



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

forumR

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
CH-8005 Zürich

Ab dem 14. November wartet die Winter-Ausgabe darauf, gelesen zu werden!

kostenloser Bezug unter
WWW.PHYSIOSWISS.CH



Schweizer Physiotherapie Verband

Geschäftsstelle
Stadthof
Centralstrasse 8b
6210 Sursee
T +41 (0)41 926 69 69
F +41 (0)41 926 69 99
info@physioswiss.ch
www.physioswiss.ch

© JPC-PROD, iStock

Rheumatherapie
Massgeschneiderte Konzepte

Rhumatologie
Concepts sur mesure

Terapie
antireumatiche
Approcci personalizzati

4 | 2016

Nr. 126 – 5 CHF

forumR



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

Sicher stehen – sicher gehen.

Mit dem richtigen Training stehen Sie weiterhin auf sicheren Beinen.



Im Alter nehmen Muskelkraft und Balance ab und die Sturzgefahr steigt. Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen ambulant oder stationär behandelt werden.

Mit dem richtigen Training stehen Sie weiterhin auf sicheren Beinen. Sobald Sie regelmässig trainieren, werden Sie die positiven Effekte spüren. Das Treppensteigen fällt Ihnen leichter, auf unebenem Gelände bewegen Sie sich sicherer und einen kleinen Stolperer fangen Sie mühelos auf.

Die Übungen von «sicher stehen – sicher gehen» sind ideal für jeden Tag. Bauen Sie sie in Ihren Alltag ein, legen Sie noch heute los und gewinnen Sie ab sofort mehr Sicherheit im Alltag.

Gemeinsam trainieren macht doppelt Spass!

Auf www.sichergehen.ch/kurse finden Sie über 500 Sport- und Bewegungsangebote in der ganzen Schweiz. Suchen Sie jetzt nach dem passenden Kurs in Ihrer Nähe.

Liebe Leserin, lieber Leser

«Ich versuche positiv zu denken», diese Antwort erhalte ich häufig auf die Frage, wie jemand seinen Alltag mit einer rheumatischen Krankheit meistert. Und ich bin jedes Mal aufs Neue beeindruckt. Denn wenn ich diesen Menschen zuhöre, spüre ich, dass ihre Worte keine leeren Floskeln sind. Es gelingt ihnen tatsächlich immer wieder Mut zu fassen und sich auf das Gute in ihrem Leben zu konzentrieren.

Dabei hätten viele von ihnen allen Grund zu verzweifeln: Die meisten durchleben schmerzvolle Monate, einige gar Jahre in Ungewissheit, bis sie endlich eine Diagnose erhalten. Doch erst wenn man den Feind kennt, kann man ihn wirksam bekämpfen. Es gibt aber nicht DIE Rheumatherapie. Vielmehr müssen die Behandlungskonzepte den Patientinnen und Patienten auf den Leib geschneidert

Chère lectrice, cher lecteur,

«J'essaie de positiver». Cette réponse, je l'entends souvent quand je demande à un patient comment il vit sa maladie rhumatismale au quotidien. Et, chaque fois, je suis impressionnée. Car, en écoutant ces personnes, je sens bien que leurs propos ne sont pas des formules toutes faites. Elles réussissent vraiment à reprendre courage et à se concentrer sur les aspects positifs de leur vie. Pourtant, beaucoup auraient toutes les raisons de désespérer: la plupart d'entre elles vivent des mois douloureux, voire des années, dans l'incertitude, jusqu'à ce qu'un diagnostic soit enfin établi. Il faut connaître son ennemi pour être en mesure de le combattre efficacement.



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

werden. Jeder Körper reagiert eigen auf ein Medikament, eine physikalische Anwendung oder bestimmte Lebensmittel. Das richtige Setting zu finden kann nochmals Jahre dauern und muss regelmässig überprüft und angepasst werden. Diese forumR-Ausgabe bietet einen kleinen Überblick über die Geschichte der Rheumatherapie sowie die wichtigsten heute angewandten Methoden.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und ein frohes neues Jahr mit vielen positiven Gedanken. ■

Mais il n'existe par UN traitement des rhumatismes. Le programme de traitement doit au contraire être adapté à chaque patient. Chaque organisme réagit de façon propre à un médicament, à une thérapie physique ou à certains aliments. La recherche du bon traitement peut demander encore plusieurs années, et il faut sans cesse le contrôler et le réajuster. Ce numéro de forumR propose un aperçu de l'histoire de la rhumatologie et des principales méthodes mises en œuvre aujourd'hui.

Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année et une très belle nouvelle année, placée sous le signe de l'optimisme. ■

Cara lettrice, caro lettore

«Cerco di pensare positivo» è una risposta che ricevo spesso quando chiedo a chi soffre di una patologia reumatica come affronta la vita quotidiana. Questa risposta mi sorprende ogni volta, perché sento che non si tratta di una frase retorica. Questi pazienti riescono sempre a farsi coraggio e a concentrarsi sugli aspetti positivi della propria vita, nonostante molti di loro abbiano tutte le ragioni per perdere la speranza: la maggior parte affronta dolori per mesi, alcuni vivono nell'incertezza addirittura per anni prima di arrivare a una diagnosi. Solo quando si conosce il proprio nemico si può combatterlo efficacemente. Non esiste però una terapia antireumatica universale. I metodi di trattamento devono essere infatti studiati appositamente caso per caso. Ogni paziente reagisce diversamente ai medicinali, alle applicazioni fisiche o a determinati alimenti. Trovare l'approccio giusto può richiedere anche anni ed è necessario eseguire verifiche e adattamenti regolarmente. Questa edizione di forumR presenta in breve la storia della terapia antireumatica e i metodi principali impiegati al giorno d'oggi.

Vi auguriamo un sereno periodo dell'Avvento e un felice anno nuovo pieno di positività. ■

Impressum

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

www.sichergehen.ch
www.equilibre-en-marche.ch
www.camminaresicuri.ch



Schreibwettbewerb

Die Europäische Rheumaliga EULAR lanciert den Schreibwettbewerb «Edgar Stene Prize 2017» zum Thema «Zeit ist Gelenk – Gelenke im Lauf der Zeit. Frühe Diagnose und Zugang zur Versorgung bei muskuloskelettalen Erkrankungen – die ideale Welt und die Realität. Meine persönliche Geschichte».

- 1. Preis: 1000 Euro, Teilnahme am EULAR-Kongress in Madrid (14.–17. Juni 2017), inkl. Reisekosten, 4 Hotelübernachtungen und Kongress-Dinner
- 2. Preis: 700 Euro
- 3. Preis: 300 Euro

Senden Sie uns:

- Ihren Text à max. zwei A4-Seiten (Arial, 12 Punkt) auf Deutsch, Französisch oder Italienisch
- Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer
- 3 bis 5 persönliche Fotos (inkl. Porträtbild)
- Angaben zu Alter, Beruf, familiärer Situation, Wohnort

- Informationen, wie Sie vom Wettbewerb erfahren haben und weshalb Sie teilnehmen
- eine Einverständniserklärung, dass Ihr Beitrag abgedruckt werden darf.

Kontakt: per E-Mail an info@rheumaliga.ch oder per Post an Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.
Einsendeschluss: 31. Dezember 2016 (Mindestalter 18 Jahre).



Concorso di scrittura

La Lega europea contro le malattie reumatiche EULAR lancia il concorso di scrittura «Premio Edgar Stene 2017» incentrato sul tema «Il tempo e l'articolazione: le articolazioni nel corso del tempo. Diagnosi precoce e accesso alle cure per le malattie muscoloscheletriche: il mondo ideale e la realtà. La mia storia personale».

- 1° premio: 1000 euro, partecipazione al congresso EULAR di Madrid (14 – 17 giugno 2017), incl. spese di viaggio, 4 notti in hotel e cena del congresso
- 2° premio: 700 euro
- 3° premio: 300 euro

Inviateci:

- Il vostro testo lungo due pagine A4 al massimo (Arial, dimensione 12) in

- tedesco, francese o italiano
- Il vostro indirizzo e-mail e il vostro numero di telefono
- Da 3 a 5 foto personali (incl. fototratto)
- Dati su età, professione, situazione familiare, residenza
- Come avete saputo del concorso e perché partecipate
- Dichiarazione di consenso alla pubblicazione del vostro saggio.

Contatto: via e-mail a info@rheumaliga.ch o tramite posta a Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.
Scadenza per l'invio: sabato 31 dicembre 2016 (Età minima: 18 anni).

Concours d'écriture

La Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) a lancé l'appel à participer au concours d'écriture pour le Prix Edgar Stene 2017 sur le thème «Le temps est une articulation – Les articulations au cours du temps. Diagnostic précoce et accès aux soins pour les personnes atteintes de maladies musculo-squelettiques: du rêve à la réalité. Mon itinéraire personnel».

- 1^{er} prix: 1000 euros, participation au Congrès annuel de l'organisation EULAR à Madrid (14 à 17 juin 2017), comprenant les frais de déplacement et d'hébergement et le dîner de congrès.
- 2^e prix: 700 euros
- 3^e prix: 300 euros

Envoyez nous:

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

Contact: à l'adresse info@rheumaliga.ch ou, par courrier, à la Ligue suisse contre le rhumatisme, Concours d'écriture, Josefstrasse 92, 8005 Zurich.
Date limite d'envoi: samedi 31 décembre 2016 (âge minimum: 18 ans).



- 3 Editorial
- 6 In Kürze
- 8 Aktuell
Aktionswoche 2016
- Fokus
- 10 Geschichte
- 13 Medikamente
- 18 Physio- und Ergotherapie
- 20 Weitere anerkannte Massnahmen
- 24 Ernährung
- 30 Persönlich
Myriam Schaller lebt seit 28 Jahren mit der Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses.
- 36 Veranstaltungen
- 37 Denksport
Sudoku
- 38 Service
- 46 Schlusspunkt
Monika Oberholzer, Ergotherapeutin bei der Rheumaliga Schweiz, mit Tipps zum entspannten «Guetsle».

- 3 Editorial
- 6 En bref
- 8 Actuel
Semaine d'action 2016
- Point de mire
- 10 Histoire
- 13 Médicaments
- 18 Physio- et Ergothérapie
- 21 D'autres mesures reconnues
- 25 Alimentation
- 31 Personnel
Myriam Schaller vit depuis 28 ans avec le lupus érythémateux, une maladie auto-immune.
- 36 Manifestations
- 37 Gymnastique intellectuelle
Sudoku
- 38 Service
- 46 Point final
Monika Oberholzer, ergothérapeute à la Ligue suisse contre le rhumatisme, vous donne quelques conseils pour préparer tout en douceur vos biscuits de Noël.

- 3 Editoriale
- 6 In breve
- 8 Attualità
Settimana d'azione 2016
- Approfondimento
- 11 Storia
- 13 Medicamenti
- 19 Fisio- et Ergoterapia
- 21 Ulteriori misure riconosciute
- 25 Alimentazione
- 31 Personale
Myriam Schaller convive da 28 anni con la malattia autoimmune lupus eritematoso.
- 36 Eventi
- 37 Sport per la mente
Sudoku
- 38 Servizio
- 46 Conclusione
Monika Oberholzer, ergoterapista della Lega svizzera contro il reumatismo, dà alcuni consigli per preparare i biscotti senza stress.

Öffner-Set

Öffnet alle Flaschen und Gläser mühelos

Eines haben Deckel von PET-Flaschen, Konfitüregläser oder Milchpackungen gemeinsam: Sie sind oft schlecht zu öffnen. Das neue Deckelöffner-Set der Rheumaliga Schweiz enthält drei bewährte Produkte aus unserem Shop: Schraubdeckelöffner (7003), Pet Boy (6301) und Jarkey (7001), die Schraubverschlüsse mit Durchmesser von 2,5 bis 9 cm öffnen. Die innovative Verpackung kommt gänzlich ohne Riemen und Kleber aus, die Artikel lassen sich dadurch ohne zusätzliche Hilfsmittel aus der Schachtel nehmen. Das Set zum Preis von CHF 49.00 (Einzelpreis CHF 59.70) eignet sich auch hervorragend als Weihnachtsgeschenk. Bestellen können Sie den Artikel

(7005) in unserem Onlineshop (www.rheumaliga-shop.ch), telefonisch unter 044 487 40 10 oder ganz einfach mit dem Talon auf Seite 47 dieser Ausgabe. Weiter finden Sie das Set auch in den Filialen von Orthoteam (www.ortho-team.ch). ■

Lot d'aides à l'ouverture

Pour ouvrir tous les bocaux et bouteilles sans effort

Quel est le point commun entre les bouteilles en plastique, les pots de confiture et les briques de lait? Ils sont souvent difficiles à ouvrir. Le nouveau lot d'aides à l'ouverture de la Ligue suisse contre le rhumatisme comprend trois produits plébiscités de notre boutique: l'ouvre-couvercle à vis (7003), l'ouvre-bouteille Pet Boy (6301) et l'ouvre-bocal Jarkey (7001), qui permettent d'ouvrir les couvercles à vis de 2,5 à 9 cm de diamètre. Notre emballage novateur ne comporte ni sangle ni colle. Les articles

peuvent donc être retirés de leur boîte sans aucun outil. Le nouveau lot d'aides pour un prix de 49 francs (prix à l'unité 59.70) c'est également un cadeau de Noël idéal.

Vous pouvez commander l'article (7005) dans notre boutique en ligne (www.rheumaliga-shop.ch), par téléphone au 044 487 40 10 ou tout simplement en nous renvoyant le talon de la page 47 complété. Vous trouverez également le lot dans les filiales d'Orthoteam (www.ortho-team.ch). ■

Set apribottiglie e aprioperchi

Per aprire senza fatica tutti i tipi di bottiglie e barattoli

I tappi delle bottiglie in plastica, le chiusure delle confezioni del latte e i coperchi dei barattoli hanno una cosa in comune: spesso sono difficili da aprire. Il nuovo set di apribottiglie e aprioperchi della Lega svizzera contro il reumatismo include tre prodotti di efficacia comprovata disponibili sul nostro shop: l'aprioperchi (7003), l'apribottiglie Pet Boy (6301) e l'apribarattoli Jarkey (7001), per aprire tappi e coperchi con un diametro compreso tra i 2,5 e i 9 cm. L'innovativa confezione è priva di lacci e

adesivi, consentendo di rimuovere gli articoli senza dover utilizzare altri strumenti. Questo set al prezzo di 49 franchi (prezzo unitario CHF 59.70) è anche un'ottima idea regalo per Natale. L'articolo (7005) può essere ordinato presso il nostro shop online (www.rheumaliga-shop.ch), via telefono al numero 044 487 40 10 o più semplicemente con il tagliando a pagina 47 di questo numero. Questo prodotto è anche disponibile presso le filiali di Orthoteam (www.ortho-team.ch). ■



Umfrage

Diagnose bei entzündlichem Rheuma

Die Rheumaliga Schweiz möchte in einer Umfrage unter Betroffenen erfahren, wie viel Zeit bei welchen Formen von Rheuma verstrichen ist von den ersten Symptomen bis zur definitiven Diagnose. Gefragt wird namentlich nach Diagnosen aus dem Bereich der entzündlich-rheumatischen Krankheitsbilder:

- rheumatoide Arthritis (RA)
- Morbus Bechterew
- Psoriasis-Arthritis
- Juvenile idiopathische Arthritis (JIA)

Doch auch Angaben zu anderen rheumatischen Diagnosen sind willkommen. Die Umfrage umfasst nur sechs kurze Fragen und zeigt am Ende den aktuellen Stand aller gesammelten Resultate, sortierbar nach den einzelnen Krankheitsbildern.

Beteiligen Sie sich an der Umfrage unter www.rheumaliga.ch/umfrageDiagnose und vergleichen Sie Ihre Zeitangaben mit anderen Betroffenen. Die Teilnahme erfolgt anonym. Die Umfrage läuft bis Dezember 2016.

Sondage

Le diagnostic des rhumatismes inflammatoires

La Ligue suisse contre le rhumatisme réalise un sondage auprès de personnes affectées afin de déterminer, en fonction des différents types de rhumatismes, le temps écoulé entre l'apparition des premiers symptômes et la pose du diagnostic définitif. Les questions portent en particulier sur les diagnostics des tableaux cliniques inflammatoires et rhumatismaux:

- polyarthrite rhumatoïde (PR)
- spondylarthrite ankylosante
- rhumatisme psoriasique
- arthrite juvénile idiopathique (AJI)

Mais les renseignements concernant d'autres diagnostics sont également les bienvenus. Le sondage ne comporte que six questions courtes. A la fin, l'état actuel des données collectées peut être affiché et commodément classé par tableau clinique.

Participez maintenant au sondage à l'adresse www.ligues-rhumatisme.ch/enqueteDiagnostic et comparez vos indications de temps à celles d'autres personnes affectées. La

participation est anonyme. Le sondage se poursuivra jusqu'en décembre 2016. A la fin de l'année, un bilan final doit résumer les connaissances acquises. Le sondage a été rendu possible par AbbVie. Nous vous remercions de votre contribution! ■

Sondaggio

Diagnosi in presenza di reumatismo infiammatorio

La Lega svizzera contro il reumatismo desidera scoprire mediante un sondaggio tra persone colpite quanto tempo è trascorso nelle diverse forme di reumatismo dai primi sintomi alla diagnosi definitiva. Il sondaggio riguarda soprattutto le diagnosi che rientrano nei quadri clinici di natura reumatica infiammatoria:

- artrite reumatoide (AR)
- morbo di Bechterew
- artrite psoriasica
- artrite idiopatica giovanile (AIG)

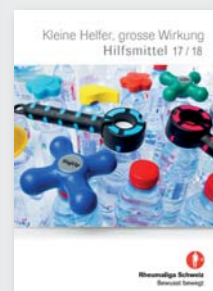
Tuttavia sono ben accetti anche dati su altre diagnosi reumatiche. Il sondaggio è

composto di sole sei brevi domande e alla fine mostra i risultati raccolti aggiornati, classificabili comodamente in base ai quadri clinici. Partecipate al sondaggio visitando il sito www.reumatismo.ch/sondaggioDiagnosi e confrontate i vostri dati sulle tempistiche con quelli di altri partecipanti. La partecipazione è anonima. Il sondaggio dura fino a dicembre 2016. Alla fine dell'anno sarà redatta una valutazione finale dei risultati raccolti. Il sondaggio è stato reso possibile da AbbVie. Grazie di aver dato il vostro contributo! ■

Wir danken Ihnen für Ihr Mittun! ■



Neuer Katalog / Nouveau catalogue / Nuovo catalogo



Ab Januar ist der aktualisierte Hilfsmittel-Katalog 2017/2018 in unserem Shop erhältlich. Bestellungen unter www.rheumaliga-shop.ch oder Tel. 044 487 40 10 (D 003).

Notre nouveau catalogue de moyens auxiliaires 2017/2018 sera disponible dans notre boutique à partir de janvier. Commandes à l'adresse www.rheumaliga-shop.ch ou par téléphone au 044 487 40 10 (F 003).

Da gennaio, sul nostro shop sarà disponibile il catalogo aggiornato dei mezzi ausiliari 2017/2018. È possibile ordinarlo visitando il sito www.rheumaliga-shop.ch o telefonando al numero 044 487 40 10 (It 003).

Gesundheitstage

Publikumsrenner Schulterschmerzen

Schulterschmerzen sind ein brennendes Thema. Anders können wir uns das grosse und rege Interesse an der Aktionswoche 2016 nicht erklären. Ein Reigen von 13 Gesundheitstagen schlug vom 5. bis 9. September insgesamt 1600 Besucherinnen und Besucher in seinen Bann. Das Publikum folgte den Vorträgen sichtbar aufmerksam und nutzte die Gunst der Stunde, vom Rheumatologen eine Zweitmeinung zu bekommen, den Chirurgen über das Für und Wider eines operativen Eingriffes zu befragen oder sich bei der Physiotherapeutin zu vergewissern, dass sich diese oder jene Sportart oder Bewegung mit dem individuellen Schulterproblem vereinbaren lässt.

Le giornate pubbliche della salute

Dolori alle spalle, un successo di pubblico

Il tema dei dolori alle spalle è scottante: non si spiegherebbe altrimenti il grande e vivo interesse per la settimana d'azione 2016. Le 13 giornate pubbliche della salute, che si sono tenute dal 5 al 9 settembre, hanno attirato 1600 tra visitatrici e visitatori. Il pubblico ha seguito con notevole attenzione le conferenze e ha sfruttato l'occasione di ricevere un secondo parere dai reumatologi, chiedere ai chirurghi quali sono i pro e i contro di un intervento chirurgico o verificare con la fisioterapista se questo o quel tipo di disciplina sportiva o

Die nationale Geschäftsstelle der Rheumaliga Schweiz dankt allen Partnern der Aktionswoche 2016 für die Einsatzfreude und die angenehme Zusammenarbeit. Die Besucherinnen und Besucher haben das Angebot, sich an den ver-

Journées publiques de la santé

L'épaule en vedette

Les douleurs à l'épaule sont un sujet brûlant. Comment s'expliquer autrement le vif intérêt d'un si nombreux public pour la semaine d'action 2016? Du 5 au 9 septembre, pas moins de 13 Journées de la santé consacrées à ce sujet ont

movimento si concilia con il problema alle spalle specifico di ciascuno. La sede nazionale della Lega svizzera contro il reumatismo ringrazia tutti i partner della settimana d'azione 2016 per l'impegno profuso e per la piacevole collaborazione. Le visitatrici e i visitatori hanno approfittato con entusiasmo dell'offerta di informazioni e consulti presso i vari stand. I preparativi per la settimana d'azione 2017 sono già cominciati. Il tema sarà l'anca. Altre informazioni seguiranno a tempo debito. ■

schiedenen Ständen zu informieren und beraten zu lassen, rege wahrgenommen. Die Vorbereitungen für die Aktionswoche 2017 sind bereits angelaufen. Sie wird sich um das Thema Hüfte drehen. Weitere Informationen folgen beizeiten. ■

attiré au total 1600 visiteurs. Le public a suivi les conférences avec une attention visiblement soutenue et plus d'un(e) a profité de l'événement pour obtenir un deuxième avis du rhumatologue, demander au chirurgien le pour et le contre d'une intervention chirurgicale ou s'assurer auprès de la physiothérapeute que tel ou tel sport ou mouvement est bien compatible avec son problème d'épaule.

Le Bureau national de la Ligue suisse contre le rhumatisme remercie tous ses partenaires de la semaine d'action 2016 pour leur engagement enthousiaste et leur agréable collaboration. Les visiteurs ont abondamment saisi la possibilité offerte de se renseigner et se faire conseiller aux différents stands. Les préparatifs de la semaine d'action 2017 ont déjà démarré. Celle-ci sera axée autour de la hanche. De plus amples informations suivront en temps utile. ■



Geschichte

Vom Schleim zum Entzündungsprozess

Ausleitende Verfahren wie der Aderlass galten lange Zeit als beste Therapie bei rheumatischen Erkrankungen. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts leitete die Einführung von Cortison ein neues Zeitalter ein.

Text: Simone Fankhauser

Lange Zeit galt Rheuma als Sammelbegriff für Krankheiten, für die man keine richtige Diagnose fand. Noch heute werden je nach Quelle zwischen 200 und 400 Krankheitsbilder dem rheumatischen Formenkreis zugeordnet. Der Begriff taucht erstmals im 17. Jahrhundert auf. Damals vermutete der französische Arzt Guillaume de Baillou, dass kalter Schleim vom Gehirn in die Extremitäten fliesse und so rheumatische Beschwerden auslöse. Nach der seit der Antike geltenden Lehre, dass Krankheiten auf einer ungleichmässigen Mischung der Körpersäfte basieren, setzte man auch in der Therapie auf ausleitende Verfahren. Neben dem Aderlass waren Abführ- und Brechmittel, harntreibende Stoffe sowie die «Behandlung» mit glühenden Gegenständen die Mittel der Wahl. Aber auch Bäder, Salben und die Ernährung

spielten eine wichtige Rolle. Später ergänzten Opium und metallische Heilmittel wie Quecksilber oder Gold das therapeutische Spektrum der Ärzte. Die Begründung der Zellulärpathologie markierte Mitte des 19. Jahrhunderts den Übergang zur modernen, naturwissenschaftlich begründeten Krankheitslehre. Die Erkenntnis, dass Krankheiten auf Störungen der Körperzellen basieren, förderte auch das Verständnis für den entzündlichen Prozess hinter rheumatischen Erkrankungen. Auf die Therapie hatte dies vorerst aber keinen Einfluss. Bei akuten Entzündungszuständen verabreichten die Ärzte ab 1899 Azetylsalicylsäure oder fiebersenkende Mittel wie Chinin. Betroffene mit chronischen Beschwerden sollten ihre Gelenke mit Jodtinkturen und Salben einreiben sowie in Katzen- und Kaninchenfelle einwickeln.

Erfolg versprechende Medikamente

Als Meilenstein in der Rheumatherapie gilt die Einführung von Cortison im Jahr 1948. Etwas später kam auch eine Vielzahl so genannter nicht-steroidaler Antirheumatika (NSAR) auf den Markt. Darauf folgten krankheitsmodifizierende Präparate wie Methotrexat. Bei der Entwicklung neuer Medikamente – beispielsweise der Biologika (s. S. 14) – konnte die Rheumatologie in den vergangenen Jahren immer wieder von den Erkenntnissen anderer Bereiche wie der Molekularbiologie, der Genetik und der Zellforschung profitieren. Mit ein Grund, dass es heute neue Hoffnungen bei Autoimmunerkrankungen wie Skleroder-

mie oder Lupus gibt: Durch eine hochdosierte Chemotherapie kann das krankmachende «immunologische Gedächtnis» der Zellen gelöscht werden. Mit der anschliessenden Transplantation von Stammzellen wird das Immunsystem neu programmiert. Allerdings ist die Behandlungsmethode mit erheblichen Risiken verbunden, weshalb sie nur in Ausnahmefällen angewandt wird.

Ohne Diagnose keine Therapie

Die wachsende Zahl der Wirkstoffe führte auch zu einer Änderung der Behandlungskonzepte: Was zu Zeiten von Baillou ab der Stange kam wird heute jedem Patienten auf den Leib geschneidert. Bei der Wahl der Medikamente > s. 12

doctrine en vigueur depuis l'Antiquité, qui affirmait que les maladies reposent sur un mélange hétérogène des humeurs du corps humain, le traitement prenait la forme de méthodes purgatives. Outre la saignée, les laxatifs, les vomitifs, les diurétiques et le «traitement» au moyen d'objets incandescents étaient les méthodes de prédilection. Les bains, les pommades et l'alimentation jouaient également un rôle important. Plus tard, l'opium et les remèdes métalliques comme le mercure et l'or sont venus compléter l'arsenal thérapeutique des médecins.

Au milieu du 19^e siècle, la théorie de la pathologie cellulaire marqua l'avènement de la pathologie moderne, s'appuyant

Storia

Dal muco al processo infiammatorio

Per molto tempo, i metodi depurativi come il salasso sono stati considerati la migliore terapia contro le patologie reumatiche. La svolta arrivò solo nella metà del XX secolo con l'introduzione del cortisone.

Testo: Simone Fankhauser

Per molto tempo il termine «reumatismo» è stato utilizzato per indicare genericamente delle malattie per cui non si trovava una diagnosi esatta. Anche oggi, a seconda della fonte, tra i 200 e i 400 quadri clinici vengono associati a forme reumatiche. Questo termine comparve per la prima volta nel XVII secolo, quando il medico francese Guillaume de Baillou ipotizzò che i disturbi reumatici fossero causati dallo scorrimento di muco freddo dal cervello agli arti. Secondo le teorie dell'antichità, le malattie derivavano da una miscela non omogenea degli umori, per questo nella terapia venivano impiegati metodi depurativi. Oltre ai salassi, si utilizzavano sostanze lassative, emetiche e diuretiche nonché «trattamenti» con oggetti roventi. Avevano un ruolo importante anche i bagni, gli unguenti e l'alimenta-

zione. Successivamente, anche l'oppio e i metalli terapeutici, come il mercurio e l'oro, entrarono a far parte delle opzioni a disposizione dei medici.

L'avvento della patologia cellulare nella metà del XIX secolo segnò il passaggio alla nosologia moderna basata su metodi scientifici. Si riconobbe che le malattie derivano da disturbi delle cellule dell'organismo e si arrivò a comprendere l'esistenza di un processo infiammatorio alla base delle patologie reumatiche. In un primo momento, queste nozioni non influenzarono le terapie. A partire dal 1899, in presenza di stati infiammatori acuti i medici iniziarono a somministrare acido acetilsalicylico o antipiretici come la chinina. Ai pazienti con disturbi cronici veniva detto di applicare tinture di iodio e unguenti sulle articolazioni e avvolgerle in pelliccia di gatto o coniglio. > pag. 12

sur des fondements scientifiques. La découverte que les maladies sont causées par des dysfonctionnements des cellules de l'organisme permit aussi de mieux comprendre le processus inflammatoire sous-tendant les maladies rhumatismales. Dans un premier temps, cette avancée n'a cependant eu aucune incidence sur le traitement. À partir de

1899, les médecins ont traité les états inflammatoires aigus avec de l'acide acétylsalicylique ou des antipyrétiques tels que la quinine. Les patients souffrant de douleurs chroniques devaient frictionner leurs articulations avec de la teinture d'iode et des pommades avant de les envelopper dans des peaux de chat et de lapin. > p. 12

Katzen- und Kaninchenfell wurde lange Zeit eine positive Wirkung auf die Gelenke nachgesagt.

Le pelage de chat et de lapin a longtemps été considéré comme bénéfique pour les articulations.

Per molto tempo si è creduto che la pelliccia di coniglio e di gatto avesse un effetto positivo sulle articolazioni.



© Voren1, iStock



Die Bewegung im warmen Wasser hat seit jeher ihren festen Platz in der Rheumatherapie.

L'exercice physique dans l'eau chaude a de tous temps joué un rôle essentiel dans le traitement des rhumatismes.

Il movimento nell'acqua calda ha sempre fatto parte delle terapie antireumatiche.

Histoire

Du mucus au processus inflammatoire

Longtemps, les méthodes purgatives telles que la saignée ont été considérées comme le meilleur moyen de traiter les maladies rhumatismales. Ce n'est qu'un milieu du 20^e siècle que l'introduction de la cortisone a ouvert une nouvelle ère. Texte: Simone Fankhauser

Le mot «rhumatisme» a pendant longtemps été un terme générique recouvrant les maladies pour lesquelles aucun diagnostic ne pouvait être trouvé. Aujourd'hui encore, entre 200 et 400 tableaux cliniques sont attribués aux maladies rhumatismales selon la source.

Le terme est apparu pour la première fois au 17^e siècle. À cette époque, le médecin français Guillaume de Baillou a avancé l'hypothèse selon laquelle le mucus froid du cerveau s'écoule jusqu'aux extrémités, déclenchant des douleurs rhumatismales. En vertu de la

berücksichtigt der Rheumatologe alle individuellen Einflussfaktoren wie Gegenanzeigen, Alter des Patienten, Lebensumstände, Infektionsneigung, Vorbehandlungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie die Wünsche des Patienten. Engmaschige Kontrollen stellen sicher, dass die Therapie bei Nebenwirkungen oder

fehlender Wirksamkeit rasch umgestellt werden kann. Doch am Anfang jeder wirksamen Therapie steht die Diagnose. Diese zu stellen ist leider trotz medizinischen Fortschritts noch immer herausfordernd, gerade bei den seltenen rheumatischen Erkrankungen.

Quelle: «Vom Aderlass zur Gentechnik», www.rheumastiftung.org |

Dank dem heutigen Wissen können immer wirksamere Medikamente entwickelt werden.

Les connaissances actuelles permettent de développer des médicaments toujours plus performants.

Le conoscenze attuali permettono di sviluppare medicinali sempre più efficaci.



Des médicaments prometteurs

L'introduction de la cortisone en 1948 a marqué un tournant dans le traitement des rhumatismes. Un peu plus tard, on a vu également apparaître sur le marché de nombreux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Sont ensuite venus les médicaments modificateurs de la maladie, comme le méthotrexate. Dans le cadre du développement de nouveaux médicaments, par exemple les biothérapies (voir p. 16), la rhumatologie a pu, au cours des dernières années, tirer profit des connaissances issues d'autres domaines, tels que la biologie moléculaire, la génétique et la recherche cellulaire, soulevant aujourd'hui de nouveaux espoirs pour la lutte contre les maladies auto-immunes comme la sclérodémie et le lupus: une chimiothérapie à dosage élevé permet d'effacer la «mémoire immunologique» pathogène des cellules. En la faisant suivre par une transplantation de cellules-souches, on reprogramme le système immunitaire. Cette méthode de traitement renferme toutefois des risques importants. C'est pourquoi elle n'est employée que dans des cas exceptionnels.

Pas de traitement sans diagnostic

Le nombre croissant des principes actifs a aussi entraîné une modification des programmes de traitement: alors que, du temps du docteur Baillou, les traitements étaient universels, ils sont aujourd'hui adaptés à chaque patient. Pour choisir les médicaments, le rhumatologue tient compte de tous les facteurs individuels, notamment les contre-indications, l'âge du patient, ses conditions de vie, son risque d'infection, les traitements précédents ou les interactions avec d'autres médicaments, ainsi que les souhaits du patient. Une surveillance étroite permet de rectifier rapidement le tir si le traitement provoque des effets secondaires ou est inefficace. Mais tout traitement efficace commence par un diagnostic. Malgré les progrès de la médecine, celui-ci reste malheureusement difficile à établir, en particulier dans le cas des maladies rhumatismales rares.

Source: «Vom Aderlass zur Gentechnik» («De la saignée au génie génétique»), www.rheumastiftung.org |

Medicinali promettenti

L'introduzione del cortisone nel 1948 fu il punto di svolta nella terapia antireumatica. In seguito sul mercato vennero anche introdotti vari farmaci antireumatici non steroidei (FANS), seguiti dai preparati in grado di modificare il decorso della malattia, come il metotressato. Per lo sviluppo di nuovi medicinali (come i farmaci biologici, v. pag. 17), negli anni passati la reumatologia si è servita sempre di più delle nozioni di altri settori, come la biologia molecolare, la genetica e la ricerca sulle cellule. Su queste basi, oggi ci sono nuove speranze per combattere malattie autoimmuni come la sclerodermia o il lupus: una chemioterapia ad alto dosaggio è in grado di eliminare la «memoria immunologica» patogena delle cellule. Il successivo trapianto di cellule staminali riprogramma il sistema immunitario. Questo metodo comporta però notevoli rischi e viene quindi utilizzato solo in casi eccezionali.

Nessuna terapia senza una diagnosi

La gamma crescente di principi attivi ha determinato anche un cambiamento nelle modalità di trattamento: ai tempi di Baillou le terapie erano uguali per tutti, mentre oggi vengono personalizzate per ciascun paziente. Il reumatologo decide quali medicinali impiegare in base a fattori individuali, come controindicazioni, età del paziente, condizioni di vita, tendenza alle infezioni, trattamenti progressivi, interazioni con altri farmaci e preferenze del paziente. I frequenti controlli permettono di modificare velocemente la terapia in caso di effetti collaterali o efficacia insufficiente. Tuttavia, per attuare una terapia efficace è necessario arrivare a una diagnosi, compito difficile nonostante i progressi in campo medico, specialmente nel caso delle patologie reumatiche rare.

Fonte: «Vom Aderlass zur Gentechnik» («Dal salasso all'ingegneria genetica»), www.rheumastiftung.org |

Medikamente

Hilfe aus dem Labor

Zur Behandlung rheumatischer Krankheiten stehen viele Medikamente mit unterschiedlichen Wirkungsmechanismen zur Verfügung. Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Informationen im Überblick. Redaktion: Simone Fankhauser

Ein wichtiger Pfeiler in der Therapie rheumatischer Krankheiten ist die medikamentöse Behandlung. Insbesondere bei den entzündlichen Erkrankungen lassen sich Gelenk- und Organschäden nur mit Medikamenten verhindern. Heute steht den behandelnden Ärzten

eine Vielzahl an Wirkstoffen und Präparaten zur Verfügung. Je nach Krankheitsbild und -aktivität kommen zwei Gruppen von Wirkstoffen zur Anwendung: solche, die nur den Schmerz bekämpfen und solche, die aktiv in den Krankheitsverlauf eingreifen. > s. 14

Médicaments

Les laboratoires en renfort

Pour traiter les maladies rhumatismales, il existe une multitude de médicaments reposant sur des mécanismes d'action variés. Les pages suivantes vous présentent les principales informations à ce sujet.

Rédaction: Simone Fankhauser

Le traitement médicamenteux est l'un des principaux piliers du traitement des maladies rhumatismales. Dans le cas des affections inflammatoires, notamment, seuls les médicaments permettent de prévenir les atteintes des articulations et

des organes. Les médecins traitants ont aujourd'hui à leur disposition une vaste panoplie de principes actifs et de préparations. Deux familles de principes actifs sont mises en œuvre selon le tableau clinique et l'évolution de la maladie: > p. 15

Medicamenti

Un aiuto dal laboratorio

Per il trattamento delle patologie reumatiche esistono diversi medicinali dall'azione alquanto differente. Le pagine seguenti ne forniscono le informazioni principali. Redazione: Simone Fankhauser

Il trattamento farmacologico è un elemento importante nella terapia delle patologie reumatiche. Soprattutto in presenza di malattie infiammatorie, solo con i medicinali è possibile impedire danni alle articolazioni e agli organi. Oggi i medici curanti hanno a disposizione diversi principi attivi e preparati. A seconda della patologia e della rela-

tiva attività, si ricorre a due gruppi di principi attivi: alcune sostanze che contrastano solo il dolore e altre che combattono attivamente il decorso della malattia. Attualmente, però, i medicinali non consentono una vera e propria guarigione da nessuna delle più di 200 patologie reumatiche.

> pag. 16

Vertrauenspartner Arzt

Medikamente zur Anwendung bei rheumatischen Erkrankungen müssen ärztlich verschrieben werden. Wichtig ist dabei, dass Sie Vertrauen und ein gutes Verhältnis zu Ihrem Arzt haben, den Sie bei Unsicherheiten jederzeit ansprechen können. Nur so kann die medikamentöse Therapie mit allen Chancen und Risiken Erfolg haben.

Votre médecin: un partenaire de confiance

Les médicaments utilisés pour traiter les maladies rhumatismales nécessitent une prescription médicale. Il est important d'établir une relation de confiance avec son médecin afin de pouvoir lui parler en cas de doute sur la médication prescrite. C'est une condition indispensable pour que le traitement médicamenteux, avec ses opportunités et ses risques, puisse être couronné de succès.

Il vostro medico: persona di fiducia

I farmaci che vengono usati in presenza di affezioni reumatiche devono essere prescritti da un medico. La cosa più importante è avere un buon rapporto di fiducia con il proprio medico, in modo da poterlo sempre consultare per le incertezze che potrebbero insorgere. Solo così è possibile il successo della terapia farmacologica, con tutti i vantaggi e i rischi connessi.



Es gibt aber aktuell für keines der über 200 rheumatischen Krankheitsbilder ein Medikament, das eine Heilung im eigentlichen Sinne bewirken könnte.

Schmerzen lindern

Bei nicht entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sind einfache Schmerzmittel (Analgetika) wegen ihrer guten Verträglichkeit die erste Wahl. Analgetika haben keine entzündungshemmende Wirkung. Sie können jedoch zusätzlich zu entzündungshemmenden Medikamenten verschrieben werden, wenn diese ungenügend wirken. Bei leichteren Schmerzzuständen wirken Paracetamolpräparate wie Dafalgan®, Panadol®, Treuphadol®, Tylenol® und Zolben® gut.



Bei mittelstarken Schmerzen wird oft ein Kombinationspräparat mit Paracetamol und einem der beiden Opiate Codein oder Tramadol gegeben, zum Beispiel Co-Dafalgan®, Codol®, Treuphadol® plus oder Zaldiar®. Bei starken Schmerzen werden reine Opiatanalgetika, etwa Durogesic®, Fortalgasic®, MST® Continus®, Oxycontin®, Palladon®, Pethidin®, Targin®, Tramal®, Transtec®, Valoron® und weitere mehr eingesetzt.

Entzündungen und Schmerzen hemmen

Die **nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR)** wirken entzündungshemmend und schmerzstillend. In der Rheumatherapie können sie bei allen entzündlichen Erkrankungen eingesetzt werden. Häufig werden sie auch bei nicht-entzündlichen Schmerzen gegeben, wenn einfache Analgetika ungenügend wirken. Weiter helfen sie nach operativen Eingriffen, die Schwellung im Operationsgebiet zu verringern. Die Wirkung dieser Medikamente basiert darauf, dass sie die Prostaglandine (hormonähnliche Substanzen) im Körper hemmen. Dies erklärt auch die verschiedenen Nebenwirkungen, vor allem im Magen-Darmtrakt. **Cortison** ist ein lebensnotwendiges, körpereigenes Hormon, das in der Nebenniere produziert wird. Cortisonmedikamente kommen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz, bei denen die Wirkung der konventionellen NSAR ungenügend ist. Kurzfristig werden Cortison-Präparate auch bei schweren Schüben verschrieben oder wenn ein Basismedikament (siehe unten) seine Wirkung noch nicht aufgebaut hat. Wegen ihrer potenziellen Nebenwirkungen sind Cortisonmedikamente mit vielen Vorurteilen behaftet. Allgemein gilt die Regel, dass Nebenwirkungen vor allem dann auftreten, wenn die Medikamente länger als drei Monate in höherer Dosis als 7,5 mg Prednison gegeben werden.

© Silversky2212, Dreamstime.com



Die Entzündung an der Basis bekämpfen

Basismedikamente können den Verlauf von immunologisch bedingten Entzündungserkrankungen beeinflussen. Oft gelingt es sogar den Krankheitsprozess ganz zum Stillstand zu bringen. Längst nicht alle Basismedikamente wurden entwickelt, um entzündliche rheumatische Erkrankungen zu behandeln. Ein Beispiel ist Methotrexat: Das heute am häufigsten eingesetzte Basismedikament wurde ursprünglich zur Behandlung von Tumoren verwendet. Herkömmliche synthetische Basismedikamente wie Arava®, CellCept®, Endoxan®, Imurek®, Methotrexat, Plaquenil®, Salazopyrin® oder Sandimmun® beeinflussen den Zellstoffwechsel. Die entzündungshemmende Wirkung ähnelt jener der Cortisonmedikamente, die Verträglichkeit von Basismedikamenten ist in der Regel aber besser. Unter den synthetischen Basismedikamenten gibt es seit Kurzem eine neue Substanzklasse. Deren Vertreter wie Otezla® und Xeljanz® greifen gezielter in den Entzündungsprozess ein, indem sie spezifisch bestimmte Eiweissstoffe im Zellinnern hemmen. Neben den synthetischen gibt es auch biotechnologisch hergestellte Basismedikamente, die sogenannten **Biologika**. Diese greifen in den Entzündungsprozess ein, indem sie beispielsweise Eiweisse, die Entzündungssignale übermitteln, neutralisieren oder sich gegen gewisse Entzündungszellen richten. Da die

Entwicklungs- und Produktionskosten von Biologika sehr hoch sind, muss vor ihrem Einsatz eine Kostengutsprache bei der Krankenkasse eingeholt werden. Präparate aus der Gruppe der Biologika sind beispielsweise Actemra®, Cimzia®, Cosentyx®, Enbrel®, Humira®, MabThera®, Orenicia®, Remicade®, Simponi® oder Stelara®. Wie Cortison gehören auch die Basismedikamente zur Gruppe der sogenannten Immunsuppressiva, also Medikamente, die das Immunsystem dämpfen. Eine gezielte Unterdrückung bestimmter Abwehrreaktionen ist leider noch kaum möglich, weshalb die Mittel das Immunsystem oft insgesamt beeinflussen. Dadurch kann sich z. B. der Schutz vor Infektionserregern vermindern. Viele der immunsuppressiv wirkenden Medikamente können zudem den Blutdruck, den Blutzucker und die Cholesterinwerte erhöhen sowie Nieren, Nerven und die Leber schädigen. Weitere Nebenwirkungen sind Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Zu einem Basismedikament greift man meistens dann, wenn die NSAR zu wenig wirken – insbesondere wenn die Entzündungsaktivität so stark ist, dass Organ- und Gelenkschädigungen drohen. Basismedikamente werden auch als Alternative zu einer längerfristigen Cortison-Therapie eingesetzt. Ein Nachteil vieler Basismedikamente ist die Tatsache, dass ihre Wirkung oft erst mehrere Wochen bis Monate nach Behandlungsbeginn einsetzt. |

Entwicklungs- und Produktionskosten von Biologika sehr hoch sind, muss vor ihrem Einsatz eine Kostengutsprache bei der Krankenkasse eingeholt werden. Präparate aus der Gruppe der Biologika sind beispielsweise Actemra®, Cimzia®, Cosentyx®, Enbrel®, Humira®, MabThera®, Orenicia®, Remicade®, Simponi® oder Stelara®. Wie Cortison gehören auch die Basismedikamente zur Gruppe der sogenannten Immunsuppressiva, also Medikamente, die das Immunsystem dämpfen. Eine gezielte Unterdrückung bestimmter Abwehrreaktionen ist leider noch kaum möglich, weshalb die Mittel das Immunsystem oft insgesamt beeinflussen. Dadurch kann sich z. B. der Schutz vor Infektionserregern vermindern. Viele der immunsuppressiv wirkenden Medikamente können zudem den Blutdruck, den Blutzucker und die Cholesterinwerte erhöhen sowie Nieren, Nerven und die Leber schädigen. Weitere Nebenwirkungen sind Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Zu einem Basismedikament greift man meistens dann, wenn die NSAR zu wenig wirken – insbesondere wenn die Entzündungsaktivität so stark ist, dass Organ- und Gelenkschädigungen drohen. Basismedikamente werden auch als Alternative zu einer längerfristigen Cortison-Therapie eingesetzt. Ein Nachteil vieler Basismedikamente ist die Tatsache, dass ihre Wirkung oft erst mehrere Wochen bis Monate nach Behandlungsbeginn einsetzt. |

Soulager la douleur

En cas de maladie rhumatismale non inflammatoire, les antidouleurs courants (antalgiques) constituent le premier choix en raison de leur bonne tolérance. Les antalgiques n'ont pas d'action anti-inflammatoire, mais peuvent être prescrits en plus des médicaments anti-inflammatoires si ces derniers ne sont pas assez efficaces. En cas de douleurs de faible intensité, les préparations contenant du paracétamol sont efficaces (par exemple, Dafalgan®, Panadol®, Treuphadol®, Tylenol®, Zolben®). Les douleurs de moyenne intensité sont souvent traitées par une combinaison médicamenteuse contenant à la fois du paracétamol et de la codéine ou du tramadol, qui sont des opiacés (par exemple, Co-Dafalgan®, Codol®, Treuphadol plus®, Zaldiar®). Les opiacés purs comme Durogesic®, Fortalgasic®, MST® continus®, Oxycontin®, Palladon®, Pethidin®, Targin®, Tramal®, Transtec®, Valoron®, etc. sont prescrits en cas de douleurs importantes.

Inhiber l'inflammation et la douleur

Les anti-inflammatoires non stéroï-

diens (AINS) ont une action anti-inflammatoire et analgésique. En rhumatologie, ils peuvent être utilisés pour toutes les affections inflammatoires. Il arrive aussi souvent qu'ils soient prescrits pour apaiser les douleurs non inflammatoires lorsque l'efficacité des antalgiques traditionnels est insuffisante. Après une intervention chirurgicale, ils aident en outre à diminuer les œdèmes dans la région traitée. Ces médicaments agissent en bloquant les prostaglandines (substances apparentées aux hormones). C'est ce qui explique qu'ils s'accompagnent de divers effets secondaires, en particulier dans le système gastro-intestinal.

La **cortisone** est une hormone naturelle qui nous est indispensable. Elle est synthétisée par les glandes surrénales. Les médicaments à base de cortisone sont utilisés en cas de maladies rhumatismales inflammatoires quand l'efficacité des AINS traditionnels est insuffisante. À court terme, les corticoïdes sont également prescrits en cas de fortes poussées ou lorsque le traitement de fond (voir ci-dessous) n'a pas encore commencé à agir. Les corticoïdes sont l'objet de multiples préjugés en raison de leurs effets secondaires potentiels. En général, les effets secondaires surviennent surtout dans les cas où les médicaments sont pris pendant plus de 3 mois à des doses supérieures à 7,5 mg de prednison par jour.

Combattre l'inflammation à la source

Les **traitements de fond** peuvent agir sur l'évolution des maladies inflammatoires secondaires à un trouble immunitaire. Souvent, ils permettent même de stopper l'évolution de la maladie. Ils n'ont pas tous été développés dans le but de traiter les maladies > p. 16



© Wavebreakmedia Ltd., Dreamstime.com

rhumatismales inflammatoires, loin de là. C'est par exemple le cas du méthotrexate: ce traitement de fond, le plus utilisé aujourd'hui, était à l'origine destiné au traitement des tumeurs. Les traitements de fond de synthèse conventionnels, tels que Arava®, CellCept®, Endoxan®, Imurek®, Methotrexat, Plaquenil®, Salazopyrin® ou Sandimmun®, agissent sur le métabolisme cellulaire. Si l'action anti-inflammatoire des traitements de fond se rapproche de celle des corticoïdes, leur tolérance est en revanche généralement meilleure. Les traitements de fond de synthèse incluent depuis peu une nouvelle classe de substances, par exemple Otezla® et Xeljanz®, qui agissent de manière ciblée sur le processus inflammatoire en inhibant certaines protéines spécifiques

à l'intérieur des cellules.

Oltre les traitements de fond de synthèse, il existe des traitements de fond d'origine biotechnologique, appelés **biothérapies**. Les biothérapies agissent sur le processus inflammatoire, par exemple en neutralisant les protéines qui transmettent les signaux de l'inflammation ou en se dirigeant contre certaines cellules inflammatoires. Comme les coûts de développement et de production des biothérapies sont très élevés, il est nécessaire de faire une demande de garantie de paiement préalable auprès de la caisse-maladie. La famille des biothérapies comprend notamment les produits suivants: Actemra®, Cimzia®, Cosentyx®, Enbrel®, Humira®, MabThera®, Orencia®, Remicade®, Simponi® et Stelara®.

Comme la cortisone, les traitements de fond sont, eux aussi, des immunosuppresseurs, c'est-à-dire des médicaments qui régulent le système immunitaire. Il est malheureusement difficile d'inhiber des réactions immunitaires spécifiques de manière ciblée. Aussi ces médicaments affectent-ils généralement le système immunitaire dans son ensemble. Ils peuvent donc affaiblir la protection du système immunitaire contre les agents infectieux. De plus, beaucoup d'immunosuppresseurs peuvent augmenter la tension artérielle, la glycémie et le taux de cholestérol, et entraîner des atteintes rénales, nerveuses et hépatiques. Les autres effets secondaires possibles sont les nausées, les vomissements et la diarrhée. On a donc généralement recours à un traitement de fond quand l'action des AINS est insuffisante, notamment lorsque l'activité inflammatoire est si forte qu'il existe un risque d'atteintes des articulations et des organes. Les traitements de fond sont également envisagés comme une alternative aux traitements à la cortisone de longue durée. L'inconvénient d'une majorité de ces traitements de fond réside dans le fait que leur délai d'action est souvent de plusieurs semaines, voire de quelques mois. ■

Lesetipp / Conseil de lecture / Consiglio di lettura



Die kostenlose Broschüre «Medikamente» (Nr. D 303) bietet ausführliche Informationen zu den wichtigsten Präparaten der einzelnen Medikamentengruppen. Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch/ / Tel. 044 487 40 00.

La brochure gratuite «Médicaments» (n° F 303) met à votre disposition des informations complètes sur les principaux produits des différentes familles de médicaments.

Commande: www.rheumaliga-shop.ch/ / Tél. 044 487 40 00.

L'opuscolo gratuito «Medicamenti» (n. It 303) fornisce informazioni dettagliate sui principali preparati dei singoli gruppi di medicinali. Ordinanze: www.rheumaliga-shop.ch/ / tel. 044 487 40 00.

© Veniamin Kraskov, Dreamstime.com



Lenire i dolori

Nel caso delle patologie reumatiche non infiammatorie, si ricorre in primo luogo a semplici analgesici per la loro buona tollerabilità. Gli analgesici non svolgono un'azione antinfiammatoria ma possono essere prescritti in associazione ai medicinali antinfiammatori se questi non sono abbastanza efficaci. Se i dolori sono poco accentuati, i preparati al paracetamolo come Dafalgan®, Panadol®, Treuphadol®, Tylenol® e Zolben® sono efficaci. Quando i dolori sono di intensità medio-forte, spesso si prescrivono dei preparati con un'associazione di paracetamolo e un oppiaceo (codeina o tramadolo), come Co-Dafalgan®, Codol®, Treuphadol® plus o Zaldiar®. In presenza di forti dolori si utilizzano invece analgesici solo oppioidi quali Durogesic®, Fortalgesic®, MST® Continus®, Oxycontin®, Palladon®, Pethidin®, Targin®, Tramal®, Transtec®, Valoron® e diversi altri.

Contrastare le infiammazioni e i dolori

I farmaci antireumatici non steroidei (FANS) agiscono sia contro l'infiammazione che contro il dolore. Nella terapia

reumatologica, questi farmaci possono essere utilizzati per tutte le patologie infiammatorie. Essi vengono prescritti anche in caso di dolori non causati da infiammazioni quando i semplici analgesici non sono sufficienti. Sono anche utili dopo gli interventi chirurgici per ridurre il gonfiore nell'area sottoposta all'operazione. Questi farmaci basano il proprio effetto sull'inibizione delle prostaglandine (sostanze simili agli ormoni) nell'organismo. Di conseguenza, essi causano anche diversi effetti collaterali, soprattutto a carico del tratto gastrointestinale.

Il **cortisone** è un ormone endogeno vitale prodotto dalle ghiandole surrenali. I medicinali al cortisone vengono prescritti per curare le affezioni reumatiche infiammatorie laddove i FANS convenzionali si dimostrano insufficienti. I preparati al cortisone vengono anche prescritti per il trattamento a breve termine di gravi attacchi o se un medicamento di base (vedi sotto) non ha ancora prodotto il proprio effetto. A causa dei potenziali effetti collaterali, i medicinali al cortisone sono associati a molti pregiudizi. Di norma, gli effetti collaterali si presentano soprattutto se

questi medicinali vengono prescritti per più di tre mesi con un dosaggio maggiore di 7,5 mg di prednisone.

Combattere l'infiammazione alla base

I **medicamenti di base** possono agire sul decorso delle patologie infiammatorie di natura immunologica. Spesso è perfino possibile bloccare il processo patologico della malattia. Molti medicinali di base non sono stati sviluppati per il trattamento delle affezioni reumatiche infiammatorie. Ne è un esempio il metotressato: il medicamento di base attualmente più utilizzato fu sviluppato originariamente per il trattamento dei tumori. I comuni medicinali di base sintetici come Arava®, CellCept®, Endoxan®, Imurek®, metotressato, Plaquenil®, Salazopyrin® o Sandimmun® influiscono sul metabolismo cellulare. L'effetto antinfiammatorio assomiglia a quello dei medicinali al cortisone, ma in genere i medicinali di base vengono tollerati meglio. Da poco è entrata a fare parte dei medicinali di base sintetici una nuova classe di sostanze, come Otezla® e Xeljanz®, che agiscono in modo mirato sul processo infiammatorio inibendo specifiche sostanze proteiche all'interno delle cellule.

Oltre ai medicinali di base sintetici, sono disponibili anche medicinali di base prodotti con biotecnologie, conosciuti come farmaci biologici. Essi influiscono sul processo infiammatorio neutralizzando, ad esempio, le proteine che trasmettono i segnali dell'infiammazione, oppure agendo su determinate cellule infiammatorie. A causa degli elevati costi connessi allo sviluppo e alla produzione dei **farmaci biologici**, prima della loro assunzione è necessario richiedere alla cassa malati una garanzia dell'assunzione delle spese. Alcuni dei preparati appartenenti al gruppo dei

farmaci biologici sono Actemra®, Cimzia®, Cosentyx®, Enbrel®, Humira®, MabThera®, Orencia®, Remicade®, Simponi® o Stelara®.

Similmente al cortisone, anche i medicinali di base sono classificati come immunosoppressori, ovvero medicinali che inibiscono la risposta immunitaria. È molto difficile inibire in modo mirato solo determinate reazioni immunitarie, perciò questi medicinali agiscono spesso sull'intero sistema immunitario, determinando quindi anche una minore protezione dagli agenti infettivi. Molti medicinali immunosoppressori possono anche causare l'aumento della pressione sanguigna, della glicemia e del colesterolo, oltre a danneggiare i reni, i nervi e il fegato. Altri effetti collaterali sono nausea, diarrea e vomito. In genere si ricorre ai medicinali di base quando l'effetto dei FANS è insufficiente, soprattutto se l'attività infiammatoria è così forte che sussiste il rischio di danni agli organi e alle articolazioni. I medicinali di base vengono utilizzati anche in alternativa a una terapia a lungo termine a base di cortisonici. Uno svantaggio di molti medicinali di base è l'effetto ritardato, pari a parecchie settimane o mesi dall'inizio della cura. ■



© Ksenia2009, Dreamstime.com

Physio- und Ergotherapie

Bewegung und Selbstständigkeit

Im modernen Gesundheitswesen haben Physiotherapie und Ergotherapie ihren festen Stellenwert. Für viele Rheumabetroffene sind die beiden Therapieformen wichtiger Bestandteil der Behandlung.

Redaktion: Simone Fankhauser

Durch Physiotherapie soll der Mensch, besonders der kranke Mensch, die maximale Beweglichkeit und Mobilität behalten oder – nach einem Unfall oder einer Operation – wieder erlangen. Ein Physiotherapeut schult die Betroffenen, behandelt Schmerzen und arbeitet mit den Patienten zusammen daran, ihren Körper gut zu bewegen. Ergotherapie setzt sich ganz konkret mit Fragen des täglichen Lebens auseinander. Betroffenen wird geholfen Probleme zu meistern, die sich bei der Ausführung von alltäglichen Tätigkeiten ergeben, wie zum Beispiel bei der Körperpflege oder im Haushalt. Ein weiterer wichtiger Bereich der Ergotherapie ist das Erstellen und Anpassen von Handschienen. Jeder Arzt kann beides verschreiben. Adressen erhält man beim jeweiligen Verband. Bei der Wahl hilft ein Verzeichnis nach Postleitzahlen, mit Stichworten zu den Schwerpunkten der Therapeuten.

Ergotherapie

- Training alltags- und arbeitsrelevanter Fertigkeiten
- Hilfsmittelberatung und -anpassung, ergonomische Arbeitsplatzabklärung
- Beratung zur Alltagsgestaltung unter

- Berücksichtigung der Einschränkungen
 - Gelenkschutzinstruktionen
 - Mobilisation, Koordinations-, Kräftigungstraining, Schmerzbehandlung
 - Individuelle Anpassung statischer und dynamischer Schienen
 - Wiedererlangen von beeinträchtigten Funktionen
 - Erhalten von vorhandenen Funktionen
 - Erlernen von Ersatzstrategien bei nicht wiederkehrenden Funktionen
- ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz, www.ergotherapie.ch

Physiotherapie

- Atemtherapie/Entspannungstherapie
- Bewegungstherapie
- Bewegungstherapie im Wasser
- Herz-Kreislauf-Therapie

Physiothérapie et ergothérapie

Mobilité et autonomie

La physiothérapie et l'ergothérapie occupent une place importante dans notre système de santé moderne. Les deux thérapies sont une composante essentielle du traitement suivi par de nombreux patients souffrant de rhumatismes. Rédaction: Simone Fankhauser

La physiothérapie repose d'abord sur l'activité physique. Toute personne, et a fortiori toute personne malade, doit maintenir une mobilité maximale ou retrouver une certaine motricité après un accident ou une opération. Un physiothérapeute traite la douleur, forme les patients et leur propose des exercices pour les aider à acquérir une bonne motricité. L'ergothérapie permet concrètement de résoudre des problèmes quotidiens.



- Lymphologische Physiotherapie
 - Manuelle Therapie
 - Massage
 - Medizinische Trainingstherapie (MTT)
 - Triggerpunktbehandlung
 - Gleichgewichts-Training/Sturzprävention
 - Elektrotherapie
 - Hydrotherapie
 - Wärme- und Kältetherapie
 - Sportphysiotherapie
- physioswiss, www.physioswiss.ch |

Cette approche thérapeutique vise à aider les patients à mieux gérer et à surmonter les difficultés que posent les tâches quotidiennes, telles que les soins corporels ou le ménage. Un autre domaine important de l'ergothérapie, est la fabrication et l'ajustement d'orthèses pour la main. N'importe quel médecin peut faire une ordonnance pour les deux formes de thérapie. Les adresses peuvent être obtenues auprès de l'association adéquate.



La liste, classée par code postal, précise les spécialisations des différents thérapeutes sous forme de mots clés.

Ergothérapie

- Entraînement des aptitudes requises pour la vie quotidienne et le travail
- Conseils relatifs aux moyens auxiliaires et adaptation de ces derniers, analyse ergonomique du poste de travail
- Conseils relatifs à l'organisation du quotidien compte tenu des limitations fonctionnelles et des restrictions médicales
- Instructions visant à protéger les articulations

- Mobilisation, exercices de coordination et de renforcement musculaire; traitement de la douleur; rééducation de la sensibilité
 - Confection et adaptation individuelle des attelles statiques et dynamiques
 - Réduquer les fonctions lésées
 - Maintenir les capacités de l'individu lorsque la maladie est évolutive
 - Apprendre des stratégies pour compenser les fonctions perdues
- Association Suisse des Ergothérapeutes ASE, www.ergotherapie.ch

Physiothérapie

- Thérapie respiratoire/de détente

- Thérapie par le mouvement
 - Thérapie cardiovasculaire
 - Thérapie par le mouvement dans l'eau
 - Physiothérapie lymphatique
 - Thérapie manuelle
 - Massage
 - Thérapie médicale par l'entraînement (MTT)
 - Traitement des «trigger points»
 - Entraînement vestibulaire/prévention des chutes
 - Électrothérapie
 - Hydrothérapie
 - Thérapie par le chaud et par le froid
 - Physiothérapie sportive
- physioswiss, www.physioswiss.ch |

Fisioterapia ed ergoterapia

Mobilità e autonomia

La fisioterapia e l'ergoterapia occupano ormai un posto consolidato nei moderni servizi sanitari. Per molti ammalati di reumatismo le due forme di terapia sono delle componenti fondamentali del trattamento.

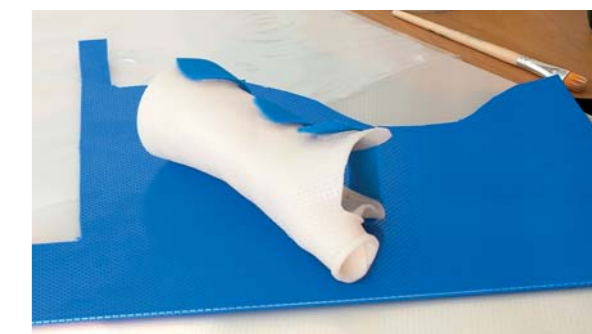
Redazione: Simone Fankhauser

La fisioterapia è innanzitutto movimento. Per qualsiasi persona, e naturalmente in particolare per quelle malate, è fondamentale mantenere oppure (dopo un incidente o un'operazione) recuperare la massima mobilità. Un fisioterapista interviene sul dolore, istruisce i pazienti e lavora con loro affinché imparino a muovere il proprio corpo nel modo corretto. L'ergoterapia si concentra su elementi completamente diversi: si confronta in modo del tutto concreto con vari aspetti della vita quotidiana. Gli interessati vengono aiutati ad affrontare e a risolvere problemi che riguardano lo svolgimento delle attività di ogni giorno, quali ad esempio la cura del corpo o le faccende domestiche. Un altro importante aspetto dell'ergoterapia è la realizzazione e l'adattamento dei tutori. Qualsiasi medico può farlo. Gli indirizzi sono disponibili presso le rispettive associazioni di categoria. Nella scelta è

utile consultare l'elenco ordinato per numero postale di avviamento, con parole chiave sulle particolarità dei singoli terapisti.

Ergoterapia

- Training di abilità importanti per la vita quotidiana o il lavoro
- Consulenza sui mezzi ausiliari e relativo adattamento, valutazione ergonomica della postazione di lavoro
- Consulenza sulla gestione della quotidianità sulla base delle limitazioni
- Istruzioni per la protezione delle articolazioni
- Mobilizzazione, training per la coordinazione e la forza, trattamento del dolore
- Personalizzazione di guide statiche e dinamiche
- Recupero di funzionalità compromesse
- Mantenimento di funzionalità disponibili



• Apprendimento di strategie sostitutive per funzionalità irrecuperabili

Associazione Svizzera degli Ergoterapisti www.ergotherapie.ch

Fisioterapia

- Terapia respiratoria/di rilassamento
 - Fisioterapia tramite il movimento
 - Terapia in acqua
 - Terapia cardiovascolare
 - Fisioterapia linfatica
 - Terapia manuale
 - Massaggio
 - Terapia medica mediante allenamento con macchinari (MTT)
 - Trattamento dei «trigger points»
 - Allenamento vestibolare/prevenzione delle cadute
 - Elettroterapia
 - Idroterapia
 - Terapia con compresse fredde e calde
 - Fisioterapia sportiva
- physioswiss, www.physioswiss.ch |



Überblick

Weitere anerkannte Massnahmen

Zusätzlich zu den bereits vorgestellten Therapien können chirurgische Eingriffe, Anwendungen aus der Komplementärmedizin sowie psychologische Beratungen das Therapie-Angebot ergänzen. Ein angepasstes Bewegungsprogramm ist bei rheumatischen Erkrankungen unerlässlich.

Redaktion: Simone Fankhauser

Operative Therapie

Vermögen Medikamente die chronische Entzündung einzelner Gelenke nicht zu stoppen, kann man die entzündete Gelenkinnenhaut chirurgisch entfernen (Synovektomie). Zerstörte Gelenke lassen sich durch künstliche Gelenke ersetzen (Prothesen). Weitere chirurgische Behandlungsmöglichkeiten sind Stellungskorrekturen und die Versteifung einzelner Gelenke. Treten bei älteren Menschen plötzliche Rückenschmerzen auf, kann die Ursache in einer Osteoporose liegen. Z. B. können poröse Wirbelkörper einbrechen. Der Operateur kann in diesem Fall die entstandenen Knochenhöhlräume mit speziellem Knochenzement auffüllen. Ob und wann man sich als Patient operieren lassen soll, ist abhängig vom persönlichen Leidensdruck und den Ansprüchen an die eigene Mobilität und Selbstständigkeit.

Komplementärmedizinische Behandlungen

Der Markt der Komplementärmedizin ist kaum zu überblicken. Die Rheumaliga Schweiz empfiehlt, sich an einen gut ausgebildeten Therapeuten zu wenden und den behandelnden Arzt über die zusätzlichen Behandlungen zu informieren. Zur sanften Behandlung der Arthrose gibt es einige gut untersuchte Arzneien aus der **Phytotherapie** (Pflanzenheilkunde) und der orthomolekularen Medizin. Beliebt sind pflanzliche Schmerzmittel auf der Basis der Weidenrinde oder der Teufelskrallen, die bei regelmässiger Einnahme die Schmerzen lindern können. Lokal anwendbar sind Salben und Gele mit Wirkstoffen aus Arnica oder Beinwell. Aus dem Angebot der **Traditionellen Chinesischen Medizin** ist es vor allem die Akupunktur, die gemäss einer Studie aus dem Jahr 2014 zu einer signifi-

kanten Reduktion von Gelenkschmerzen führen kann. Je länger der Behandlungszeitraum desto grösser die Schmerzreduktion.

Seit einiger Zeit wird die **Magnetfeldtherapie** für die Behandlung verschiedener Formen von Rheuma propagiert. Bei der Arthrose scheint sie eine gewisse schmerzhemmende Wirkung zu haben. Die Broschüre «Komplementärmedizin» (D 3004) der Rheumaliga Schweiz gibt einen Überblick über naturheilkundliche Behandlungsformen bei Rheuma.

Psychologische Therapie

Chronische Schmerzen beeinflussen unser Denken und Fühlen, wie auch umgekehrt Gedanken und Stimmungen auf unser körperliches Befinden und Empfinden einwirken. Das macht sich die psychologische Schmerztherapie zunutze und versucht, die Betroffenen anzuleiten, negative Denkmuster zu durchbrechen, den Schmerzen positive Empfindungen entgegenzusetzen, mit Stress, Problemen und Konflikten umzugehen und sich im Alltag Entspannungsinself zu schaffen.

Bewegung

Körperliche und sportliche Aktivitäten müssen dem aktuellen Entzündungszustand der Gelenke und ihren > s. 22

Vue d'ensemble

D'autres mesures reconnues

En plus des thérapies déjà présentées, des interventions chirurgicales, des applications de la médecine alternative ainsi que des conseils psychologiques complètent l'offre thérapeutique. Face à une maladie rhumatismale, un programme d'activité physique adapté est également indispensable. Rédaction: Simone Fankhauser

Le traitement chirurgical

Si les médicaments ne parviennent pas à enrayer l'inflammation chronique de certaines articulations, une ablation chirurgicale de la synoviale (synovectomie) peut être réalisée. Une articulation artificielle (prothèse) pourra remplacer une articulation détruite. La correction des déformations articulaires et l'arthrodèse (blocage de l'articulation) sont d'autres possibilités offertes par la chirurgie orthopédique.

Chez les personnes âgées, l'apparition soudaine de douleurs dorsales peut être le signe d'une ostéoporose. Des corps vertébraux poreux peuvent par exemple se fracturer. Dans ce cas, le chirurgien peut injecter du ciment spécial dans les

vertèbres pathologiques. Il appartient à chaque patient de décider si et quand il souhaite se faire opérer en fonction de l'intensité de la douleur et de ses exigences personnelles en termes de mobilité et d'autonomie.

Médecine complémentaire

Le marché des médecines alternatives est pléthorique. La Ligue suisse contre le rhumatisme vous conseille de vous adresser à des thérapeutes possédant une formation solide et d'informer votre médecin traitant de tout traitement complémentaire que vous suivez. Du côté des traitements doux de l'arthrose, il existe quelques produits qui ont fait l'objet d'études dans le > p. 22

Panoramica

Ulteriori misure riconosciute

Oltre alle terapie già illustrate, la gamma dei trattamenti può essere integrata con interventi chirurgici, applicazioni della medicina complementare e consulenze psicologiche. Inoltre, in presenza di una patologia reumatica è indispensabile svolgere un programma di movimento adeguato. Redazione: Simone Fankhauser

Trattamento chirurgico

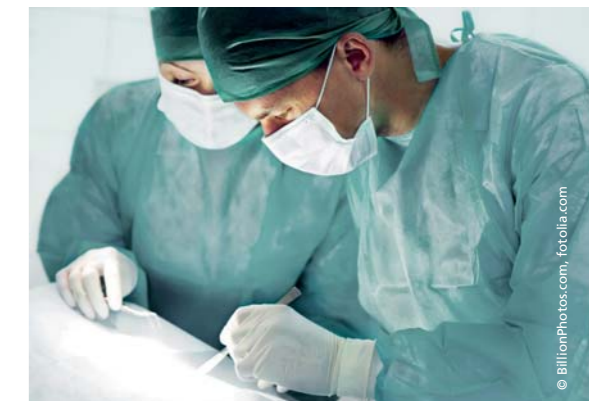
Se nonostante il trattamento farmacologico l'infiammazione cronica delle articolazioni non si arresta, è possibile ricorrere all'asportazione chirurgica della membrana sinoviale infiammata (sinoviectomia). Le articolazioni compromesse possono essere sostituite con articolazioni artificiali (protesi). Altri trattamenti chirurgici sono la correzione della postura e l'irrigidimento di singole articolazioni.

Il mal di schiena improvviso che colpisce le persone più anziane potrebbe essere causato da fratture vertebrali di origine osteoporotica. In alcuni casi potrebbe essere utile intervenire con l'iniezione nella vertebra fratturata di uno speciale cemento osseo per ricostituire la struttura e ridare stabilità alla vertebra. La necessità e i tempi di un intervento chirurgico dipendono dall'intensità dei dolori e dalle personali esigenze di mobilità e autonomia. > pag. 23

Ob und wann sich jemand operieren lässt, ist vor allem vom persönlichen Leidensdruck abhängig.

Le recours à une opération dépend surtout de l'intensité de la douleur ressentie par le patient.

Se e quando è necessario operarsi dipende dalla sofferenza individuale.



Akupunktur kann zu einer signifikanten Reduktion von Gelenkschmerzen führen.

L'acupuncture peut soulager significativement les douleurs dans les articulations.

L'agopuntura può ridurre significativamente i dolori articolari.

Funktionseinschränkungen gut angepasst werden. Nur dann wirken sie positiv auf die Erkrankung. Kontrollierter Sport erhält die Gelenkbeweglichkeit, fördert Kraft und Ausdauer und beugt somit Behinderungen vor.

Ein von **Arthrose** angegriffenes Gelenk soll bewegt, darf aber keinesfalls strapaziert werden. Betroffene lernen in der Physio- oder der Ergotherapie, das betroffene Gelenk korrekt zu belasten, es beweglich zu halten und die Muskeln und die Sehnen um das Gelenk herum zu kräftigen. Regelmässige Übungen steigern die Ausdauer und verbessern die Koordination.

Bei **Osteoporose** fördern regelmässige körperliche Aktivitäten den Knochenstoffwechsel und festigen die Knochen. Sportliche Betätigung stärkt zudem die Muskeln und verbessert die Beweglichkeit sowie den Gleichgewichtssinn. Beides vermindert wiederum die Sturzgefahr. Die Rheumaliga bietet ein speziell auf Osteoporose-Betroffene zugeschnittenes Gymnastikprogramm namens «Osteogym».

Manche bewegen sich lieber alleine, aber in der Gruppe und unter professioneller Leitung fällt es den meisten leichter. Der sanfte Gruppendruck wirkt motivierend und die Geselligkeit ansteckend – genau, was viele Betroffene brauchen. Die Rheumaliga Schweiz bietet eine breite Palette geeigneter Bewegungskurse. Wo und wann welche Kurse stattfinden, erfahren Sie bei der Rheumaliga in Ihrer Region (Kontakte s. Seite 38). ■

Die psychologische Schmerztherapie versucht, die Betroffenen anzuleiten negative Denkmuster zu durchbrechen.

La psychothérapie de la douleur tente d'inciter les patients à sortir des schémas de pensée négatifs.

La terapia psicologica del dolore ha lo scopo di aiutare il paziente a interrompere gli schemi mentali negativi.

Die Rheumaliga Schweiz bietet zahlreiche Bewegungskurse unter fachkundiger Leitung an.

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose de nombreux cours de gymnastique encadrés par des spécialistes.

La Lega svizzera contro il reumatismo offre numerosi corsi di movimento supervisionati da esperti.

domaine de la **phytothérapie** (thérapie par les plantes) et de la médecine orthomoléculaire. Les plantes antalgiques à base de saule blanc ou de griffe du diable sont particulièrement appréciées. Prises régulièrement, ces préparations peuvent atténuer les douleurs. On pourra aussi utiliser en application locale des pommades et des gels à base d'arnica ou de consoude. En **médecine chinoise traditionnelle**, citons surtout l'acupuncture, qui, selon une étude de 2014, pourrait entraîner une réduction significative des douleurs articulaires. Plus la durée du traitement est longue, plus les résultats sont probants. Ces dernières années, la **thérapie par champ magnétique** a connu un engouement croissant pour le traitement de différentes formes de rhumatisme. Dans le cas de l'arthrose, elle semble avoir un certain effet sur les douleurs. La brochure «La médecine complémentaire» (F 3004) de la Ligue suisse contre le rhumatisme donne un aperçu des

formes de traitement naturopathique du rhumatisme.

Traitement psychologique

De même que les douleurs chroniques influencent notre manière de penser et de ressentir les choses, nos pensées et nos humeurs peuvent influencer notre état et nos perceptions physiques. La psychothérapie de la douleur fait appel à ces capacités lorsqu'elle entreprend d'inciter les patients à sortir des schémas de pensée négatifs, à opposer aux douleurs des perceptions positives, à prendre en main la gestion du stress, de leurs problèmes et de leurs conflits et à se ménager des oasis de détente dans leur vie quotidienne.

Activité physique

Les activités physiques et sportives doivent toujours être adaptées à l'état d'inflammation du moment. C'est une condition sine qua non pour obtenir un effet positif. Pratiqué sous contrôle, le

sport entretient la mobilité des articulations, développe la force et l'endurance et contribue ainsi à prévenir d'éventuels handicaps.

Une articulation **arthrosique** doit être mobilisée, mais en aucun cas surmenée. Avec leur physiothérapeute ou leur ergothérapeute, les patients apprennent à utiliser correctement l'articulation touchée, à maintenir sa mobilité et à renforcer les muscles et les tendons qui l'entourent. Des exercices réguliers contribuent à accroître l'endurance et à améliorer la coordination.

En cas de **l'ostéoporose**, une activité physique régulière stimule le métabolisme osseux et renforce les os. La pratique sportive renforce de surcroît la musculature et améliore la mobilité et le sens de l'équilibre, ce qui, là encore, réduit le risque de chute. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose un programme de gymnastique spécialement conçu pour les personnes souffrant d'ostéoporose, baptisé «Ostéogym». Certains préfèrent bouger seuls, mais la plupart trouvent plus facile de se mobiliser en groupe et sous l'égide d'un professionnel. La pression amicale du groupe est motivante et il y règne un esprit convivial contagieux – exactement ce dont de nombreux malades ont besoin. La Ligue suisse contre le rhumatisme offre un vaste choix de cours de mobilité adéquats. Pour savoir quels cours ont lieu où et quand, renseignez-vous auprès de votre section régionale de la Ligue suisse contre le rhumatisme (contacts p. 38). ■



Terapia di medicina complementare

Il mercato della medicina complementare è molto vasto. La Lega svizzera contro il reumatismo consiglia di rivolgersi a un terapeuta molto qualificato e di informare il medico curante sugli ulteriori trattamenti seguiti.

Per trattare in modo delicato l'artrosi esistono alcuni farmaci ben sperimentati nell'ambito della **fitoterapia** (trattamenti a base di piante) e della medicina ortomolecolare. Particolarmente apprezzati sono gli analgesici fitoterapici a base di corteccia di salice o artiglio del diavolo, che, se assunti regolarmente, possono attenuare il dolore. Per uso locale si possono invece applicare pomate e gel a base di arnica o Consolida maggiore (sinfito).

La **medicina tradizionale cinese** offre soprattutto l'agopuntura che, secondo uno studio condotto nel 2014, può ridurre significativamente i dolori articolari. Quanto più a lungo dura il trattamento, tanto maggiore è l'effetto lenitivo.

Da qualche tempo nell'ambito del trattamento delle malattie reumatiche di diverso tipo si è diffusa la **terapia con i campi magnetici**. Nel caso dell'artrosi, sembra che questa terapia abbia un certo effetto calmante sui dolori.

L'opuscolo «Medicina complementare» (It 3004) della Lega svizzera contro il reumatismo offre una panoramica sulle forme di trattamento naturali.

Terapia psicologica

Così come i dolori cronici influenzano il nostro modo di pensare e sentire, anche i pensieri e gli stati d'animo esercitano un influsso sulle nostre condizioni di salute. La terapia psicologica del dolore sfrutta questi meccanismi, cercando di stimolare le persone colpite a interrompere gli schemi mentali negativi, contrapporre sensazioni positive al dolore, affrontare stress, problemi e conflitti e creare momenti di relax nella vita quotidiana.

Movimento

L'attività fisica e quella sportiva vanno adattate con cura alla situazione infiammatoria e alle limitazioni funzionali del momento. Solo così queste attività possono avere un effetto positivo sulla malattia. Lo sport praticato sotto controllo preserva la mobilità delle articolazioni e favorisce forza e resistenza, prevenendo così le invalidità.

Un'articolazione colpita da **artrosi** deve essere mantenuta in movimento, ma non sovraccaricata. Le persone colpite imparano nel corso di sedute di fisioterapia ed ergoterapia a caricare l'articolazione colpita in modo corretto, a mantenerla mobile e a rafforzare i muscoli e i tendini che circondano l'articolazione. Esercitandosi regolarmente, è possibile aumentare la resistenza e migliorare la coordinazione.

Nel caso dell'**osteoporosi** svolgere una regolare attività fisica favorisce il metabolismo osseo e rafforza le ossa. Svolgere un'attività sportiva consente inoltre di rafforzare i muscoli e di migliorare la mobilità e il senso dell'equilibrio, riducendo quindi il rischio di cadute. La Lega svizzera contro il reumatismo offre un programma di ginnastica denominato «Osteogym», appositamente studiato per i pazienti con osteoporosi.

Nonostante alcune persone preferiscano muoversi da sole, la maggioranza trova più facile farlo in gruppo e con una guida professionista. La lieve pressione esercitata dal gruppo ha un effetto motivante e di contagio sociale. Esattamente quello di cui hanno bisogno molte persone colpite. La Lega svizzera contro il reumatismo offre un'ampia gamma di corsi di movimento appropriati. Tipologia, sede e date dei corsi vengono indicate dalle diverse sezioni regionali della Lega svizzera contro il reumatismo (contatti v. pg. 38). ■



Eine mediterrane Ernährungsweise ist für alle Rheuma-Betroffenen zu empfehlen.

Le régime méditerranéen est recommandé à toutes les personnes atteintes de rhumatismes.

La dieta mediterranea è indicata per tutti coloro che soffrono di una patologia reumatica.



© Anna Pustynnikova, iStock

mittels Nahrungsergänzungen wie Antioxidantien oder Omega-3-Fettsäuren zeigten wenig bis gar keinen Effekt. Vielmehr scheint die Gesamtsumme der Nährstoffe, also die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung, einen wichtigen Beitrag zu leisten. Der Stand der Forschung zeigt aber auch, dass nicht alle Betroffenen von einer Ernährungsumstellung profitieren. Deshalb können bis heute keine abschliessenden Aussagen gemacht werden.

Welche Ernährungsumstellungen würden Sie bei entzündlichen Rheumaerkrankungen begrüßen?

D. M.: Die Ernährungsumstellung orientiert sich an der mediterranen Ernährungsweise. Dabei ist die Fettqualität entscheidend. Oliven- und Rapsöl sind zu bevorzugen, wenig Butter als Streichfett, Nüsse, Fertigprodukte auf Fettqualitäten prüfen. Gemüse und Obst, Getreide und Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, etwas Fisch (einmal pro Woche) und nur wenig oder kein Fleisch (maximal drei Mal pro Woche).

Gilt dies auch für Gichtpatienten?

D. M.: Von allen entzündlichen Rheumaerkrankungen lässt sich die Gicht am besten mit einer Ernährungsumstellung behandeln. Im Prinzip können die Gicht-Betroffenen die gleiche Ernährung wie oben erwähnt geniessen. Hier gelten aber noch folgende Ergänzungen: keine üppigen Fleischmahlzeiten, Innereien, Meeresfrüchte, keine gesüssten Limonaden und Fruchtsäfte (v. a. mit Fruchtzucker), kein Bier und Spirituosen, wenig Wein. Entgegen der klassischen Auffassung können pflanzliche Purine keinen Gichtschub auslösen. Somit müssen Spinat, Pilze, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohllarten usw. nicht gemieden werden. Weiter sollten Gichtpatienten mindestens zwei Liter Wasser trinken, um die Harnsäureausscheidung aus der Niere zu fördern. Die Betroffenen profitieren zudem von einer Gewichtsreduktion. > S. 26

Ernährung

«Eine anerkannte Rheumadiät existiert nicht»

Der Ernährungsberater Daniel Messerli erklärt im Gespräch mit forumR, welche Ernährungsweise Entzündungsprozesse positiv beeinflussen kann, warum eine Umstellung der Ernährung in jedem Fall sinnvoll ist und wie diese gelingt. Interview: Simone Fankhauser

Eine positive Wirkung der Ernährung auf rheumatische Leiden ist in Ärztekreisen umstritten. Welche Erfahrungen machen Sie als Ernährungsberater?

Daniel Messerli: Eine anerkannte Rheumadiät existiert bis heute nicht. Rheumatische Krankheitsbilder sind sehr vielfältig und weisen unterschiedliche Pathophysiologien auf. Unter evidenzbasierter Medizin versteht man eine medizinische Versorgung, welche die Erkrankung auf Grundlage der besten zur Verfügung stehenden Wissensquellen behandelt. Das heisst, nicht nur die Ärzteschaft ist gezwungen Therapieansätze kritisch zu hinterfragen, sondern auch wir als Ernährungsberater.

Wir machen im Austausch mit Ärzten nur positive Erfahrungen und pflegen den regelmässigen Kontakt.

Betrachten wir die Gruppe der entzündlichen Rheumaformen: Was gilt es zu beachten?

D. M.: Im Zusammenhang mit Entzündung und Ernährung wurde in den letzten Jahren viel geforscht. Heute ist erwiesen, dass eine typisch westliche Ernährung eine chronische Entzündung unterhalten kann. Gleichzeitig konnte gezeigt werden, dass mit einer geeigneten Ernährungsweise diese Entzündungsprozesse «gemildert werden» oder eine «günstige Wirkung» erzielt werden kann. Die Einnahme von Einzelkomponenten

Alimentation

«Il n'existe pas de régime reconnu contre le rhumatisme»

Dans le cadre d'un entretien avec forumR, le diététicien Daniel Messerli explique quel type d'alimentation peut influencer positivement les processus inflammatoires, pourquoi il est toujours intéressant de changer ses habitudes alimentaires et comment y parvenir.

Interview: Simone Fankhauser

L'action positive de l'alimentation sur les douleurs rhumatismales fait débat parmi les médecins. Quelle est votre expérience dans ce domaine en votre qualité de diététicien?

Daniel Messerli: À l'heure actuelle, il n'existe pas de régime reconnu contre le

rhumatisme. Les maladies rhumatismales sont très variées et se caractérisent par différentes physiopathologies. On entend par médecine factuelle une prise en charge médicale qui traite la maladie sur la base des meilleures sources de connaissances disponibles.

Alimentazione

«Non esiste una dieta contro il reumatismo riconosciuta»

Il nutrizionista Daniel Messerli spiega a forumR quale regime alimentare può avere un influsso positivo sui processi infiammatori, perché è sempre utile modificare la propria alimentazione e come riuscirci.

Intervista: Simone Fankhauser

Nel settore medico ci sono opinioni discordanti sull'effetto positivo dell'alimentazione sui disturbi reumatici. Qual è la Sua esperienza da nutrizionista?

Daniel Messerli: Attualmente non esiste una dieta contro il reumatismo riconosciuta. I quadri clinici reumatici sono molto vari e presentano diverse fisiopatologie. Per medicina basata su prove di efficacia si intende un metodo clinico che tratta la malattia sulla base delle migliori fonti di conoscenza a disposizione. Ciò significa che non solo i medici, ma anche i nutrizionisti sono tenuti ad analizzare criticamente gli approcci terapeutici. Gli scambi di informazioni con i medici sono sempre positivi e avvengono nell'ambito di contatti regolari.

Cosa occorre considerare per quanto riguarda il gruppo delle forme reumatiche infiammatorie?

D. M.: Negli ultimi anni sono state svolte molte ricerche sulle infiammazioni e l'alimentazione. È stato dimostrato che la tipica dieta occidentale può favorire uno stato infiammatorio cronico. Allo stesso tempo si è osservato che un regime alimentare appropriato è in grado di «alleviare» i processi infiammatori o apportare un «effetto benefico». L'assunzione di componenti singoli tramite integratori alimentari come antiossidanti o acidi grassi Omega 3 ha mostrato un effetto limitato se non nullo. Al contrario, è la somma totale delle sostanze nutritive assunte attraverso un'alimentazione equilibrata ad apportare un contributo importante. > pag. 27

Cela impose non seulement au corps médical, mais aussi à nous, les diététiciens, de porter un regard critique sur les approches thérapeutiques. Nos échanges avec les médecins sont très positifs et nous sommes régulièrement en contact.

Intéressons-nous aux formes inflammatoires de rhumatisme: quelles sont les règles à respecter?

D. M.: Au cours des dernières années, de nombreuses études ont été menées sur le lien entre inflammation et alimentation. Il est aujourd'hui prouvé que l'alimentation occidentale typique peut entretenir une inflammation chronique. Mais il a également été démontré qu'une alimentation adaptée peut contribuer à «atténuer» ces processus inflammatoires ou avoir une «action favorable». L'action des nutriments pris isolément au moyen de compléments alimentaires, comme les antioxydants ou les acides gras omega-3, s'est révélée faible, > p. 26



© Bladzheep, iStock

Die isolierte Einnahme von Nahrungsergänzungen zeigt keinen positiven Effekt auf den Entzündungsprozess.

La prise isolée de compléments alimentaires ne semble avoir aucun effet positif sur le processus inflammatoire.

L'assunzione isolata di integratori alimentari non mostra nessun effetto positivo sul processo infiammatorio.



Rapsöl besitzt ein gesundheitlich vorteilhaftes Fettsäuremuster.
La composition des acides gras de l'huile de colza les rend bénéfiques pour la santé.
L'olio di colza ha un contenuto di acidi grassi benefico.

Gibt es aktuelle Empfehlungen für Fibromyalgie-Betroffene?

D. M. Der Effekt einer Ernährungsumstellung ist gering. Hier sind andere Therapieansätze wichtig, beispielsweise Bewegung. Trotzdem ist eine Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung auf jeden Fall empfehlenswert.

voire nulle. À l'inverse, le cumul des nutriments ingérés dans le cadre d'une alimentation équilibrée semble jouer un rôle important.

Les dernières études montrent toutefois que le rééquilibrage alimentaire n'est pas bénéfique pour tous les patients. Aussi ne peut-on pas encore tirer de conclusions définitives.

Das Wissen um den Nutzen einer Ernährungsumstellung ist das eine. Liebgewonnene Gewohnheiten über Bord werfen, das andere. Wie gelingt eine Umstellung?

D. M.: Wir arbeiten nach dem Prinzip der lösungsorientierten Beratung, welche die Ressourcen des Betroffenen ins

Quels changements dans les habitudes alimentaires préconiserez-vous en cas de maladie rhumatismale inflammatoire?

D. M.: Il faudrait s'orienter vers le régime méditerranéen. La qualité des graisses est primordiale. L'huile d'olive et l'huile de colza doivent être privilégiées. Il faut limiter la consommation de beurre à tartiner, manger des noix et vérifier la qualité des graisses dans les plats préparés. Des fruits et légumes, des céréales et des légumineuses, du lait et des produits laitiers, un peu de poisson (une fois par semaine) et peu ou pas du tout de viande (maximum trois fois par semaine).

Cette alimentation s'applique-t-elle également aux patients goutteux?

D. M. Parmi toutes les maladies rhumatismales inflammatoires, c'est la goutte qui peut être traitée le plus efficacement par un changement d'alimentation. En principe, les personnes souffrant de la goutte peuvent adopter la même alimentation que celle décrite auparavant. Mais avec quelques règles supplémen-

taires: pas de repas copieux à base de viande, pas d'abats, pas de fruits de mer, pas de limonades ni de jus de fruits sucrés (surtout ceux contenant du fructose), pas de bière ni de spiritueux, peu de vin. Contrairement à ce que l'on croit souvent, les purines végétales ne déclenchent pas de crise de goutte. Il n'est donc pas nécessaire d'éliminer de son alimentation les épinards, les champignons, les noix, les légumineuses, les choux, etc. Par ailleurs, il est recommandé aux patients goutteux de boire au moins deux litres d'eau par jour afin de favoriser l'élimination de l'acide urique par les reins. Une perte de poids leur est également bénéfique.

Zentrum stellt. Wir coachen den Betroffenen auf dem Weg der Umstellung. Dabei verzichten wir auf dogmatische Ansätze. Die Betroffenen sollen Lebensqualität gewinnen und nicht unter einer «Diät» leiden. Wir erarbeiten und begleiten auf Basis der oben beschriebenen Therapieansätze die Umsetzung

Y a-t-il actuellement des recommandations pour les personnes atteintes de fibromyalgie?

D. M. L'effet d'un rééquilibrage alimentaire est limité. Pour ces patients, d'autres approches thérapeutiques, par exemple l'activité physique, sont plus efficaces. Cependant, il est dans tous les cas conseillé d'adopter une alimentation équilibrée.

Gicht-Patienten sollten Meeresfrüchte meiden.

Les patients atteints de goutte devraient éviter de consommer des fruits de mer.

I pazienti con gotta dovrebbero evitare i frutti di mare.

im Alltag. Gemeinsam definieren wir überprüfbarere Ziele, die für den Betroffenen attraktiv und realistisch formuliert sind. Rückschläge gehören ins Repertoire jeder Verhaltensänderung und müssen mit viel Geduld ausgestanden werden. |

Connaître les avantages d'un rééquilibrage alimentaire est une chose, renoncer à des habitudes auxquelles on est attaché en est une autre. Comment réussir son rééquilibrage alimentaire?

D. M.: Nous suivons le principe du conseil orienté vers les solutions, qui place les ressources des personnes concernées au centre de notre travail. Nous accompagnons les patients sur le chemin du rééquilibrage alimentaire. Nous refusons toute approche dogmatique. Les patients doivent voir leur qualité de vie s'améliorer et ne pas souffrir à cause d'un «régime». Nous élaborons et accompagnons la mise en œuvre du rééquilibrage alimentaire dans la vie de tous les jours en nous appuyant sur les approches thérapeutiques évoquées précédemment. Ensemble, nous définissons des objectifs vérifiables, formulés de manière attractive et réaliste pour les patients. Les échecs sont le lot de tout changement de comportement et doivent être appréhendés avec beaucoup de patience. |

Tuttavia, le ricerche indicano anche che non tutti i pazienti traggono benefici dal cambio di alimentazione. Attualmente non è quindi possibile trarre delle conclusioni definitive.

Quali cambiamenti nell'alimentazione considera appropriati nel caso delle malattie reumatiche infiammatorie?

D. M.: L'alimentazione andrebbe modificata sulla base della dieta mediterranea, con una particolare attenzione alla qualità dei grassi. Sono da preferire l'olio di oliva e colza, poco burro come grasso da spalmare, noci; occorre verificare la qualità dei grassi nei prodotti pronti. Frutta e verdura, cereali e legumi, latte e derivati, un po' di pesce (una volta alla settimana) e carne in quantità limitata o nulla (massimo tre volte alla settimana).

Queste indicazioni valgono anche per i pazienti che soffrono di gotta?

D. M. Tra tutte le malattie reumatiche infiammatorie, la gotta è quella che reagisce meglio al cambio di alimentazione. In linea di massima i pazienti affetti da gotta possono adottare questo tipo di alimentazione con alcune integrazioni: evitare pasti abbondanti a base di carne, niente interiora, frutti di mare, limonate e succhi di frutta zuccherati (soprattutto con fruttosio), birra e superalcolici, poco vino. Contrariamente al punto di vista classico, le purine vegetali non provocano attacchi di gotta; non occorre quindi evitare spinaci, funghi, noci, legumi, varietà di cavoli, ecc. Inoltre, i pazienti con gotta dovrebbero bere almeno due litri d'acqua per favorire l'eliminazione dell'acido urico dai reni. È anche indicato ridurre il peso corporeo.

Ci sono delle raccomandazioni per i pazienti con fibromialgia?

D. M. Il cambio di alimentazione ha un effetto limitato. In questo caso è importante attuare altri approcci terapeutici,

come il movimento. È comunque consigliabile adottare un regime alimentare equilibrato.

È importante conoscere i benefici derivanti da un cambio di alimentazione, ma come si riesce a rinunciare alle proprie abitudini?

D. M.: Lavoriamo secondo il principio della consulenza orientata alle soluzioni, che pone al centro le risorse del paziente. Accompagniamo il paziente durante il percorso verso il cambio di alimentazione evitando approcci dogmatici. I pazienti devono migliorare la propria qualità della vita senza soffrire a causa di una «dieta». Sulla base degli approcci terapeutici descritti, elaboriamo e seguiamo il cambio di alimentazione nella quotidianità. Definiamo insieme degli obiettivi verificabili che siano piacevoli per il paziente e realistici. Le ricadute fanno parte di qualsiasi cambiamento comportamentale e devono essere affrontate con molta pazienza. |

Kostenträger

Mit einer offiziellen ärztlichen Verordnung werden die Kosten für eine Ernährungsberatung von der Grundversicherung übernommen, sofern die Leistung von einem/r gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/in erbracht wird.

Prise en charge des frais

Avec une prescription médicale officielle, les frais de la consultation nutritionnelle sont pris en charge par l'assurance de base si elle est assurée par un diététicien agréé.

Assunzione delle spese

Le spese per una consulenza alimentare sono coperte dall'assicurazione di base se muniti di una prescrizione medica ufficiale e se la prestazione viene erogata da un nutrizionista riconosciuto legalmente.



Daniel Messerli ist BSc Ernährungsberater SVDE mit eigener Praxis in Bern (www.besseressen.ch).

Daniel Messerli est BSc Diététicien ASDD et dirige son propre cabinet à Berne (www.besseressen.ch).

Daniel Messerli ha conseguito un BSc come nutrizionista, appartiene alla ASDD e ha uno studio a Berna (www.besseressen.ch).

Bruno Rubin ist diplomierte Pflegefachmann HöFa I mit langjähriger Erfahrung in der akuten sowie der Langzeitpflege.

Infirmier diplômié HES, Bruno Rubin possède plusieurs années d'expérience dans les soins aigus et de longue durée.



Spitex

Dank regelmässiger Unterstützung zu Hause länger selbstständig bleiben

Die Spitex für Stadt und Land erbringt für ältere, kranke, behinderte und rekonvaleszente Menschen Spitex-Leistungen wie Hilfe im Haushalt, Betreuung, Begleitung und Pflege: Alles aus einer Hand. Bruno Rubin, Leiter des Pflegediensts der Filialen Thun und Interlaken, erklärt, wieso man möglichst früh Hilfe annehmen sollte und was die private Spitex-Organisation auszeichnet. Interview: Isabel Lo Verso

Viele Ihrer Kundinnen und Kunden leiden an rheumatischen Erkrankungen und generellen Beschwerden des Bewegungsapparates. Welche typischen Situationen und Probleme erleben Sie und Ihre Mitarbeitenden im Pflegealltag?

Bruno Rubin: Die meisten unserer Kundinnen und Kunden können sich nur schwer selber mobilisieren. Sie haben

Mühe aufzustehen und sich zu bewegen. Dies wirkt sich auf den gesamten Alltag aus und führt zu Unsicherheit und manchmal auch zu Unzufriedenheit. Hilfe und Unterstützung im Haushalt, bei der Körperpflege aber auch bei Arztbesuchen und Spaziergängen sind gewünscht und tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei.

Spitex

Rester plus longtemps autonome chez soi grâce à un soutien régulier

Spitex pour la Ville et la Campagne offre aux personnes âgées, malades, handicapées ou convalescentes des services extra-hospitaliers comme l'aide au ménage, l'assistance, l'accompagnement et les soins, le tout par un seul prestataire. Bruno Rubin, responsable de soins des filiales de Thoun et d'Interlaken, explique pourquoi il recommande de demander de l'aide le plus tôt possible et ce qui caractérise l'organisation privée Spitex. Interview: Isabel Lo Verso

Beaucoup de vos clients souffrent de maladies rhumatismales et de symptômes généraux affectant l'appareil locomoteur. Quels sont les situations et les problèmes typiques auxquels vous et vos collaborateurs êtes confrontés au quotidien?

Bruno Rubin: La plupart de nos clients éprouvent des difficultés à bouger. Ils ont du mal à se lever et à se déplacer. Cela a des répercussions sur toute leur vie quotidienne, et génère un manque d'assurance et, parfois, une insatisfaction. Il y a une demande d'aide et de soutien pour le ménage, l'hygiène corporelle, mais aussi les rendez-vous chez le médecin et les promenades, qui contribuent à l'amélioration de la qualité de vie.

Empfiehl es sich also frühzeitig Hilfe und Unterstützung anzunehmen, um möglichst lange selbstständig zu bleiben?

B. R.: Ja, aber das fällt vielen schwer. Man möchte niemandem zur Last fallen. Je früher man jedoch Hilfe annimmt, desto einfacher ist es für alle Beteiligten und die Chance, länger selbstständig zu Hause zu bleiben steigt. Viele wissen auch nicht, dass Leistungen der Grund- und Behandlungspflege wie z. B. Verbände wechseln oder Medikamente richten auch ohne Zusatzversicherung von der Krankenkasse übernommen werden.

Est-il donc conseillé de demander à être aidé suffisamment tôt afin de rester autonome le plus longtemps possible?

B. R.: Oui. Mais beaucoup de gens sont réticents. Personne ne souhaite devenir une charge pour les autres. Pourtant, plus tôt on sollicite une aide, plus la situation est facilitée pour toutes les parties prenantes et plus les chances sont élevées de rester plus longtemps autonome chez soi. De même, beaucoup de personnes ignorent que les prestations de soins de base et de soins infirmiers, par exemple les pansements ou la préparation des médicaments, sont prises en charge par la caisse maladie même sans assurance complémentaire.

Die Spitex für Stadt und Land bietet ein umfassendes Leistungsangebot. Wodurch zeichnet sie sich besonders aus?

B. R.: Ganz klar durch die Bezugspersonenpflege und -betreuung. Unser Motto «Alles aus einer Hand» sorgt bei den Kundinnen und Kunden für Zufriedenheit und Sicherheit, da stets die gleichen Mitarbeitenden zu den vereinbarten Zeiten die Aufgaben übernehmen. Das diplomierte Pflegefachpersonal, die Pflegehelferinnen, Betreuerinnen und Haushalthilfen verfügen über Fachwissen und Erfahrung, sind zuverlässig und engagieren sich persönlich sehr. ■

Spitex pour la Ville et la Campagne propose une offre de services complète. En quoi se distingue-t-elle?

B. R.: Très clairement par l'équipe de soins et d'assistance fixe. Notre devise «Tout par un seul prestataire» apporte satisfaction et sécurité à nos clients, car ce sont toujours les mêmes collaborateurs qui accomplissent les missions aux horaires convenus. Le personnel soignant diplômé, les aides soignantes, les assistantes et les aides ménagères sont compétents, expérimentés, fiables et très impliqués. ■

Spitex
Ville & Campagne

Spitex pour la ville et la campagne SA

Spitex pour la Ville et la Campagne (anciennement Assistance pour la ville et la campagne SA) est une organisation privée d'aide et de soins à domicile, qui œuvre depuis plus de 30 ans dans toute la Suisse. Avec plus de 40 filiales et quelque 1'800 collaborateurs, l'entreprise est leader du marché et jouit dans tous les cantons d'une autorisation d'exploiter et de la reconnaissance par les caisses maladie (Santésuisse). Selon sa devise «tout par un seul prestataire», elle propose une large gamme de prestations comprenant entre autres soins, assistance, aide au ménage, garde de nuit.

Leben mit Lupus

«Ich habe ein Gleichgewicht gefunden»

Sieben Jahre lang wusste Myriam Schaller nicht, warum sie so müde und erschöpft war und sie starke Schmerzen plagten. Dann bekam sie als 23-Jährige die Diagnose systemischer Lupus erythematodes und war gezwungen, ihr Leben zu ändern. Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«This little light of mine, I'm gonna let it shine.» Teller um Teller holt Myriam Schaller aus der Abwaschmaschine hervor und räumt sie in den Schrank. «I won't let anyone blow it out, I'm gonna let it shine.» Mit den Kopfhörern übt die 44-Jährige für die nächste Probe ihres Chors. Das Singen ist eines der wenigen Hobbies, das sie regelmässig pflegt. Oder zumindest so regelmässig, wie es ihr Körper erlaubt. Denn dieser braucht viel Kraft im Kampf gegen das eigene Immunsystem, das plötzlich entgleiste. Damals, als sie gerade 16 war, am Anfang ihrer Lehre als Hochbauzeichnerin stand und grosse Pläne für die Zukunft hatte. «Ich war jeden Tag extrem müde und hatte starke Schmer-

zen in den Fingern», sagt Myriam Schaller und dreht den letzten Teller kurz in der Hand. Die Stöpsel des Kopfhörers stecken noch in ihren Ohren, doch das Lied ist verstummt. Zuerst habe sie gedacht, es wäre nur die Umstellung. Immerhin sass sie seit Lehrbeginn acht Stunden am Tag im Büro und die Planzeichnungen waren hauptsächlich Handarbeit. An Verspannungen dachte sie, aber bestimmt nicht an eine Krankheit, die den Rest ihres Lebens mitbestimmen würde. Verhängnisvollerweise taten das auch die Ärzte nicht, bei denen die junge Frau immer wieder Rat suchte. Die erhöhten Entzündungswerte konnten meistens einem vorangegangenen Infekt zugeordnet



Die gebürtige Waadtländerin liebt es frische Kräuter aus dem eigenen Garten zu pflücken.

La Vaudoise de naissance aime cueillir des herbes fraîches dans son jardin.

Originaria del Vaud, Myriam ama raccogliere le erbe fresche del suo giardino.

werden. Der Rheumatologe erkannte keine Gelenkschwellungen und lehnte weitere Abklärungen mit der Begründung ab, die in Frage kommenden Krankheiten seien zu selten. Dass die Bauertochter aus Cheseaux aber genau an einer dieser seltenen Krankheit leidet, erkannte erst der Nephrologe, der 1995 die Niere der 23-Jährigen biopsierte. Dabei stellte er eine irreparable Schädigung fest. Die Diagnose: Systemischer Lupus erythematodes. > S. 32



Singen gibt Myriam Schaller Kraft für ihren Alltag mit der Autoimmunerkrankung Lupus.

Le chant aide Myriam Schaller dans sa lutte quotidienne contre le lupus.

Con il canto, Myriam Schaller trova la forza di affrontare la vita quotidiana convivendo con la malattia autoimmune lupus.

Vivere con il lupus

«Ho raggiunto l'equilibrio»

Per sette anni, Myriam Schaller dovette convivere con stanchezza, spossatezza e forti dolori senza conoscerne la causa. La diagnosi di lupus eritematoso sistemico arrivò quando aveva 23 anni, costringendola a cambiare la sua vita. Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«This little light of mine, I'm gonna let it shine.» Myriam Schaller prende i piatti uno a uno dalla lavastoviglie e li ripone nel mobile. «I won't let anyone blow it out, I'm gonna let it shine.» Con gli auricolari nelle orecchie, la quarantatreenne si esercita per la prossima prova del suo coro. Il canto è uno dei pochi hobby che pratica con regolarità. O, almeno, con la regolarità che il suo fisico le consente. Esso ha infatti bisogno di molte energie per contrastare il proprio sistema immunitario, colpito

Vivre avec un lupus

«J'ai trouvé un équilibre»

Pendant sept longues années, Myriam Schaller n'a pas su pourquoi elle était si épuisée et tenaillée par d'intenses douleurs. C'est à l'âge de 23 ans que fut posé le diagnostic de lupus érythémateux disséminé, qui l'obligea à changer de vie. Texte: Simone Fankhauser, Photos: Susanne Seiler

«This little light of mine, I'm gonna let it shine.» Myriam Schaller sort les assiettes une à une du lave-vaisselle avant de les ranger dans le placard. «I won't let anyone blow it out, I'm gonna let it shine.» Écouteurs dans les oreilles, la femme de 44 ans s'entraîne pour la prochaine répétition de sa chorale. Le chant est l'un des rares loisirs qu'elle pratique régulièrement. Ou, du moins, aussi régulièrement que lui permet son corps. Il lui faut beaucoup de force pour combattre son propre système immunitaire, qui s'est brusquement mis à dérailler. Il y a longtemps, alors qu'elle avait tout juste 16 ans, commençait son apprentissage de dessinatrice et avait de grands projets d'avenir. «Chaque jour,

j'étais extrêmement fatiguée et j'avais de fortes douleurs aux doigts», explique Myriam Schaller en faisant tourner la dernière assiette quelques instants dans sa main. Les écouteurs sont encore dans ses oreilles, mais la chanson s'est arrêtée. Au début, elle a pensé que c'était dû au changement de rythme. Depuis le début de son apprentissage, elle restait tout de même huit heures à son bureau et le dessin était principalement un travail manuel. Elle avait envisagé les tensions musculaires, mais certainement pas une maladie qui influencerait le reste de sa vie. Pas plus que les différents médecins auxquels la jeune femme a demandé conseil. La plupart du > p. 33

devano per lo più un lavoro manuale. Pensò che si trattasse di crampi, certamente non di una malattia che avrebbe influenzato il resto della sua vita. Purtroppo, la pensavano così anche i medici a cui la ragazza si rivolgeva sempre più spesso. I valori infiammatori elevati vennero per lo più ascritti a un'infezione progressa. Il reumatologo non individuò gonfiori articolari e non ritenne necessari ulteriori accertamenti a causa dell'estrema rarità delle altre patologie in questione. La figlia di un agricoltore di Cheseaux soffriva proprio di una di queste malattie e il primo a capirlo fu un nefrologo che, nel 1995, sottopose a biopsia i reni della ventitreenne. L'esame evidenziò un danno irreparabile. La diagnosi: lupus eritematoso sistemico.> pag. 34

Den Feind kennen und bekämpfen

Sieben schmerzvolle Jahre musste Myriam Schaller ertragen, bis sie endlich wusste, was mit ihr nicht stimmte. «Die Diagnose war für mich eine Antwort darauf, warum ich so viel leide. Das war eine gewisse Erleichterung», sagt sie rückblickend. Sie begann sich zu informieren, las viel und redete mit ihrem Arzt, bis sie sagen konnte: «Ich kenne jetzt den Feind und weiss ungefähr wie ich damit umgehen muss, um meinen Alltag zu bewältigen.» Das Wissen, dass ihre Krankheit alle Organe angreifen konnte, sei für sie sehr erschreckend gewesen. Da ihre Nieren bereits geschädigt waren, hatte dies auch Auswirkungen auf die Therapie. Denn gewisse entzündungshemmende Medikamente erhöhen den Druck auf die Gefässe. «Für mich stand die Frage

im Vordergrund, wie ich verhindern kann, dass der Nierenschaden grösser wird», sagt Myriam Schaller. Sie stellte die Ernährung um und versuchte möglichst wenig Medikamente zu nehmen. «This little light of mine, I'm gonna let it shine», singend knickt die zierliche Waadtländerin ein paar Zweige des prächtigen Rosmarinstrauchs in ihrem Garten ab. Seit 2009 wohnt sie mit ihrer Familie in dem Haus im aargauischen Buchs. Man sieht ihr nicht an, dass sie Schmerzen hat. Heute sind es die Schulter, der Nacken und die Finger. Den Rücken spürt sie sowieso jeden Tag. Neben der Lupus-Erkrankung leidet sie an einer schweren Wirbelsäulen-Arthrose, die ebenfalls erst spät diagnostiziert wurde. Sind die Schmerzen sehr stark, ist sie am liebsten alleine. Liegen, meditieren oder in der Bibel lesen hilft ihr dann am meisten. Ihre beiden fast erwachsenen Kinder haben längst gelernt, die Stimmungen der Mutter zu deuten. «Auch wenn ich nichts sage, merken sie, wenn es mir schlecht geht. Dann umarmen sie mich und lassen mich allein.» Auch mit ihrem Mann, der sie seit den ersten Lupus-Symptomen begleitet, hat sie einen Weg gefunden, der für beide stimmt: «Wenn es etwas zu sagen gibt, dann sagen wir es. Aber manchmal erwähne ich nicht einmal, dass ich zum Arzt gehe.» Myriam Schaller möchte nicht, dass sich ihre Familie ihretwegen sorgt. Denn sie habe schon genug oft mitgelitten.

Lebensqualität dank Cortison

Zum Beispiel 2003, als der «Wolf» sich heftig aufbäumte. Sie war 31 Jahre alt, die Kinder Matthieu und Axelle fünf und drei. «Ich war unglaublich müde und erschöpft und wurde immer röter auf der einen Gesichtshälfte», erzählt Myriam Schaller. Auf Drängen einer Kollegin, selbst Pflegerin von Beruf, meldete sie sich im Notfall des Spitals. Sie erhielt eine hohe Dosis Cortison und nach zwei Tagen konnte sie wieder nach Hause.

Seit diesem Zeitpunkt ist Cortison ihr täglicher Begleiter. «Natürlich will man es nicht nehmen, aber es wirkt sehr gut und es gibt mir viel Lebensqualität zurück», sagt die Lupus-Patientin. Nach dem Schub wurde die medikamentöse Therapie umgestellt: Bis 2003 nahm sie «Plaquenil», danach das Immunsuppressivum «Imrek». Da das Medikament bei ihr eine starke Anämie verursachte, verschrieb ihr der Arzt 2006 «Cellcept», welches sie bis heute nimmt. Hinzu kommen Medikamente zur Senkung des Blutdrucks sowie Blutverdünner um das Risiko von Blutgerinnseln zu verringern.

Mit Zuversicht in die Zukunft

«Im Moment bin ich in einem Gleichgewicht, in dem der Lupus keinen richtigen Angriff startet», sagt Myriam Schaller. Um dieses Gleichgewicht zu erreichen, musste sie zuerst lernen, ihre Kräfte bewusst einzuteilen. Braucht sie für eine Aktivität mehr Energie, hat sie für eine andere weniger zur Verfügung. Nach einem Arbeitstag noch einzukaufen oder gar auszugehen ist eine regelrechte Herausforderung. «Es stimmt mich zwar traurig, weil die Spontaneität verloren geht. Aber meine Gesundheit ist mir wichtiger», sagt die ausgebildete Hochbauzeichnerin. Sie arbeitet Teilzeit in einem Ingenieur-Büro in der Nähe ihres Wohnortes, in idealer Distanz, um mit dem Fahrrad zu fahren. Heute kennt sie ihre Grenzen und weiss, was ihr gut tut: «Schwimmen, Velofahren, Lesen oder Lachen mit meiner Familie, das sind Momente in denen ich mich entspannen und meinen Körper positiv spüren kann.» Sie summt wieder diese Melodie, während sie die gepflückten Kräuter spült. «Es ist wichtig zuversichtlich zu sein und zu glauben. Obwohl ich weiss, was die Krankheit Lupus bedeutet, glaube ich, dass ich wieder gesund werde», sagt Myriam Schaller lächelnd und steckt sich erneut die Stöpsel in die Ohrmuscheln: «Every day, every day, I'm going to let my little light shine.»



Die empfindliche Haut von Myriam Schaller braucht besondere Pflege.

La peau sensible de Myriam Schaller nécessite des soins particuliers.

La pelle sensibile di Myriam Schaller ha bisogno di cure particolari.



Schwimmen hilft der 44-Jährigen ihren Körper positiv zu spüren und beweglich zu halten.

La natation aide Myriam Schaller à ressentir positivement son corps et à rester active.

Grazie al nuoto, la quarantatreenne ha una sensazione positiva del proprio corpo e ne mantiene la mobilità.

temps, les paramètres inflammatoires trop élevés pouvaient être imputés à une infection passée. Le rhumatologue n'a détecté aucun gonflement des articulations et a refusé de procéder à des examens supplémentaires, arguant de la trop grande rareté des maladies possibles. Mais ce n'est qu'en 1995 que l'on a découvert que la fille d'agriculteurs originaire de Cheseaux, alors âgée de 23 ans, souffrait effectivement d'une maladie rare, lorsque son néphrologue pratiqua une biopsie des reins. Il constata une lésion irréversible. Le diagnostic: lupus érythémateux disséminé.

Connais ton ennemi pour pouvoir le combattre

Myriam Schaller aura dû attendre sept années douloureuses pour savoir enfin ce qui n'allait pas chez elle. «Le diagnostic m'a permis de comprendre pourquoi je souffrais tant. Il m'a apporté un certain soulagement», précise-t-elle avec le recul. Elle a commencé à s'informer, beaucoup lu et parlé avec son médecin jusqu'à ce qu'elle puisse lui dire: «Maintenant, je connais mon

ennemi et je sais à peu près comment le combattre pour pouvoir m'en sortir au quotidien.» Elle se souvient avoir été très effrayée en apprenant que sa maladie pouvait s'attaquer à tous ses organes. Comme ses reins étaient déjà abîmés, le traitement devait être adapté. En effet, certains anti-inflammatoires accroissent la pression dans les vaisseaux. «Pour moi, la principale question était de savoir comment je pouvais empêcher que l'atteinte rénale ne devienne plus importante», explique Myriam Schaller. Elle a modifié son alimentation et essayé de prendre le moins de médicaments possible. «This little light of mine, I'm gonna let it shine». La Vaudoise à l'allure menue casse quelques branches de son superbe plant de romarin en chantant. Depuis 2009, elle vit avec sa famille dans une maison à Buchs, une commune du canton d'Argovie. Ses douleurs ne sont pas visibles. Aujourd'hui, ce sont les épaules, la nuque et les doigts qui la font souffrir. Quant à son dos, elle le sent tous les jours. En plus du lupus, elle est atteinte d'une arthrose sévère de la colonne

vertébrale, qui a également été diagnostiquée tardivement. Quand les douleurs sont trop fortes, elle préfère rester seule. S'allonger, méditer ou lire la Bible, c'est ce qui l'aide le plus dans ce cas. Ses deux enfants, qui sont presque adultes, ont appris depuis longtemps à interpréter les humeurs de leur mère. «Même si je ne dis rien, ils savent quand je ne vais pas bien. Ils me serrent dans leurs bras et me laissent seule.» Avec son mari, qui l'accompagne depuis les premiers symptômes du lupus, elle a également trouvé une voie qui les satisfait tous les deux: «Quand il y a quelque chose à dire, nous le disons. Mais il arrive aussi parfois que je ne lui dise pas que je vais chez le médecin.» Myriam Schaller ne veut pas que sa famille s'inquiète pour elle. Elle a déjà trop souffert avec elle. > p. 34



Da ihr Immunsystem von den Medikamenten geschwächt ist, desinfiziert die zweifache Mutter ihre Hände mehrmals täglich.

Son système immunitaire étant affaibli par les médicaments, Myriam Schaller se désinfecte les mains plusieurs fois par jour.

Con il sistema immunitario indebolito dai medicinali, la mamma di due figli si disinfetta le mani più volte al giorno.

Una migliore qualità di vie grazie alla cortisone

Comme en 2003, lorsque le «loup» s'est violemment réveillé. Elle avait 31 ans, ses enfants Matthieu et Axelle, 5 et 3 ans. «J'étais incroyablement fatiguée et je devenais de plus en plus rouge sur l'une des moitiés de mon visage», raconte Myriam. Sur l'insistance d'une collègue, elle-même infirmière de métier, elle s'est rendue aux urgences de l'hôpital. On lui a administré une forte dose de cortisone et elle a pu rentrer



Myriam Schaller glaubt daran, dass sie eines Tages wieder gesund wird.

Myriam Schaller est convaincue qu'un jour elle recouvrera la santé.

Myriam Schaller è fiduciosa nella sua guarigione.

chez elle au bout de deux jours. Depuis, la cortisone l'accompagne tous les jours. «Bien sûr, j'aimerais mieux ne pas en prendre. Mais la cortisone est très efficace et améliore considérablement ma qualité de vie», précise-t-elle. Après cette crise, son traitement médicamenteux a été ajusté: jusqu'en 2003, elle prenait du «Plaquenil». Elle est ensuite passée à l'immunosuppresseur «Imurek». Comme le médicament provoquait chez elle une anémie sévère, son médecin lui a prescrit en 2006 du «Cellcept», qu'elle continue de prendre aujourd'hui. Son traitement comprend également des médicaments destinés à abaisser sa tension artérielle et des anticoagulants pour limiter le risque de formation de caillots.

Confiance dans l'avenir

«Pour le moment, j'ai atteint un équilibre où le lupus n'a pas vraiment lancé d'attaque», déclare Myriam Schaller. Pour parvenir à cet équilibre, elle a d'abord dû apprendre à bien utiliser ses forces. Si une activité lui demande plus d'énergie, il lui en reste moins pour une autre. Pour elle, faire des courses ou sortir après une journée de travail est un véritable défi. «Cela me rend triste, car j'ai perdu ma spontanéité. Mais ma santé est plus importante à mes yeux», explique la dessinatrice en bâtiment. Elle travaille à temps partiel dans un bureau d'études près de son domicile, à distance idéale pour s'y rendre à vélo. Aujourd'hui, elle connaît ses limites et sait ce qui lui fait du bien: «Nager, faire du vélo, lire ou rire avec ma famille, ce sont des moments où je peux me détendre et sentir mon corps de façon positive.» Elle fredonne de nouveau cette mélodie pendant qu'elle lave les herbes qu'elle vient de cueillir. «Il est important d'être confiant et de croire». «Même si je sais ce qu'est le lupus, je crois que je retrouverai la santé», dit Myriam en riant, avant de remettre les écouteurs dans ses oreilles: «Every day, every day, I'm going to let my little light shine.»

Conoscere e combattere il nemico

Myriam dovette convivere con il dolore per sette anni prima di comprendere il suo problema. «La diagnosi mi permise di capire la causa della mia sofferenza e rappresentò un grande sollievo», afferma pensando a quel momento. Iniziò a informarsi, leggere molto e consultarsi con il proprio medico finché non poté affermare: «Ora conosco il mio nemico e so come affrontarlo per poter gestire la mia quotidianità». La possibilità che la malattia fosse in grado di attaccare tutti gli organi la spaventava molto. I danni già subiti dai reni avevano ripercussioni sulla terapia, perché determinati farmaci antinfiammatori aumentano la pressione sui vasi sanguigni. «La mia più grande preoccupazione era evitare che il danno ai reni peggiorasse», racconta Myriam. Modificò la sua alimentazione e cercò di assumere medicinali il meno possibile. «This little light of mine, I'm gonna let it shine»; mentre canta, la graziosa abitante del Vaud spezza un paio di rametti dalla splendida pianta di rosmarino del suo giardino. Dal 2009 vive insieme alla sua famiglia a Buchs, nel Canton Argovia. Non si nota che soffre di dolori, oggi a carico di spalle, collo e dita. La schiena si fa sentire praticamente tutti i giorni. Oltre al lupus, Myriam soffre di una grave artrosi alla colonna vertebrale, anch'essa diagnosticata tardi. Quando i dolori sono molto forti preferisce stare da sola. La aiuta stare sdraiata, meditare o leggere la Bibbia. I suoi due figli quasi adulti hanno imparato già da tempo a interpretare l'umore della loro mamma. «Anche se non dico niente, loro sanno quando sto male. Quindi mi abbracciano e mi lasciano sola». Anche con suo marito, che le sta accanto sin dai primi sintomi del lupus, è riuscita a trovare un compromesso che vada bene per entrambi: «Quando c'è qualcosa da dire ne parliamo. Ma a volte non gli dico che vado dal medico». Myriam non vuole che i suoi familiari si preoccupino perché hanno già sofferto abbastanza insieme a lei.



Sind die Schmerzen stark, möchte die gelernte Hochbauzeichnerin am liebsten alleine sein.

Quand les douleurs sont trop fortes, elle préfère rester seule.

Quando i dolori sono forti, la disegnatrice edile qualificata preferisce stare da sola.

Qualità della vita grazie al cortisone

Myriam cita un esempio del 2003, quando il «lupo» si dimostrò particolarmente feroce. Aveva 31 anni, i figli Matthieu e Axelle cinque e tre. «Mi sentivo estremamente stanca e spossata e il rossore su un lato del viso continuava a peggiorare», racconta Myriam. Su consiglio di una collega infermiera, si recò al pronto soccorso, dove le fu somministrata una dose elevata di cortisone che le permise di tornare a casa dopo due giorni. Da allora, il cortisone fa parte della sua vita quotidiana. «Ovviamente non mi fa piacere prenderlo, ma funziona molto bene e migliora la mia qualità della vita», afferma la paziente affetta da lupus. Dopo questo attacco la terapia farmacologica venne modificata:

il «Plaquenil» assunto fino al 2003 venne sostituito con l'immunosoppressore «Imurek». A causa della forte anemia provocata da questo medicinale, nel 2006 il medico le prescrisse «Cellcept», che assume ancora adesso. Prende anche dei farmaci per abbassare la pressione sanguigna nonché degli anticoagulanti per ridurre il rischio di trombi.

Fiducia nel futuro

«Al momento ho raggiunto un equilibrio che il lupus non riesce a contrastare», afferma Myriam. Per raggiungere questo equilibrio ha dovuto innanzitutto imparare a ripartire le proprie energie con consapevolezza. Se per un'attività ha bisogno di più energia, ne ha meno a disposizione per svolgerne un'altra. Fare compere o uscire dopo una giornata

di lavoro è una vera e propria sfida. «Mi rattrista molto perché si perde la spontaneità, ma la mia salute è più importante», afferma la disegnatrice edile qualificata. Lavora part-time presso un ufficio di ingegneria vicino a dove vive, una distanza ideale da percorrere in bicicletta. Oggi conosce i propri limiti e sa cosa le fa bene: «Nuotare, andare in bicicletta, leggere o ridere con la mia famiglia: sono momenti in cui mi rilasso e il mio corpo mi dà sensazioni positive». Canticchia di nuovo la melodia mentre lava le erbe raccolte. «È importante essere fiduciosi e credere. Nonostante sappia che cosa significhi il lupus, credo che un giorno guarirò», afferma Myriam sorridendo mentre si rimette gli auricolari nelle orecchie: «Every day, every day, I'm going to let my little light shine.»

Namensherkunft

Der Begriff «Lupus erythematoses» leitet sich vom lateinischen Namen für den Wolf «Lupus» ab. Früher verglich man die Narben, die nach dem Abheilen der Hautschäden verbleiben, mit Narben von Wolfsbissen. Heute kommt es dank moderner Behandlungsmöglichkeiten nur noch selten zu derartig entstellenden Narben. «Erythematoses» bedeutet «errötend» und leitet sich von den Hautrötungen des Schmetterlingserythems her, das bei dieser Krankheit häufig vorkommt.

Étymologie

«Lupus» est un mot latin signifiant «loup». Autrefois, on comparait les cicatrices qui restaient après la guérison des lésions cutanées aux cicatrices laissées par des morsures de loup. Les traitements modernes permettent désormais d'éviter ces cicatrices inesthétiques dans la plupart des cas. Le terme «érythémateux» signifie «rouge» et vient des rougeurs en ailes de papillon qui sont fréquentes dans cette maladie.

Origine del nome

Il termine «lupus eritematoso» deriva dal nome latino del lupo: «lupus». Le cicatrici lasciate dall'eruzione cutanea venivano infatti paragonate ai segni lasciati dal morso di un lupo. Al giorno d'oggi, i trattamenti moderni consentono quasi sempre di evitare questi segni. «Eritematoso» fa riferimento all'arrossamento cutaneo causato dall'eritema a farfalla che si verifica spesso in presenza di questa malattia.

Kursprogramm Rheumaliga beider Basel

Montag			
09.00–10.00	Qui-Gong	Studio f. Tanz u. Gymnastik	Basel
09.10–10.00	Sanfte Gymnastik	Gsünder Basel Studio	Basel
10.00–11.00	Rückenfit	Tanzstudio movimento	Basel
15.15–16.00	Aquawell	Hallenbad	Bottmingen
17.00–17.45	Aquawell	Felix Platter-Spital	Basel
17.45–18.30	Aquawell	Felix Platter-Spital	Basel
Dienstag			
14.00–14.45	Power Aquawell	Freizeitbad Gitterli	Liestal
15.15–16.00	Osteogym	Kunstturnzentrum Rosen	Liestal
17.15–18.00	Aquacura	Felix Platter-Spital	Basel
17.45–18.30	Aquawell	APH Weiherweg	Basel
18.00–18.45	Aquacura	Felix Platter-Spital	Basel
18.15–19.00	Rheumagymnastik	Turnhalle KV	Basel
18.30–19.15	Aquawell	APH Weiherweg	Basel
19.15–20.00	Aquawell	APH Weiherweg	Basel
Mittwoch			
09.00–10.00	Qui-Gong	Tanzstudio movimento	Basel
14.00–15.00	Rückenfit	Cheesmeyer-Haus	Sissach
17.00–17.45	Aquawell	Freizeitbad Gitterli	Liestal
Donnerstag			
10.00–10.45	Aquacura	Eingliederungsstätte	Liestal
11.00–11.45	Aquacura	Eingliederungsstätte	Liestal
12.30–13.15	Power Aquawell	APH Weiherweg	Basel
17.00–17.45	Osteogym	Seniorenresidenz Südpark	Basel
17.15–18.00	Aquawell	Felix Platter-Spital	Basel
18.00–18.45	Aquawell	Felix Platter-Spital	Basel
18.00–19.00	Sanftes Pilates	Seniorenresidenz Südpark	Basel
Freitag			
08.15–09.00	Power Aquawell	APH Weiherweg	Basel
09.00–09.45	Power Aquawell	APH Weiherweg	Basel
09.45–10.30	Aquawell	APH Weiherweg	Basel
13.30–14.15	Jonglieren	Jackie's Atelier	Allschwil
13.45–14.45	Zumba Gold	Tanzstudio movimento	Basel

Die Kursbeschreibungen und Detailinformationen finden Sie online unter www.rheumaliga.ch/blbs

Bestellung Kursflyer, Anfragen für Schnupperlektionen, Kursanmeldung: E-Mail an info@rheumaliga-basel.ch oder telefonisch 061 269 99 50



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

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

Auflosung/Solution/risoluzione
Sudoku

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Erzählcafé 14–16 Uhr
Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt auf. Teilnahme kostenlos.
Winterthur: Di. 29.11.16, Thema Orte
Zürich, 16.12.16, Joker Thema

Neue Kurse Stadt Zürich
Move und Schnuuf – Der erfahrbare Atem
Sie trainieren atemunterstützende Haltungen und Bewegungen. Diese helfen Ihnen, sich aufzurichten und die Fließkraft des Atems besser wahrzunehmen. Der erfahrbare und achtsame Atem fördert die Durchblutung und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus.

EverFit – Bewegung und Balance im Alter
In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Sturzunfällen ins Zentrum. Sie trainieren unter anderem Schnelkraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Diese Gymnastik unterstützt Sie im Alltag bewusst auf den Beinen zu bleiben.

Besuchen Sie uns!
In unserem Shop finden Sie praktische Geschenke für einen gelenkschonenden Alltag. Mit Päcklitsch.



Mo–Fr 9–12 und 14–16 Uhr
Haltestelle Kappeli
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich

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



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt



Wir suchen Verantwortliche um neue Selbsthilfegruppen in folgenden Regionen zu gründen: Kantone Solothurn, Aargau, Bern, Innerschweiz, sowie Stadt Bern und Zürich. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir stehen Ihnen gerne für alle Auskünfte unter der Telefon-Nummer 024 425 95 75 oder per E-Mail unter info@suisse-fibromyalgie.ch zur Verfügung.

Nous cherchons des responsables pour la coordination de groupes d'entraide dans les régions suivantes: Genève, La Côte/VD, Vevey-Riviera/VD, Franches-Montagnes/JU, Berne ville et canton, Martigny-Sion-Sierre/VS. Etes-vous intéressés? Nous nous tenons à votre entière disposition pour tous renseignements au n° de tél. 024 425 95 75 ou écrivez-nous à info@suisse-fibromyalgie.ch

Avenue 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

Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 36
Solution page 36
Soluzioni a pagina 36

Spitex Ville & Campagne



Soins et assistance à domicile: tout par un seul prestataire

- Soins individuels
- Service fiable et flexible
- Visites à l'heure convenue
- Soins par une personne ou équipe régulière et familière

NOUS VOUS ACCORDONS VOLONTIERS NOTRE TEMPS!



JE SUIS INTÉRESSÉ À:

- Informations générales sur les offres de soins, d'assistance et d'aide au ménage
- Informations sur l'offre de prestations en matière de démence
- Produits d'incontinence **sanello**
- Affiliation en tant que membre (frs. 27.– par année)
- Veuillez me contacter svp.

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

Téléphone/E-mail _____

Prière de retourner à:

Spitex pour la Ville et la Campagne SA
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Berne 14
T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

Forum R_f_2016

Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

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

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

Beratung

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

Kurse

Aquawell, Active Backademy, Feldenkrais, Osteogym, Medizinisches Qi Gong, Sanftes Yoga.
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;
Polyarthrit (SPV), www.arthritis.ch, Gruppen in Aarau und Wettingen,
Kontakt: Agnes Weber, Tel 062 891 65 09;
Sclerodermie (SVS), www.sclerodermie.ch,
Kontakt: Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

APPENZELL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzell
Geschäftsstelle
Rosenstrasse 25
9113 Degerheim

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

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

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

Kurse

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 15
4053 Basel

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

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

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

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

Beratung

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

Kurse

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

Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
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

Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga, Atemgymnastik.
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

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

Physiotherapie und Ergotherapie bei der Rheumaliga Bern

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

Selbsthilfegruppen

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

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.

Tel 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

Tel 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50

Conseil/Aide/Information

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

Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique:

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

Cours thérapeutiques

Tous les cours dispensés dans le cadre de la LGR sont donnés par des physiothérapeutes connaissant parfaitement les problématiques ostéo-articulaires. Active Backademy (Gym Dos), Ai Chi, Aquacura, Ma Nouvelle Hanche, Ostéogym, Prévention des chutes, Yoga, «Restez actif», programme destiné aux personnes diabétiques, «Halte aux chutes», «Gym douce Parkinson».
Nouveaux cours proposés: «Gym Messieurs-Redressez-vous» et «Yoga-Relaxation-Méditation».
Le catalogue des activités 2017 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur www.laligue.ch.

Moyens auxiliaires

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

Groupe d'entraide

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

GLARUS

Rheumaliga Glarus
Federiweg 3
8867 Niederurnen

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

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

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

Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus.
Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis, Donnerstagabend im Hänggitturm, Ennenda (neben Baumwollblüte).
Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und

Dienstagabend im Hänggitturm, 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.

Tel 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, Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre contre l'ostéoporose, cours de mouvement Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy, Vendlincourt, Le Noirmont, Delémont.
Salle de gymnastique à Delémont, rue St-Randoald 12

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV); Morbus Bechterew (SVMB);

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

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

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

Kurse**Kanton Luzern**

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

Selbsthilfegruppen**Regionalgruppen**

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

NEUCHÂTEL**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**

Ch. de la Combata 16
2300 La Chaux-de-Fonds

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

Tél 032 913 22 77

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

Cours

Aquacura, Active Backademy, Gym-Santé, Pilates, Gym Bien-être, Qi Gong, Tai Chi, Yoga. Tous nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes dans différents lieux du canton. Le programme détaillé est à disposition à notre secrétariat.

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

Groupes d'entraide

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

Service social

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

SCHAFFHAUSEN**Rheumaliga Schaffhausen**

Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Neue Öffnungszeiten:

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

Weitere Termine gerne auf Anfrage

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

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
5 Kurse am Montag und Dienstag
- Aquawell/Wassergymnastik
Schaffhausen, Hallenbad Breite
2 Kurse am Mittwoch
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
20 Kurse pro Woche von Montag – Freitag
- Ai Chi & Aquawell
am Dienstag 20.10 Uhr
- Aquawell PLUS
am Freitag 19.00 Uhr
- Active Backademy
Schaffhausen, Stokarbergstrasse 24
Donnerstag 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
5 x am 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, Donnerstag 20.00 Uhr
- Pilates PLUS
in Schaffhausen 15 Kurse pro Woche
in Thayngen Montag 17.45 + 19.00 Uhr
- Pilates & Rückentraining für Männer
in Schaffhausen und Neunkirch
- Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 Uhr,
Donnerstag 19.30, Freitag 10.00 Uhr
- FIT im Wald
Montag 14.00, Donnerstag 14.00 Uhr
- Tai Chi Chuan
Montag 8.15 Uhr und Donnerstag 18.15 Uhr
- Zumba Gold
Montag 9.30, Dienstag 19 Uhr,
Donnerstag 8.45 und 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 17.30 – 19 Uhr
Gruppenleiterinnen
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

News

- Treffpunkt ausser Haus: jeden Montag 14 – 16 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf.

- Paartanz: 1 x pro Monat, Samstag 10 – 12.30 Uhr
- Easy Dance: Montag 9 – 10 Uhr
NEU: Tanzen ohne Partner
- EverFit
6 x Vorbeugung von Sturzunfällen
Montag 11 Uhr, Dienstag 15 Uhr oder
Mittwoch 9 Uhr in Schaffhausen

SOLOTHURN**Rheumaliga Solothurn**

Roamerstrasse / Haus 12
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 Aquawell und AquaJogging
Trockengymnastik: Active Backademy (Rückengymnastik), Osteogym, Pilates-Training, Arthrose-Gymnastik, Fibromyalgie-Gymnastik, Morbus-Bechterew-Gymnastik, Nordic Walking, Qi Gong, Tai Chi, Feldenkrais.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

Weitere Angebote

Beileidkarten: Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen Beileidkarten.
Hilfsmittel: Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel 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**

Am Platz 10
7310 Bad Ragaz

Kontaktperson: Susanne Triet
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
s.triet@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sg

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse sowie die Kontaktadressen der

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

Beratung

Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und Mittwoch 8.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag, 8.30 – 12.30 Uhr
oder nach Vereinbarung
Tel 081 511 50 03
info.sggrfl@rheumaliga.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
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 versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten.
Beratungsstellen der Pro Infirmis:
in Frauenfeld und Amriswil.
Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

Kurse

NEU: Pilates in Arbon und Berg, Yoga in Arbon, Tai Chi in Arbon
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmik, 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

Polyarthritits (SPV)

Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB)
Herr Felix Krömmler, Tel 071 695 10 56
Sclerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote

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

News

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

TICINO**Lega ticinese contro il reumatismo**

Via Gerretta 3
C.P. 1716
6501 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 sollecitare 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.

Altri servizi

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

**Kanton Obwalden**

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

Kanton Nidwalden

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

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

Rheumatoide Arthritis:

Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

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

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

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

Rue Pré-Fleuri 2 C
C.P. 910
1950 Sion

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

Tél 027 322 59 14

Fax 027 322 59 15

ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch

vs-rheumaliga@bluewin.ch

www.rheumaliga.ch/vs

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

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



© Tmcphotos, Dreamstime.com

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: Francine Perret-Gentil

Secrétariat: Silvia Hanhart, Anne-Claude Prod'hom

Heures d'ouverture du bureau: tous les jours, fermé le vendredi après-midi

Tél 021 623 37 07

Fax 021 623 37 38

info@lvr.ch

www.liguerhumatisme-vaud.ch

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

Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

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

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, Tai chi.

Nouveaux cours:

- Rythmique senior adapté aux rhumatisants
- Equilibre au quotidien

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. La brochure pour les séjours de vacances 2017 sera disponible en février.

ZUG**Rheumaliga Zug**

Sonnenbergrain 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 Selbsthilfe-

gruppen 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
- Hilfsmittelverkauf, Ergotherapeutische Beratung
- 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
- Easy Dance/Easy Dance Latino

- Easy Moving – Aktiv im Freien
- Ever Fit – Bewegung und Balance im Alter
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Move und Schnuuf – Der erfahrbare Atem
- 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
- Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Personal Training
- Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

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

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe

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

Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und

Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05

Postfach 343, 8570 Weinfelden

Zürich-Nord

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

www.crps-schweiz.ch

Sjögren-Syndrom

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

Gruppe Region Basel

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

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

Gruppe Region Zürich

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch

Tel 044 487 40 00

Danica Mathis, d.mathis@jungemitrheuma.ch

Neben den genannten Organisationen gibt es noch zahlreiche andere Selbsthilfegruppen. 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).

Oltre 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 Poliartritici

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

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

Redaktionskommission Zeitschrift info/
Commission de rédaction du Bulletin ASP:
 Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel. 044 422 35 00

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 Troubles,
 1232 Confignon, Tél 022 757 46 45
- Glarus
 SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Graubünden
 Ursula Hardegger, Alpenstrasse 11
 9479 Oberschaan, Tel 081 783 20 83
- Engadin und Südtäler
 SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- 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
 SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- 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 Eychol,
 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

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

Sekretariat/Secrétariat:
 Max Hagen
 Im Weizenacker 22
 8305 Dietlikon
 Tel 044 833 09 97
 max.hagen@lupus-suisse.ch
 www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

Adresses groupes régionaux & contact:

- Gruppe Junge mit Lupus
 Annette Giger, annette.giger@lupus-suisse.ch
 oder
 Manuela Graf, manuela.graf@lupus-suisse.ch
- Aargau
 Gabriela Quidort, Wiesenweg 16
 5340 Wettingen, Tel 056 245 23 74
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
 2503 Biel, Tel. 032 365 44 47
 oder
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
 4500 Solothurn, Tel. 032 623 22 54
- Graubünden
 Iris Zwahlen, 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
- Ostschweiz
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau
 Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com
- Zürich
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz
 Marie-Louise Hagen, im Weizenacker 22,
 8305 Dietlikon, Tél. 044 833 09 97
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz
 Beatrix Suter-Kaufmann, Aabachstrasse 16,
 5703 Seon, Tel 062 775 13 23
 beatrix.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.



SFVM
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.fibromyalgie.ch

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

Unsere Selbsthilfgruppen:

- Baselland/Muttenz
 SHG «Regenbogen»
 Verantwortliche: Bernadette Hiller
 Tel 061 402 02 06
- Baselland/Aesch
 SHG «Sonneblume»
 Verantwortliche: Bernadette Hiller
 Tel 061 402 02 06
- St. Gallen/Toggenburg
 SHG «Sunnestrahli»
 Verantwortliche: Bernadette Hiller
 Tel 061 402 02 06
- Zürich/Bülach
 SHG «Oase»
 Verantwortliche: Bernadette Hiller
 Tel 061 402 02 06
- Chur
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg
 Prisca Dénervaud, Tél 078 813 10 85
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
 SHG «La liberté du Papillon»
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
 Tél 032 323 05 55
- Ticino
 Maria Piazza, Balerna, Tel 091 683 60 63;
 lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00

ASFM
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.fibromyalgie.ch

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

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
 Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
 Tél 032 323 05 55
- Fribourg
 Prisca Dénervaud, Tél 078 813 10 85,
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Genève
 Claudia Aguggia, tél 079 671 74 65
- Neuchâtel
 Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Val de Travers
 Johanna Fragnière, Tél 032 861 25 79
- Porrentruy
 Florence Delta-Diserens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
 (matin 9h00 – 11h00)

- Vaud/Aigle
 Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne
 Michèle Mercanton, tél 021 624 60 50
- Vaud/Yverdon-les-Bains
 Intendance Mariette Därendinger,
 tél 024 534 06 98
- Nous cherchons urgemment des responsables pour la coordination de groupes dans les régions suivantes: La Côte/VD, Vevey-Riviera/VD, Franches-Montagnes/JU, Berne ville et canton, Martigny-Sion-Sierre/VS. Etes-vous intéressé? Appelez nous au tél. 024 425 95 75



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

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



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

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

Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
 Joëlle Messmer, Tel 034 461 02 23
 joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Luzern/Innerschweiz:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
 Nadine Paciotti, Tél 024 472 32 64
 nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
 Maria Balenovic, Tel 076 574 09 92
 maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
 Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20
 gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
 Elisabeth Rohner, Tel 044 825 47 45
 elisabeth.rohner@sclerodermie.ch

O du stressige Weihnachtszeit

Für mich ist die Weihnachtszeit die schönste Jahreszeit. Guetsli backen, Kerzenschein, vertraute Rituale, Besinnlichkeit. Leider ist diese Zeit aber für viele von uns Stress pur. Von wegen «O du fröhliche!» Verkrampfen sich auch Ihre Muskeln allein beim Gedanken an die vielen Termine und Verpflichtungen? Dann nehmen Sie sich ein Beispiel an der winterlichen Natur: Ziehen Sie sich für einen Moment zurück. Fragen Sie sich, welche Aktivitäten zwingend und welche für Sie persönlich wichtig sind. Alle anderen dürfen getrost gestrichen werden.

Möchten Sie dieses Jahr das «Guetsle» einmal nicht nur als Programmpunkt abhaken? Dann gehen Sie die Sache langsam an. Erstellen Sie einen Zeitplan

auf und planen Sie immer wieder Pausen ein. Zum Beispiel um bei einer Tasse Tee und schöner Musik in Kindheitserinnerungen zu schwelgen. Ihre Beine, Hände und der Rücken werden es Ihnen danken. Mit ein paar tiefen Atemzügen sind auch die Muskeln wieder entspannt. Wechseln Sie zwischen Stehen, Gehen und Sitzen und verzichten Sie auf gleichförmige Arbeiten über Stunden. Verteilen Sie das «Guetslen» auf mehrere Tage und beschränken Sie sich auf ein bis zwei Sorten. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine ruhige, zufriedene und entspannte Weihnachtszeit. |



Monika Oberholzer, dipl. Ergotherapeutin, Fachberatung Alltagshilfen Rheumaliga Schweiz

Monika Oberholzer, ergothérapeute diplômée, conseillère en moyens auxiliaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Monika Oberholzer, ergoterapista diplomata, consulente specialistica mezzi ausiliari della Lega svizzera contro il reumatismo

Ô, toi, Noël si stressant

Pour moi, la période de Noël est le meilleur moment de l'année. Les biscuits, la lueur des bougies, les rituels familiaux, la contemplation. Malheureusement, cette période est également synonyme de stress pour beaucoup d'entre nous. Loin du «joyeux Noël»! Vous aussi, vous avez vos muscles qui se crispent rien

qu'en pensant aux innombrables invitations et obligations qui vous attendent? Si vous êtes dans ce cas, prenez modèle sur la nature hivernale: retirez-vous pendant un moment. Demandez-vous quelles activités sont impératives et lesquelles sont importantes pour vous personnellement. Vous pouvez rayer toutes les autres sur votre agenda sans aucun scrupule.

Cette année, vous n'avez pas envie de renoncer à préparer des biscuits? Nous vous conseillons alors d'y aller doucement. Établissez un planning en n'oubliant pas de prévoir des pauses régulières, par exemple pour replonger dans vos souvenirs d'enfance en sirotant une bonne tasse de thé tout en écoutant de la musique. Vos jambes, vos mains et votre dos vous remercieront. Quelques respirations profondes et vos muscles seront de nouveau détendus. Alternez les positions – debout, marche, assise – et ne faites pas la même activité pendant plusieurs heures. Répartissez la préparation des biscuits sur plusieurs jours et limitez-vous à une ou deux recettes. Je vous souhaite des fêtes reposantes, heureuses et détendues. |



Lo stress del periodo natalizio

Per me il Natale è il periodo più bello dell'anno. Fare i biscotti, le luci, i rituali così familiari e la riflessione. Purtroppo, per molti questo periodo è molto stressante. Se al solo sentire «Tu scendi dalle stelle» vi assale l'angoscia pensando a tutte le scadenze e gli impegni, è opportuno seguire l'esempio della natura in inverno: mettetevi un attimo in disparte e chiedetevi che cosa dovete fare per forza e quali sono le attività importanti per voi. Tutto il resto può tranquillamente essere eliminato.

Desiderate che quest'anno preparare i biscotti sia un'attività piacevole e non solo una delle tante faccende da svol-

gere? Allora prendetela con calma. Stendete un programma e pianificate diverse pause, magari per godervi una tazza di tè ascoltando musica e pensando ai ricordi d'infanzia. Le gambe, le mani e la schiena vi saranno riconoscenti. Con un paio di respiri profondi riuscirete a rilassare anche i muscoli. Cambiate posizione stando in piedi, seduti e camminando ed evitate di passare ore compiendo gli stessi movimenti. Preparate i biscotti distribuendo il lavoro su più giorni e limitatevi a uno o due tipi. Con questo spirito, vi auguro un Natale pieno di tranquillità, serenità e rilassatezza. |

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

abbvie

Bristol-Myers Squibb



Gebro Pharma



mepha



NOVARTIS



Spitex Stadt & Land

Inspired by patients. Driven by science.

Voltaren Dolo

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre bestehende(!) Badewanne eine Tür ein. Absolut wasserdicht! **Magic Bad®**
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

10 Jahre Erfahrung, über 8'000 eingebaute Türen!



www.Badewanntüre.ch
Auskunft und Beratung Tel: 076-424 4060

Öffner-Set Lot d'aides à l'ouverture



Senden Sie mir
Veuillez me faire parvenir

Set(s) à CHF 49.00 (zzgl. 9 Franken Versandkosten)
Lot(s) à CHF 49.00 (plus frais d'envoi de 9 francs)

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

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