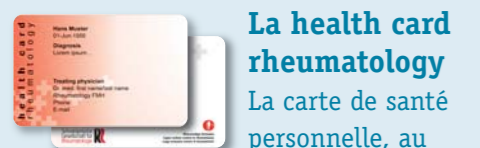


Compagnia aerea

- Segnalare per tempo (al più tardi entro due settimane dalla partenza) alla compagnia aerea il trasporto dei farmaci (oppiati e siringhe pronte all'uso) oltre che dei mezzi ausiliari speciali (sedia a rotelle, cane di accompagnamento ecc.).

- Documentarsi sulle disposizioni inerenti al trasporto di elementi refrigeranti (piastre eutettiche compresse) per il trasporto di farmaci nel bagaglio a mano.
- Se nel luogo di partenza e di destinazione nonché a bordo necessitate di un aiuto speciale, comunicatelo per tempo.

L'agenzia viaggi può eventualmente richiedere chiarimenti sui punti summenzionati. ■



La health card rheumatology

La carte de santé personnelle, au format porte-monnaie, contient des informations actualisées en anglais: nom et prénom de la patiente ou du patient, diagnostic précis, coordonnées du médecin traitant (numéro de téléphone et courriel), allergies éventuelles, indications sur la médication et le dosage, ainsi que d'éventuels commentaires du médecin.



health card rheumatology

La card personale della salute in

formato tessera riporta le informazioni aggiornate in inglese: cognome e nome del/della paziente, diagnosi esatta, dati di contatto del medico trattante (numero di telefono ed e-mail), possibili allergie, dati sulla medicazione e sul dosaggio ed eventuali indicazioni da parte del medico.

Impfungen

Kleiner Stich mit grosser Wirkung

Wer verreisen möchte, insbesondere an ein exotisches Ziel, sollte sich frühzeitig zu empfohlenen und notwendigen Impfungen beraten lassen.

Text: Simone Fankhauser

Ein ausreichender Schutz vor Infektionen beginnt für jede Reise bei den Basisimpfungen. Dazu gehören gemäss Bundesamt für Gesundheit Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Poliomyelitis (Kinderlähmung), Masern, Mumps, Röteln, Hepatitis B, Varizellen (Windpocken), Papillomaviren (HPV), Haemophilus influenzae Typ b (schwere bakterielle Infektion) sowie ab dem 65. Geburtstag die jährliche Grippeimpfung.

Einige rheumatische Erkrankungen gehen mit einer verminderten Immunabwehr einher, bedingt durch die Krankheit selbst oder als Folge einer immunsuppressiven Therapie. Davon betroffen sind insbesondere Personen mit rheumatoider Arthritis, Psoriasis-Arthritis, Morbus Bechterew, systemischem Lupus erythematodes und Vaskulitis. Einige Impfstoffe bestehen aus lebenden, vermehrungsfähigen, wenn auch stark abgeschwächten Erregern.

Diese können im Falle eines geschwächten Immunsystems eine schwere Infektion auslösen. Deshalb dürfen Lebendimpfungen wie Mumps, Masern, Röteln, Gelbfieber, Typhus (Schluckimpfung) und Windpocken bei Patienten unter immunsupprimierter Therapie üblicherweise nicht durchgeführt werden. In den übrigen Fällen ist die Notwendigkeit der entsprechenden Impfung sehr streng zu prüfen.

Prinzipiell unbedenklich sind hingegen Impfungen mit Totimpfstoffen, weil die Erreger inaktiviert werden und dadurch nicht mehr vermehrungsfähig sind. Dafür lässt der Impfschutz mit der Zeit nach und muss entsprechend aufgefrischt werden. Beispiele für Totimpfstoffe sind

Cholera, Diphtherie, Hepatitis A und B, Grippe, Pneumokokken- und Meningokokkeninfektionen, Tetanus, Tollwut und Typhus (Injektionsimpfstoff). Egal, ob Tot- oder Lebendimpfstoff, bei einer entzündlich-rheumatischen oder immunologischen Erkrankung, besteht immer ein kleines Risiko, dass durch die Stimulation des Immunsystems ein Schub ausgelöst wird.

Welchen Impfschutz Sie für Ihre Reise benötigen, klären Sie am besten im

Vaccins

Petites piqûres, grands effets

Avant de partir en voyage, en particuliers vers une destination exotique, il est nécessaire de se renseigner suffisamment à l'avance sur les vaccins conseillés et indispensables. Texte: Simone Fankhauser

Une protection suffisante contre les infections commence à chaque voyage par les vaccins de base, parmi lesquels on retrouve, selon l'Office fédéral de la santé publique, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite (polio), la rougeole, les oreillons, la rubéole, l'hépatite B, la varicelle, les papillomavirus (HPV), l'Haemophilus influenzae type b (une infection bactérienne grave), ainsi que le vaccin annuel contre la grippe après 65 ans.

Plusieurs maladies rhumatismales s'accompagnent d'un affaiblissement des défenses immunitaires, dû soit à la maladie elle-même, soit au suivi d'une thérapie immunosuppressive. Les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, d'arthrite psoriasique, de spondylarthrite ankylosante, de lupus érythémateux disséminé et d'angéite



Rahmen einer reisemedizinischen Beratung oder in der Sprechstunde Ihres behandelnden Arztes. Die Gespräche sollten möglichst frühzeitig stattfinden, idealerweise drei bis sechs Monate vor Ihrer Abreise. |

inactivés, par exemple, le choléra, la diphtérie, l'hépatite A et B, la grippe, les infections à pneumocoques et méningocoques, le tétanos, la rage et le typhus (vaccin injectable). Qu'il s'agisse d'un agent pathogène ou inactivé, il existe

Vaccini

Una puntura piccola ma efficace

Chi desidera mettersi in viaggio, soprattutto per raggiungere mete esotiche, dovrebbe informarsi per tempo sui vaccini obbligatori e quelli consigliati. Testo: Simone Fankhauser

Per ogni viaggio, una protezione adeguata dalle infezioni inizia con i vaccini di base. Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica, questi sono i vaccini contro difterite, tetano, pertosse, poliomyelite, morbillo, parotite, rosolia, epatite B, varicella, papilloma virus (HPV), haemophilus influenzae di tipo b (grave infezione batterica) e, a partire dal 65° anno di età, il vaccino antinfluenzale annuale.

Alcune malattie reumatiche vanno di pari passo con una ridotta difesa immunitaria e sono o causate dalla malattia stessa oppure sono la conseguenza di una terapia immunosoppressiva. Ne sono interessate soprattutto le persone affette da artrite reumatoide, artrite psoriasica, Morbo di Bechterew, lupus eritematoso sistemico e vascolite. Alcuni vaccini sono costituiti da agenti patogeni

toujours un petit risque en cas de maladie rhumatismale inflammatoire ou immunologique que la stimulation du système immunitaire déclenche une crise. Pour savoir quels vaccins s'imposent pour votre périple, le mieux est de demander conseil à un professionnel de la médecine du voyage ou à votre médecin traitant dans le cadre d'une consultation. Cette discussion doit avoir lieu le plus tôt possible, à savoir idéalement trois à six mois avant votre départ. |

Tipische Reiseimpfungen: Vaccins typiques en cas de voyage:

Tipici vaccini da effettuare in vista di un viaggio:

- Cholera / Choléra / Colera
- Diphtherie / Diphtérie / Difterite
- Gelbfieber / Fièvre jaune / Febbre gialla
- Hepatitis A / Hépatite A / Epatite A
- Hepatitis B / Hépatite B / Epatite B
- Influenza (echte Grippe) / Influenza (la vraie grippe) / Influenza (vera influenza)
- Japanische Enzephalitis / Encéphalite japonaise / Encefalite giapponese
- Meningokokken / Méningocoques / Meningococchi
- Poliomyelitis / Poliomyélite / Poliomielite
- Tetanus / Tétanos / Tetano
- Tollwut / Rage / Rabbia
- Tuberkulose / Tuberculose / Tubercolosi
- Typhus / Typhus / Tifo

pneumococco e meningococco, tetano, rabbia e tifo (vaccino per iniezione). Indipendentemente che si tratti di vaccini vivi o inattivati, in caso di malattia immunologica o reumatico-infiammatoria, esiste sempre un piccolo rischio che stimolando il sistema immunitario venga scatenato un attacco. Il tipo di vaccino che fa al caso vostro va definito in modo ottimale nell'ambito di una consulenza di medicina dei viaggi oppure durante l'orario di ricevimento del vostro medico trattante. I colloqui vanno concordati possibilmente per tempo, l'ideale sarebbe dai tre ai sei mesi prima della partenza. |

Autotrekking

Mit Zelt und Methotrexat auf die Lofoten

Andrea Möhr war passionierte Trekkingtourenführerin in Skandinavien. Kein Weg war ihr zu lang, kein Aufstieg zu steil. Das änderte sich schlagartig, als bei ihr im Sommer 2012 Spondylarthropathie diagnostiziert wurde. An körperliche Anstrengungen war nicht mehr zu denken. Ihr Fernweh konnte die Krankheit aber nicht bezwingen.

Text/Fotos: Andrea Möhr-Michel

Mich fröstelte, als ich am Morgen den ersten Blick aus dem Zelt wagte. Hoch über den steilen Abhängen des Fjords zeigte sich stahlblauer Himmel. Die Temperatur war über Nacht von angenehmen zwanzig gegen null Grad gesunken und am Ufer sah ich, dass sich auch an diesem Tag wieder ein paar Männer vom Campingplatz zum Fischen aufgemacht hatten. Einer von ihnen kam mit einem grossen Plastiksack voller Fische direkt auf mich zu. Er griff in den Sack und legte zwei grosse Makrelen vor unser Zelt. Mit einem breiten Grinsen sagte er: «For you!», und ging weiter. Noch halb verschlafen starrte ich auf die Fische: Die sollten nun noch ausgezogen werden, und dies morgens um halb acht Uhr? Etwas später assen wir gebratenen Fisch statt Tubenkäse zu unserem Frühstücksknäckebrot.

Rollkoffer statt Trekkingrucksack

Mehr als zwanzig Jahre lang reiste ich jährlich mit Zelt und Rucksack ins Fjäll, den Gebirgszug entlang der norwegisch-schwedischen Grenze. Trekking war meine grosse Leidenschaft, im Sommer wie auch im Winter. An ein Trekking zu Fuss war im Sommer 2013 wegen chronischer Knieschmerzen und der Beschwerden bzw. Folgen der Spondylarthropathie nicht zu denken. Doch mein Fernweh war gross. Ich probierte zu Hause aus, ob ich auf dem Boden sitzen und schlafen konnte. Dank einer luxuriösen, 5 cm dicken Trekkingmatte

schien dies zu funktionieren. Somit stand unserem Abenteuer nichts im Weg: Wir würden statt mit Wanderschuhen mit einem Mietauto neue Gegenden im hohen Norden erkunden. Die Wahl fiel auf die Lofoten und die Vesterålen. Ich plante eine grobe Reiseroute und machte ausfindig, wo die schönsten Campingplätze liegen. Hotelferien kamen für meinen Mann und mich trotz meiner gesundheitlichen Probleme nicht in Frage. Wenn wir schon keine Wanderungen unternehmen konnten, wollten wir wenigstens im Zelt schlafen. > s. 30

Un trekking en voiture

A la découverte des îles Lofoten avec ma tente et mon méthotrexate

Andrea Möhr était une guide passionnée de circuits de trekking dans les pays scandinaves. Aucun parcours n'était trop long pour elle, et aucune pente trop escarpée. Tout cela a changé du tout au tout quand, en été 2012, on lui a diagnostiqué une spondylarthropathie. Les exploits physiques n'étaient plus envisageables. Toutefois, la maladie n'est jamais venue à bout de sa soif d'horizons lointains.

Texte et photos : Andrea Möhr-Michel

Je frissonnais quand, au petit matin, j'osais risquer un coup d'œil en dehors de la tente. Loin au-dessus des pentes escarpées du fjord, régnait un ciel d'acier. Pendant la nuit, la température était passée d'un agréable vingt degrés au

zéro pointé et, sur les berges, je constatais que, ce matin encore, quelques gars du camping étaient venus pêcher. L'un d'eux est venu directement vers moi avec un grand sac plastique rempli de poissons. Il a plongé sa main dans le sac



Andrea Möhr hat gelernt, sich an kleinen Schritten zu freuen.

Andrea Möhr a appris à se réjouir de chaque petit pas en avant.

Andrea Möhr ha imparato a godere dei piccoli passi.

avant de déposer deux gros maquereaux devant notre tente. Avec un grand sourire, il a simplement dit: «For you!» avant de continuer son chemin. Encore à moitié endormie, j'ai regardé les deux poissons d'un œil hagard: allait-il vraiment falloir les vider maintenant, à sept heures et demie du matin!? Un peu plus tard, nous étions assis là, à déguster du poisson grillé sur nos petits pains croustillants du petit-déjeuner, au lieu de notre habituel fromage en tube... > p. 31

Trekking in automobile

Sulle Lofoten in tenda e con il metotrexato

Andrea Möhr era un'entusiasta guida di trekking in Scandinavia. Per lei nessun tracciato era troppo lungo, nessuna salita troppo ripida. Le cose sono cambiate improvvisamente nell'estate del 2012, quando le fu diagnosticata una spondiloartropatia. Gli sforzi fisici ormai erano fuori discussione. Ma la malattia non è riuscita a spegnere il suo desiderio di viaggiare. Testo/Foto: Andrea Möhr-Michel

Rabbrivido quando di mattina lanciavo il primo sguardo fuori dalla tenda. Sopra ai ripidi pendii del fiordo si stagliava un terso cielo azzurro. La temperatura di notte dai gradevoli venti gradi era scesa a zero e sulla sponda vedevo che anche quel giorno alcuni uomini del campeggio stavano già pescando. Uno di loro venne direttamente da me con un grande sacchetto di plastica pieno di pesci. Mise la mano nel sacchetto e ne estrasse due grandi sgombri. Con un grande sorriso disse: «For you!» e proseguì. Ancora mezza addormentata guardavo i pesci: dovevamo pulirli alle sette e mezza di mattina? Eppure, poco dopo li stavamo mangiando insieme ai cracker di segale in alternativa al formaggio in tubetto.

Trolley anziché zaino da trekking

Per oltre vent'anni ho viaggiato in tenda e zaino in spalla nel Fjäll, la catena

montuosa al confine tra Svezia e Norvegia. Il trekking è sempre stata la mia grande passione, tanto in estate quanto in inverno. Nell'estate 2013, a causa di dolori cronici alle ginocchia e ai disturbi e conseguenze della spondiloartropatia, il trekking a piedi era impensabile. Tuttavia, il mio desiderio di viaggiare era troppo grande. A casa provai a vedere se riuscivo a sedere e a dormire sul pavimento. Grazie a un lussuoso materassino da trekking dello spessore di 5 cm sembrava funzionare. Niente ostacolava quindi la nostra avventura: anziché con gli scarponcini, avremmo scoperto nuove zone nell'estremo Nord con un'auto a noleggio. La scelta cadde sulle Lofoten e le Vesterålen. Abbozzai quindi un itinerario, cercando i campeggi più belli. Le vacanze in hotel per me e mio marito erano fuori discussione, nonostante i miei problemi di salute. Se non potevamo fare escursioni a piedi, > pag. 33

Frühstück einmal anders: frische Makrelen. Pour changer, des maquereaux frais pour le petit déjeuner! Una colazione diversa: sgombri freschi.





Lesetipp

In ihrem Buch «Krückenhüpfen» versucht die Autorin, sowohl ermutigende Einblicke in das Leben mit entzündlichem Rheuma zu geben als auch fachliche Informationen patientengerecht zu vermitteln. Ein Buch, das Rheumabetroffenen, chronisch Kranken und Angehörigen Mut machen soll für ein lebenswertes Leben mit Hindernissen. BoD Books on Demand GmbH, Norderstedt (ISBN 978-3-7347-4295-8). Das Buch ist im Buchhandel erhältlich und kostet zwischen CHF 19.50 (Ex Libris) und CHF 26.90.

So nahe an der Natur zu leben und bewusst auf Luxus zu verzichten, das ist für uns Freiheit pur.

Am Tag vor dem Abflug nach Kiruna in Nordschweden, packte mein Mann wie gewohnt den Trekkingrucksack, während ich meine Habseligkeiten in einem kleinen Rollkoffer verstaute, um mein Knie und den Rücken zu entlasten. Abgesehen davon, dass sich statt Wanderstiefeln Malkasten, Bücher und eine Medikamentenbox in meinem Gepäck befanden, war alles wie immer.

Fast wie im Fjäll

Die Stille und Einsamkeit ist etwas, was mich schon immer beim Trekking im Fjäll faszinierte. Das Einzige, was man dort hört, ist der Wind, das Klappern von Rentierhufen oder das Plätschern eines Baches. Am ersten Abend unserer Mietwagentour stellten wir unser Zelt auf dem Gullfjordbotn-Campingplatz auf, zwei Meter vom Ufer eines Baches entfernt, der wenige Meter weiter ins Meer mündete. Da unser Zelt das einzige war und die anderen Bewohner sich in ihre Wohnwagen zurückzogen, hörten wir selbst auf dem Campingplatz nur den sanften Wellenschlag des Wassers.

Die hohen Berge rund um den Fjord machten das Bild perfekt. Ich dachte: «Es ist wie im Fjäll!».

Der Blick auf die Box mit den Medikamenten und den Methotrexat-Spritzen erinnerte mich aber daran, dass mein Leben eine ziemliche Wende genommen hatte. Vor der Abreise musste ich einen Termin beim Rheumatologen vereinbaren, um mir eine Bestätigung für die Flugreise mit den Fertigspritzen zu holen. Später galt es, aufzupassen, dass die Spritzen weder zu warm noch zu kalt wurden, was beim Leben draussen in Skandinavien gar nicht so einfach ist, da die Temperatur schnell unter die empfohlenen 15 °C sinken kann. Ich lagerte das Methotrexat am Fussende des Schlafsackes und spritzte mir dann das schön vorgewärmte Medikament direkt im Zelt.

Schmerzen diktieren Bewegungsradius

In den folgenden Tagen fuhren wir auf die Lofoten und weiter auf die Vesterålen, zwei Inselgruppen, die vor der nordnorwegischen Küste liegen. Ich freute mich auf die spektakulären, abwechslungsreichen Landschaften, das Farbenspiel des Lichts und die Sehenswürdigkeiten, die ich im Reiseführer entdeckt hatte. Jeder Tag war ein neues Abenteuer, da wir jeweils am Morgen einfach in die geplante Richtung losfuhren. Ich war immer gespannt, wie es wohl in Wirklichkeit an all den verheissungsvollen Orten aussehen würde. Wir wussten zudem nie, wo unser Zelt am Abend stehen würde, auf einem schönen Campingplatz am Meer oder vielleicht irgendwo «wild»? Leider war ich immer schon nach kurzer Zeit erschöpft, so dass wir jeweils nach etwa einem halben Tag Autofahren und «Sightseeing» einen Platz fürs Nachtlager suchen mussten. Die Erschöpfung und die Schmerzen im Knie beschränkten meinen Radius für Entdeckungen zu Fuss auf etwa 500 Meter, was mich traurig stimmte. Früher, da war keine Strecke zu lang, kein Anstieg zu steil.

Ich führte Trekkingtouren durch die weglose Wildnis. Und jetzt? Nur schon Autofahren war anstrengend und die Schmerzen diktierten, was ich mir anschauen konnte.

Mit Fantasie und Willenskraft zum Ziel

Doch mein Mann und ich arrangierten uns: Wir stellten das Zelt auf, dann döste ich ein, zwei Stunden in meinem warmen Schlafsack. Mein Mann entdeckte in der Zwischenzeit zu Fuss die Umgebung oder ging auf Fotopirsch. Danach lasen wir oder ich malte ab und zu Aquarellbilder. Wir genossen es, einfache Zeit zu haben, um unendlich lange aufs Meer oder in die Landschaft zu schauen. An manchen Tagen konnte ich gut mit der Situation umgehen, an anderen hatte ich Mühe, weil ich zu jenem Zeitpunkt erst ein Jahr mit der Diagnose einer Spondylarthropathie lebte. Mir fehlten Ziele und Perspektiven. Ich hatte das Gefühl, das Leben plätschere vor sich hin, und ich fragte mich, ob es je wieder besser werden würde. Ich wollte mich nicht für den Rest meines Lebens vom Rheuma dirigieren lassen. Und dann gab es auch Momente auf dieser Reise, in denen ich mit Stolz und Genugtuung feststellte, dass ich es mit Fantasie und Willenskraft doch irgendwie schaffte, das zu tun, was ich schon seit meiner Kindheit liebe: Reisen und Zelten. |



Lofoten-Idylle bei Reine.

Paysage idyllique des Lofoten près de Reine.

Paradiso delle Lofoten presso Reine.

Une valise à roulettes à la place de mon sac de grande randonnée

Tous les ans pendant plus de vingt ans, avec ma tente et mon sac à dos, j'ai parcouru le Fjäll, la chaîne de montagne située le long de la frontière norvégosuédoise. Été comme hiver, le trekking, c'était ma grande passion. Cet été 2013, un trekking à pied était tout simplement hors de question du fait de mes douleurs chroniques au genou et des symptômes et conséquences de ma spondylarthropathie. Pourtant, la nostalgie du voyage me tenaillait. J'ai fait un test à la maison, pour voir si j'arriverais à m'asseoir et à dormir par terre. Grâce à un matelas de randonné de luxe de 5 cm d'épaisseur, le test m'a semblé concluant. Plus rien ne s'opposait à notre nouvelle aventure: nous allions troquer nos chaussures de randonnée contre une voiture de location pour explorer de nouveaux paysages du Grand Nord! Notre choix s'est porté sur les îles Lofoten et Vesterålen. J'ai déterminé grossièrement notre itinéraire et ai fini

Traumauto für das nächste Autotrekking.

La voiture de nos rêves pour le prochain trekking.

Auto dei sogni per il prossimo trekking in automobile.

par nous dénicher les plus beaux sites de camping. Malgré mes problèmes de santé, passer mes vacances dans un hôtel n'était pas envisageable pour mon mari et moi. Si nous ne pouvions plus faire de randonnée, nous voulions au moins dormir sous la tente. Vivre ainsi, proches de la nature, et renoncer sciemment au luxe, c'est cela pour nous la vraie liberté! La veille du départ pour Kiruna, au nord de la Suède, comme d'habitude, mon mari a rempli son sac de grande randonnée pendant que je casais mes affaires dans une petite valise à roulettes pour ménager mon genou et mon dos. Mis à part le fait qu'une boîte de peinture, des livres et une trousse de médicaments remplaçaient désormais mes bottines de marche dans mes bagages, tout était comme avant.

Presque comme dans le Fjäll

Le silence et l'isolement sont deux choses qui m'ont toujours fascinée lors de mes trekkings dans le Fjäll. Les seules choses que l'on entend là-bas sont le vent, le claquement des sabots des rennes ou le clapotis d'un ruisseau. Le premier soir de notre circuit en voiture, nous avons planté notre tente au Gullfjordbotn Camping, à deux mètres des berges d'un ruisseau se jetant dans la mer quelques mètres plus loin. Nous

étions les seuls à dormir sous la tente et les autres habitants du camping se sont vite retirés dans leur caravane. Du coup, même au milieu du camping, nous n'entendions que le doux bruit du ressac sur la berge. Les montagnes majestueuses entourant le fjord complétaient ce tableau idyllique. Je me suis dit: «C'est comme dans le Fjäll!». Un coup d'œil à ma trousse de médicaments et à mes seringues de méthotrexate m'a toutefois vite rappelé que ma vie avait pris une tournure bien différente. Avant mon départ, j'avais dû prendre rendez-vous chez le > p. 32



Fast wie «wild» zelten: Campingplatz auf den Lofoten.

Presque aussi bien que le camping «sauvage»: un terrain de camping sur les Lofoten.

Campeggio quasi «selvaggio»: campeggio alle Lofoten.



Andrea Möhr-Michel

Andrea Möhr-Michel, 1972 in Luzern geboren, studierte Betriebsökonomie (FH) und lebt mit ihrem Mann in der Nähe von Bern. Im Sommer 2012 wurde bei ihr eine entzündlich-rheumatische Gelenk- und Rückenerkrankung diagnostiziert. Vor ihrer Erkrankung war sie passionierte Trekkingtourenführerin in Skandinavien und Ausdauersportlerin. Während sie die sportlichen Aktivitäten aufgeben musste, kann sie dank optimaler medizinischer Betreuung weiter in Teilzeit als Revisorin arbeiten und Bratsche spielen. Ihr Blog: <http://rheumaleben.blogspot.ch>

Née à Lucerne en 1972, Andrea Möhr-Michel a étudié l'économie d'entreprise (HES) et vit dans la région de Berne avec son mari. En été 2012, on lui diagnostique une maladie rhumatismale inflammatoire touchant les articulations et le dos. Avant sa maladie, c'était une guide passionnée de circuits de trekking et une sportive d'endurance. Si elle a dû renoncer à ses activités sportives, une prise en charge médicale optimale lui permet de continuer à travailler à temps partiel en tant que révisseuse et de jouer du violon alto. Son blog: <http://rheumaleben.blogspot.ch>

Andrea Möhr-Michel, nata nel 1972 a Lucerna, ha studiato economia aziendale (SUP) e vive con suo marito vicino a Berna. Nell'estate del 2012 le è stata diagnosticata una malattia reumatico-infiammatoria alla schiena e alle articolazioni. Prima della malattia era un'entusiasta guida di trekking in Scandinavia e amava gli sport di resistenza. Sebbene abbia dovuto rinunciare all'attività sportiva, grazie a un'ottimale consulenza medica riesce a lavorare a tempo parziale come revisore e a suonare la viola. Il suo blog: <http://rheumaleben.blogspot.ch>

rhumatologue afin d'obtenir une autorisation de transport de mes seringues préremplies pendant le vol. Par la suite, il a également fallu veiller à ce que les seringues ne soient exposées à des températures ni trop chaudes, ni trop froides, ce qui n'est pas si facile quand on vit dehors en Scandinavie, car les températures baissent vite sous les 15 °C recommandés. Je conservais mon méthotrexate au bout de mon sac de couchage et je m'injectais le médicament ainsi préchauffé directement sous la tente.

Un rayon de déplacement dicté par la douleur

Pendant les jours suivants, nous avons parcouru les îles Lofoten et Vesterålen, deux groupes d'îles situées près de la côte septentrionale de la Norvège. Je m'extasiais devant les paysages spectaculaires et très changeants, le jeu de la lumière et les curiosités touristiques que j'avais repérées dans mon guide de voyage. Chaque jour était une nouvelle aventure, car, le matin, nous nous contentions juste de prendre la route dans la direction prévue. Je me demandais toujours avec impatience à quoi ressemblerait vraiment la prochaine étape pleine de promesses de mon circuit. Nous ne savions jamais à l'avance où nous planterions notre tente le soir-même: dans un beau camping aménagé près de la mer, ou peut-être dans un endroit plus «sauvage»? Malheureusement, je me fatiguais toujours rapidement, si bien que nous étions obligés de chercher un endroit pour la nuit après environ une demi-journée de voiture et de «visite». Ma sensation d'épuisement et mes douleurs au genou limitaient mon rayon de déplacement à pied à environ 500 mètres, ce qui m'attristait beaucoup. Avant, aucune distance n'était trop longue pour moi, et aucune pente trop escarpée. Je guidais des trekkers au cœur de régions sauvages non balisées. Et maintenant? Le simple fait de rouler en voiture m'était pénible et la douleur décidait de ce que je pouvais voir.

Au but, à grand renfort d'imagination et de volonté

Mais, mon mari et moi, nous nous sommes organisés: nous plantons la tente et je m'assoupissais pendant deux petites heures dans mon sac de couchage douillet. Pendant ce temps, il découvrait les environs à pied, ou partait à la chasse aux photos. Ensuite, nous lisions, ou je peignais parfois une aquarelle. Nous apprécions simplement le fait d'avoir le temps de contempler à loisir la mer ou le paysage. Certains jours, je gérais assez bien la situation; d'autres, cela m'était plus difficile... A ce moment-là, je ne vivais avec le diagnostic de ma maladie que depuis un an. Je manquais d'objectifs et de perspectives. J'avais l'impression que ma vie stagnait et je me demandais si, un jour, les choses s'arrangeraient de nouveau. Je refusais de voir le rhumatisme diriger le reste de mon existence. Puis, pendant ce voyage, il y a eu des moments où j'ai réalisé, avec fierté et satisfaction, qu'à grand renfort d'imagination et de volonté, j'arrivais malgré tout à faire ce que j'aimais par-dessus tout depuis mon enfance: voyager et camper. ■

volevamo almeno dormire in tenda. Vivere a stretto contatto con la natura e rinunciare intenzionalmente al lusso: questa è per noi la vera libertà. Il giorno prima della partenza per Kiruna, nella Svezia settentrionale, mio marito preparò come al solito lo zaino da trekking, mentre io infilai i miei «tesori» in un piccolo trolley, per evitare di appesantire ginocchia e schiena. Al di là del fatto che nel mio bagaglio al posto degli scarponcini da trekking ci fossero la cassetta dei colori, un libro e una scatola di farmaci, tutto era come prima.

Quasi come nel Fjäll

Il silenzio e la solitudine mi hanno sempre affascinato durante il trekking nel Fjäll. L'unica cosa che si sente è il vento, il rumore degli zoccoli delle renne o lo scorrere di un ruscello. La prima sera della nostra vacanza in macchina a noleggiare sistemammo la nostra tenda nel campeggio di Gullefjordbotn, a due metri dalla sponda di un ruscello, che qualche metro dopo sfociava nel mare. Poiché la nostra era l'unica tenda e gli altri ospiti del campeggio si erano ritirati nelle loro roulotte l'unico rumore che sentivamo era il dolce rumore delle onde. Le alte montagne che circondavano il fiordo rendevano il paesaggio perfetto.

Pensavo: «Proprio come nel Fjäll!» Tuttavia, lo sguardo alla scatola dei farmaci e alle siringhe con il metotrexato mi ricordava che la mia vita aveva preso una piega piuttosto diversa. Prima della partenza avevo dovuto fissare un appuntamento dal reumatologo per farmi dare l'autorizzazione al viaggio in aereo con le siringhe pronte all'uso. Poi bisognava prestare attenzione che le siringhe fossero conservate in un luogo né troppo caldo né troppo freddo, aspetto non così semplice se si vive all'aperto in Scandinavia, dove la temperatura può scendere facilmente sotto i 15 °C consigliati. Misi il metotrexato ai piedi del sacco a pelo e, direttamente in tenda, mi iniettai il farmaco preriscaldato.

I dolori dettavano il raggio di movimento

Nei giorni successivi girammo le Lofoten e quindi le Vesterålen, due gruppi di isole davanti alla costa norvegese del nord. Rimasi meravigliata dai paesaggi vari e spettacolari, dal gioco di colori della luce e dalle meraviglie che avevo scoperto nella guida. Ogni giorno era una nuova avventura, poiché di mattina partivamo nella direzione stabilita. Ero sempre curiosa di vedere com'erano nella realtà tutte quelle località così > pag. 34



Das Nordlicht ist in klaren kalten Nächten am Himmel zu sehen.

Une aurore boréale par une nuit froide et claire.

Nelle notti chiare e fredde si vede l'aurora boreale.



Die Autorin wartet warm eingepackt auf Nordlichter.

Bien emmitoufflée, l'auteure attend les aurores boréales.

Ben coperta, l'autrice attende l'aurora boreale.

promettenti. Inoltre, non sapevamo mai dove avremmo campeggiato la sera, in un campeggio sul mare o dove capitava? Purtroppo dopo poco tempo ero già stanca, cosicché dopo mezza giornata di automobile e visite dei diversi luoghi dovevamo metterci alla ricerca di un posto dove pernottare. La stanchezza e i dolori limitavano il mio margine di movimento a piedi a circa 500 metri, cosa che mi rattristava molto. Prima, nessun tracciato era troppo lungo, nessuna salita troppo ripida. Facevo giri in trekking nei luoghi più selvaggi. E ora? Persino gli spostamenti in macchina erano diventati pesanti ed erano i dolori a decidere cosa potevo vedere.

A destinazione, con tanta fantasia e determinazione

Tuttavia mio marito e io ci siamo adattati: montavamo la tenda, poi io riposavo due ore nel mio caldo sacco a

pelo. Mio marito nel frattempo andava alla scoperta a piedi delle zone circostanti e fotografava. Poi leggevamo, oppure io dipingevo ad acquarello. Ci piaceva prenderci il tempo per guardare a lungo il mare o il paesaggio. C'erano dei giorni in cui riuscivo a gestire bene la situazione, altri in cui faticavo, poiché all'epoca convivevo con la diagnosi di spondiloartropatia da solo un anno. Mi mancavano gli obiettivi e le prospettive. Avevo la sensazione che la vita si stesse frantumando e mi chiedevo se mai le cose sarebbero migliorate. Non volevo vivere il resto della mia vita in balia del reumatismo. Durante il viaggio c'erano tuttavia anche dei momenti in cui constatavo con orgoglio e soddisfazione che con un po' di fantasia e determinazione riuscivo comunque a fare quello che amavo sin dall'infanzia: viaggiare e campeggiare in tenda. ■



Pinsel statt Wanderschuhe:
Malen am Lyngenfjord.

Andrea Möhr a troqué ses
chaussures de randonnée
pour le pinceau. Ici, au fjord
de Lyngen.

Il pennello al posto delle
scarpe da trekking:
dipingere sul fiordo di Lyngen.

Anzeige

GASTEIN.COM

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

- 14 Übernachtungen
- > 2 ärztliche Untersuchungen
- > 8 Wannebäder, 2 Unterwassertherapien (alt. 8 Heilstollen od. 8 Dunstbäder)
- > 2 Heilgymnastik
- 3 Massagen
- > 2 x 2 Stunden Therme
- > 2 Rapsübungen (davon 1 Einführung)

4* Hotel inkl. Halbpension ab **1.375,- €**
Frühstückspension ab **932,- €**
Appartement o. Verpflegung ab **832,- €**

JUNGBRUNNEN GASTEIN - heilt und belebt

Linderung der Schmerzen, Reduktion von Medikamenten und Steigerung der Lebensqualität sind die erzielbaren Erfolge der Gasteiner Kur. Heilmittel sind hier der weltweit einzigartige **Gasteiner Heilstollen**, das **Dunstab** und das **Thermalwasser**. Wirksamster Bestandteil ist das **Edelgas Radon** in seiner einzigartigen Verbindung mit Wärme und Höhenlage.

Verbinden Sie Ihren Kuraufenthalt mit erholsamen Urlaubstagen inmitten der faszinierenden **Bergwelt Gasteins!**

www.gesundheit.gastein.com

GASTEIN TOURISMUS
5630 BAD HOFGASTEIN, ÖSTERREICH
+43(0)6432/3393-0, INFO@GASTEIN.COM



Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Gesund informiert (Referate 14 – 16 Uhr)

- Zürich
- 10.6.15 Schmerzfrei und beweglich mit Spiraldynamik
Milena Daniel, dipl. Physiotherapeutin
- 1.7.15 Feldenkrais und Rheuma
Jaqueline Huber-Moreno, Feldenkrais-Lehrerin
- 19.8.15 Rheuma und Ernährung – Das müssen Sie wissen!
Christina Alder-Gasser, dipl. Ernährungsberaterin

Aquafitness – Bewegungswoche in Flims

11.-18.07.15 Geniessen Sie gemeinsame Aktivferien im Sommer. Inmitten der herrlichen Bergwelt beleben Sie Körper und Geist.

Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch

Zürich
7.7.15 Thema noch offen

Erzählcafé (14 – 16 Uhr)

Zürich
26.6.15 Thema Grüner Daumen

Ausflüge

- 22.6.15 Führung und Rundfahrt im Flughafen Zürich
2.7.15 Tages-Wanderung
19.8.15 Führung Munot Schaffhausen

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



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt



Exposition d'art de nos membres



Du 12 mai 2015 – Journée Mondiale de la Fibromyalgie – au 30 juin 2015

Au Centre de Traitements et de Réadaptation de Chamblon
Rue de l'Hôpital 3, 1436 Chamblon.
Horaires d'ouverture 9h–18h tous les jours

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

Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel

Mittwoch, 17.6.2015, 18 Uhr

Der schmerzhafte Fuss

Patientenverfügung/Vorsorgedossier/Testament
Referent: PD Dr. Markus Knupp, Orthopädie Kantonsspital
Baselland
Kantonsspital Bruderholz, Aula Personalwohnsiedlung

Samstag, 27.6.2015, Nachmittag

10-Meilen-Lauf, Warm-up

Meegan Hostettler, Kursleiterin und Lauftrainerin
Altstadt Laufen, Podium 10 Meilen Laufen, 4242 Laufen

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



Konto: 40-20363-6

Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Conférence Fibromyalgie et Micronutrition



Le 11 Juin 2015 à 19 heures

Cave du Château, Pl. Pestalozzi 13, 1400 Yverdon-les-Bains

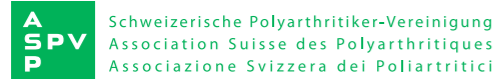
Par le

Dr. Jean-Philippe Richter

Médecin praticien spécialiste en Micronutrition et
Médecine du sport

Entrée libre et apéritif offert

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



Informationsveranstaltung

Rheumatoide Arthritis ... und jetzt?

am 18. Juni 2015 um 18.30 Uhr
im Zentrum Karl der Grosse in Zürich
Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Anmeldungen bis 12. Juni 2015 bei:
Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung,
Feldeggstrasse 69, 8032 Zürich, Telefon 044 422 35 00



Ferienwoche in Lungern
Semaine de vacances à Lungern

6. bis 11. Juli 2015 / du 6 au 11 juillet 2015

Anmeldungen bis 22. Juni 2015
Inscriptions d'ici au 22 juin 2015

Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung,
Feldeggstrasse 69, 8032 Zürich, Telefon 044 422 35 00
oder / ou www.arthritis.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



Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
Association Suisse du Lupus Erythemateux

Veranstaltung
Samstag 20. Juni 2015

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

Themen:

Ernährung aus Sicht des Rheumatologen

und

Küchenvielfalt: Lustvoll und praktisch,
auch bei Rheuma

Referenten:

Dr. med. Giorgio Tamborini,
Universitäts Klinikdozent, Chefarzt Muskuloskelettraler
Ultraschall Bethesda Hospital AG, Facharzt FMH für
Rheumatologie,

Ursula Maeder,
dipl. Ernährungsberaterin SRK

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

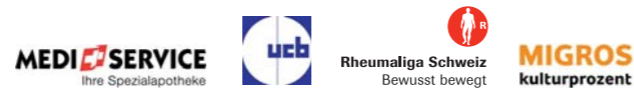
Anschliessend ist ein gemeinsames Mittagessen
(auf eigene Kosten) erwünscht.

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme



Die Infoveranstaltung wird unterstützt von:



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

Auflösung/Soluzione/Soluzioni

Sudoku

Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 36

Solution page 36

Soluzioni a pagina 36



ASSISTANCE À DOMICILE
pour la ville et la campagne



Nous prenons
volontiers du temps
pour vous!

Soins, Accompagnement et Aide
au ménage

Jour et nuit, 7/7, week-end;
personnel qualifié avec expérience;
flexible et fiable; tarifs fixes;
reconnue par toutes les caisses maladie.

Assistance à domicile pour la ville
et la campagne SA

Genève: 022 340 40 95
Vaud: 021 311 19 11
Neuchâtel: 032 721 14 50
Fribourg: 026 322 21 21
www.homecare.ch

Soins privés

Je suis intéressé/e par

- Informations générales sur les offres de soins
- Informations générales sur les offres d'assistance et d'aide au ménage
- Affiliation
- Produits d'incontinence
- Veuillez me contacter svp.

Nom/prénom

Rue

NPA/localité

Téléphone/e-mail

Date de naissance

Bulletin à retourner à:
Assistance à domicile
Dépt. Suisse romande
Schwarztorstrasse 69
3000 Berne 14

forumR 2015

Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

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

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

Beratung

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

Kurse

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

Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

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

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzell
Geschäftsstelle
Rosenstrasse 25
9113 Degersheim

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

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

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

Kurse

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel

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

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

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

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

Beratung

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

Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.
Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/
Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong,
Feldenkrais.
Für mehr Lebensqualität: F. M. Alexander Technik
Training.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote

Alltagshilfen: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
Postfach
3000 Bern 7

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

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

Kurse

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Osteogym,
Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheuma-
gymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga, Atemgym-
nastik, Zumba-Fit.
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen und

Zeiten in unterschiedlichen Orten statt. Bitte informieren Sie sich über Orte und Daten auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

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

Selbsthilfegruppen

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

News

– Mitgliederversammlung 2015 der Rheumaliga Bern: Diese findet am Dienstag, 16. Juni 2015, von 17.15 – 17.45 Uhr im Hotel Kreuz in Bern statt. Anschliessend referiert Dr. med. Daniel Aeberli zum Thema Osteoporose. Reservieren Sie sich bereits heute diesen Termin!
– Wir haben neue Kurse im Angebot:
Zumba-Fit Langenthal, Osteogym in Lyss, Aquawell in Aeschi, Pilates-Blockkurs in Wichtrach!
– 13. – 19. September 2015, 6 Tage Wellnesshotel Pirmin Zurbriggen**** in Saas-Almagell, Wallis Für Mitglieder Fr. 950.– im Einzelzimmer inkl. Unterkunft, ¾-Pension, Wellness, begleitete Bewegungsangebote, alle Bergbahnen im Tal Rufen Sie uns an für weitere Informationen oder melden Sie sich gleich an!

FRIBOURG

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

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

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



Cours

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

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

Conseil social

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

GENÈVE

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

laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

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

Tél 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50

Conseil/Aide/Information

Des professionnelles de la santé vous reçoivent pour vous fournir aide et informations. Dans le cadre des consultations, les patients (parents, enfants, adolescents, adultes) peuvent bénéficier d'enseignements thérapeutiques (apprentissage aux injections, prise d'autonomie dans la gestion des médicaments, etc.). Pour bénéficier d'un suivi régulier ou occasionnel par une professionnelle de la santé, une cotisation de

membre de soutien annuelle de CHF 40.00 est demandée, celle-ci comprend tous les entretiens que vous pourrez avoir durant l'année.

Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique:

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

Cours thérapeutiques

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

Le nouveau catalogue des activités 2015 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur www.laligue.ch.

Moyens auxiliaires

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

Groupe d'entraide

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

GLARUS

Rheumaliga Glarus
Federiweg 3
8867 Niederurnen

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

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

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

Kurse

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

Sozialberatung

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

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue Thurmann 10d
2900 Porrentruy

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

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

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

Service social

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

Cours

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

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV); Morbus Bechterew (SVMB);

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Waldstätterstrasse 6
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

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

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

Kurse

Kanton Luzern
– Aquajogging
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Horw: Schwimmhalle Schulhaus Spitz, Mittwoch

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

Kanton Obwalden

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

Kanton Nidwalden

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

Selbsthilfegruppen

- Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08,
SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch.vu
Polyarthrit (SPV)
Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06
Lupus Erythematodes (SLEV)
Kontaktperson: Anna Macek, Tel 041 370 38 44
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Ch. de la Combeta 16
2300 La Chaux-de-Fonds

Contact: Isabelle Jeanfavre
Heures d'ouverture du bureau: lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 8h00 – 11h00

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

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

Service social

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

Cours

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

Ecole des patients

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

Groupes d'entraide

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

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen
Postfach 1164
8207 Schaffhausen

Geschäftsleitung: Claudia Hurtig
Administration: Susanne Stamm
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

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

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
Montag 3 Kurse ab 16.45 Uhr
Dienstag 2 Kurse ab 17.30 Uhr
NEU: Mittwoch um 19.15 Uhr
- Aquawell/Wassergymnastik
Schaffhausen, Hallenbad Breite
Mittwoch Kurse 8.00 und 8.40 Uhr
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
Montag 3 Kurse ab 18.40 Uhr
Dienstag 11.30, 12.15, 18.35 Uhr
Donnerstag 10 Uhr, 3 Kurse ab 17.30 Uhr
Freitag 12.15, 16.40, 19 Uhr
- Ai Chi & Aquawell
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
Dienstag 20.10 Uhr
- Active Backademy
Schaffhausen, Stokarbergstrasse 24
Donnerstag 8.00, 9.05 und 18.45 Uhr
- Rheuma- und Rückengymnastik
Schaffhausen: Montag 18.55, 19.45 Uhr
Mittwoch 17.30 Uhr
Neunkirch: Donnerstag 16.45, 17.55, 19.00 Uhr
Thayngen: Montag 19.00 Uhr
- Bechterew-Gymnastik
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Tiefenmuskel-Entspannung PMR
Dienstag 15.00 Uhr
- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis
Montag 17.30 – 18.15 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe
Lilo Tanner, Tel 052 625 05 89
- Osteoporose-Gymnastik
Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 + 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs
Montag 19.30 Uhr
- Pilates PLUS
Montag + Freitag 8.30 Uhr
Dienstag 17.50, 18.00, 20.10 Uhr
Mittwoch 8.45, 10.00 Uhr, NEU: 19.30 Uhr
Donnerstag, 10.15, 17.30, 19.55 Uhr
- Thayngen, Montag 17.45 Uhr
- Neunkirch, Dienstag 17.45 Uhr
- Pilates & Rückentraining für Männer
Montag 9.35 und 10.45 Uhr,
Dienstag 17.50, 19.00, 20.10 Uhr
in Neunkirch, Dienstag 19.00 Uhr
- Qi Gong Dienstag 9.00, 10.20 Uhr,
Donnerstag 19.30, Freitag 10.00 Uhr
- Nordic Walking
Laufftreff Dienstag 8.00 Uhr
- FIT im Wald
Montag 14.00, 15.15, Donnerstag 14.00 Uhr
- Tai Chi Chuan
Montag 8.30 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr
- Zumba Gold, Montag 9.00, Dienstag 19.00,
Mittwoch 9.00, 10.10, Donnerstag 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH,
Krummgasse 13
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr
Gruppenleiterinnen
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04



News

Treffpunkt ausser Haus: Montags 14.00 – 16.00 Uhr.
Beisammensein geniessen, leichte Bewegungen,
leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen,
Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten
Team. Fahrdienst bei Bedarf.

Paartanz 1 x pro Monat, Samstag 10.00 – 12.30 Uhr

Grillfest am Samstag, 20. Juni 2015 ab 15.00 Uhr:
Engeweier in Schaffhausen, Info: Tel. 052 643 44 47

Herbstreferate

Donnerstag, 26. November 2015, ab 19.00 Uhr
in der Aula des BBZ in Schaffhausen
Neues in der Behandlung der Osteoporose von
Prof. Dr. med. Thomas Stoll, und Sturzprävention
aus physiotherapeutischer Sicht von
Martin Holenstein, dipl. Physiotherapeut

SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn

Fabrikstrasse 4 a
4500 Solothurn

Kontaktperson: Dorothea Arnold-Felber
Öffnungszeiten:
Montag 14.00 – 17.30 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Freitag 8.00 – 11.30 Uhr +
14.00 – 17.30 Uhr, Donnerstag, 8.00 – 11.30 Uhr

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

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

Kurse

Wassergymnastik: Aquacura, Aquawell, Power Aqua-
well und AquaJogging
Trockengymnastik: Active Backademy (Rückengymnas-
tik), Osteogym, Pilates-Training, Arthrose-Gymnastik,
Fibromyalgie-Gymnastik, Morbus-Bechterew-Gymnas-
tik, Nordic Walking, Qi Gong, Tai Chi, Feldenkrais.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten
in diversen Orten statt.

Weitere Angebote

Beileidkarten: Gerne senden wir Ihnen kostenlos
unsere stilvollen Beileidkarten.
Alltagshilfen: Beratung über die Wahl der richtigen
Alltagshilfen und Versand aus dem breiten Sortiment.
Präsentation: Gerne stellen wir Ihrer Institution die
Rheumaliga Solothurn vor.

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN UND
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**
Rheumaliga St. Gallen/Graubünden
und Fürstentum Liechtenstein
Medizinisches Zentrum
7310 Bad Ragaz

Kontaktperson: Roswitha Hess
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag
8.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,
Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

Tel 081 302 47 80
Fax 081 302 32 34
hess.roswitha@hin.ch
www.rheumaliga.ch/sg

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

Beratung

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

Kurse

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

Weitere Angebote

PatientInnen-Schulung – Die Schulung zur Schmerz-
bewältigung.

THURGAU

Rheumaliga Thurgau

Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

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

Tel 071 688 53 67
Fax 071 688 53 15
elviraherzog@bluewin.ch
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

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

Beratung

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

Kurse

NEU: Tai Chi und Qi Gong in Frauenfeld und Steck-
born, Pilates in Steckborn, Osteoporosegymnastik
Klinik St. Katharinental, Dalcroze Rhythmik Amriswil,
Yoga Romanshorn

Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Bechterew-
Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi,
Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch
Physiotherapeuten geleitet) Rückenturnen (durch
speziell ausgebildete Leiter des VRTL-TG geleitet).
www.rueckenturnen.ch

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

Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der
Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

Selbsthilfegruppen

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

Weitere Angebote

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

News

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

Vorschau: Aktionstag am 3. September 2015 in
Weinfelden, kath. Pfarrei, Freiessrasse 13,
14.00 – 17.00 Uhr,
Thema: Osteoporose und Sturzprophylaxe.
Reservieren Sie sich diesen Nachmittag!

TICINO

Lega ticinese contro il reumatismo

Via Gerretta 3
C.P. 1716
6501 Bellinzona

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

Tel 091 825 46 13
Fax 091 826 33 12
info.ti@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ti

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

Consulenza

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

Corsi

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Movimento e danza*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda
- Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- * Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno

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

Conferenze

A partire da marzo 2015, al via il ciclo di conferenze «Dolori a mani e piedi – I consigli del reumatologo». Online il calendario: www.reumatismo.ch/ti/Conferenze. Per maggiori informazioni, il segretariato è a vostra disposizione.

Altri servizi

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

URI UND SCHWYZ**Rheumaliga Uri und Schwyz**

Hagenstrasse 3
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:

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

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

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

Kurse

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

Beratung

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

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie:
Therese Bissig, Altdorf, Tel 041 870 97 84

Rheumatoide Arthritis:

Carla Walker, Lachen, Tel 055 442 60 39
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

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

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

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

Rue Pré-Fleuri 2 C
C.P. 910
1951 Sion

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

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

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

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

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

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

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

Cours de prévention:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Nordic Walking rencontre

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

Kurse zur Rheumaprophylaxe:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

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

VAUD**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

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

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

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

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

Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

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

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, Tai chi.
Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

Autres prestations

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

Vacances

Des vacances accompagnées à l'intention des personnes rhumatisantes.
Demandez la brochure 2015!

ZUG**Rheumaliga Zug**

Sonnenberggrain 7
6423 Seewen

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

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

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

Kurse

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

Selbsthilfegruppen

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

Weitere Angebote

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

ZÜRICH**Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich

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

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

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Ergotherapeutische Beratung (auch Hausbesuche), Liegeberatung, Arbeitsplatzabklärung, Hilfsmittelverkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif) per Mail: gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung (auch Hausbesuche)

Kurse

Vorbeugende Bewegungskurse
– Aquawell – Das Wassertraining
– Aquajogging – Das Laufen im Wasser

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

Therapeutische Bewegungskurse

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

Weitere Angebote

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

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

Fibromyalgie Forum Schweiz

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

Jugendarthrose

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

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

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

Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe

Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz:
Thurgau
Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden
Zürich-Nord
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch

Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjoegren-forum.ch
Gruppe Region Basel
Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
Gruppe Region Bern
Verena Berger, Tel 033 335 83 48
Gruppe Region Zürich
Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49
brigitta-buchmann@web.de

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00
[Danica Mathis, d.mathis@jungemitrheuma.ch](mailto:Danica.Mathis.d.mathis@jungemitrheuma.ch)

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

in der Schweiz, www.selbsthilfeschweiz.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (www.zentrumselbsthilfe.ch).

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

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

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartriticci

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

Präsidentin/présidente:
 Marlies Voser, Tel 062 823 22 13
Vize-Präsidentin/Vice-présidente:
 Ruth Müller, Tel 056 426 08 01

Redaktionskommission Zeitschrift info /
Commission de rédaction du Bulletin ASP:
 Kontakt: Ivan Balla, Tel. 044 303 02 81

Kontaktadressen/Adresses de contact:

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

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

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

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

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

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



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

Sekretariat/Secrétariat:

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

Präsident:

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

Kontaktadressen Regionalgruppen / Adresses de contact groupes régionaux:

- Aargau
 Gabriela Quidort, Wissrotteweg 6
 5313 Klingnau, Tel 056 245 23 74
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Graubünden
 Iris Zwahlen, Ausstrasse 83
 7000 Chur, Tel 081 284 80 03
 iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne
 Angela Schollerer, Montremoën 29,
 1023 Crissier, Tel 076 426 0700
 angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Luzern/Innerschweiz
 Anna Macek, Würzenbachstrasse 45
 6006 Luzern, Tel 041 370 38 44
 anna.macek@lupus-suisse.ch
- Zürich
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz Kontaktperson
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a
 9443 Widnau, Tel 071 722 63 84
 rectorita@gmail.com
- welsche Schweiz Kontaktperson
 Marie-Louise Hagen
 im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon,
 Tél. 044 833 09 97
 malou.hagen@lupus-suisse.ch

- italienische Schweiz Kontaktperson
 Dr. med. Boris Christen, Spec. FMH Medicina interna e FMH Reumatologia, Via Nassa 27
 6900 Lugano, Tel 091 923 66 56
 Fax 091 922 84 71, boris.christen@lupus-suisse.ch
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz Kontaktperson
 Beatrice Suter-Kaufmann, Aabachstrasse 16,
 5703 Seon, Tel 062 775 13 23
 beatrice.suter@lupus-suisse.ch

bechterew.ch

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

Geschäftsstelle:

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

Bechterew-Therapie-Kurse / Cours de thérapie Bechterew

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

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

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



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

Geschäftsstelle:

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

Auskunft: Dienstag, Donnerstag und Freitag
 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Fabienne Blondeau und Annick Unger

Unsere Selbsthilfegruppen:

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

ASF

Association Suisse des Fibromyalgiques Suisse Romande

Secrétariat central:

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

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

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
 tél 032 323 05 55
- Fribourg Ville
 Prisca Déneraud, tél 026 535 16 62 ou
 078 813 10 85, Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Genève
 Claudia Aguggia, tél 079 671 74 65
- Neuchâtel – en cours de création
 Belgrano Martine, tél 078 940 31 50
- Val de Travers
 Johanna Fragnière, tél 032 861 25 79
- Valais/Monthey
 Cécile Barman, tél 079 662 00 41

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



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:

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



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

Geschäftsstelle:

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

Regionalgruppen

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

Wenn einer eine Reise tut

Die Koffer sind gepackt, die Bahnhofsperrons, Check-In Hallen und Bergbahnen voll. Das Reisefieber macht sich bemerkbar. Egal ob weit entfernt oder ganz nah, Reisen macht Spass! Auch ich liebe es, Neues zu erkunden und entspanne dabei Körper und Geist. Lass einfach mal die Seele baumeln.

Egal wohin es mich zieht, in mein Gepäck gehören immer die gleichen Basics: Bequeme Schuhe sind ein Muss. Meine Füsse tragen mich schliesslich über lange Strecken. Natürlich darf auch ein Paar High Heels für köstliche Nachtessen nicht fehlen. Da es mich im Flugzeug immer friert, muss ein weicher Schal ins

Handgepäck. Sonnenschutz mit Faktor 50 ist immer dabei, einer fürs Gesicht und einer für den Körper. Und schliesslich gehört auch eine Reiseapotheke in mein Gepäck. In fernen Ländern koste ich gerne kulinarische Überraschungen. Sollte mein Bauch rebellieren, bin ich froh, etwas gegen Magenverstimmungen dabei zu haben. Mit dem Fotoapparat fange ich unterwegs viele Impressionen ein. Ich mag es später, von Zeit zu Zeit ein paar Stunden in meinen Fotoalben zu stöbern, verschiedene Augenblicke Revue passieren zu lassen und in den Erinnerungen zu schwelgen. So hält mein Feriengedächtnis möglichst lange an! |

Lorsque voyager fait du bien

Les valises sont bouclées, les quais des gares, halls d'enregistrement des aéroports et chemins de fer de montagne bondés. La fièvre du voyage est pour ainsi dire quasi palpable. Peu importe que l'on s'en aille loin ou pas, voyager procure du plaisir! Et moi aussi, j'adore ça: explorer des endroits nouveaux et par la même occasion me détendre le

corps et l'esprit... Me laisser aller à cette volupté de l'âme.

Quelle que soit la destination, mon bagage comprend toujours les mêmes accessoires indispensables, comme par exemple des chaussures confortables. Car finalement, mes pieds me portent sur de longues distances. Je n'oublie pas non plus une paire de talons hauts pour les soirées plus chics au restaurant. Ayant toujours froid en avion, j'emène toujours une écharpe douce dans mon bagage à main. Il y a aussi une crème solaire avec indice de protection de 50: une pour le visage et une autre pour le corps. Et enfin, je prends toujours ma trousse à pharmacie. A l'étranger, j'aime goûter aux spécialités culinaires locales. Et lorsque mon estomac se rebelle, je suis bien contente d'avoir de quoi l'apaiser. En voyage, je capture de nombreuses impressions avec mon appareil photo. Une fois rentrée chez moi, j'aime me plonger quelques heures de temps à autres dans mes albums photos, passer en revue ces différents moments de vie et me complaire dans mes souvenirs. Je prolonge ainsi un tant soit peu le sentiment de vacances! |

Quando ci si mette in viaggio

I bagagli sono pronti, i binari, i check-in e gli impianti di risalita stracolmi. La febbre della partenza è palpabile. Non importa che si vada lontano o vicino: viaggiare è divertente! Anch'io amo scoprire cose nuove e rilassare corpo e spirito. Lasciarsi semplicemente andare. Indipendentemente da dove stia andando, nel mio bagaglio ci sono sempre alcuni articoli base: le scarpe comode sono un must. Del resto, i miei piedi mi portano lontano. Naturalmente anche un paio di scarpe con il tacco per uscire a cena! Poiché in aereo ho sempre freddo, nel bagaglio a mano infilo sempre uno scialle morbido. La

protezione solare 50 non deve mancare, una per il viso e una per il corpo. E infine la mia farmacia da viaggio. Nei paesi lontani mi piace farmi sorprendere dalla cucina locale. Se il mio stomaco dovesse ribellarsi, è bene avere a portata di mano qualcosa contro i disturbi allo stomaco. La macchina fotografica mi consente di catturare molte impressioni del viaggio. Al ritorno, di tanto in tanto, mi piace dedicare qualche ora ai miei album fotografici per rivivere i momenti trascorsi e crogiolarmi nei ricordi. Così il piacere della vacanza dura più a lungo! |

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:

La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:

Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:

abbvie

AMGEN



Gebro Pharma



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

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

Gasteiner Heilstollenkur - wissenschaftlich belegt:

Langanhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate)
Signifikante Medikamentenreduktion (bis zu 11 Monate)

HEILSTOLLENKUR: ab € 1880,- p. P.

14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 768,- p. P.

7 ÜN/HP, 1x 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



«Lose Kabel, Stufen ohne Markierung, düstere Beleuchtung: Jede Wohnung kann zum Tatort werden.»

Stefan Gubser, Schauspieler

«Hoppla, Sturzgefahr!»

www.rheumaliga.ch

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