

Vermeiden Sie Stürze

In Kursen und mit Übungen für
zu Hause trainieren Sie Kraft,
Gleichgewicht und Dynamik.

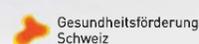


sicher stehen
sichergehen.ch

Fachpartner:



Hauptpartner:



Das Gleich- gewicht halten

Lebensqualität
dank Sturz-
prävention

Garder l'équilibre

Qualité de vie grâce à la
prévention des chutes

Mantenere l'equilibrio

Qualità della vita grazie alla
prevenzione delle cadute

2 | 2021

Nr. 144 – CHF 5



R
E
M
I
S
S
E

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



© Peopleimages, iStock

NORDIC
PHARMA
Nordic Pharma GmbH
Binzmühlestrasse 80 | 8050 Zürich



GO GREEN! Recycling des Methotrexat Nordimet® Pens

Für Nordimet® Pen PatientInnen hat die Firma Nordic Pharma im April 2020 das Pilotprojekt **Go Green!** gestartet.

Ihnen als PatientInnen wird damit ermöglicht, Ihre benutzten Pens in einem vorfrankierten und voradressierten Couvert, in welches exakt 12 Pens passen, kostenlos an Nordic Pharma zurückzusenden.

Einmal komplett gefüllt, werfen Sie das Couvert ganz einfach in einen Briefkasten der Schweizerischen Post ein. Kein zusätzlicher Gang in die Apotheke oder in die Arztpraxis ist dafür notwendig.

Sprechen Sie bei nächster Gelegenheit Ihre Ärztin oder Ihren Apotheker auf das **Go Green!** Projekt an oder scannen Sie den QR Code für die Bestellung Ihres **Go Green!** Couverts.



*Danke für jeden
zurückgeschickten
Nordimet® Pen!*

Liebe Leserin, lieber Leser

Was habe ich gelacht, wenn der Mann mit Melone über seine übergrossen Schuhe stolperte. Filme mit Charlie Chaplin oder Laurel und Hardy waren das Highlight der Ferienwochen bei meiner Grossmutter. Zuhause hatten wir lange Zeit keinen Fernseher, weshalb mein früher Medienkonsum ganz der Zensur meiner Oma unterlag. Also prusteten meine Schwester und ich bei jedem Treppensturz, Stolperunfall oder sonstigen Unglück, das über den Bildschirm flimmerte, los. Und meine Grossmutter? Sie kicherte mit uns. Als sie Jahre später selbst auf der Treppe stürzte und den Fuss brach, lachte niemand. Ein Sturzereignis im wahren Leben hat nichts gemein mit einer Slapstickkomödie. Für viele Seniorinnen und Senioren weist es vielmehr Elemente eines Dramas auf: Spitalaufenthalt, Einschränkung der Mobilität, Verlust der Selbstständig-

Chère lectrice, cher lecteur,

Comme j'ai ri aux éclats lorsque l'acteur au chapeau melon a trébuché sur ses chaussures trop grandes ! Lors des vacances chez ma grand-mère, les films avec Charlie Chaplin ou Laurel et Hardy faisaient partie de mes moments préférés. À l'époque, nous n'avions pas de télévision, et c'est donc avec elle que j'ai vu mes premiers films. Ma sœur et moi éclatons de rire chaque fois que l'un des acteurs tombait dans les escaliers, trébuchait ou était victime d'une autre mésaventure. Et ma grand-mère ? Elle riait avec nous. Lorsque des années plus tard, c'est elle qui est tombée dans les escaliers et s'est cassé le pied, personne n'a ri. Une chute dans la vie réelle n'a rien d'une comédie burlesque. Pour de



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

keit, Heimeintritt oder gar Tod. Die gute Nachricht ist, dass jede und jeder selbst die Möglichkeit hat, am Drehbuch seines Lebens mitzuschreiben. Wer die Sturzursachen kennt, kann diesen auch entgegenwirken. Ein guter Anfang ist die Teilnahme am Präventionsprogramm der Rheumaliga Schweiz. Dass dieses hilft, Stürze zu vermeiden, Kosten zu sparen und die Lebensqualität zu steigern, belegt eine aktuelle Studie der ZHAW. Was wir alles tun können, um auch im Alter noch ohne schlechtes Gewissen über die Missgeschicke von Chaplin und Co. lachen zu können, lesen Sie in dieser Ausgabe. |

nombreuses personnes âgées, cela relève même du drame: hospitalisation, mobilité réduite, perte d'autonomie, admission dans une maison de retraite, voire décès. La bonne nouvelle est que chacune et chacun peut contribuer à écrire le scénario de sa propre vie. En connaissant les causes des chutes, on peut les prévenir. Participer au programme de prévention de la Ligue suisse contre le rhumatisme peut être un bon début. Son efficacité en matière de prévention des chutes, de réduction des coûts et d'amélioration de la qualité de vie a été confirmée par une étude de la ZHAW. Dans ce numéro, vous découvrirez ce que chacune et chacun d'entre nous peut faire pour continuer à rire de bon cœur des mésaventures de Chaplin et consorts, même à un âge avancé. |

Gentile lettrice, gentile lettore

Ridevo a crepapelle quando gli attori con la bombetta inciampavano sulle scarpe troppo grandi. I film con Charlie Chaplin o Stanlio e Ollio erano i miei momenti preferiti delle settimane di vacanza da mia nonna. Non avendo avuto una televisione a casa per molto tempo, i miei primi contatti con i media passavano attraverso la censura di mia nonna. Io e mia sorella scoppiavamo a ridere ogni volta che vedevamo uno degli attori cadere per le scale, inciampare o subire qualche altra disgrazia. E mia nonna? Ridacchiava con noi. Quando, anni dopo, fu lei a cadere dalle scale e rompersi un piede, nessuno rise. Una caduta nella vita reale non ha niente in comune con un film comico. Per molte persone anziane assomiglia più a un film drammatico: ricovero in ospedale, mobilità limitata, perdita di autonomia, ingresso in una casa di riposo o perfino la morte. La buona notizia è che tutti abbiamo la possibilità di partecipare alla stesura del copione della nostra vita. Chi conosce le cause delle cadute può anche contrastarle. Partecipare al programma di prevenzione della Lega svizzera contro il reumatismo può essere un buon inizio. La sua efficacia nell'evitare le cadute, risparmiare costi e migliorare la qualità della vita è stata confermata da uno studio della ZHAW. In questo numero potrà leggere cosa possiamo fare per continuare a ridere spensieratamente delle disavventure di Chaplin e co. anche in età avanzata. |

Impressum

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

Abonnemente / Abonnements / Abbonamenti forumR: 4 x pro Jahr / par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr / par an (exkl. MwSt. / hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)
Druck / Impression / Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



15. Schweizer Wandernacht

Wandern Sie mit der Rheumaliga im Zürcher Oberland oder der Aare entlang



Wanderung 1: Von Grüningen bis Feldbach

Kennen Sie die Storchennester beim Lützelsee? Oder den Mammutbaum im Botanischen Garten? Kommen Sie mit auf eine Wanderung durch die schöne Natur im Zürcher Oberland mit der Rheumaliga Schweiz und der Rheumaliga Zürich. Der gemütlichste Teil der Wanderung ist der kleine, offerierte Imbiss in der Gartenbeiz Hasel.

Kurzinfos:

Datum: 26. Juni 2021
 Treffpunkt: Grüningen, Bushaltestelle Stedtli um 15.45 Uhr
 Zeit: 15.45 Uhr bis 20.45 Uhr
 Route: Grüningen – Botanischer Garten – Lützelsee – Hombrechtikon – Feldbach (7,4 km)
 Schwierigkeitsgrad: leicht

Wanderung 2: Aarewanderung

Startpunkt ist der Schönausteg, danach geht es alles geradeaus bis zur hölzernen Auguetbrücke und am anderen Aareufer wieder zurück. Höhepunkt der Sommerabendwanderung mit der Rheumaliga Schweiz und der Rheumaliga Bern und Oberwallis ist der Besuch des Gartens und die offerierte kleine Verpflegung im Elfenaupark.

Kurzinfos:

Datum: 26. Juni 2021
 Treffpunkt: Schönausteg auf der Seite Tierpark Dählhölzli um 15.00 Uhr
 Zeit: 15.00 Uhr bis 20.45 Uhr
 Route: Tierpark Dählhölzli – Auguetbrücke – Elfenaupark – Tierpark Dählhölzli (10,8 km)
 Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Teilnahme ist kostenlos und die Teilnehmerzahl je nach aktueller Situation beschränkt. Die Wanderungen finden nur bei trockenem Wetter statt und Programmänderungen sind möglich. Detaillierte Informationen finden Sie auf www.rheumaliga.ch. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldeschluss: 15. Juni 2021



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

Anmeldung

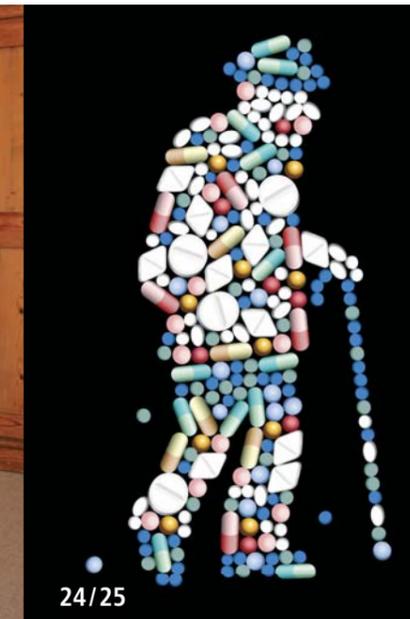
Ich/wir nehme(n) an der Wanderung _____ (1 oder 2) teil
 Anzahl Personen: _____
 Vorname(n) Name(n): _____
 Telefonnummer: _____
 E-Mail: _____

Anzahl Verpflegung vegetarisch: _____
 Anzahl Verpflegung Fleisch: _____
 Besondere Bemerkungen: _____

Talon einsenden an: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich oder melden Sie sich telefonisch an unter 044 487 40 00.



12/13



24/25



46

3 Editorial

6 In Kürze

8 Aktuell

Fokus

12 Studie

20 Sturzangst

24 Multimedikation

28 Kognitiv-motorisches Training

34 Hilfsmittel

35 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Tierärztin Denise Hindermann erklärt, wie man Arthrose beim Tier behandelt und was man präventiv tun kann.

3 Éditorial

6 En bref

Point de mire

13 Étude

21 Peur de tomber

24 Multimédication

29 Entraînement cognitivo-moteur

34 Moyens auxiliaires

35 Manifestations

38 Service

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

13 Studio

21 Paura di cadere

25 Multimedicazione

34 Mezzi ausiliari

35 Eventi

38 Servizio



© J.rosemann, iStock

Aktionswoche 2021 Rückenschmerzen

Wie entstehen Rückenschmerzen? Soll ich mich bewegen oder lieber schonen? Wann ist eine Operation sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen beantworten verschiedene Expertinnen und Experten an unserer nationalen Aktionswoche zum Thema «Wirbel für Wirbel – Rückenschmerzen verstehen und behandeln». Unsere kostenlosen Gesundheitstage finden vom 13. bis 20. September 2021 in verschiedenen Schweizer Städten statt. Die Programme werden im August auf www.rheumaliga.ch veröffentlicht. Obwohl noch nicht feststeht, wie sich die Lage bis im September entwickelt, planen wir eine physische Durchführung, natürlich unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt geltenden Schutzmassnahmen. |

LVR Marcher est un bon remède contre la sédentarité

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) propose des cours de marche nordique dans tout le canton ainsi que des randonnées thématiques « au fil de l'eau ». Ces marches de 5 à 7 km en 2 h à 2 h 30 accueillent un nombre de participants fluctuant en fonction des restrictions Covid.

Semaine d'action 2021 Le mal de dos

Comment le mal de dos se développe-t-il? Dois-je pratiquer une activité physique ou plutôt me ménager? Quand une opération est-elle indiquée? Divers spécialistes répondront à ces questions ainsi qu'à de nombreuses autres lors de notre semaine nationale d'action « De vertèbre en vertèbre » sur le t

Settimana d'azione 2021 Il mal di schiena

Come si sviluppa il mal di schiena? È meglio fare movimento o stare a riposo? Quando è utile un intervento? Diversi esperti/e risponderanno a queste e ad altre domande nel corso della nostra settimana d'azione nazionale sul tema «Di vertebra in vertebra – Comprendere e trattare il mal di schiena».

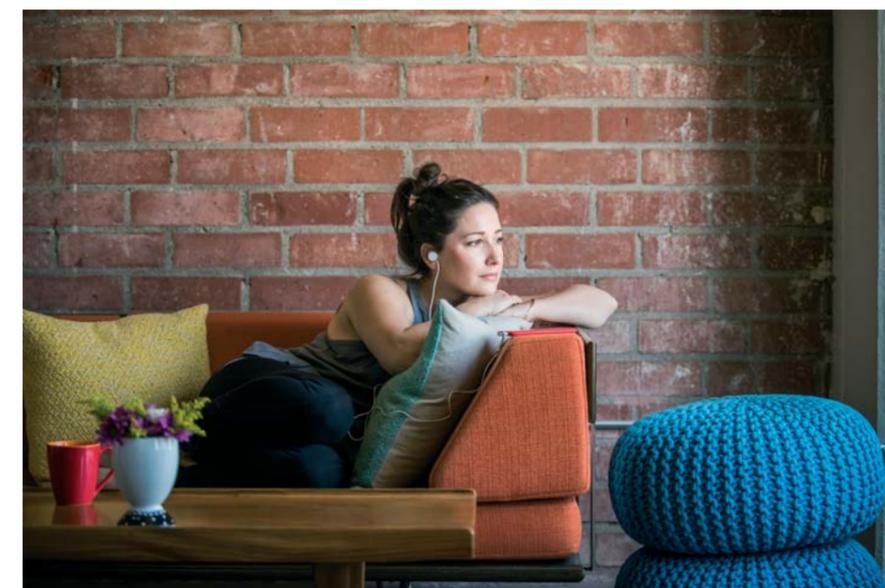
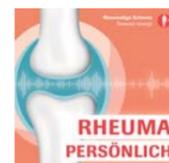
hème du mal de dos. Nos journées publiques de la santé gratuites auront lieu du 13 au 20 septembre 2021 dans différentes villes suisses. Les programmes seront publiés en août sur www.ligues-rhumatisme.ch. Nous prévoyons de la réaliser physiquement, sous réserve bien sûr de l'évolution de la situation d'ici septembre et des mesures de protection en vigueur à ce moment-là. |

Le nostre giornate della salute gratuite si terranno tra il 13 e il 20 settembre 2021 in varie città svizzere. I programmi saranno pubblicati ad agosto su www.reumatismo.ch. Malgrado non si possa prevedere lo sviluppo della situazione entro settembre, pianifichiamo le attività in presenza, ovviamente nel pieno rispetto delle misure di protezione vigenti in quel momento. |



Podcast Was gutes Schmerzmanagement bewirken kann

Schmerzen sind Warnsignale. Als solche zeigen sie uns unsere Grenzen und zwingen uns im Ernstfall zu Erholung und Schonung. Doch wenn Schmerzen – wie bei vielen Formen von Rheuma – dauerhaft werden, erschweren sie den Alltag und überschatten das Leben. Wie man trotz chronischer Schmerzen ein gutes Leben führen kann, und welche Ansätze und Möglichkeiten hier zur Verfügung stehen, darüber spricht Moderator Hannes Diggelmann mit den Gästen Andrea Möhr, Spondyloarthritis-Betroffene, und Prof. Dr. med. Peter Villiger in einer aktuellen Folge von «Rheuma persönlich». Unseren Podcast finden Sie auf www.rheumaliga.ch und allen gängigen Plattformen. |



Anzeige

Erholung mit professioneller Unterstützung nach einer Covid-19-Erkrankung

Das medizinisch ausgebildete Fachpersonal der Kurhäuser bietet in Zusammenarbeit mit dem Kurarzt individuelle Unterstützung zur Erholung und Stärkung, damit Sie wieder zu 100% fit sind.

Finden Sie jetzt das passende Angebot unter www.kuren.ch/covid-kur

Heilbäder und Kurhäuser Schweiz
info@kuren.ch
071 350 14 14



Ernährung

Eine grosse Portion Wissen gewürzt mit einer Prise Spass

Mit «Kochen für Rheumabetroffene» haben die Klubschule Migros und die Rheumaliga Schweiz ein Kurskonzept entwickelt, das speziell auf die körperlichen Bedürfnisse von Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung zugeschnitten ist. Text: Simone Fankhauser, Fotos: Jorma Müller

«Du kannst deinen Rücken und die Schultern beim Rühren entlasten, indem du die Schüssel mit der einen Hand auf Hüfthöhe hältst und mit der anderen den Schwingbesen führst», sagt Marianne Wehrli und reicht das Gefäss der jungen Frau neben ihr. Anna Troelsen setzt den Rat der Kursleiterin sogleich um und rührt die Zutaten zu einem dickflüssigen Teig. Heute stehen Buchweizenblinis mit Kürbisgemüse und Estragonjoghurt auf dem Menüplan. Schon mehr als 20 Jahre unterrichtet Marianne Wehrli an der Klubschule

Migros in Zürich. Seit 2018 leitet sie auch Kurse der Reihe «Kochen für Rheumabetroffene». «Wir zeigen Menschen mit Rheuma und deren Angehörigen, wie sie ihre Gelenke beim Kochen schonen können und geben ihnen Ernährungstipps zur günstigen Beeinflussung ihrer Erkrankung», erklärt Wehrli. Das Kurskonzept entstand in enger Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz. Diese führt auch die Schulungen der Kursleitenden durch. Dabei vermitteln eine Physio- und eine Ergotherapeutin einen Überblick über

die wichtigsten rheumatischen Krankheitsbilder sowie die Grundsätze von Gelenkschutz, Bewegung und Entspannung. Eine externe Ernährungsberaterin bringt die Kursleitenden jeweils auf den neuesten Stand in Sachen entzündungshemmende Kost.

Gesunde Ernährung mit kleinen Sünden

Mittlerweile bescheinigen zahlreiche Studien der Ernährung einen Einfluss auf rheumatische Beschwerden. Selbst wenn der therapeutische Nutzen in der streng wissenschaftlichen Rheumatologie angezweifelt wird, kennt man heute viele Lebensmittel, die Entzündungen hemmen oder fördern können. Auch Anna Troelsen achtet sehr genau, was auf ihren Teller kommt. Die 26-Jährige lebt seit 12 Jahren mit der Diagnose Juvenile Idiopathische Arthritis. «Ich gebe mir Mühe, kein Fleisch zu kon-

sumieren und versuche, viel Früchte und Gemüse zu essen», sagt sie, während sie den Butternuss-Kürbis in Stücke schneidet. Mit Disziplin kennt sich die Jus-Studentin bestens aus. Manchmal, gesteht sie schmunzelnd, gelinge es



aber selbst ihr nicht, einer Tafel Schokolade zu widerstehen. Trotz dieser kleinen Schwäche legt sie grossen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Es sei ihr auch wichtig, dass die Produkte aus vernünftigem Anbau kommen. Dazu gehört für sie auch, die Mahlzeiten selber zuzubereiten. Ihre Leidenschaft fürs Kochen werde jedoch nicht selten durch ihren Hang zum Perfektionismus getrübt: «Ich mache mir das Leben oder eben das Kochen oft selber unnötig schwer», so die Luzernerin.

Alltagstaugliche Tipps

Komplizierte und aufwändige Gerichte sucht man im Rezeptbüchlein des Kurses «Kochen für Rheumabetroffene» vergeblich. Mit gutem Grund: Der Alltag ist für Menschen mit einer chronischen Erkrankung sowie deren Umfeld schon kompliziert genug. Der Kurs möchte ihnen deshalb Anregungen geben, wie sie sich möglichst einfach gesund und entzündungshemmend ernähren können. Bei der Zubereitung gesunder Speisen kommt es aber nicht nur auf die einzelnen Zutaten an. Ein zentrales Thema ist dabei auch der Gelenkschutz.

> S. 10

Marianne Wehrli zeigt, wie dank dem abgewinkelten Messergriff Unterarm und Hand in einer Linie bleiben.

Dank dem zusätzlichen Stilgriff verteilt sich das Gewicht der Pfanne gleichmässig auf Anna Troelsens Hände.



Entspannung ist auch beim Kochen wichtig. Deshalb sind verschiedene Übungen auch Bestandteil des Kurses.



Tipp der Kursleiterin: Blinis dann wenden, wenn die Oberfläche etwas trocken wird und der Boden braune Ränder erhält.

Neben alltagstauglichen Tipps, wie die Gelenke beim Kochen entlastet werden können, erhalten die Kursteilnehmenden einen Einblick ins Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Dieses umfasst sorgfältig ausgewählte Produkte, die helfen, alltägliche Handgriffe mit weniger Kraftaufwand auszuführen. Einige Artikel wie der extrabreite Schäler, die Messer mit abgewinkeltem Griff oder Hilfsmittel zum Öffnen von Deckeln oder Flaschen dürfen gleich ausprobiert werden.

Einfaches, gesundes Gericht, das schmeckt: Buchweizenblinis mit Kürbisgemüse und Estragonjoghurt.



Auf einen Blick

Zielgruppe: Rheumabetroffene und ihre Angehörigen, aber auch andere Schmerzpatientinnen und -patienten.
 Dauer: 4 Lektionen à 50 Minuten (1 Kurstag). Die Zeiten variieren je nach Durchführungsort.
 Kosten: 130 bzw. 140 CHF (je nach Region).
 Kurs finden: www.klubschule.ch

Entspannung – essentielle Zutat in der gesunden Küche
 «Wie geht es dir Anna?» Marianne Wehrli wirft einen prüfenden Blick auf die junge Frau, die gerade den Estragon ins Joghurt rührt. «Komm, wir machen vor dem Ausbacken der Blinis noch eine kurze Entspannungsübung», schlägt die Kursleiterin vor und fügt an: «Gewisse Teilnehmerinnen oder Teilnehmer ermüden bereits nach einer halben Stunde. Deshalb sind Entspannungssequenzen ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Der Zeitpunkt der Durchführung richtet sich jeweils nach den Bedürfnissen der

Gruppe». Als Gedankenstütze erhalten alle Teilnehmenden einen Flyer der Rheumaliga Schweiz mit kurzen Übungen, die sie in ihren Alltag integrieren können. Es stehe auch immer eine Schüssel mit Linsen im Kühlschrank, um schmerzende Hände zu kühlen, sagt Marianne Wehrli. Anna Troelsens Hände brauchen noch kein Linsenbad, deshalb geht es nach der Entspannungsübung gleich ans Ausbacken der Blinis. Das Gemüse ist in der Zwischenzeit auch gar. Nur noch alles auf dem Teller anrichten und dann heisst es: «En Guetä mitenand!»

«Der Kurs hat mir wieder einmal gezeigt, wie einfach und schnell ein leckeres, gesundes Menü gezaubert werden kann.»

Anna Troelsen,
 Rheumabetroffene
 und Kursteilnehmerin



Selbstbestimmt durch den Alltag

Im Alltag zurechtzukommen ist ein zentraler Bestandteil im Leben pflege- und betreuungsbedürftiger Menschen. So lange wie möglich zuhause zu leben, ihr Wunsch. Dank engagierter Kräfte in der ambulanten Pflege können sie sich ihre Unabhängigkeit bewahren und ein selbstbestimmtes Leben führen.

Pünktlich klingelt die Spitex-Mitarbeiterin an der Tür. Bis sie sich öffnet, dauert es ein wenig: Die ältere Dame, die auf die Betreuung wartet, ist nicht mehr gut zu Fuss. Geistig ist sie aber fit und unterhält die Spitex-Betreuerin oft mit Anekdoten aus ihrer Jugend, während sie sie pflegt. Daneben unterstützt sie sie in ihrem Alltag: Wäsche waschen, einkaufen, kochen.

Ob Pflege, Betreuung im Alltag oder Haushaltshilfe: Die Spitex für Stadt und Land AG begleitet seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause – vertraut, kompetent und bedürfnisorientiert. Menschlichkeit, Herzlichkeit und Respekt stehen hier an erster Stelle und die rund 1'800 Mitarbeitenden leben diese Werte jeden Tag. Mit den stets gleichen Mitarbeitenden zur vereinbarten Zeit sorgen wir dabei für ein Umfeld, das Betroffene und ihre Angehörigen

im Alltag entlastet. Damit die Ihnen nahestehende Person so lange wie möglich zuhause bleiben kann. |



L'autonomie au quotidien

Accomplir les tâches quotidiennes représente un enjeu majeur pour les personnes qui ont besoin de soins et d'assistance. Grâce à un personnel soignant dévoué, elles peuvent préserver leur autonomie et vivre leur vie comme elles l'entendent.

Ponctuelle, l'employée de spitex sonne à la porte. Elle va devoir patienter un peu avant qu'elle ne s'ouvre, car la vieille dame dont elle s'occupe n'est plus aussi alerte que par le passé. En revanche, elle a toute sa tête et lui raconte souvent des anecdotes de sa jeunesse pendant qu'elle s'occupe d'elle. Elle la soutient également dans sa vie quotidienne: lessive, courses, cuisine.

Elle est employée par Spitex pour la Ville et la Campagne SA. L'entreprise spécialisée dans la prestation de services extra-hospitaliers soutient et accompagne depuis plus de 35 ans des personnes à leur domicile. Avec confiance, compétence, adaptation à leurs besoins – pour les soins, l'aide au ménage et l'accompagnement. Par une assistance ponctuelle, à horaires conve-

nus et toujours assurée par le même personnel, nous créons un environnement qui soulage et épaula notre client-e ainsi que ses proches. Pour que les personnes dont nous nous occupons puissent rester chez elles le plus longtemps possible. |

Spitex
Ville & Campagne
Chez vous. Avec vous.

Spitex pour la Ville et la Campagne SA
 0844 77 48 48
www.spitexvillecampagne.ch

Spitex
Stadt & Land
Bei Ihnen. Mit Ihnen.

Spitex für Stadt und Land AG
 0844 77 48 48
www.spitexstadtland.ch



Sturzpräventionsstudie

Niederschwellig, wirksam, kostensparend

Das Sturzpräventionsprogramm der Rheumaliga Schweiz «Sicher durch den Alltag» feiert dieses Jahr bereits seinen zehnten Geburtstag. Als Geschenk gibt es die positiven Ergebnisse der Begleitstudie, die von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften durchgeführt wurde.

Redaktion: Simone Fankhauser

In der Schweiz verletzen sich Menschen ab 65 Jahren jährlich bei über 88'000 Sturzunfällen mit medizinischen Folgen. Die Hälfte davon passiert innerhalb der eigenen vier Wände und im unmittelbaren häuslichen Umfeld. Seniorinnen und Senioren stürzen nicht nur häufiger, sondern Stürze haben oft schwerwiegende Folgen für sie, wie z. B. Spitalaufenthalte, Einschränkung der Mobilität und der Verlust der Selbstständigkeit. Knapp 1'600 Seniorinnen und Senioren sterben hierzulande jährlich nach einem schweren Sturz. Ursachen für Stürze sind oft eine Kombination von mehreren, intrinsischen (personenbezogenen) und extrinsischen (umweltbezogenen) Risikofaktoren. Intrinsische Risikofaktoren sind zum Beispiel Gleichgewichtsprobleme, eingeschränkte Hirnleistungsfähigkeit,

Sehprobleme, Abnahme der Fähigkeit, zwei Aufgaben gleichzeitig auszuführen. Beispiele für extrinsische Risikofaktoren sind Medikamente, schlechte Beleuchtung, Gebrauch von Gehhilfen und Stolperfallen in der Wohnung.

Überprüfung von Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit

Viele der oben genannten Risikofaktoren sind durch gezielte Interventionen veränderbar. Dadurch können die Selbstständigkeit und Lebensqualität älterer Menschen langfristig erhalten und beispielsweise Heimeintritte hinausgezögert werden. Basierend auf diesen Erkenntnissen entwickelte die Rheumaliga Schweiz (RLS) vor zehn Jahren das multifaktorielle Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag» und implementierte

Das Sturzpräventionsprogramm hat unter anderem einen moderaten positiven Langzeiteffekt auf die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren.

Le programme de prévention des chutes a, entre autres, un effet positif modéré à long terme sur la qualité de vie des personnes âgées.

Il programma per la prevenzione delle cadute ha anche un moderato effetto positivo a lungo termine sulla qualità della vita delle persone anziane.

es ab 2015 national. Kernstück ist ein 60–90-minütiger Hausbesuch durch eine speziell geschulte Fachperson aus dem Bereich Physio- oder Ergotherapie. Ziel ist es, die gewohnte Umgebung der Seniorin oder des Seniors hinsichtlich des Sturzrisikos abzuklären. Wissenschaftlich begleitet wurde das Programm von Anfang an durch das Institut für Physiotherapie und das Institut für Gesundheitsökonomie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). In der Pilotphase identifizierte eine Begleit-evaluation Barrieren und Optionen zur nationalen Implementierung. Später folgte eine retrospektive Analyse von knapp 700 Teilnehmenden aus dem Jahr 2015, die eine Abnahme der Sturzangst zeigte. Eine gleichzeitige Analyse der Kostendaten durch das Winter- > S. 14

Étude sur la prévention des chutes

À bas seuil, efficace et économique

Le programme de prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme «La sécurité au quotidien» célèbre ses dix ans cette année. Les résultats positifs de l'étude d'accompagnement réalisée par l'Institut de physiothérapie de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) constituent un magnifique cadeau. Rédaction: Simone Fankhauser

Chaque année en Suisse, plus de 88 000 chutes entraînent des blessures chez les personnes de 65 ans et plus s'accompagnant de suites médicales. La moitié de ces chutes ont lieu au domicile et dans l'environnement direct des personnes concernées. Les conséquences graves peuvent comprendre, outre une hospitalisation, une limitation de la mobilité ou une perte d'autonomie, ainsi qu'une admission en EMS. Près de 1600 personnes âgées meurent chaque année à la suite d'une chute grave. Les causes des chutes sont souvent une combinaison de facteurs de risque intrinsèques (= liés à la personne) et extrinsèques (= liés à l'environnement). Les facteurs de risque intrinsèques sont par exemple des troubles de l'équilibre, des problèmes de vue ou une diminution

Studio sulla prevenzione delle cadute

Accessibile, efficace, conveniente

Quest'anno, il programma per la prevenzione delle cadute della Lega svizzera contro il reumatismo «Sicuri tutti i giorni» festeggia già il decimo anniversario. Come regalo ha ricevuto i risultati positivi dello studio complementare, condotto dall'Istituto di fisioterapia della ZHAW.

Redazione: Simone Fankhauser

In Svizzera si verificano ogni anno 88 000 cadute con conseguenze mediche in cui sono coinvolte persone sopra i 65 anni. La metà avviene nella propria

abitazione o nelle immediate vicinanze. Le conseguenze gravi possono essere ricoveri, limitazioni motorie o perdita dell'autonomia con un conseguente ingresso in una casa di riposo. In Svizzera si verificano ogni anno quasi 1600 decessi di persone anziane in seguito a una grave caduta.

Le cadute sono spesso causate da una combinazione di diversi fattori di rischio intrinseci (= relativi alla persona) o estrinseci (= relativi all'ambiente). I fattori di rischio intrinseci possono essere problemi di equilibrio, ridotte facoltà cerebrali, problemi di vista o riduzione della capacità di svolgere due azioni contemporaneamente. Esempi di fattori di rischio estrinseci sono medicinali, cattiva illuminazione, uso di aiuti per la deambulazione e punti d'inciampo nell'abitazione. > pag. 17

«**Tout a commencé par une formation continue pour médecins, une conversation dans la cafétéria de l'hôpital cantonal de Lucerne, ainsi qu'un immense engagement et beaucoup d'enthousiasme de nombreux partenaires de notre réseau.**»

Valérie Krafft, directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme





Loses Schuhwerk und rutschige Teppiche sind klassische Stolperfallen, die im häuslichen Umfeld zu Stürzen führen können.

Les chaussures flottantes et les tapis mal fixés sont des causes classiques de chutes domestiques.

Calzature allentate e tappeti non fissati sono le classiche cause delle cadute domestiche.

thurer Institut für Gesundheitsökonomie (WIG) der ZHAW identifizierte weniger stationäre zugunsten von mehr ambulanten Behandlungen nach Sturzunfällen. Eine prospektive Beobachtungsstudie sollte in einem nächsten Schritt die Wirksamkeit und die Wirtschaftlichkeit des Sturzpräventionsprogramms unter die Lupe nehmen.

Sturzrate substantiell reduziert

Der erste Teil dieser Studie untersuchte die Wirksamkeit. Dazu wurden die Teilnehmenden über einen Zeitraum von einem Jahr alle zwei Monate telefonisch zu allfälligen Stürzen sowie zu Sturzangst, Lebensqualität und weiteren Faktoren befragt. Die Ergebnisse zeigen auf, dass einerseits die relative Sturzrate ein Jahr nach dem Hausbesuch substantiell reduziert (24 % weniger) war und andererseits moderate positive Langzeiteffekte hinsichtlich der Sturzangst und der Lebensqualität in Bezug auf Probleme bei Alltagsaktivitäten (z. B. Beweglichkeit, Mobilität oder Selbstversorgung) nachgewiesen werden konnten.

Der zweite Teil der Studie evaluierte die Kosten-Wirksamkeit. Anders als beim ersten Teil dienten als Datenbasis lediglich Stürze, die eine medizinische Behandlung zur Folge hatten und über die Unfallversicherung abgerechnet wurden. Weiter verglichen die Verantwortlichen die Kosten des Präventionsprogramms mit der Anzahl der vermiedenen Stürze und den damit vermiedenen Behandlungskosten. Die Ergebnisse zeigen, dass dank dem Programm innerhalb eines Jahres 48 % medizinisch behandelte Stürze vermieden werden konnten. Damit wurde auch knapp die Hälfte der Kosten für medizinische Behandlungen infolge von Stürzen eingespart. Die Kosten-Wirksamkeitsstudie konnte zudem nachweisen, dass eine Teilnahme am Sturzpräventionsprogramm aus Sicht der Versicherungen einen Einfluss auf die Kosten hat und mit einer Wahrscheinlichkeit von 48 % sogar kostensparend ist.

Hohe Zufriedenheitsrate

Diese Ergebnisse, insbesondere die Sturzszenenreduktion von 24 %, sind erfreulich und eindrücklich. Insbesondere

«Das Programm «Sicher durch den Alltag» der Rheumaliga Schweiz reduziert die Anzahl Stürze in eindrücklicher Grössenordnung.»



Prof. Dr. Karin Niedermann, Professorin für Physiotherapieforschung, Institut für Physiotherapie, ZHAW, Leiterin der Begleitstudie

« Angesichts des demographischen Wandels und des in jedem von uns lebenden Wunsches, das Alter selbstständig und möglichst aktiv zu verbringen, aber auch aufgrund der begrenzten Ressourcen des Gesundheitswesens, ist das niederschwellige Sturzpräventionsprogramm immens wichtig. »



Dr. med. Lukas Schmid, Chefarzt Rheumatologie, Luzerner Kantonsspital

auch, weil die Seniorinnen und Senioren bei ihrer Teilnahme am Sturzpräventionsprogramm im Durchschnitt 82 Jahre alt waren und ein Jahr mehr in dieser Lebensphase grossen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand und damit auf Sturzereignisse haben kann. Daraus kann geschlossen werden, dass das Programm «Sicher durch den

Alltag» mit einem einmaligen Hausbesuch – und damit einem verhältnismässig kleinen Aufwand für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – eine wirksame Intervention ist. Offenbar konnten die meisten in irgendeiner Form profitieren, davon zeugt auch die überaus hohe Zufriedenheit mit dem Programm von 99 %.



Anlässlich des einmaligen Hausbesuchs wird das persönliche Sturzrisiko der Teilnehmenden durch verschiedene Tests ermittelt.

Lors de l'unique visite à domicile, le risque personnel de chute du ou de la participant-e est évalué au moyen de différents tests.

Durante la visita domiciliare si valuta il rischio personale di caduta del/della partecipante attraverso diversi test.

les médicaments, un mauvais éclairage, l'utilisation d'aides à la marche et les obstacles dans le logement.

Examen de l'efficacité et du caractère économique

Il est possible d'agir sur bon nombre des facteurs de risque susmentionnés par le biais d'interventions ciblées. L'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées peuvent ainsi être préservées durablement, ce qui permet par exemple de retarder une admission dans un EMS. Se fondant sur ces éléments, la Ligue suisse contre le rhumatisme a développé, voici dix ans, le programme multifactoriel de prévention des chutes « La sécurité au quotidien », qu'elle a mis en œuvre au niveau national à partir de 2015. L'élément central de ce programme est une visite à domicile de 60 à 90 minutes par une ou un physiothérapeute ou ergothérapeute spécialement formé-e à cet effet. Le but de la visite est d'identifier le risque de chute de la personne âgée dans son environnement habituel. Dès le départ, le programme a fait l'objet d'un suivi scientifique par l'Institut de physiothérapie et l'Institut d'économie de la santé de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). Durant la phase pilote, une évaluation a permis d'identifier les obstacles et les options en vue d'une mise en œuvre à l'échelle nationale. Par la suite, une analyse rétrospective portant sur près de 700 personnes ayant participé au programme en 2015 a montré un recul de la peur de tomber. Une analyse parallèle des données relatives aux coûts menée par l'Institut d'économie de la santé de Winterthour (WIG) de la ZHAW a relevé moins de traitements stationnaires et plus > p. 16

« Nous avons été sensibilisés aux nombreuses possibilités d'amélioration et espérons avoir assez de force pour conserver notre autonomie pendant encore quelque temps. Ce n'est pas pour rien qu'on dit qu'il faut bouger pour rester en bonne santé. »

Un participant au programme de prévention des chutes



Mit nur einem Hausbesuch und damit einem moderaten Aufwand für die Seniorinnen und Senioren konnte auch die Sturzangst reduziert werden.

Une seule visite à domicile et donc un effort modéré pour les personnes âgées suffisent pour réduire la peur de tomber.

Con una sola visita domiciliare, quindi con un moderato impegno da parte delle persone anziane, è stato possibile ridurre anche la paura di cadere.

de traitements ambulatoires en cas de chute. Ensuite, une étude d'observation prospective devait évaluer à la fois l'efficacité et la rentabilité du programme de prévention des chutes.

Réduction importante du taux de chute

La première partie de cette étude a

porté sur l'efficacité. Dans ce contexte, les participants ont été interrogés par téléphone tous les deux mois pendant un an sur leurs chutes éventuelles, leur peur de tomber, leur qualité de vie et d'autres facteurs. Les résultats montrent, d'une part, que le taux de chute relatif a substantiellement diminué un an après la visite à domicile (-24%) et, d'autre

part, que des effets positifs modérés à long terme sur la peur de tomber et la qualité de vie concernant les problèmes liés aux activités quotidiennes (p. ex. mobilité ou autonomie) ont pu être établis.

La deuxième partie de l'étude a porté sur le rapport coût-efficacité. Contrairement à la première partie, seules les chutes ayant entraîné un traitement médical et ayant été comptabilisées par l'assurance-accidents étaient prises en compte. En outre, une comparaison a été établie entre le coût du programme de prévention des chutes et le nombre de chutes évitées ainsi que les frais de traitement afférents économisés. Les résultats montrent que la participation au programme a permis d'éviter 48% de chutes nécessitant un traitement médical sur une période d'un an et d'économiser presque la moitié des coûts afférents aux traitements médicaux des chutes. L'étude sur le rapport coût-efficacité a en outre démontré que la participation au programme de prévention des chutes est efficace sur le plan des coûts pour les assurances, voire permet de réduire les coûts avec une probabilité de 48%.

Taux de satisfaction élevé

Ces résultats, en particulier la baisse du taux de chute de 24%, sont réjouissants et impressionnants, d'autant que les

seniors étaient en moyenne âgés de 82 ans au moment de leur participation au programme de prévention des chutes et qu'une année de plus dans cette phase de la vie peut avoir une influence importante sur l'état de santé général et donc sur la survenue de chutes. On peut en conclure que le programme de prévention des chutes « La sécurité au quotidien », qui ne prévoit qu'une seule visite à domicile et ne demande donc qu'un investissement relativement limité de la part des personnes participantes, constitue une intervention efficace. Il apparaît que cette dernière a été, d'une manière ou d'une autre, profitable à la majorité des participantes et participants. Le taux de satisfaction extrêmement élevé vis-à-vis du programme (99%) en témoigne. |

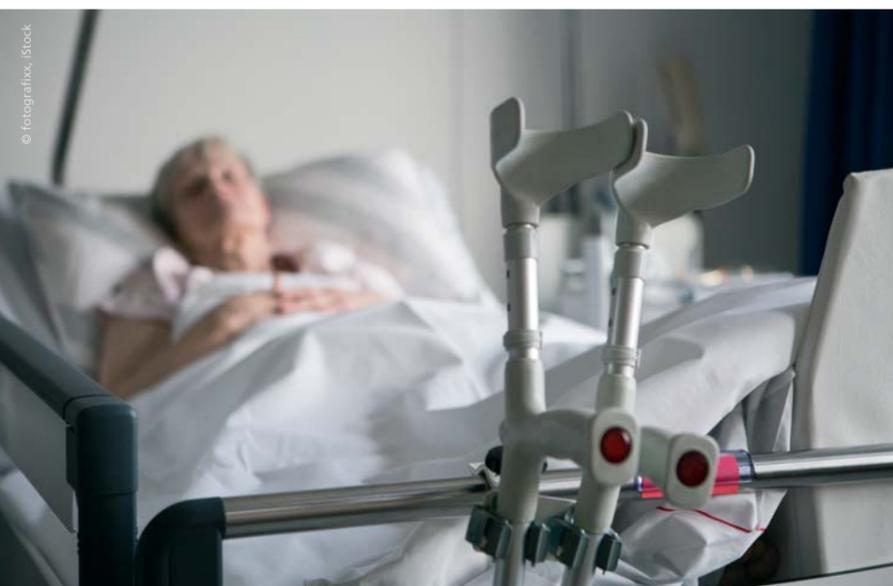
Verifica di efficacia e convenienza economica

Molti dei fattori sopraccitati sono influenzabili attraverso interventi mirati, aiutando quindi a preservare più a lungo l'autonomia e la qualità di vita delle persone anziane e ritardare il più possibile, per esempio, l'ingresso in case di riposo.

Sulla base di questi risultati, la Lega svizzera contro il reumatismo (LSR) ha sviluppato dieci anni fa il programma multifattoriale per la prevenzione delle cadute « Sicuri tutti i giorni », implementandolo a livello nazionale dal 2015. L'elemento fondamentale è una visita domiciliare di 60-90 minuti da parte di una figura specialistica del settore della fisioterapia o dell'ergoterapia apposta-

mente formata. L'obiettivo è rilevare i rischi di caduta nell'ambiente abituale della persona anziana.

Il programma è stato affiancato sin dall'inizio dal know-how scientifico dell'Istituto di fisioterapia e dell'Istituto di economia sanitaria dell'Università di Scienze applicate di Zurigo (ZHAW). Nella fase pilota, una valutazione complementare ha identificato le barriere e le opzioni per l'implementazione su scala nazionale. È seguita un'analisi retrospettiva su quasi 700 partecipanti del 2015, che ha dimostrato la riduzione della paura di cadere. Allo stesso tempo, l'Istituto di Winterthur di economia sanitaria (WIG) della ZHAW ha analizzato i dati sui costi, identificando meno ricoveri a favore di più trattamenti > pag. 18



Weniger schwere Stürze und damit eine Reduktion der Behandlungskosten – « Sicher durch den Alltag » entlastet auch das Gesundheitssystem.

Moins de chutes graves et donc une baisse des dépenses de traitement : « La sécurité au quotidien » soulage également le système de santé.

Riduzione delle cadute gravi e dei costi terapeutici: « Sicuri tutti i giorni » comporta benefici anche per il sistema sanitario.

Beteiligte Krankenkassen

Aktuell unterstützen CSS, Sanitas, Swica, Concordia, Atupri und Helsana das Sturzpräventionsprogramm der Rheumaliga Schweiz. Je nach Zusatzversicherung erhalten die Seniorinnen und Senioren den Hausbesuch der Fachpersonen vollumfänglich oder teilweise vergütet. Versicherte anderer Krankenkassen bezahlen einen Betrag von 500 Franken für den Hausbesuch.

Caisses-maladie participantes

Actuellement, le programme de prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme est soutenu par CSS, Sanitas, Swica, Concordia, Atupri et Helsana. Selon l'assurance complémentaire, les visites à domicile par des spécialistes sont partiellement ou intégralement remboursées. Les assurés d'autres caisses-maladie versent un montant de 500 francs par visite à domicile.

Casse malati coinvolte

Al momento, il programma per la prevenzione delle cadute della Lega svizzera contro il reumatismo è sostenuto da CSS, Sanitas, Swica, Concordia, Atupri ed Helsana. A seconda dell'assicurazione complementare, le persone anziane ricevono un rimborso parziale o completo per la visita domiciliare specialistica. Chi ha un'altra assicurazione paga un importo di 500 franchi per la visita domiciliare.

«**Durante le visite domiciliari mi piace ricreare diverse situazioni: cucinare, fare la doccia, fare il bucato o alzarsi durante la notte. In questo modo le persone coinvolte notano autonomamente cosa potrebbero fare diversamente per evitare di cadere.**»



Martina Rothenbühler,
fisioterapista dipl. Lega svizzera contro
il reumatismo

ambulatoriali in seguito agli infortuni da caduta. La fase successiva ha previsto uno studio osservazionale prospettico per analizzare l'efficacia e la convenienza economica del programma di prevenzione delle cadute.

Riduzione sostanziale del tasso di caduta

La prima parte di questo studio ha verificato l'efficacia. A tale scopo, i/le partecipanti sono stati/e contattati/e telefonicamente ogni due mesi per un periodo di un anno e hanno risposto a domande su eventuali cadute, paura di cadere, qualità della vita e altri fattori. I risultati evidenziano, da un lato, una sostanziale riduzione della paura di cadere un anno dopo la visita domiciliare (meno 24%) e, dall'altro, moderati effetti positivi a lungo termine sulla paura di cadere e sulla qualità di vita in

relazione ai problemi legati alle attività quotidiane (ad es. mobilità o autonomia). La seconda parte dello studio ha valutato il rapporto costi-efficacia. A differenza della prima parte, questo studio si è basato solo sui dati relativi alle cadute che hanno richiesto un trattamento medico e che sono state liquidate dall'assicurazione contro gli infortuni. Sono poi stati confrontati i costi del programma di prevenzione con il numero delle cadute evitate e, quindi, dei costi di trattamento evitati. I risultati dimostrano che il programma ha evitato nel corso di un anno il 48% delle cadute con trattamento medico. Ciò ha consentito di risparmiare quasi la metà dei costi per i trattamenti medici in seguito a cadute. Lo studio costi-efficacia ha dimostrato inoltre che la partecipazione al programma per la prevenzione delle cadute ha un'efficacia sui costi per le assicura-

zioni e, con una probabilità del 48%, permette perfino di risparmiare.

Elevato tasso di soddisfazione

Si tratta di risultati incoraggianti e impressionanti, in particolare la riduzione del 24% del tasso di caduta. Va inoltre notato che, con un'età media di 82 anni al momento della partecipazione al programma per la prevenzione delle cadute, un anno in più in questa fase della vita può avere un grande influsso sullo stato di salute generale e, quindi, anche sulle cadute. Si può quindi concludere che il programma «Sicuri tutti i giorni», con una singola visita domiciliare e quindi un impegno relativamente limitato per i/le partecipanti, è un intervento efficace. È evidente che la maggior parte ne abbia tratto una qualche forma di beneficio, come confermato dall'elevata soddisfazione del 99%. ■

Kontakt

Zielgruppe der Sturzprävention sind selbständig zuhause lebende Personen ab 65 Jahren, bei denen keine Demenz vorliegt. Informationen und Anmeldung: Tel. 044 487 40 00, sturz@rheumaliga.ch oder www.rheumaliga.ch
Interessiert an der digitalen Version des Studienberichts? Schreiben Sie eine Nachricht an sturz@rheumaliga.ch

Contact

La prévention des chutes cible les personnes âgées de 65 ans et plus qui vivent dans leur logement de manière indépendante et qui ne souffrent pas de démence. Informations et inscriptions: tél. 044 487 40 00, sturz@rheumaliga.ch ou www.rheumaliga.ch
La version numérique du rapport d'étude vous intéresse? Demandez-la à sturz@rheumaliga.ch

Contatto

La prevenzione delle cadute è destinata a persone con più di 65 anni che vivono autonomamente e non sono affette da demenza. Informazioni e iscrizione: tel. 044 487 40 00, sturz@rheumaliga.ch o www.reumatismo.ch
Chi desidera ricevere la versione digitale della relazione dello studio può scrivere a asturz@rheumaliga.ch

Vier Fragen an Barbara Zindel

Mit welcher Erwartung sind Sie an das Projekt herangegangen?

Eigentlich mit keiner. Ich erinnere mich noch gut an die ersten Gespräche in der Cafeteria des Kantonsspitals Luzern. Niemand hätte damals gedacht, dass wir zehn Jahre später auf fast 6000 Hausbesuche zurückblicken können.

Was waren die grössten Herausforderungen beim Aufbau von «Sicher durch den Alltag»?

Der grösste Knackpunkt war und ist noch immer die Finanzierung. Weiter war es herausfordernd ein solches Programm in der ganzen Schweiz anzubieten und in allen Sprachregionen Fachleute auszubilden.

Was bedeuten Ihnen persönlich die Studienergebnisse?

Zu Beginn der Studie wussten wir nicht, welche Ergebnisse zu erwarten sind. Wir mussten damit rechnen, dass das Programm vielleicht keine Wirkung zeigt. Umso mehr freut es mich, dass

diese niederschwellige Intervention einen so grossen Nutzen bringt für die Seniorinnen und Senioren wie auch für die Krankenversicherungen.

Wie geht es weiter mit «Sicher durch den Alltag»?

Wir möchten noch mehr Krankenkassen gewinnen, die ihren Versicherten das Programm anbieten. Zudem erarbeiten wir intensiv neue Finanzierungsmöglichkeiten, damit das Programm bald allen Seniorinnen und Senioren zugänglich ist. ■

Quatre questions à Barbara Zindel

Avec quelles attentes avez-vous abordé le projet?

À vrai dire, avec aucune. Je me souviens encore très bien des premières conversations dans la cafétéria de l'hôpital cantonal de Lucerne. Personne n'aurait pensé à l'époque que, dix ans plus tard, nous aurions effectué quelque 6000 visites à domicile.

À quels grands défis avez-vous été confrontés lors de la mise sur pied de «La sécurité au quotidien»?

Le principal point d'achoppement a été et reste le financement. Il a également été difficile de proposer un tel programme dans toute la Suisse et de former des spécialistes dans l'ensemble des régions linguistiques.

Que signifient pour vous les résultats de l'étude?

Au début de l'étude, nous ne savions pas quels résultats nous atteindrions. Nous devons nous attendre à ce que le programme ne produise pas les effets escomptés. Je me réjouis donc d'autant plus que cette intervention à bas seuil s'avère aussi bénéfique, tant pour les personnes âgées que pour les assureurs maladie.

Quelle est la prochaine étape pour «La sécurité au quotidien»?

Nous aimerions convaincre encore plus de caisses d'assurance maladie de proposer le programme à leurs assurés. Nous développons en outre activement de nouvelles possibilités de financement afin que le programme soit bientôt accessible à tous les seniors. ■

Quattro domande a Barbara Zindel

Quali aspettative aveva nei confronti del progetto?

In realtà, nessuna. Mi ricordo ancora bene i primi discorsi nella caffetteria dell'ospedale cantonale di Lucerna. Allora, nessuno si sarebbe immaginato che, dieci anni dopo, avremmo effettuato quasi 6000 visite domiciliari.

Quali sono state le sfide principali nella realizzazione di «Sicuri tutti i giorni»?

Il principale punto dolente era e resta il finanziamento. È anche stato complesso offrire questo genere di programma in tutta la Svizzera e formare figure specializzate in tutte le regioni linguistiche.

Cosa significano per Lei, a livello personale, i risultati dello studio?
All'inizio dello studio non sapevamo quali risultati aspettarci. Dovevamo



Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH, Projektleiterin Prävention, Rheumaliga Schweiz

Barbara Zindel, physiothérapeute diplômée HES, responsable projets prévention, Ligue suisse contre le rhumatisme

Barbara Zindel, fisioterapista dipl. SUP, responsabile progetti di prevenzione, Lega svizzera contro il reumatismo

prendere in considerazione il fatto che il programma avrebbe anche potuto non avere alcun effetto. Per questo sono particolarmente lieta che un intervento accessibile abbia un impatto così grande sia per le persone anziane che per le assicurazioni malattie.

Come proseguirà «Sicuri tutti i giorni»?

Vogliamo coinvolgere altre casse malati e offrire ai loro assicurati questo programma. Inoltre, stiamo lavorando intensamente alle nuove possibilità di finanziamento per consentire presto a tutte le persone anziane di accedere al programma. ■

Forschung

«Es ist wichtig, über Sturzangst zu sprechen»

Mit 30 bis 40 Prozent entwickelt ein sehr hoher Anteil der Seniorinnen und Senioren ohne entsprechendes Ereignis eine exzessive Sturzangst. Wie diese entsteht, weshalb sie für die Betroffenen gefährlich ist und was man dagegen tun kann, erklärt der Psychiater Eric Lenouvel von den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD).

Interview: Simone Fankhauser

Es ist nachvollziehbar, dass Menschen, die einmal gestürzt sind, Angst vor einem weiteren Sturz entwickeln. Wieso leiden auch Personen, die noch nie gestürzt sind, unter Sturzangst?



Dr. Eric Lenouvel forscht zurzeit im Rahmen seines PhD an der Universität Bern zum Thema «Die kognitive Basis der Sturzangst und ihre Behandlung».

Zudem arbeitet er bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD).

Le **Dr Eric Lenouvel** mène actuellement des recherches dans le cadre de son doctorat à l'Université de Berne sur le thème «Les fondements cognitifs de la peur de tomber et son traitement». Il travaille également aux Services psychiatriques universitaires de Berne (SPU).

Il **Dr. Eric Lenouvel** sta attualmente svolgendo un dottorato di ricerca sul tema «La base cognitiva della paura di cadere e il suo trattamento» presso l'Università di Berna. Lavora inoltre presso i Servizi psichiatrici universitari di Berna (UPD).

Eric Lenouvel: Ich glaube, die Antwort ist in der Sozialpsychologie zu suchen. Diese erforscht die Auswirkungen der tatsächlichen oder vorgestellten Gegenwart anderer Menschen auf das Erleben und Verhalten des Individuums. Eine Person sieht demnach, wie eine andere stürzt und welche Konsequenzen es für diese hat. In der Folge geht er oder sie davon aus, dass ein Sturz die gleichen Folgen für ihn oder sie selbst haben wird. Diesen Gedanken folgend, wird das eigene Verhalten angepasst. Als Rückkopplung verstärkt dieses Verhalten auch die negativen Gedanken. So entsteht ein Teufelskreis und die Person entwickelt eine Sturzangst, die sich dadurch definiert, dass die Angst exzessiv ist, also über das normale Mass hinausgeht.

Was ist das Gefährliche an der Sturzangst bei älteren Menschen?

E. L.: Verschiedene Studien belegen, dass Sturzangst tatsächlich zu mehr Sturzereignissen führt. Fehlt die Bewegung, wird Muskelmasse abgebaut. Die Sturzangst kriert wie oben erwähnt einen Teufelskreis, bei dem der psychische Zustand die körperliche Inaktivität verstärkt. Auch das Risiko, eine Depression oder andere psychologische Probleme zu entwickeln, ist erhöht. Auf der sozialen Ebene führt Sturzangst zur

Aus Angst zu stürzen, trauen sich betroffene Personen nicht mehr vor die Türe.

Par peur de tomber, les personnes concernées n'osent plus sortir.

Molte persone non escono più di casa per paura di cadere.

Isolation. Wer Angst hat zu stürzen, geht nicht mehr vor die Türe und trifft entsprechend weniger Menschen. Hier sind wir wieder beim Teufelskreis, der die Angst weiter schürt und Einfluss auf das Verhalten nimmt, das vom Vermeiden bestimmt wird.

Wie begegnet man in der Psychotherapie der Sturzangst?

E. L.: Es gibt kein spezifisches Behandlungskonzept. Der vorherrschende Ansatz basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Wichtig ist, über Sturzangst zu sprechen, sie zu benennen und das Ganze normalisieren zu können. Dabei wird in einem Schema erfasst, weshalb die Person Angst hat zu stürzen, was dies für sie selbst bedeutet und welche Konsequenzen es hat. Danach schaut man, in welchem Bereich Veränderungen möglich sind. Es werden gezielt Möglichkeiten gesucht, um den Teufelskreis zu durchbrechen. Dazu gehört auch das Erkennen von automatischen Gedanken, die Angst auslösen. Also Gedanken wie, um etwas wert zu sein, muss > S. 22



Ricerca

«È importante parlare della paura di cadere»

Un'alta percentuale di persone anziane (tra il 30 e il 40 percento) sviluppa un'eccessiva paura di cadere nonostante non si siano verificate cadute. Eric Lenouvel, psichiatra dei Servizi psichiatrici universitari di Berna (UPD), spiega come si origina questo timore, perché è pericoloso per le persone colpite e cosa si può fare per contrastarlo.

Intervista: Simone Fankhauser

È comprensibile che chi ha già subito una caduta abbia paura di cadere nuovamente. Perché anche le persone che non sono mai cadute soffrono della paura di cadere?

Eric Lenouvel: Credo che la risposta vada ricercata nella psicologia sociale, che studia le ripercussioni di un presente reale o immaginario di altre persone sulle esperienze e sul comportamento dell'individuo. Ovvero una persona vede quali sono gli effetti di una caduta subita da un'altra persona e presume che cadere avrà le stesse conseguenze nel proprio caso. Il comportamento viene quindi modificato in base a questi pensieri e, a sua volta, questo comportamento rafforza i pensieri negativi. Si avvia quindi un circolo vizioso e la persona sviluppa un'eccessiva paura di cadere, ossia una fobia superiore alla norma.

Perché la paura di cadere è pericolosa nelle persone anziane?

E. L.: Diversi studi hanno dimostrato che la paura di cadere aumenta il numero delle cadute. Se manca il movimento, la massa muscolare si riduce. Come accennato precedentemente, la paura di cadere innesca un circolo vizioso in cui lo stato psichico intensifica l'inattività fisica. C'è anche un rischio elevato di sviluppare una depressione o altri problemi psicologici. A livello sociale, la paura di cadere porta all'isolamento. Chi ha paura di cadere non esce più di casa e, di conseguenza, incontra meno persone. Anche in questo caso si tratta di un circolo vizioso che alimenta ulteriormente la paura e influenza il comportamento, che diventa orientato all'evitare di fare qualcosa.

> pag. 23

Recherche

«Il est important de parler de la peur de tomber»

Une très forte proportion de personnes âgées (30 à 40 %) développent une peur excessive de tomber sans pour autant avoir été victimes d'un événement traumatique. Psychiatre aux Services psychiatriques universitaires de Berne (SPU), Eric Lenouvel explique comment cette peur apparaît, pourquoi elle est dangereuse pour les personnes concernées et comment il peut y être remédié. Interview: Simone Fankhauser

Il est compréhensible que les personnes qui sont tombées une fois craignent de tomber à nouveau. Mais pourquoi des personnes qui ne sont jamais tombées souffrent-elles de cette peur?

Eric Lenouvel: Je pense que la réponse se trouve dans la psychologie sociale. Celle-ci étudie les effets de la présence réelle ou imaginaire d'autres personnes sur le vécu et le comportement des individus. Une personne est témoin de la chute d'une autre personne et des conséquences que cela entraîne pour elle. Elle part du principe qu'une chute aura pour elle les mêmes répercussions et adapte son comportement conformément à cette logique. Cette attitude induit une boucle de rétroaction qui renforce les pensées négatives et engen-

dre un cercle vicieux dans lequel la personne développe une phobie des chutes, conditionnée par le fait même que la peur est excessive.

En quoi la peur de tomber est-elle dangereuse pour les personnes âgées?

E. L.: Diverses études montrent que la peur de tomber accroît effectivement le nombre de chute. L'insuffisance ou l'absence d'activité physique entraîne la fonte de la masse musculaire. Comme évoqué plus haut, la peur de tomber induit un cercle vicieux dans lequel l'état psychique renforce l'inactivité physique. La peur augmente également le risque de développer une dépression ou d'autres problèmes psychologiques. Sur le plan social, elle est en outre > p. 22

ich stark sein. Wenn ich stürze, bin ich schwach. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Psychoerziehung. Man erklärt den Betroffenen, dass Sturzangst existiert, diese eine normale Reaktion und nicht sein oder ihr Fehler ist. Im Rahmen der Therapie kann es auch sinnvoll sein, die Vorurteile der Patientinnen und Patienten zu testen. Lautet die Annahme, ich stürze, wenn ich spazieren gehe, sollte man es ausprobieren. Bleibt der Sturz aus, hilft die positive Erfahrung die neue Perspektive zu verstärken.

Ist eine Begleitung durch eine Fachperson aus dem Bereich Psychologie/Psychotherapie in jedem Fall sinnvoll?

E. L.: Als Psychiater würde ich dies natürlich begrüßen, aber in der Praxis ist das nicht umsetzbar und auch zu teuer. Studien zeigen aber, dass mit entsprechenden Guidelines auch weniger spezialisierte Personen erfolgreich Interventionen durchführen können. Während man in den USA auf Freiwillige setzt, wird in der Schweiz ein Healthcare-Professional-Modell verfolgt. Ich sehe in diesem Modell den Vorteil, dass die Fachpersonen aus den Bereichen Pflege, Physiotherapie und Ergotherapie ein tiefes Verständnis mitbringen für geriatrische Komorbiditäten und deren psychosoziale Konsequenzen.

Was können Angehörige einer Person mit Sturzangst tun, um zu helfen?

E. L.: Es kann für das Umfeld einer betroffenen Person sehr frustrierend sein, weil sie helfen möchten, aber oft scheitern. Leider gibt es auch hier kein allgemein gültiges Rezept. Aber ich denke, das Beste, was die Angehörigen tun können, ist da zu sein für die Person, ihr zuzuhören und sie zu unterstützen ohne sie zu kritisieren. Angehörige können den Betroffenen auch helfen, eine Bewegungsintervention wie beispielsweise einen Tai-Chi-Kurs zu finden. Entsprechende Angebote findet man bei der Rheumaliga oder unter www.sichergehen.ch. ■

un facteur d'isolement, car les personnes qui ont peur de tomber ne sortent plus et voient donc moins de monde. Nous retrouvons ici le cercle vicieux peur-évitement.

Comment la psychothérapie aborde-t-elle la peur de tomber ?

E. L.: Il n'existe pas de concept de traitement spécifique. L'approche prédominante repose sur la thérapie cognitivo-comportementale. La peur de tomber doit être abordée ouvertement, nommée et normalisée. Les raisons pour lesquelles la personne a peur de tomber, ce que cette peur signifie pour elle et quelles en sont les conséquences, sont catégorisées, et les domaines dans lesquels des changements sont possibles sont examinés afin de déterminer des moyens susceptibles de briser ce cercle vicieux. Il s'agit notamment de reconnaître les pensées automatiques à l'origine de la phobie. Par exemple: « Je dois être fort pour valoir quelque chose. Si je tombe, je suis faible. » La psycho-éducation est

un autre aspect important. On explique à la personne qui en souffre que la peur de tomber existe, qu'il s'agit d'une réaction normale et qu'elle ne doit susciter aucun sentiment de culpabilité. Il peut être également utile, dans le cadre d'une thérapie, de tester les idées préconçues de la personne concernée. Si elle pense qu'elle va tomber quand elle se promène, alors elle doit le vérifier. Si elle ne tombe pas, l'expérience positive l'encouragera à recommencer.

Est-il toujours utile d'être accompagné par une ou un psychologue/psychothérapeute ?

E. L.: En tant que psychiatre, je dirais bien sûr que oui, mais dans la pratique, ce n'est pas faisable et c'est trop cher. Des études montrent toutefois qu'avec des directives appropriées, des personnes moins spécialisées peuvent également intervenir efficacement. Alors que les États-Unis s'appuient sur des bénévoles, la Suisse privilégie un modèle de professionnels de la santé. L'avantage de ce

modèle réside selon moi dans le fait que les professionnels des domaines des soins, de la physiothérapie et de l'ergothérapie connaissent très bien les comorbidités gériatriques et leurs conséquences psychosociales.

Comment les membres de la famille d'une personne qui a peur de tomber peuvent-ils l'aider ?

E. L.: La situation peut être très frustrante pour les proches d'une personne concernée, car leurs efforts sont souvent vains. Dans ce domaine, il n'existe pas non plus de recette universellement valable. Je pense toutefois que la meilleure chose que les proches puissent faire est d'être là pour la personne, de l'écouter et de la soutenir sans la critiquer. Les proches peuvent également aider les personnes concernées à trouver une activité physique, comme un cours de tai-chi. La Ligue contre le rhumatisme ou le site www.equilibre-en-marche.ch proposent des offres appropriées. ■

Come si affronta la paura di cadere in ambito psicoterapeutico?

E. L.: Non c'è un modello terapeutico specifico. L'approccio dominante si basa sulla terapia cognitivo-comportamentale. È importante poter parlare della paura di cadere, darle un nome e normalizzare questa situazione. Si realizza quindi uno schema che illustra perché la persona ha paura di cadere, cosa significa per lei e quali sono le conseguenze. Successivamente si osserva in quale settore è possibile attuare dei cambiamenti. Si cercano delle possibilità mirate a interrompere il circolo vizioso. In questa attività è inclusa la ricerca di pensieri automatici che provocano la paura. Un esempio è pensare che per valere qualcosa bisogna essere forti e, se si cade, si dimostra debolezza. Un altro importante aspetto consiste nella psicoeducazione. Si spiega alla persona colpita che la paura di cadere esiste, che è una reazione normale e che non è colpa sua. Nell'ambito della terapia è anche utile testare i pregiudizi dei/delle pazienti.

Se si crede che si cadrà quando si va a fare una passeggiata, bisogna provare. Se non si cade, l'esperienza positiva aiuta a rafforzare la nuova prospettiva.

L'assistenza di una figura specializzata in psicologia/psicoterapia è utile in tutti i casi?

E. L.: In qualità di psichiatra direi di sì, ma nella pratica si tratta di un approccio non attuabile e troppo caro. Gli studi dimostrano però che, con linee guida opportune, anche figure meno specializzate possono eseguire interventi di successo. Mentre negli USA si ricorre a volontari, in Svizzera si attua un modello basato sugli healthcare professional. Quest'ultimo per me ha il vantaggio che il personale specializzato in infermeristica, fisioterapia ed ergoterapia dispone di approfondite conoscenze in materia di comorbidità geriatriche e delle relative conseguenze psicosociali.

Cosa possono fare i familiari per aiutare una persona che ha paura di cadere?

E. L.: Per l'ambiente di una persona colpita può essere frustrante cercare invano di aiutare. Purtroppo non esiste un metodo universalmente valido. Penso però che la soluzione migliore sia essere presenti per la persona colpita, ascoltandola e sostenendola senza criticarla. I familiari possono anche aiutare le persone colpite a trovare un'attività fisica come ad esempio il Tai Chi. La Lega contro il reumatismo o il sito www.camminaresicuri.ch propongono offerte adeguate. ■



Bewegungskurse wie Tai Chi stärken das Vertrauen in den eigenen Körper und fördern den Kontakt zu anderen Menschen.

Les cours d'activité physique tels que le tai-chi renforcent la confiance en son propre corps et favorisent le contact avec les autres.

I corsi di movimento come il Tai Chi rafforzano la fiducia nel proprio corpo e favoriscono il contatto con altre persone.

Multimedikation

«Es ist für eine Person allein oft schwierig, den Überblick zu behalten»

Einzelne Medikamente und besonders die Kombination verschiedener Präparate können das Sturzrisiko eines Menschen stark erhöhen. Warum das so ist und auf was Patientinnen und Patienten achten sollten, erklärt Dana Bienz vom Apothekerverband des Kantons Zürich.

Interview: Simone Fankhauser

Wann spricht man von Multimedikation?

Dana Bienz: Bei einer Einnahme von mindestens vier verschiedenen ärztlich verordneten Medikamenten während mindestens drei Monaten. Ausgenommen davon sind topische Arzneimittel, also solche, die als Salbe oder Creme verwendet werden sowie Augentropfen, ausser jene für das Glaukom.

Gibt es Zahlen, wie häufig eine solche vorkommt – insbesondere bei älteren Menschen?

D. B.: Die Prävalenz liegt bei 40 Prozent.

Welche Risiken birgt die Multimedikation?

D. B.: Vergessen oder verwechseln der korrekten Einnahme, falsche Einnahmen,

Interaktionen zwischen den Medikamenten, Verweigerung der Einnahme.

Wie kann die Einnahme mehrerer Medikamente das Sturzrisiko beeinflussen?

D. B.: Das Sturzrisiko kann dadurch stark erhöht werden. Meistens kommen bei älteren Patientinnen und Patienten mehr als ein Medikament zum Einsatz, das

schon für sich allein das Sturzrisiko erhöht. Die Multimedikation stellt schon ein erhöhtes Risiko dar, wenn nur ein Medikament vorhanden ist, welches das Sturzrisiko erhöht.

Welche Medikamente/Wirkstoffe haben bekannte Wechselwirkungen?

D. B.: Ob Medikamente miteinander interagieren, hängt meistens > s. 26

Multimedicazione

«Spesso una persona, da sola, non riesce a mantenere una visione d'insieme»

Alcuni medicinali e soprattutto la combinazione di diversi preparati possono aumentare molto il rischio di caduta di una persona. Dana Bienz, della Società dei farmacisti del Canton Zurigo, spiega il perché e gli aspetti a cui i/le pazienti devono prestare attenzione.

Intervista: Simone Fankhauser

Quando si parla di multimedicazione?

Dana Bienz: Se si assumono almeno quattro medicinali diversi con prescrizione medica per almeno tre mesi. Sono esclusi i medicinali topici, ovvero pomate e creme nonché i colliri, eccetto quelli per il glaucoma.

Sono disponibili dati sulla frequenza di questo fenomeno, soprattutto nelle persone anziane?

D. B.: La prevalenza è di circa il 40 per cento.

Quali sono i rischi legati alla multimedicazione?

D. B.: Dimenticanza o confusione nella corretta assunzione, errata assunzione, interazione tra i medicinali, rifiuto dell'assunzione.

In che modo l'assunzione di più medicinali può influire sul rischio di caduta?

D. B.: Il rischio di caduta può aumentare molto. Spesso le persone anziane assumono più di un medicinale, fatto che aumenta di per sé il rischio di > pag. 27



Fast die Hälfte aller Seniorinnen und Senioren nehmen täglich mindestens vier verschiedene Medikamente ein.

Près de la moitié des personnes âgées prennent au moins quatre médicaments différents chaque jour.

Quasi la metà delle persone anziane assume quotidianamente almeno quattro medicinali diversi.

Multimédication

«Gare aux effets indésirables!»

Certains médicaments, et surtout la combinaison de différents médicaments, peuvent augmenter considérablement le risque de chute. Dana Bienz, de l'association des pharmaciens du canton de Zurich, explique pourquoi et ce à quoi les patientes et les patients doivent veiller.

Interview: Simone Fankhauser

Quand parle-t-on de multimédication?

Dana Bienz: En cas de prise pendant au minimum trois mois d'au moins quatre médicaments différents prescrits par un médecin. Les médicaments topiques, c'est-à-dire les pommades et les crèmes ainsi que les collyres, à l'exception de

ceux contre le glaucome, sont exclus de cette classification.

Des données sur la fréquence de ce phénomène, notamment chez les personnes âgées, sont-elles disponibles?

D. B.: La prévalence est de 40 %.

Quels sont les risques de la multimédication?

D. B.: L'oubli ou la confusion quant à la prise correcte, la prise incorrecte, l'interaction entre les médicaments, ou encore le refus de les prendre.

Comment la prise de plusieurs médicaments peut-elle affecter le risque de chute?

D. B.: Le risque de chute peut être fortement accru. Les personnes âgées prennent souvent plus d'un médicament, ce qui augmente en soi le risque de chute. En cas de multimédication, la présence d'un seul médicament induisant un risque de chute suffit à augmenter les risques de chute. > p. 26



Dana Bienz, eidg. dipl. Apothekerin, ist Vorstandsmitglied des Apothekerverbandes des Kantons Zürich.

Dana Bienz, farmacienne avec diplôme fédéral, est membre du comité directeur de l'association des pharmaciens du canton de Zurich.

Dana Bienz, farmacista dipl. fed., è membro del consiglio direttivo della Società dei farmacisti del Cantone Zurigo.

Schlafmittel sollten nicht mitten in der Nacht eingenommen werden, da ihre Wirkung mehrere Stunden anhält.

Les somnifères ne doivent pas être pris au milieu de la nuit, car leur effet dure plusieurs heures.

I sonniferi non vanno assunti nel cuore della notte perché il loro effetto persiste per molte ore.



© alexandroquerrero, iStock

Es ist sinnvoll, die Liste der einzunehmenden Medikamente von einer Fachperson auf allfällige Interaktionen überprüfen zu lassen.

Il est utile de demander à une ou un spécialiste de vérifier la liste des médicaments pris afin d'exclure toute interaction.

È utile far controllare a una persona specializzata la lista dei medicinali assunti per escludere eventuali interazioni.

davon ab, wie sie im Körper verstoffwechselt und abgebaut werden. Wenn Medikamente über den gleichen Weg abgebaut werden, können sie sich in verschiedener Form beeinflussen. Bekannte Beispiele sind Simvastatin (zur Cholesterinregulierung) und Itraconazol (zur Behandlung von Pilzinfektionen) oder Calcium und Tetrazyklin (Breitbandantibiotikum).

Sie haben erwähnt, dass gewisse Präparate von sich aus das Sturzrisiko bereits erhöhen. Welche sind das?

D. B.: Dazu gehören Antidepressiva, Hypnotika (Schlaf- und Beruhigungsmittel), Neuroleptika, Antiepileptika, Parkinsonmittel, Anticholinergika sowie einige Medikamente zur Therapie des Bluthochdrucks.

Können Patientinnen und Patienten selber etwas tun, um eine Multimedikation, bzw. unerwünschte Folgen davon, zu verhindern?

D. B.: Wichtig ist, dass die Apotheke oder der Hausarzt alle Medikamente, die eine Person einnimmt, kennt. Viele Patientinnen und Patienten haben Verordnungen von mehreren Ärzten, so dass es für eine Person allein schwierig

ist den Überblick zu behalten und potentielle Wechselwirkungen, welche u. a. das Sturzrisiko erhöhen, zu erkennen. Es kann auch Sinn machen, mit einer Fachperson (z. B. in der Apotheke) die Liste der Medikamente durchzugehen, um mögliche Interaktionen zu entdecken und diese falls nötig durch andere Medikamente zu ersetzen. Vielleicht kann auch auf ein Medikament verzichtet werden.

Was ist für Betroffene sonst noch gut zu wissen?

D. B.: Bei Schlafmitteln ist es beispielsweise wichtig, dass sie nicht mitten in der Nacht eingenommen werden, wenn man nicht schlafen kann. Denn sie haben eine Wirkung von mehreren Stunden. Somit sollte man diese Zeit auch im Bett verbringen, da sie sonst noch lange in den Tag hineinwirken. Dies gilt auch für nicht verschreibungspflichtige Schlafmittel. Einige Medikamente haben auch einen negativen Effekt auf das Sehvermögen, darum ist es wichtig, dass im Lebensumfeld der Patientinnen und Patienten für gutes Licht gesorgt ist sowie Stolperfallen beseitigt werden. Achtung bei Medikamenten im Zusammenhang mit Genussmitteln (Alkohol, Tabak etc.)! ■

Quelles sont les interactions connues entre les médicaments/principes actifs ?

D. B.: Les interactions entre les médicaments dépendent généralement de la façon dont ils sont métabolisés et décomposés dans l'organisme. Lorsque les médicaments sont décomposés par la même voie, ils peuvent interagir de différentes façons. Des exemples bien connus sont la simvastatine (pour la régulation du cholestérol) et l'itraconazole (pour le traitement des infections fongiques) ou le calcium et la tétracycline (antibiotique à large spectre).

Vous avez évoqué le fait que certaines préparations entraînent de facto un plus grand risque de chute. Lesquelles ?

D. B.: Il s'agit des antidépresseurs, des hypnotiques (somnifères et sédatifs), des neuroleptiques, des antiépileptiques, des antiparkinsoniens, des anticholinergiques et de certains médicaments destinés au traitement de l'hypertension.

Les patientes et les patients peuvent-ils faire quelque chose pour éviter la multimédication ou ses effets secondaires ?

D. B.: La pharmacienne, le pharmacien ou la ou le médecin de famille doivent être au courant de tous les médicaments que prend une personne. Nombre de

personnes concernées reçoivent des ordonnances de plusieurs médecins. Il leur est difficile, surtout si elles sont seules, de suivre et de reconnaître les interactions potentielles susceptibles, entre autres, d'augmenter le risque de chute. Il peut être également utile de parcourir la liste des médicaments avec l'aide d'une personne spécialisée (par exemple à la pharmacie) afin d'identifier les interactions possibles et, si nécessaire, de remplacer certains médicaments. Il est également possible de renoncer à un médicament.

Que doivent encore savoir les personnes concernées ?

D. B.: De nombreux médicaments augmentent à eux seuls le risque de chute. Les personnes atteintes de troubles du sommeil ne doivent par exemple pas prendre de somnifères au milieu de la nuit. Ceux-ci agissent en effet plusieurs heures. Pris trop tard, leurs effets peuvent se prolonger pendant une bonne partie de la journée. Cela vaut également pour les somnifères vendus sans ordonnance. Certains médicaments ayant également un effet sur la vision, il est important que l'environnement habituel soit bien éclairé et exempt d'obstacles. Attention à l'association de médicaments et de psychotropes récréatifs (alcool, tabac, etc.)! ■

caduta. Nella politerapia basta la presenza di un solo medicamento che comporta un rischio di caduta a far aumentare le possibilità di cadere.

Quali sono le interazioni note tra i medicinali/principi attivi?

D. B.: Le interazioni tra medicinali dipendono in genere dalla loro metabolizzazione e scomposizione nell'organismo. Quando i medicinali vengono scomposti attraverso lo stesso percorso, possono interagire in modi diversi. Esempi noti sono la simvastatina (per regolare il colesterolo) e l'itraconazolo (per il trattamento delle infezioni fungine) oppure il calcio e le tetracicline (antibiotici ad ampio spettro).

Ha accennato che alcuni preparati comportano di per sé un maggiore rischio di caduta. Quali sono?

D. B.: Sono inclusi gli antidepressivi, gli ipnotici (sonniferi e calmanti), i neurolettici, gli antiepilettici, gli antiparkinsoniani, gli anticolinergici nonché alcuni medicinali per la terapia dell'ipertensione.

I/le pazienti possono fare qualcosa per evitare la multimedicazione o i suoi effetti indesiderati?

D. B.: È importante che la farmacia o il medico di famiglia sia a conoscenza di tutti i medicinali assunti da una

persona. Molti/e pazienti hanno ricette di medici diversi, quindi è difficile per una persona, da sola, mantenere la visione d'insieme e riconoscere le potenziali interazioni, che possono anche aumentare il rischio di caduta. Può anche essere utile mostrare a una persona specializzata (ad es. in farmacia) l'elenco dei medicinali assunti per identificare le possibili interazioni e, se necessario, sostituire alcuni medicinali. Potrebbe anche essere possibile eliminare un medicamento.

Cos'altro dovrebbero sapere i/le pazienti?

D. B.: Molti medicinali, di per sé, aumentano il rischio di caduta. Per esempio, è importante non assumere i sonniferi nel cuore della notte, se non si riesce a dormire. Siccome questi medicinali hanno un effetto di diverse ore, bisognerebbe trascorrere questo periodo a letto per evitare che continuino ad agire durante il giorno. Questo principio vale anche per i sonniferi senza obbligo di ricetta. Alcuni medicinali hanno anche un effetto negativo sulla vista; è quindi importante che l'ambiente abituale dei/delle pazienti sia ben illuminato e privo di punti d'inciampo. Attenzione se si associano medicinali con i generi voluttuari (come alcol, tabacco, ecc.)! ■

Gehen erfordert ein minutiös abgestimmtes Zusammenspiel von Körper und Gehirn.

La marche nécessite une interaction précise et coordonnée du corps et du cerveau.

Training

«Körper und Gehirn stellen ein untrennbares Team dar»

Gehen fordert nicht nur Muskeln und Gelenke. Auch das Gehirn erbringt dabei Höchstleistungen. Ein erfolgreiches Training für ein sicheres Gangbild sollte deshalb zwingend auch kognitive Fähigkeiten miteinbeziehen. Warum das so wichtig ist und wie das geht, erklären Manuela Adcock und Alexandra Schättin vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH Zürich. Interview: Simone Fankhauser

Können Sie das Zusammenspiel von Muskeln und Gehirn beim Gehen erklären?

Manuela Adcock: Gehen, insbesondere in einer herausfordernden Umgebung wie es der menschliche Alltag darstellt, ist eine komplexe Aufgabe, welche neben sensorischen Prozessen auch Hirnleistungen, also kognitive Funktionen, benötigt. Die Sinnesorgane wie Augen und Ohren sowie die Sensoren in Haut, Muskeln und Gelenken nehmen Reize auf. Über Nervenfasern werden die Signale ans Gehirn geleitet. Dieses verarbeitet, filtert und integriert die Informationen. Neben basalen Hirnfunktionen sind auch sogenannte höher

geordnete kognitive Funktionen wie z. B. die Exekutivfunktionen involviert, gerade bei Bewegungen in komplexer Umgebung. Nach der Reizverarbeitung reagiert das Gehirn mit einer Antwort. Diese wird wiederum in Form von Signalen über Nervenfasern an die Muskulatur gesendet. Im besten Fall resultiert daraus eine präzise, zielgerichtete Bewegung. Körper und Gehirn müssen perfekt miteinander interagieren und kommunizieren und stellen ein untrennbares Team dar.

Im Alter verschlechtert sich dieses Teamwork oft und Sturzunfälle nehmen zu. Wieso?

M. A.: Als Ursache von Stürzen werden Veränderungen im sensomotorischen System diskutiert. Dieses ist zuständig für ein koordiniertes Zusammenspiel zwischen Wahrnehmungen der Sinnesorgane und der motorischen Leistung gesteuert über das Nervensystem. An einer intakten Sensomotorik sind im Prinzip drei Körpersysteme beteiligt: das muskuloskeletale System mit Muskulatur und Gelenken, das sensorische System, also die Sinneswahrnehmungen, sowie das Nervensystem bestehend aus Gehirn, Rückenmark und Nerven. Beispiele für Veränderungen in den beteiligten Systemen sind eine verminderte Muskelmasse, eine reduzierte Sinneswahrnehmung, beispielsweise bedingt durch eine Sehschwäche, eine reduzierte Signalleitung (Nervenleitgeschwindigkeit) oder eine verminderte Verarbeitung und Integration von Reizen aufgrund einer Reduktion der kognitiven Leistungsfähigkeit. Spürbare Folgen für den betroffenen Menschen im Alltag sind Einschränkungen der Mobilität bis hin zu Sturzereignissen und der Verlust an Selbständigkeit. Auch Menschen > s. 30

Entraînement

«Le corps et le cerveau forment un tandem inséparable»

La marche ne sollicite pas seulement les muscles et les articulations. Elle fait également travailler le cerveau. Pour être efficace, l'entraînement à la marche doit par conséquent mobiliser aussi les capacités cognitives. Manuela Adcock et Alexandra Schättin, de l'Institut des sciences du mouvement et du sport de l'EPF Zurich, expliquent pourquoi cette approche est si importante et comment elle fonctionne.

Rédaction: Simone Fankhauser

Pouvez-vous expliquer l'interaction des muscles et du cerveau pendant la marche ?

Manuela Adcock: La marche, surtout dans un environnement exigeant comme celui dans lequel nous évoluons chaque jour, est une activité complexe qui requiert des capacités sensorimotrices, mais aussi cognitives. Les organes sensoriels tels que les yeux et les oreilles, mais aussi les récepteurs de la peau, des muscles et des articulations, captent les stimuli et les transmettent via des fibres nerveuses au cerveau, qui traite, filtre et intègre les informations. Outre les fonctions cérébrales de base, des fonctions cognitives plus avancées, telles que les fonctions exécutives, sont également impliquées, notamment lors des déplacements dans des environnements complexes. Après avoir traité les stimuli, le cerveau produit une réponse, laquelle est également transmise par les fibres nerveuses aux muscles sous forme de signaux. Dans une situation optimale, il en résulte un mouvement précis. Le corps et le cerveau constituent un tandem inséparable qui doit interagir et communiquer parfaitement.

Cette symbiose, cependant, se dégrade souvent avec l'âge et les chutes augmentent. Pourquoi ?

M. A.: Les altérations du système sensorimoteur sont soupçonnées d'être la

cause principale des chutes. Ce système est responsable de la coordination entre les perceptions des organes sensoriels et les actions motrices gérées par le système nerveux. En général, un appareil sensorimoteur intact met en jeu trois systèmes de l'organisme : le système musculo-squelettique avec les muscles et les articulations, le système sensoriel, c'est-à-dire les perceptions des sens, et le système nerveux composé du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs. Comme exemples d'altérations des systèmes impliqués, on peut citer la diminution de la masse musculaire, la baisse de la perception sensorielle (par exemple en raison d'une déficience visuelle), la réduction de la conduction des signaux (vitesse de l'influx nerveux) ou l'affaiblissement du traitement et de l'intégration des stimuli en raison de facultés cognitives réduites. Pour les personnes concernées, les conséquences les plus manifestes dans la vie quotidienne consistent en une réduction de la mobilité, pouvant aller jusqu'à des chutes et une perte d'autonomie. Même les personnes en bonne forme physique peuvent être exposées à un risque de chute si leurs capacités cognitives déclinent, par exemple si elles sont atteintes d'une forme de démence.

Alexandra Schättin: Il convient de noter que le déclin structurel et > p. 32



Manuela Adcock (l.) und **Alexandra Schättin** sind als Postdoktorandinnen in der Forschungsgruppe Motor Control and Learning am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich tätig. Beide arbeiten zudem bei Unternehmen (Dividat AG und Sphery AG), die sich auf die Entwicklung von Exergames spezialisiert haben.

Manuela Adcock (g.) et **Alexandra Schättin** sont chercheuses post-doctorantes dans le groupe de recherche Motor Control and Learning de l'Institut des sciences du mouvement et du sport de l'EPF Zurich. Toutes deux travaillent également dans des entreprises (Dividat AG et Sphery AG) spécialisées dans le développement d'exergames.

mit hoher körperlicher Fitness können aufgrund eines kognitiven Abbaus, z. B. im Rahmen einer Demenzerkrankung, sturzgefährdet sein.

Alexandra Schättin: Wichtig dabei ist, dass die Abnahmen der Strukturen und Funktionen nicht nur alters-, sondern vor allem auch verhaltensbedingt sind. Der Körper funktioniert vor allem auf dem Prinzip «Use it or lose it». Wenn Bewegung und Umgebungsreize abnehmen, weil man sich zum Beispiel nicht mehr so oft draussen bewegt, wird das ganze System weniger stimuliert und kann deshalb an Funktionalität verlieren. Im Gehirn führt dies z. B. dazu, dass weniger Ressourcen vorhanden sind, um wichtige Reize (gleichzeitig) zu verarbeiten. Oft wird dies sichtbar, wenn man mit jemandem spaziert und gleichzeitig spricht. Bleibt die Person stehen, wenn sie etwas sagt, muss sie die vorhandenen Ressourcen auf einen Vorgang – in diesem Fall das Sprechen – fokussieren. Ob ein Senior oder eine Seniorin Probleme mit dem Gehen hat, hängt also auch davon ab, auf welche strukturellen und funktionellen Ressourcen sie zurückgreifen können.

Hat der verhaltensbedingte Ressourcenabbau einen grösseren Einfluss als die rein altersbedingten strukturellen Veränderungen?

A. S.: Auf der Basis der Abhandlungen, die diskutiert werden, lautet die Antwort ja. Es gibt körperliche Strukturen, die abnehmen, weil sie über die Lebensdauer genutzt werden. Das Herz, zum Beispiel, macht täglich seine nötigen Schläge. Zusätzlich nehmen Strukturen und Funktionen ab, wenn sie nicht gebraucht oder trainiert werden. Wie stark sich die körpereigenen Ressourcen im Alter abbauen, hängt somit zu einem grossen Teil von unserem täglichen Verhalten ab.

Wie können wir also dem körperlichen und geistigen Ressourcenabbau entgegenwirken?

M. A.: Gemäss aktuellem Wissensstand ist die muskuläre Schwäche, welche einer der wichtigsten Sturzrisikofaktoren darstellt, nicht nur auf ein Versagen des muskuloskelettalen Systems, sondern auch des Nervensystems zurückzuführen. Das Nervensystem inkl. dem Gehirn und den Hirnleistungen ist deshalb zwingend in eine erfolgreiche Sturzprävention einzubauen. Dabei haben mehrere Studien gezeigt, dass körperliche Übungen am besten an gezielte kognitive Herausforderungen gekoppelt werden. Diese Art des Trainings ist zunehmend bekannt als kognitiv-motorisches Training. Es wird den Anforderungen unseres täglichen Lebens, nämlich der erforderlichen Interaktion zwischen dem sensorischen, muskuloskelettalen und neuronalen System, gerecht und trainiert die Gehirn-Körper-Kommunikation.

Ist ein Training, das beide Komponenten gleichzeitig fordert effektiver als eines, das beide unabhängig voneinander stimuliert?

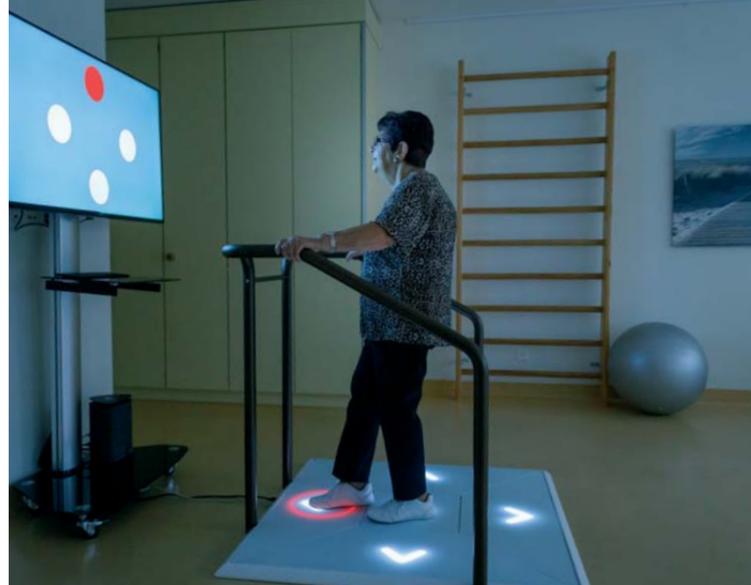
A. S.: Es geht nicht nur darum, beides gleichzeitig zu tun, sondern eine Interaktion zu provozieren. Wenn ich auf dem Laufband laufe und rechne, erledige ich die motorische und die kognitive Aufgabe gleichzeitig, aber sie sind nicht aneinandergekoppelt. In der Literatur

ist man sich noch nicht ganz einig, aber man geht davon aus, dass ein Training mit gekoppelten interaktiven Übungen einen besseren Effekt hat, weil es nicht nur näher an alltäglichen Abläufen ist, sondern den Synergieeffekt ideal nutzt und somit optimale biologische Anpassungen fördert. Deshalb empfehlen wir, den Fokus beim kognitiv-motorischen Training auf zusammenhängende Aufgaben zu legen. Kognitiv-motorisches Training ist ein sogenanntes Dual-Task-, wenn nicht sogar ein Multi-Task-Training. Die Trainierenden verarbeiten dabei kognitive Reize und setzen sie in eine spezifische motorische Bewegung um.

Können Sie Beispiele dafür nennen?

M. A.: Kombiniertes kognitiv-motorisches Training kann auf unterschiedliche Arten gestaltet werden. Einerseits können eine körperliche und kognitive Aktivität «künstlich» kombiniert werden. Andererseits finden sich viele körperliche Aktivitäten, welche allein schon hohe Anforderungen an die Kognition stellen und viele kognitive Ressourcen benötigen, beispielsweise das Tanzen.

A. S.: In vielen Physiotherapien werden konventionelle Varianten von kognitiv-motorischem Training bereits eingesetzt, also dass man eine kognitive Aufgabe an eine physische Bewegung koppelt. Die rasante technologische Entwicklung der letzten Jahrzehnte bietet weitere Optionen. Eine technologiegestützte



Der «Dividat Senso» trainiert unter anderem gezielt die exekutiven Funktionen, welche eine besonders wichtige Rolle spielen in der menschlichen Fortbewegung. Angewendet wird das Trainingsgerät der Schweizer Firma Dividat in ambulanten und stationären Trainings- und Therapieprogrammen.

Le «Dividat Senso» exerce notamment de manière spécifique les fonctions exécutives, particulièrement importantes dans la locomotion humaine. L'appareil d'entraînement de la société suisse Dividat est utilisé dans le cadre de programmes d'entraînement et de thérapie ambulatoires et hospitaliers.

Möglichkeit ist beispielsweise das Training mit sogenannten Exergames, also der Kombination aus Bewegung und Videogaming. Dank des technologischen Fortschritts können Exergames individuelle Bedürfnisse berücksichtigen und sich z. B. mit Hilfe spezifischer Algorithmen an die trainierende Person anpassen. Auch das Spieldesign kann angepasst werden und z. B. eine alltagsnahe Umgebung beinhalten sowie alltägliche Bewegungen erfordern. Sei dies im Garten etwas ernten, auf der Strasse laufen oder in der Küche arbeiten. Ein weiterer Vorteil der technologie-

basierten Variante von kognitiv-motorischem Training ist natürlich die gezielte Auswertung von Trainingsparametern. In Studien konnte zudem gezeigt werden, dass solche Games sehr motivierend sind.

Auch für Seniorinnen und Senioren?

A. S.: Bei älteren Menschen stellen wir oft am Anfang eine gewisse Zurückhaltung fest gegenüber neuen Technologien. Dennoch ist die Bereitschaft, damit zu arbeiten sehr hoch. Wichtig ist, dass man diese Zielgruppe gut an das Training heranführt. Daher ist es für

unsere Forschungsgruppe essentiell, dass wir die Trainingsmethoden gemeinsam mit der Zielgruppe entwickeln.

Kann man in jedem Alter und Gesundheitszustand mit einem entsprechenden Training etwas erreichen?

A. S.: Ja, man muss einfach darauf achten, dass das Training auf die individuellen Voraussetzungen und Ziele abgestimmt ist. Und dass man für jede Person individuell einen gezielten Trainingsanreiz setzt und so auch die Trainingsfortschritte plant. |

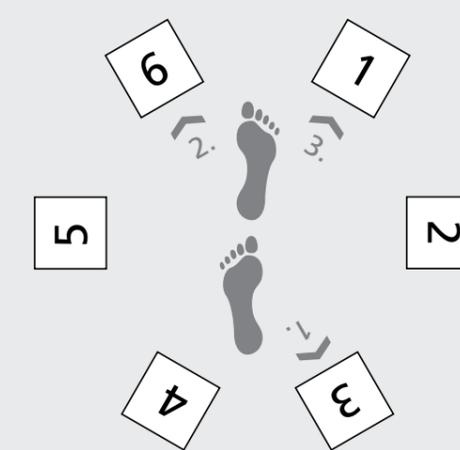
Zahlensalat

Was Sie dafür benötigen:

- 6 Post-it-Zettel oder Postkarten
- 1 Filzstift
- 3 Würfel (wenn Sie keine Würfel haben, kann Ihnen Ihre Spielpartnerin, Ihr Spielpartner jeweils drei Zahlen zwischen 1 und 6 nennen)

So funktioniert:

- Beschriften Sie Post-it-Zettel mit den Zahlen 1 bis 6.
- Verteilen Sie diese im Abstand von ca. 60 cm zu den Füßen im Kreis um sich herum und stehen Sie mitten in den Kreis. Platzieren Sie Ihre Füße hintereinander im Tandemstand.



- Achten Sie darauf, dass die Zettel keine Rutschgefahr darstellen.
- Jetzt werfen Sie die drei Würfel gleichzeitig und merken sich die einzelnen Zahlen.

Für jede gewürfelte Zahl bewegen Sie einen der Füße in Richtung der Zahl und tippen mit der Fussspitze auf den Boden. Für die Zahlen 1 bis 3 arbeiten Sie mit dem rechten, für die Zahlen 4 bis 6 mit dem linken Fuss.

- Nach jedem Fusstippen klatschen Sie einmal in die Hände.
- Wiederholen Sie das Tippen dreimal.
- Nun würfeln Sie neu und wiederholen das Ganze fünfmal.

Mehr Übungen für Ihr Gleichgewicht finden Sie auf www.sichergehen.ch

fonctionnel ne résulte pas seulement de l'âge, mais aussi et surtout, du comportement. Le corps fonctionne selon le principe du « Use it or lose it ». Lorsque l'activité et les stimuli environnementaux diminuent, par exemple parce qu'une personne sort de moins en moins, le système est moins voire trop peu sollicité, et peut donc perdre sa fonctionnalité. Dans le cerveau, cela se traduit par exemple par une diminution de l'aptitude à traiter (simultanément) les stimuli importants. Ceci peut être observé lorsque vous vous promenez avec une personne et lui parlez pendant que vous marchez. Si la personne s'arrête pour vous répondre, cela signifie qu'elle doit concentrer son attention sur un processus (en l'occurrence, la parole). Le fait qu'une personne âgée éprouve des difficultés à marcher dépend donc également des ressources structurelles et fonctionnelles sur lesquelles elle peut s'appuyer.

La baisse des capacités liée au comportement a-t-elle une plus grande incidence que les altérations structurelles dues uniquement à l'âge ?

A. S. : Selon les résultats de recherche discutés actuellement, la réponse est oui. Certains organes s'usent parce qu'ils sont utilisés tout au long de la vie. Le cœur par exemple ne cesse (heureusement) jamais de battre. En revanche, d'autres structures et fonctions déclinent si elles ne sont pas utilisées ou entraînées. La mesure dans laquelle les capa-

cités de l'organisme diminuent avec l'âge dépend donc en grande partie de notre comportement quotidien.

Comment contrer le déclin des capacités physiques et mentales ?

M. A. : D'après ce que nous savons actuellement, la faiblesse musculaire, qui est l'un des facteurs de risque de chute les plus importants, ne résulte pas seulement d'une défaillance du système musculo-squelettique, mais aussi du système nerveux. Pour être efficace, la

prévention des chutes doit donc s'intéresser au système nerveux – y compris le cerveau – ainsi qu'à ses performances. À cet égard, plusieurs études ont montré qu'il est judicieux d'associer les exercices physiques à des défis cognitifs ciblés. Ce type d'entraînement est de plus en plus connu sous le nom d'entraînement cognitivo-moteur. Proche des exigences de notre vie quotidienne, il aide les systèmes sensoriel, musculo-squelettique et neuronal à mieux interagir et entraîne la communication cerveau-corps.

Un entraînement qui sollicite simultanément ces deux composantes est-il plus efficace qu'un entraînement qui les stimule l'une après l'autre ?

A. S. : Plus que la simultanéité, c'est l'interaction qui compte. Lorsque je résous des calculs en marchant sur un tapis roulant, j'accomplis en même temps une tâche motrice et une tâche cognitive, mais elles ne sont pas couplées. Les avis sont partagés, mais on suppose qu'un entraînement qui combine des exercices interactifs est plus efficace non seulement parce qu'il est plus proche des activités quotidiennes, mais aussi parce qu'il stimule les synergies et optimise les adaptations biologiques. C'est la raison pour laquelle nous recommandons d'axer l'entraînement cognitivo-moteur sur des tâches corré-

lées. L'entraînement cognitivo-moteur est un entraînement dit double-, voire multitâche. Les personnes qui le pratiquent traitent des stimuli cognitifs et les convertissent en un mouvement moteur spécifique.

Pouvez-vous nous donner quelques exemples ?

M. A. : L'entraînement combiné cognitivo-moteur peut être conçu de différentes manières. Il peut combiner de manière artificielle une activité physique et une activité cognitive. De nombreuses activités physiques, comme la danse, stimulent toutefois « naturellement » les capacités cognitives.

A. S. : De nombreuses techniques physiothérapeutiques utilisent des variantes conventionnelles de l'entraînement cognitivo-moteur, qui consistent à associer une tâche cognitive à un mouvement physique. L'impressionnant développement technologique de ces dernières décennies offre aussi d'autres options. Les exergames, c'est-à-dire la combinaison du mouvement et des jeux vidéo, sont l'une d'entre elles. Grâce aux progrès technologiques, les exergames peuvent tenir compte des besoins individuels et, par exemple, utiliser des algorithmes spécifiques pour s'adapter à la personne qui s'entraîne. La conception du jeu peut également être adaptée, par exemple en incluant un environnement

Ursprünglich als kognitiv-motorisches Fitness-Trainingsprogramm entwickelt, arbeitet die Firma Sphery unter anderem an einem spezifischen bewegungstherapeutischen « ExerCube »-Setting sowie an einer Version für zu Hause.

À l'origine, la société Sphery a développé l'appareil comme un programme d'entraînement de fitness cognitivo-moteur. Aujourd'hui, elle poursuit son développement, notamment en créant un cadre spécifique de thérapie par le mouvement « ExerCube » et une version pour la maison.

similaire à l'environnement habituel et des mouvements tirés des activités quotidiennes, comme cueillir des légumes, marcher dans la rue ou travailler dans la cuisine. Un autre avantage de l'entraînement cognitivo-moteur basé sur la technologie est l'analyse ciblée des paramètres d'entraînement. Des études ont en outre montré que ces jeux sont très motivants.

Même pour les personnes âgées ?

A. S. : Les personnes âgées éprouvent souvent une certaine appréhension face aux nouvelles technologies, mais elles sont toujours prêtes à les utiliser. Il est important de bien initier ce groupe cible à l'entraînement. C'est la raison pour laquelle notre groupe de recherche veille à développer les méthodes d'entraînement en collaboration avec les personnes auxquelles elles s'adressent.

Un entraînement approprié permet-il d'obtenir des résultats indépendamment de l'âge et de la santé ?

A. S. : Oui, mais il convient de s'assurer que l'entraînement et la progression sont adaptés aux capacités, aux objectifs et à la motivation de chacun. ■

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



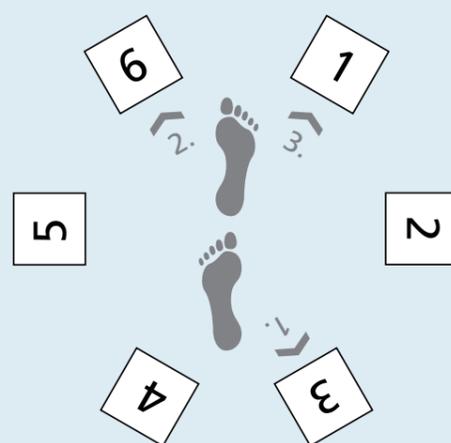
Chiffres mêlés

Ce dont vous avez besoin :

- 6 post-it ou cartes postales
- 1 stylo
- 3 dés (si vous n'en avez pas, votre partenaire de jeu peut vous donner trois chiffres compris entre 1 et 6 pour chaque exercice)

Comment ça marche :

- Écrivez les chiffres entre 1 et 6 sur les six post-it (un chiffre par post-it).
- Répartissez (dans l'ordre) les post-it en cercle autour de vous à une distance d'environ 60 cm de vos pieds et positionnez-vous au centre du cercle. Placez vos pieds l'un derrière l'autre.



- Veillez à ne pas glisser sur les post-it.
- Lancez maintenant les trois dés simultanément et retenez les chiffres indiqués. Pour chaque chiffre, avancez

un pied en direction du post-it portant ce chiffre et tapotez sur le sol avec la pointe du pied. Utilisez le pied droit pour les chiffres entre 1 et 3, et le pied gauche pour les chiffres entre 4 et 6.

- Après chaque tapotement, tapez une fois dans vos mains.
- Répétez la suite de tapotements trois fois.
- Relancez les dés et répétez l'exercice cinq fois.

Vous trouverez plus d'exercices pour votre équilibre sous le lien www.equilibre-en-marche.ch

Prävention / prévention / prevenzione

Praktische Helfer gegen die Sturzgefahr

Des outils contre les risques de chute

Ausili utili contro il pericolo di caduta



Bande antidérapante

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

Fascia antiscivolo

Incollata su gradini e soglie, la fascia antiscivolo fluorescente rende gli ostacoli visibili e antiscivolo.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5305; CHF 44.70

Anti-Rutschband

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

Duschhocker mit integriertem Drehteller

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

Tabouret de douche

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

Sgabello per doccia

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

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 2206; CHF 149.00



Poignée

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

Maniglia di sostegno

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

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 1102: 33 cm, CHF 149.20

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 1103: 44 – 56 cm, CHF 198.00

Haltegriff

(Vakuum-Sicherheitsanzeige)

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



Teppichunterlage Teppich-fix™

Universell einsetzbar auf allen glatten und textilen Böden, sorgt diese Teppichunterlage für optimalen Gehkomfort und maximale Sicherheit.

Thibaude Teppich-fix™

Utilisable sur tous les types de sols lisses et textiles, cette thibaude assure un confort de circulation optimal combiné à une sécurité maximale.

Sottotappeto Teppich-fix™

Questo sottotappeto universale può essere utilizzato su tutti i pavimenti lisci e in tessuto, garantendo un'ottima agevolezza nella camminata e la massima sicurezza.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5310 klein/ petite/piccolo; CHF 48.10

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5311 gross/grande/grande; CHF 89.40

Bestellungen

Pour commander

Ordinazioni

www.rheumaliga-shop.ch,
Tel./tél./tel. 044 487 40 10

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

Generalversammlung verschoben; neues Datum:
7. September 2021, 13.30-14.30 Uhr, Pfalz Keller St. Gallen

Gesundheitstag zum Thema «Rückenschmerzen» mit verschiedenen Arzt- und Fachvorträgen: freier Eintritt

- 07. September 2021, 15 – 19 Uhr, Pfalz Keller in St. Gallen
- 15. September 2021, 15 – 19 Uhr, Calvensaal in Chur

Unsere Bewegungskurse Die Geschäftsstelle und das Kurssekretariat sind für Sie da
Tel. 081 302 47 80: Aktuelle Informationen zu unseren Bewegungskursen finden Sie zudem auf www.rheumaliga.ch/sgfl

Patientenbildung mit Dr. med. Vinzenz Müller auf der Beratungsstelle in St. Gallen: 4 Abende, 1.9., 21.9., 26.10., 10.11., jeweils 17.15 – 19.15 Uhr: Frau S. Tobler, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen. Info: Tel. 071 223 15 13 o. s.tobler@rheumaliga.ch

Lernen Sie Entspannung Ab Dienstag, 28. September 2021, Blockkurs Progressive Muskelentspannung (PME). Bad Ragaz, Bahnhofstrasse 15. Info und Anmeldung: Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

Vortragsreihe in kleinen Gruppen: Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Bewegungs-Schmerzen

- Dienstag, 08.06.2021, ab 19 Uhr Fachreferat: Kommunikation mit Ärzten
- Dienstag, 22.06.2021, ab 19 Uhr Fachreferat: Vorsorgeauftrag, Testament, Patientenverfügung
- Dienstag, 17.08.2021, ab 19 Uhr Fachreferat: Trotz Schmerzen und Stress Wohlbefinden selbst beeinflussen können. Beratungsstelle in Bad Ragaz, Bahnhofstrasse 15
- Mittwoch, 25.08.2021, ab 18.00 Uhr Fachreferat: Durch Meditation, Atmung, Entspannung das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Beratungsstelle in St. Gallen, Rosenbergstrasse 69

Offene Hilfsmittel-Ausstellungen:

In Bad Ragaz am 24. Aug. und 25. Okt. 2021: 14 – 17 Uhr.
In St. Gallen am 2. Juni und 17. Nov. 2021: 14 – 17 Uhr

15. Juni 2021, Tagesausflug «Bad Ragartz» mit Vortrag, Lunch, Gruppenführung Skulpturenausstellung. Info: Tel. 081 302 47 80.

Jetzt anmelden bis 4.8.21 19. August 2021, 10.30 – 16 Uhr: Tages-Anlass zu Meditation, Atmung und Entspannung in St. Gallen: Referat, gemeinsames Mittagessen, Übungen anhand praktischer Beispiele erlernen. Tel. 071 223 15 13 oder s.tobler@rheumaliga.ch

21. Sept. 2021, ab 10 – ca. 16 Uhr: Tages-Ausflug in Maienfeld «Wein und Sein»: Vortrag, Weingustation, Snack-Buffer sowie Weinwanderweg-Spaziergang. Tel. 081 511 50 03 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Informationen und Aktuelles: www.rheumaliga.ch/sgfl

Beratung für Bad Ragaz und Umgebung sowie für GR und FL: Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Beratungsstelle für St. Gallen und Umgebung sowie für AI/AR: Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen, Tel. 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

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



Formation
«Autohypnose sur la gestion de la douleur chronique et ses composantes»

Public concerné:
Personnes atteintes de fibromyalgie ou de douleurs chroniques
(4 participant(e)s maximum par formation)

Durée:
3 demi-journées de 13h30 – 17h00

Dates:
Formation 1:
28 mai, 4 juin et 11 juin 2021

Formation 2:
25 juin, 2 juillet et 9 juillet 2021

Formation 3:
16 juillet, 23 juillet et 30 juillet 2021

Lieu:
Bureau de l'ASFM, Avenue des Sports 28,
1400 Yverdon-les-Bains

Le bureau de l'ASFM se tient à votre disposition pour tous les renseignements nécessaires à l'adresse ci-dessous les lundis, mardis, mercredis et jeudis matins de 8h30 à 11h30.

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

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Feldenkrais®-Workshop – Das Greifen endet nicht bei den Armen (sitzend, stehend)

Wir setzen unseren Körper ein, um Gegenstände mühelos zu erreichen.
17.06.21, Zürich, 13.45 – 16.15 Uhr

Aktivferien – Bewegungswoche in Pontresina

Geniessen Sie gemeinsame Aktivferien im wunderschönen Oberengadin. Inmitten der herrlichen Bergwelt beleben Sie Körper und Geist.
12. – 18.09.21

Bewegen im Freien

Easy Moving – Aktiv im Freien

Flexibel und ganz nach Ihrem Zeitplan in Zürich, Uster und Schlieren.
Einstieg jederzeit möglich.



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

Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt 

VACANCES ADAPTEES 2021

Vous craignez de partir seul(e) ?

Participez à un séjour accompagné à l'intention de personnes souffrant de douleurs articulaires/rhumatismes.

9-10 jours à l'hôtel, avec encadrement professionnel, excursions, animations, activités créatives, convivialité.

9 au 19 août 2021, Les Diablerets

28 septembre au 7 octobre 2021, Saanen

Renseignements et inscription :
021 623 37 07, www.lvr.ch



Ligue vaudoise
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Alle unsere Kurse und Veranstaltungen können nur unter Vorbehalt der aktuellen Vorgaben und Schutzmassnahmen von Bund und Kanton stattfinden!

Qigong im Park

Das neue Angebot aktiviert einerseits die Selbstheilungskräfte und beruhigt andererseits bei Stress und Nervosität. Das Training für Körper, Atem und Geist richtet sich an Menschen jeden Alters und ist kostenlos. Bei Regen findet der Kurs online statt. Infos: www.dao-qigong.ch

Jeden Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr, Kleine Schanze Bern

Virtuelles Rheuma-Café

Unser Rheuma-Café bietet Ihnen die Möglichkeit, sich trotz Pandemie mit Gleichgesinnten zu treffen – zumindest virtuell. Entdecken Sie neue Ressourcen der Krankheitsbewältigung von «Peer to peer». Tauschen Sie Ihre Strategien untereinander aus und optimieren so Ihre persönliche Lebensqualität.

Donnerstag, 10.6.2021, 18.30 – 20.00 Uhr, online

Besuch des Kapuzinerklosters Solothurn

Im grossen Garten des Kapuzinerklosters werden verschiedenste Heilpflanzen angebaut und zu Kräuterprodukten verarbeitet. Lassen Sie sich an diesem Tag durchs Kloster führen und bereiten Sie selbst eine Salbe zu. Geniessen Sie zudem eine einfache «Mönchs-Mahlzeit» vor Ort.

Freitag, 11.6.2021, 9.45 – 15.30 Uhr, Besammlung Bahnhof Solothurn

Kräuterwanderung im Wallis

Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden.

Freitag, 25.6.2021, 9.45 – 17.30 Uhr, Besammlung: Turmann Seilbahn Talstation

Sicher stehen – sicher gehen

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben? Ein Sturz und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen.

Donnerstag, 26.8.2021, 14 – 16 Uhr, Französische Kirche, Le Cap Bern

Bewegungswoche Saas-Almagell

Haben Sie Lust zu verreisen und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen? Unsere Bewegungswoche kombiniert körperliche Betätigung mit gemütlichem Beisammensein im Kreis Gleichgesinnter. Wir sind dieses Jahr wiederum in Saas-Almagell (Hotel Pirmin Zur-briggen) zu Gast.

29.8. – 4.9.2021, Anmeldeschluss 16. Juli 2021

Bei all unseren Veranstaltungen und Bewegungskursen gelten strenge Covid-19-Schutzkonzepte.

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website:
www.rheumaliga.ch/be.

**Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen:
Telefon 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch**

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt 

Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



Sie sind nicht allein mit Rheuma.

Kursinhalte: Vorträge und Fachinputs durch Dr. med. Vinzenz Müller und eine Fachberaterin Rheuma zu Themen wie Rheumaprävention, Rheumaerkrankungen, Lebensqualität trotz Rheuma, Stressfaktoren erkennen und vermeiden, Stressbewältigung trotz chronischer Schmerzen, achtsame Kommunikation, Ernährung, Atmung, Bewegung und Entspannung sowie zu Alltagshilfen.
Sechs bis zwölf Personen, Änderungen der Inhalte vorbehalten.

Kursort: Beratungsstelle der Rheumaliga, Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen.

Daten: jeweils 17.15 bis 19.15 Uhr,

1. September 2021: Stressfaktoren und Stresssymptome erkennen und vermeiden, Lebensqualität trotz chron. Schmerzen

21. September 2021: Rheuma und Rheumaprävention, eigene Widerstandskraft erhöhen

26. Oktober 2021: Rheumatoide Arthritis, durch achtsame Kommunikation die eigene Wirkung in Gesprächen erhöhen

10. November 2021: Ernährung bei Rheuma, durch Bewegung und Entspannung zu mehr Lebensqualität kommen

Kurskosten: Total für 4 Kursanlässe inkl. Kursunterlagen, Mitglieder der Rheumaliga CHF 80.–, Nichtmitglieder zahlen CHF 100.–.

Weitere Auskünfte und Anmeldung

bis 25. August 2021: Beratungsstelle der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen, www.rheumaliga.ch/sgfl, Telefon 071 223 15 13, Mail: s.tobler@rheumaliga.ch.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

Neuchâtel: Cours de gymnastique en présentiel, en ligne et à l'extérieur

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme est heureuse de vous annoncer la reprise de ses cours de gymnastique. Soucieuse de la santé de ses participant.e.s, la LNR a adapté ses prestations: la taille des groupes a été réduite, certains cours sont donnés simultanément en ligne et en présentiel, et lorsque le météo le permet, plusieurs cours ont lieu à l'extérieur. Aperçu et format des cours:

Cours	Horaire	Présentiel	En Ligne	Extérieur
Active Backademy				
Neuchâtel	Mercredi – 13h45	✓		
Val-de-Ruz	Jeudi – 13h30	✓	✓	
EverFit				
Val-de-Ruz	Mardi – 9h45			✓
La Chaux-de-Fonds	Jeudi – 10h30	✓		
Neuchâtel	Vendredi – 11h	✓		
Feldenkrais				
Neuchâtel	Mercredi – 11h	✓	✓	
Ostéogym				
La Chaux-de-Fonds	Jeudi – 9h30	✓		
Les Ponts-de-Martel	Jeudi – 9h, 10h15	✓		
Colombier	Jeudi – 18h30	✓		✓
Pilates				
Neuchâtel	Mardi – 8h, 9h, 10h, 11h	✓		
Val-de-Ruz	Vendredi – 8h45	✓	✓	
Neuchâtel	Vendredi 10h30	✓	✓	
Qi Gong				
Rochefort	Lundi – 13h30	✓		✓
Rochefort	Mardi – 9h	✓		✓
Neuchâtel	Mardi – 18h15	✓	✓	
Neuchâtel	Mardi – 19h30	✓		
Yoga				
Le Locle	Mercredi – 9h	✓	✓	
La Chaux-de-Fonds	Mercredi – 11h	✓	✓	

Les directives fédérales et cantonales ainsi que les consignes de sécurité sont respectées.

Notre secrétariat se tient à votre disposition pour répondre à vos questions, **tél. 032 913 22 77**. Vous pouvez aussi consulter notre site internet: www.lignes-rhumatisme.ch/ne

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité 

Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

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

Kurse

Kursprogramm kurzfristig unterbrochen, Wiederaufnahme im Herbst 2021.

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solithurnerstrasse 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:

Geschäftsführerin: Andrea Wetz
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Cornelia Grob

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 unserer erfahrenen Sozialarbeiterin beraten.

Kurse

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

Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6
3011 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

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

Kurse

Aquacura, Aquawell, Antara, Backademy, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Integrales Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Spirdynamik®, div. Outdoor- und Online-Kurse, Gartenprojekt.

Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

Sozial- und Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

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

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

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

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

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

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

News

- **Qigong im Park**, vom 28.04. bis 22.09.2021 jeweils Mittwoch, 9 – 10 Uhr, Kleine Schanze Bern, bei Regen online

- **Virtuelles Rheuma-Café**, Donnerstag, 10.06.2021, 18.30 bis 20 Uhr, online
- **Besuch des Kapuzinerklosters Solothurn**, Freitag, 11.06.2021, 9.45 bis ca. 15.30 Uhr, Besammlung Bahnhof Solothurn
- **Mitgliederversammlung** und Vortrag «Sport und Rheuma», Donnerstag, 17.06.2021, Französische Kirche, Le Cap, Bern
- **Kräuterwanderung Wallis**, Freitag, 25.06.2021, 9.45 – 17.30 Uhr, Treffpunkt Turmann Seilbahn Talstation
- **Sicher stehen – sicher gehen**, Donnerstag, 26.08.2021, 14 bis 16 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern
- **Bewegungswoche Saas Almagell**, 29.08. – 04.09.2021

Ob die Veranstaltungen aufgrund der aktuellen Corona-Situation wirklich stattfinden können, entnehmen Sie bitte unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Eine Anmeldung ist – mit Ausnahme vom Qigong im Park – überall erforderlich. Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Telefon 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch

FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme / Rheumaliga Freiburg
1700 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
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Prévention des chutes (formation) et divers concepts de cours évolutifs.

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

Tel 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50
laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

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

Conseil/Aide/Information

Des professionnels 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 un professionnel 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:

L'infirmière spécialiste de la LGR assure les consultations à l'hôpital des enfants des HUG avec les médecins pédiatres rhumatologues, 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: cours en eau chaude à Cressy et Beau-Séjour, Ostéogym, Force et équilibre, Yoga, Restez actif (cours destiné aux personnes qui souhaitent reprendre une activité physique adaptée), Gym Santé, cours 2en1 (au sol et en eau chaude). Le catalogue des activités 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: les rencontres ont lieu dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2021, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

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:
Dienstagabend im Studio Move, Mollis.
Rückengymnastik/Active Backademy:
Montagabend in den Citypraxen Glarus,
Dienstagabend in der Physiowerkstatt Näfels und im Gemeindezentrum Schwanden.
EverFit: Dienstagabend im Alterszentrum Niederurnen.
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

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 Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide

Association jurassienne des Polyarthritiques:
M. Claude Froidevaux 032 543 33 16 / 077 522 86 35
claudette.froidevaux@gmx.ch,
Morbus Bechterew (SVMB), Tél 032 466 63 61

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

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

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

Kurse

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

Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.

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

Weitere Angebote

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

Selbsthilfegruppen

Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann,
SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)
Polyarthrit (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
Sklerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sklerodermie.ch

NEUCHÂTEL**Ligue neuchâtoise 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
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym,
Pilates, Feldenkrais, Qi Gong, Yoga et prévention des
chutes. Nos cours sont dispensés par des physio-
thérapeutes dans différents lieux du canton. Le
programme détaillé des cours et des autres activités
est disponible auprès de notre secrétariat.

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

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV): Mme Gisèle Porta,
Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB): Mme Suzanne Baur,
Tél 032 926 07 67
Sklerodermie (ASS): Nadine Paciotti
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sklerodermie.ch

Service social

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

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:

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

Weitere Termine auf Anfrage

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

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie
Kantonsspital-Therapiebad
momentan geschlossen
- Aquawell/Wassergymnastik
Mittwoch 8.00 und 8.40 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.30 Uhr
Schaffhausen, Hallenbad Breite
- Active Backademy
Schaffhausen und Neunkirch
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- BalanceFit
Schaffhausen Montag 10.00 – 10.45 Uhr
- EverFit
Schaffhausen Freitag 13.00 – 13.45 Uhr
- Rheuma- und Rückengymnastik
Schaffhausen: Dienstag, Mittwoch
Neunkirch: Dienstag, Donnerstag
Thayngen: Montag
- Bechterew-Gymnastik
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49

- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis
Montag 17.00 – 17.50 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Nordic Walking
Schaffhausen Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr
- Outdoor Training
Schaffhausen Freitag 14.00 – 15.00 Uhr
- Osteoporose-Gymnastik
Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,
Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs
Montag 20.10 Uhr, Mittwoch 10.15 Uhr
- Pilates
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche
in Thayngen Mo 17.45 Uhr + Mi 8.30 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr
- Pilates & Rückentraining für Männer
in Schaffhausen und Neunkirch
- Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 und 10.45 Uhr,
Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr
- Tai Chi Chuan (auch Anfänger)
Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr
- Sanftes Yoga
Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr
- Yoga auf dem Stuhl
Mittwoch 15.15 Uhr
- Fit im Wald
Montag und Donnerstag 14.00 Uhr
- Latin Dance
Montag – Donnerstag 4 Kurse
- Ever Dance Montag 17.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr
Gruppenleiterinnen
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

News

- **Treff Silvana in Schaffhausen**
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- **Treff BURG in Stein am Rhein**
jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training
von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,
Gedächtnistraining mit unserem engagierten
Team. Fahrdienst bei Bedarf

SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn
Roamerstrasse/Haus 12
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr und
14.00 – 17.30 Uhr

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

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über
den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen.
Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen
Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines
geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie
auch auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/so

**Wassergymnastik**

- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquawell – Das Wassertraining
- Power Aquawell – Die dynamische Wasser-
gymnastik
- AquaJogging – Das Laufen im Wasser

Trockengymnastik

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
- Yoga/Luna Yoga
- Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung,
trotz Rheuma
- Weichteilrheuma-Gymnastik – Wieder Freude an
der Bewegung
- Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse
Wirkung
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Feldenkrais – Achtsames Bewegen
- Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
- Zumba® – Mehr Energie und Lebensfreude
- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit
fördern
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) –
Eine Entspannungsmethode

Bewegung im Freien

- Nordic Walking

Weitere Angebote

- Hilfsmittel
Verkauf und Beratung über die Wahl der richtigen
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.
Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf die Hilfsmittel
im Katalog.
- Beileidkarten
Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen
Beileidkarten.
- Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen?
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheuma-
liga Solothurn vor.
- Gesundheitstelefon
Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit steht Ihnen
das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich zur
Verfügung. Tel 0840 408 408.
- Broschüren, Merkblätter
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifi-
schen Publikationen.

News

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-
denen Bewegungskursen gesucht.

- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder
Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere
Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kurs-
angebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich
geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch
lohnt sich!

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN,
BEIDE APPENZELN UND FÜRSTENTUM
LIECHTENSTEIN**

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**

Neue Adresse:
Bahnhofstrasse 15
7310 Bad Ragaz

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

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

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

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

Kurse

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupper-
lektion.
Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat:
Tel 081 302 47 80.

Beratung und Unterstützung

Beratungsstelle Bad Ragaz:
Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel 081 511 50 03,
a.schmider@rheumaliga.ch

Beratungsstelle St. Gallen:
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen,
Tel 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

Termine nach Vereinbarung

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

THURGAU

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerstrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag 10.00 – 12.00, 13.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 8.00 – 10.00 Uhr,
Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67
elvira Herzog@bluewin.ch
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

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

Beratung

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen
werden bei persönlichen, finanziellen oder versiche-
rungstechnischen Belangen von erfahrenen
Sozialarbeitern beraten. Die Geschäftsstelle der
Rheumaliga Thurgau vermittelt die Kontakte zu den
gewünschten Auskunftsstellen.
Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der
Rheumaliga bei allen Fragen rund um Ihre
Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

Kurse

NEU: Yoga und Pilates auch in Amriswil
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym,
Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi
Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active
Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet),
Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR,
Feldenkrais, Schwingen statt springen.
Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des
VRTL-TG geleitet). www.rueckenturnen.ch.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten
in diversen Orten statt.
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der
Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

Selbsthilfegruppen

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

Weitere Angebote

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

News

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



TICINO**Lega ticinese contro il reumatismo**

Via Gerretta 3
6501 Bellinzona

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

Tel 091 825 46 13, ma – ve 9.00 – 11.30
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

Novità! Aperte le iscrizioni per i corsi di ONLINE GYM: ginnastica in diretta, condotta da monitor/trici.

La comodità di connettersi direttamente da casa, la sicurezza di una conduzione professionale, il piacere di essere in gruppo, anche a distanza.

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
 - Movimento e danza*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda
 - Yoga*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
 - Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
 - Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
 - Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
 - Movimento all'aperto: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.
- * Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno.

I corsi rispettano rigorosi piani di protezione e si svolgono in sicurezza. Si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezione di prova gratuita. 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.

URI UND SCHWYZ**Rheumaliga Uri und Schwyz**

Allmendstrasse 15
6468 Attinghausen

Kontakt:
Marianne Arnold, Leiterin Geschäftsstelle
Silvia Schmid, Stv. Geschäftsstelle

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

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquawell – Das aktive Wassertraining
- Aquacura – Die sanfte Wassergymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- RückenWell – Rückengymnastik
- OsteoFit – Osteoporosegymnastik
- Sanftes Yoga
- Yoga auf dem Stuhl
- Pilates
- Gangsicherheitstraining «sicher gehen – sicher stehen»

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten statt. Sie können auch einen kostenlosen Schnupperkurs besuchen, um das Richtige für Sie zu finden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 041 870 40 10 oder eine Mail: rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website www.rheumaliga.ch/urs

VALAIS**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**

1950 Sion

Tél 027 322 59 14
info.vs@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/vs

Le bureau de la ligue valaisanne n'est actuellement pas occupé. Nous vous prions jusqu'à nouvel ordre de bien vouloir adresser toutes les questions au bureau national:
Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich
Tél 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Cours:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)

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

VAUD**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

Av. de Provence 10 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

Secrétaire générale: Evelyne Erb-Michel
Secrétariat: Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod'hom

Tél 021 623 37 07
info@lvr.ch
www.lvr.ch

Heures d'ouverture:
8h00 – 12h00 et 13h30 – 17h00
Fermé vendredi après-midi.

**Cours**

- Active Backademy
 - Aquacura
 - Aquawell
 - Gymnastique au sol
 - Lombosport
 - Rythmique senior
 - Tai chi
 - Qi Gong
 - Tango argentin solo et duo
- Programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes, à destination de Crans-Montana, des Diablerets et de Saanen. Brochure gratuite sur demande.

Education thérapeutique**Séminaires**

- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante
- Maladies osseuses – ostéoporose
- Arthrose et prothèses articulaires

Formations

- Auto hypnose pour gérer la douleur
- Prévention des douleurs au travail et télétravail
- en entreprises
- pour particuliers.

Groupe de parole pour jeunes rhumatisants

16–35 de toute la Romandie
Rencontres en présentiel à Lausanne ou virtuel, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h30. Informations à info@jeunes-rhumatisants.ch

Moyens auxiliaires

Assortiment d'aides techniques pour le maintien de l'autonomie au quotidien. Visite de notre exposition et essais sur rendez-vous. Catalogue gratuit sur demande.

Informations diverses et aides à domicile

Sur simple appel au 021 623 37 07, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions. Nous vous transmettrons les coordonnées du Centre médico-social de votre région. Les CMS mettent leurs équipes pluridisciplinaires à votre service: ergothérapeutes, personnel soignant et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Renseignements auprès de la LVR.

Manifestations

Vous trouvez l'information sur toutes nos conférences, activités et autres actions publiques sur notre site Internet www.lvr.ch

ZUG**Rheumaliga Zug**

6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:
Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

Beratung

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Sanftes Yoga

Weiteres Angebot

- Erzählcafé
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

ZÜRICH**Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

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

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

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif) per Mail: gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga
- Workout für Männer

Therapeutische Bewegungskurse

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

Weitere Angebote

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

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

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

Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden

Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Zürich-Nord

Keine regelmässigen Gruppentreffen mehr!
Selbsthilfe-Auskünfte weiterhin über:
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
(Vermerk: Sudeck) oder Homepage-Infos
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>

Gruppe Zürich

Selbsthilfezentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,

selbsthilfe@selbsthilfezentrum.ch

www.selbsthilfezentrum.ch

Jugendarthrose

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

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

Sjögren-Syndrom

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

Gruppe Region Basel

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

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

Gruppe Region Zürich

Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49

brigitta-buchmann@web.de

Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey
Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)
Mme Alice Espinosa, Présidente
www.sjogren.ch
info@sjogren.ch

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfesuisse.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (www.zentrumselbsthilfe.ch).

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

Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera www.autoaiutosvizzera.ch offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Geschäftsstelle:

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

Präsidentin/présidente:

Helene Becker

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75, a_spielmann@gmx.ch
- Aarau
Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
Cornelia Gerber, Natel 078 620 40 65
- Graubünden
Bruno Tanner, brunotanner772@gmail.com
- Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
- Nidwalden
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Interim über Geschäftsstelle
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud
Renée Roulin, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung
Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch
Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,
b.mandl@gmx.ch

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

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



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

Administration:

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

Präsident: Martin Bienlein

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
Gabriela Quidort, Haldenweg 19
5304 Endingen, Tel 076 371 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 079 774 71 55
- Genève
Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,
1292 Chambésy, Tél 078 949 05 57
monika.storni@lupus-suisse.ch
- Graubünden
Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
ou
Angela Schollerer,
Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,
angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Lausanne
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch

- Zürich
Cornelia Meier, Breitstrasse 2,
8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64
- Suisse Romande
Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
8305 Dietlikon, Tél 044 833 09 97
malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
Donatella Lemma, Via Pietane 3
6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
donafarmacia@hotmail.com

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-Gruppentherapie/ Thérapie de groupe Bechterew

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

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban, Sursee
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil,



- Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Gland, Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Feldmeilen, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

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

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



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:

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

Auskunft: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
SHG «Sunneblueme»
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrahli»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur
Renata Tannò, Tel 078 638 55 52
rtanno@bluewin.ch
- Freiburg
Prisca Dénervaud (Austausch auf Französisch),
Tel 078 670 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Verantwortliche: Beatrice Rawyler
Tel 079 908 83 88

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:

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

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

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
Beatrice Rawyler, Tél 079 908 83 88
- Fribourg
Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
Florence Detta-Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre
Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
(matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle
Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50 ou
079 398 65 57
- Vaud/La Côte
Dominique Gueissaz, Tél 079 436 76 75
- Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:

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

Informazioni: Lunedì, martedì, mercoledì et giovedì da
 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud

Corteglia: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:

Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag
 043 300 97 60



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

Geschäftsstelle:

sclerodermie.ch, 3000 Bern
 Tel 077 502 18 68 (deutsch)
 Tél 077 503 51 42 (français)
 Tel 077 501 67 59 (italiano)
 info@sclerodermie.ch
 www.sclerodermie.ch

Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
Joëlle Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Graubünden:
Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,
m.urfer@me.com
- Luzern/Innerschweiz:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
Nadine Paciotti, Tél 024 472 32 64
nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
Maria Balenovic, Tel 076 574 09 92
maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch



Tiermedizin

«Hund und Katze sollten nicht zu schwer für ihre Grösse werden»

Auch Tiere können zu Rheumapatienten werden. Besonders Arthrose kommt bei Hunden und Katzen häufig vor. Wie man eine rheumatische Erkrankung beim Haustier erkennt, wie man sie behandelt und was man vorbeugend tun kann, erklärt Tierärztin Denise Hindermann.

Interview: Tina Spichtig

Welche rheumatischen Erkrankungen treten bei Haustieren auf?

Nebst Gelenkabnütungen, die oft Arthrose zur Folge haben, kommen auch Gelenkentzündungen vor, die durch eine körpereigene Autoimmunreaktion verursacht wurden. Diese Erkrankung, die mit der rheumatoiden Arthritis beim Menschen vergleichbar ist, tritt bei Tieren aber sehr selten auf. Häufiger sehen wir Gelenkentzündungen, die auf Bakterien oder Viren zurückzuführen sind oder in der Folge von Tumoren, Traumata sowie angeborenen Fehlstellungen bzw. Missbildungen auftreten.

Ist bei einer Arthrose immer Übergewicht im Spiel?

Eine schmerzhafte Beschädigung am Gelenkknorpel kann bei Hunden nebst

durch Übergewicht auch durch instabile Gelenke nach Bänderverletzungen, intensivem Sport oder als Folge einer Gelenkfehlstellung entstehen. Die Katze als sich frei bewegendes Tier ist weniger anfällig für die genannten Krankheitsursachen. Da unsere Haustiere aber immer älter werden, sehen wir Arthrose bei Katzen auch immer öfters in der Praxis.

Wie kann ich Symptome frühzeitig erkennen?

Es ist schwierig, als Besitzerin oder Besitzer direkt eine rheumatische Erkrankung beim eigenen Tier zu erkennen. Als frühes Zeichen einer Arthrose tritt oft eine Lahmheit (veränderter Bewegungsablauf) und eventuell ein steifer Gang auf. Ein weiteres Anzeichen für Arthrose kann sein, wenn der Hund oder die Katze vermehrt die schmerzenden Zehen an den Pfoten benagt. Dieses Verhalten kann aber auch andere Ursachen haben, zum Beispiel eine Entzündung der Haut in diesem Bereich. Typische Arthrose-Symptome, die der Mensch sowie das Tier zeigt, sind Anlaufschmerzen nach dem Sitzen oder Liegen und die Verschlimmerung der Schmerzen bei Kälte.

Wie sieht die Behandlung bei Tieren mit Rheuma aus?

Neben knorpelunterstützenden Substanzen kommen eine grosse Palette an Schmerzmitteln, beziehungsweise Entzündungshemmern, zum Einsatz. Je nach Fall kann es sich auch lohnen, ein Steroid (Anabolika) zum Muskelaufbau einzusetzen, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Es gibt zudem medi-



Denise Hindermann ist seit 2021 leitende Tierärztin der Kleintierpraxis Steinhalden in Geroldswil.

zinisches Futter, das sich schonend auf die Gelenke auswirken kann. Auch Futterzusätze mit Grünlippenmuschelextrakt und Omega-3-Fettsäuren können eine Linderung bringen. Bei der rheumatoiden Arthritis als Autoimmunerkrankung muss fast immer Cortison eingesetzt werden. Weitere begleitende Behandlungsmöglichkeiten sind Homöopathie, Osteopathie, Akupunktur oder Physiotherapie.

Kann ich als Tierbesitzerin oder -besitzer präventiv etwas tun?

Arthrose vorzubeugen ist nur bedingt möglich. Es ist aber wichtig, dass Hunde und Katzen nicht zu schwer für ihre Grösse werden. Übergewicht führt bei Tieren gleich wie beim Menschen zu einem erhöhten Verschleiss der Gelenke und den dazugehörigen Bandapparaten. Vorbeugend können, wie oben erwähnt, Futterzusätze zur Unterstützung der Gelenkgesundheit gegeben werden. Da die rheumatoide Arthritis eine Autoimmunerkrankung ist, kann dieser nicht per se vorgebeugt werden. |

Vous trouverez la version française sur: www.ligues-rhumatisme.ch | La versione italiana è disponibile al link: www.reumatismo.ch |

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



VERWÖHNHOTEL BISMARCK
SUPERIOR
Von allem ein bisschen mehr...
Verwöhnhotel Bismarck
Alpenstrasse 6
A-5630 Bad Hofgastein
Tel. +43 (0)6432/6681-0
info@hotel-bismarck.com
www.hotel-bismarck.com

Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- **HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33°C (2 indoor, 2 outdoor)**
- Wasserwelt & Wellnessparadies de Luxe 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, plus Vital- & Gesundheitsmenü
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenschuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung, nachhaltige Entzündungshemmung, Immunstabilisierung sowie signifikante Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr.

SCHMERZ-WEG HEILSTOLLENKUR: ab € 2.209,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHMERZ-WEG SCHNUPPERKUR: ab € 1.137,- p. P.
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP ab € 126,- bis € 185,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen
1-3 ÜN als Geschenk



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

Gartensitz und Kniekissen Siège de jardin et coussin pour genoux

Senden Sie mir/Veuillez me faire parvenir

Gartensitz/Siège de jardin à
CHF 98.80
Aktionspreis/Prix spécial CHF 79.80
Masse/Dimensions: 50x27x40 cm

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

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