



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

2 Millionen Menschen leben
in der Schweiz mit Rheuma.
Wir stärken sie in ihrem Alltag.

www.rheumaliga.ch

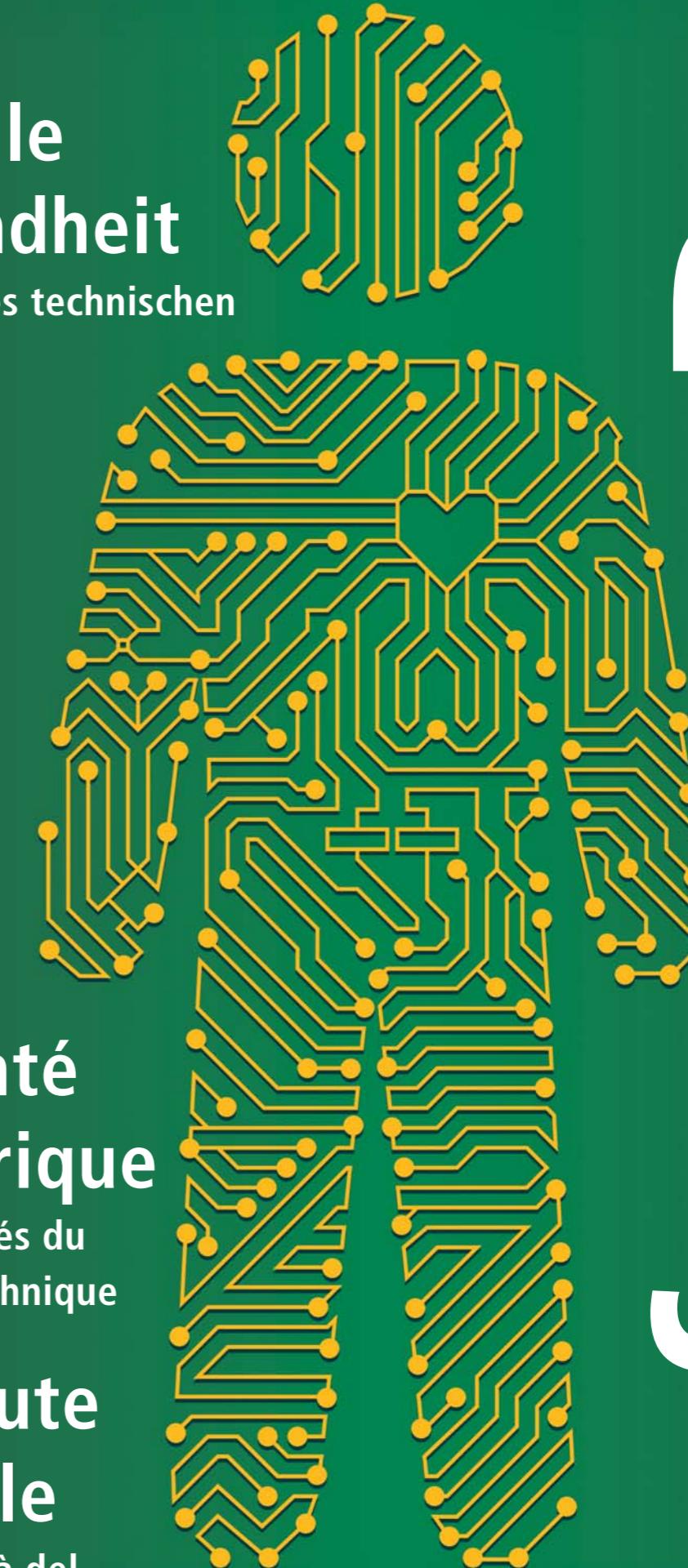
“ Ich bin jung und habe Rheuma.
Das passt nicht ins Schema vieler Menschen.”
Isabella, 20 Jahre

2 | 2022

Nr. 148 – CHF 5

Digitale Gesundheit

Chancen des technischen
Fortschritts



La santé numérique

Opportunités du
progrès technique

La salute digitale

Opportunità del
progresso tecnico

rheumaliga



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

Rheumatoide Arthritis ist ein Full-Time-Job.

Sie müssen nicht alles alleine schaffen – Ihr persönlicher Gesundheits-Coach ist für Sie da.



Laden Sie die App herunter und lernen Sie Ihren persönlichen Coach kennen!



Sidekick – Ihr persönlicher Begleiter bei rheumatoider Arthritis.

Während 16 Wochen begleitet Sie das **Sidekick-Programm** in Ihrem Alltag mit rheumatoider Arthritis. Mithilfe von täglichen Aufgaben, kurzen Videos und persönlichen Zielen lernen Sie spielerisch Woche für Woche nachhaltig gesunde Gewohnheiten zu etablieren.



Ihr RA-Coach in der Schweiz

Hallo, ich bin Christine und Ihr persönlicher Gesundheits-Coach. Innerhalb des 16-Wochen Programms für rheumatoide Arthritis der **Sidekick-App** unterstütze ich Sie dabei, Ihren Alltag mit rheumatoider Arthritis zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Das Sidekick-Programm für rheumatoide Arthritis wurde von Spezialisten aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Wissenschaft sowie von Menschen mit chronischen Krankheiten gemeinsam entwickelt mit dem Ziel, langfristig gesunde Gewohnheiten aufzubauen und zu etablieren.

Mit der Sidekick-App stehe ich Ihnen während 16 Wochen zur Verfügung. Ich coache und berate Sie zu den Themen Bewegung, Ernährung und Gesundheit, aber auch Stress-, Schlaf- und Schmerz-Management.

Sie sehen: Sie sind nicht alleine.

Nutzen Sie **Sidekick** und mich als Ihren persönlichen Gesundheitscoach.



Jetzt den QR-Code scannen und das Sidekick-Erklärvideo ansehen.



Christine
Gesundheits-Coach Sidekick Schweiz



PP-UNP-CHE-0039 März 2022

Liebe Leserin, lieber Leser

Zeit ist ein kostbares Gut. Es heißt auch, sie heile alle Wunden. Selbst wenn das nicht in jedem Fall zutrifft, hat sie doch die Macht, über dauerhafte Einschränkungen oder Genesung zu entscheiden. Über Lebensqualität oder Leiden. Wenn bis zur korrekten Diagnose Monate verstreichen, geht wertvolle Zeit für die Behandlung verloren. Arbeitet die Ärztin stets unter Zeitdruck, fühlt sich der Patient nicht ernst genommen und leidet. Zeit einsparen, das ist eine wichtige Aufgabe der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Computergestützte Anwendungen sollen administrative Prozesse verkürzen. Sie sollen Behandlungen optimieren und Fehler vermeiden. Krankheiten früh erkennen oder gar verhindern. Und da Zeit bekanntlich Geld ist, sollen sie auch Kosten sparen. Wie Sie in dieser Ausgabe lesen können, ist vieles



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

davon bereits möglich. Doch bei allen Optionen, die uns die Technik bietet, darf die Zwischenmenschlichkeit nicht verloren gehen. Selbst wenn der Mensch statistisch gesehen mehr Fehler macht als eine Maschine, ist er dieser überlegen, wenn es um Verständnis und Mitgefühl geht. Es bleibt zu hoffen, dass die durch die Arbeit der Maschinen «gewonnene» Zeit in die Menschen investiert wird. In ein emphatisches, rücksichtsvolles, achtsames, tolerantes und respektvolles Miteinander zwischen Gesundheitsfachpersonen und Patientinnen und Patienten. ▀

Chère lectrice, cher lecteur,

erreurs. Dépister les maladies à un stade précoce, voire les prévenir. Et comme le temps, c'est de l'argent, elles doivent aussi économiser des coûts. Comme vous pourrez le lire dans ce numéro, beaucoup de ces choses sont déjà possibles. Mais face à toutes les options que nous offre la technique, il ne faut pas oublier les relations humaines. Car même si l'être humain commet statistiquement plus d'erreurs qu'une machine, il la surpasse en termes de compréhension et de compassion. Il reste à espérer que le temps «gagné» grâce au travail des machines sera investi dans les personnes. Dans des relations empathiques, prévenantes, attentives, tolérantes et respectueuses entre le corps médical et les patientes et les patients. ▀

Il tempo è un bene prezioso. Si dice anche che guarisce tutte le ferite. Benché questo non sempre sia vero, ha comunque il potere di decidere sulle limitazioni permanenti o sulla guarigione. Sulla qualità della vita o sulla sofferenza. Se passano mesi prima che venga fatta una diagnosi corretta, si perde tempo prezioso per il trattamento. Se il medico lavora sempre sotto pressione, il paziente non si sente preso sul serio e ne soffre. Risparmiare tempo è un compito importante della digitalizzazione nel settore sanitario. Le applicazioni informatiche servono ad abbreviare i processi amministrativi. Hanno lo scopo di ottimizzare i trattamenti e di evitare gli errori. Di individuare precocemente le malattie o addirittura di prevenirle. E poiché – come tutti sanno – il tempo è denaro, dovrebbero anche far risparmiare sui costi. Come potete leggere in questo numero, molto di tutto questo è già possibile. Ma anche con tutte le opzioni che la tecnologia ci offre, le relazioni interpersonali non devono andare perse. Anche se gli esseri umani commettono statisticamente più errori delle macchine, sono superiori ad esse quando si tratta di comprensione e compassione. Resta quindi da sperare che il tempo «guadagnato» grazie al lavoro delle macchine sia investito negli esseri umani. In un'interazione empatica, premurosa, attenta, tollerante e rispettosa tra operatori sanitari e pazienti. ▀

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 Kraft, 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 × pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all’anno. Abbonamento CHF 16.– all’anno (excl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



STARK GEGEN SCHMERZEN



Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

+ SWISS MADE

✓ VERFORA®



3 Editorial

6 In Kürze

Fokus

- 8 Hintergrund
- 14 Rheumatologie
- 22 EPD
- 28 Gesundheits-App

34 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Ernährungsberatung als neue Dienstleistung der RLS

3 Éditorial

6 En bref

Point de mire

- 9 Contexte
- 15 Rhumatologie
- 23 DEP
- 29 Applications de santé

34 Manifestations

38 Service

46

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

- 9 Contesto
- 15 Reumatologia
- 29 App per la salute

34 Eventi

38 Servizio



Schwerpunkt 2022

Schmerzen verstehen

Vielen Rheumabetroffenen fällt es schwer, sich vorzustellen, wie und wo ein körperlicher Schmerz entsteht und warum chronische Schmerzen so viel schwieriger zu behandeln sind als akute Schmerzen. Die Rheumaliga Schweiz versucht, dieses komplexe Thema zu durchleuchten. Sie fasst in der neuen Broschüre «Schmerz verstehen. Chronifizierung vermeiden» (D 1000) wichtige Erkenntnisse der modernen Schmerzforschung zusammen und zeigt auf, welche Wege Therapie und Selbsthilfe bei dauerhaften rheumatischen Schmerzen einschlagen könnten. Die Broschüre enthält Illustrationen des Basler Künstlers

Nicolas d'Aujourd'hui, die veranschaulichen sollen, wie vielschichtig und subjektiv sich das Thema darstellt. Der Schmerz steht auch im Fokus unserer kostenlosen Gesundheitstage, die vom 12. bis 19. September 2022 in verschiedenen Schweizer Städten stattfinden.

Sie können die neue Broschüre im Shop der Rheumaliga Schweiz (www.rheumaliga-shop.ch/ Tel. 0444 487 40 10) gratis bestellen oder sich ein PDF davon herunterladen. Die Programme der nationalen Aktionswoche 2022 werden im August auf www.rheumaliga.ch veröffentlicht. ■

Accent principal 2022 Comprendre la douleur

De nombreuses personnes atteintes de rhumatisme ont du mal à s'imaginer comment et où se développe une douleur physique, et pourquoi les douleurs chroniques sont tellement plus difficiles à traiter que les douleurs aiguës. La Ligue suisse contre le rhumatisme tente de faire la lumière sur ce sujet complexe. Dans la nouvelle brochure « Comprendre la douleur. Éviter la chronification. » (F 1000), elle propose une synthèse de connaissances importantes de la recherche moderne sur la douleur et montre les voies que la thérapie et l'entraide pourraient emprunter en cas de douleurs rhumatismales durables. La brochure contient des dessins de l'artiste bâlois Nicolas d'Aujourd'hui, destinés à illustrer la complexité et la subjectivité du sujet. La douleur est également au cœur de nos journées publiques de la santé gratuites, qui se dérouleront du

12 au 19 septembre 2022 dans différentes villes suisses.

Vous pouvez commander gratuitement la nouvelle brochure dans la boutique de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Enfasi principale 2022 Capire il dolore

Molte persone affette da reumatismo hanno difficoltà a immaginare come e da dove nasce il dolore fisico e perché i dolori cronici sono molto più difficili da trattare di quelli acuti. La Lega svizzera contro il reumatismo sta cercando di fare luce su questo complesso tema. Il nuovo opuscolo «Capire il dolore. Evitare la cronicizzazione.» (It 1000) riassume importanti risultati della moderna ricerca sul dolore e mostra quali strade potrebbero prendere la terapia e le pratiche di autoaiuto in caso di dolori reumatici permanenti. L'opuscolo contiene illustrazioni dell'artista basilese Nicolas d'Aujourd'hui che hanno lo

scopo di rappresentare quanto il tema sia complesso e soggettivo. Il dolore è anche al centro delle nostre giornate della salute gratuite, che si terranno dal 12 al 19 settembre 2022 in diverse città svizzere.

Potete ordinare gratuitamente il nuovo opuscolo nello shop della Lega svizzera contro il reumatismo (www.rheumaliga-shop.ch/ tel. 044 487 40 10) o scaricarlo in PDF. I programmi per la settimana d'azione 2022 saranno pubblicati ad agosto su www.reumatismo.ch. ■



Aktion

Gartensitz zum Spezialpreis

Diese Alltagshilfe erleichtert alle Gartenarbeiten, die sich im Sitzen und auf Knien ausführen lassen. Das geringe Gewicht und bequeme Handgriffe ermöglichen es, den Gartensitz im Nu in eine gepolsterte Kniebank zu verwandeln und umgekehrt. Bestellen Sie den Gartensitz für CHF 79.80 statt 98.80 (inkl. MwSt.) mit dem Talon auf Seite 47 und wir schenken Ihnen zusätzlich die Versandkosten im Wert von CHF 9.–. ■

Promotions

Siège de jardin au prix spécial

Ce moyen auxiliaire facilite tous les travaux de jardinage nécessitant une position assise ou agenouillée. Grâce à son faible poids et à ses poignées agréables, vous transformez en un tour de main le siège en coussin pour les genoux et inversement. Commandez le siège de jardin pour CHF 79.80 au lieu de 98.80 (TVA incluse) avec le bon à la page 47 et nous vous offrons également les frais d'expédition d'une valeur de CHF 9.–. ■



Anzeige

Willkommen zu Hause!

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Ein schönes Zuhause zu haben und sich wohlzufühlen, bedeutet für jeden etwas anderes. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege. Wir stehen für attraktives Wohnen, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: www.senevita.ch

Senevita AG
Hauptsitz, Worbstrasse 46, 3074 Muri b. Bern, Telefon 031 960 99 99, www.senevita.ch

Kurz- und
Ferienaufenthalte
möglich

senevita
Näher am Menschen



Digitale Angebote ermöglichen Menschen mit eingeschränkter Mobilität, an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen, ohne vor Ort sein zu müssen.

Les offres numériques permettent aux personnes à mobilité réduite de participer à différentes activités sans avoir à se déplacer.

Le offerte digitali permettono alle persone con mobilità ridotta di partecipare a varie attività senza dover essere sul posto.

© FatCamera/istock

Hintergrund

Der Faktor Mensch bleibt wichtig

Nachrichten senden, fotografieren, einkaufen – vieles lässt sich heute digital erledigen. Auch das Management unserer Gesundheit soll digitaler werden. «Digital Health» heisst das Zauberwort, das unser Gesundheitssystem effizienter und die Qualität der Versorgung von Patientinnen und Patienten steigern soll. Der Weg dorthin ist allerdings steinig. Text: Simone Fankhauser

Wenn man der Corona-Pandemie etwas Gutes abgewinnen kann, dann am ehesten die Tatsache, dass sie der Entwicklung und Einführung von digitalen Angeboten weltweit Schub verliehen hat. Das Beratungsunternehmen Roland Berger geht sogar von einer Beschleunigung um zwei Jahre aus. Auch wenn die Digitalisierung grosse Herausforderungen nach sich zieht, Stichwort Datenschutz, bringt sie doch einige Erleichterungen. Gerade Menschen mit einer chronischen Krankheit oder einer körperlichen Einschränkung erfahren durch digitale Angebote Teilhabe. Homeoffice ermöglicht ihnen, einer geregelten Arbeit nachzugehen, selbst an Tagen, an denen bereits der Arbeitsweg ihre Energie-reserven verschlingen würde. Dank der

Hybrid-Variante, bei der ein Event sowohl vor Ort als auch vor dem Bildschirm verfolgt werden kann, wird es Menschen mit eingeschränkter Mobilität vereinfacht, ein Studium zu absolvieren sowie kulturelle oder politische Veranstaltungen zu «besuchen». Diese Zielgruppe profitiert auch von digitalen Angeboten im Gesundheitswesen. Von Apps, die helfen, den persönlichen Krankheitsverlauf genauer zu dokumentieren. Von einem kurzen Austausch mit dem Arzt oder der Ärztin per E-Mail oder Video-Telefonie, wenn eine Frage nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten kann. Von einem Rezept, das digital an die Apotheke übermittelt wird, sodass die Medikamente bequem nach Hause geliefert werden.

Keine guten Noten für die Schweiz

Auch – um nicht zu sagen gerade – im Gesundheitsbereich offenbarte die Pandemie Lücken in der digitalen Versorgung. Der Begriff «Digital Health», also digitale Gesundheit, und die damit verbundenen technologischen Entwicklungen wurden aber lange vor dem Lockdown heiß diskutiert. Die Visionen hinter einem digitalen Gesundheitssystem sind die Effizienzsteigerung und die Qualitätsverbesserung in der Versorgung der Patientinnen und Patienten. Das Gesundheitssystem der Zukunft soll patientenzentriert, qualitativ hochwertig und effizient funktionieren. Dieses Ziel zu erreichen, ist allerdings alles andere als einfach. Gerade in der Schweiz, die von einer starken Regionalisierung und einem föderalen System geprägt ist. Dabei böte die geringe Landesgröße gute Chancen, rasch einen hohen Digitalisierungsgrad zu erreichen. Die Realität sieht aber anders aus: In einer Vergleichsstudie, die im Auftrag der Bertelsmann Stiftung 2018 durchgeführt wurde, belegte die Schweiz mit 40.6 von 100 Punkten nur gerade den 14. Platz. Bei der umfangreichen > S. 10

Contesto

Il fattore umano resta importante

Inviare messaggi, scattare foto, fare acquisti: oggi con il digitale si possono fare molte cose. Ma anche la gestione della nostra salute dovrà diventare più digitale. «Digital Health» è la parola magica che dovrà rendere il nostro sistema sanitario più efficiente e aumentare la qualità dell'assistenza ai pazienti. Tuttavia, questa strada è costellata di ostacoli. Testo: Simone Fankhauser

Se c'è una cosa buona che è venuta fuori dalla pandemia di coronavirus, è il fatto di aver dato una spinta allo sviluppo e all'introduzione di offerte digitali in tutto il mondo. La società di consulenza

Roland Berger ipotizza perfino un'accelerazione di due anni. Pur comportando grandi sfide, come la protezione dei dati, la digitalizzazione rende le cose un po' più facili. Sono soprattutto le persone con una malattia cronica o una limitazione fisica a trarre vantaggio dalle offerte digitali. L'home office permette loro di continuare a lavorare regolarmente, anche nei giorni in cui il solo tragitto per recarsi al lavoro prosciugherebbe le loro riserve di energia. Grazie alla variante ibrida, che permette di seguire un evento sia sul posto che davanti allo schermo, per le persone con mobilità limitata diventa più facile studiare e «assistere» agli eventi culturali o politici. Questo gruppo target beneficia anche di offerte digitali nel settore della salute. Ci sono app che aiutano a documentare con maggiore precisione il decorso personale della malattia. E se una domanda non può aspettare la visita successiva, basta un breve scambio di battute con il medico via e-mail o una videochiamata. Si può trasmettere una ricetta digitale alla farmacia e ricevere i medicamenti comodamente a domicilio. > pag. 12

Contexte

Le facteur humain reste important

Envoyer des messages, prendre des photos, faire des achats – aujourd’hui, beaucoup de choses sont faisables par voie numérique. La gestion de notre santé doit également devenir numérique. «Digital Health» est le mot magique qui doit rendre notre système de santé plus efficace et améliorer la qualité des soins aux patientes et aux patients. Le parcours pour y parvenir est toutefois semé d’embûches. Texte: Simone Fankhauser

S'il y a un aspect positif que l'on peut retirer de la pandémie du coronavirus, c'est plutôt le fait qu'elle a donné un coup de pouce au développement et au lancement d'offres numériques dans le monde entier. Le cabinet de conseil Roland Berger s'attend même à une accélération de deux ans. Même si la numérisation est source de grands défis, le mot clé étant la protection des données, elle apporte tout de même quelques facilités. Les offres numériques permettent précisément aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'une perte de mobilité de prendre part à la vie quotidienne. Le travail à domicile leur permet d'avoir une activité professionnelle régulière, même les jours où le trajet entre leur domicile et leur

lieu de travail épuiserait leurs réserves d'énergie. Grâce à la variante hybride, qui permet de suivre un événement à la fois sur place et à l'écran, il est plus facile pour les personnes à mobilité réduite de suivre des études et d'« assister » à des manifestations culturelles ou politiques. Ce groupe cible profite également des offres numériques dans le secteur de la santé. Des applications qui aident à documenter plus précisément l'évolution personnelle de la maladie. Un échange rapide avec le médecin par e-mail ou par vidéo-téléphonie, lorsqu'une question ne peut pas attendre la prochaine consultation. Une ordonnance transmise numériquement à la pharmacie et les médicaments sont livrés confortablement à domicile. > p. 11

Untersuchung wurden die Digitalisierungsstrategien und -fortschritte von 17 Gesundheitssystemen analysiert. Der eigens entwickelte Index mit einer maximalen Punktzahl von 100 bescheinigt Ländern wie Estland, Kanada, Dänemark, Israel und Spanien einen Digitalisierungsindex zwischen 71.4 (Spanien) und 81.9 (Estland). In diesen Ländern werden beispielsweise Rezepte selbstverständlich digital übermittelt, die wichtigsten Gesundheitsdaten sind in digitalen (Kurz-)Akten gespeichert und die Patientinnen und Patienten können ihre Untersuchungsergebnisse, Medikationspläne oder Impfdaten online einsehen sowie entscheiden, wer darauf Zugriff haben darf.

EPD soll dieses Jahr Fahrt aufnehmen

Ob dieses Ranking heute, also vier Jahre nach Datenerhebung, noch gleich aussehen würde, sei dahingestellt. Dennoch ist die Implementierung von digitalen Gesundheitsdiensten wie dem elektronischen Patientendossier (EPD, s. S. 22), der Telemedizin, der eRezepte oder dem elektronischen Impfdossier hierzulande nach wie vor wenig fortgeschritten. Dabei waren es genau diese fehlenden Angebote, die die Schweiz im internationalen Vergleich schlecht abschneiden liessen. 2022 soll nun aber endlich die Einführung des EPD Fahrt aufnehmen. Dieses ist das Herzstück der von Bund und Kantonen erarbeiteten «Strategie eHealth Schweiz 2.0». Wie gross der Rückhalt für das Projekt aktuell in der Bevölkerung ist, wird sich zeigen.

Gemäss «Digital Trends Survey 2021» der FMH (Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte) war zum Befragungszeitpunkt im Herbst 2020 noch mehr als die Hälfte der Befragten daran interessiert, ein solches zu eröffnen.

Die gravierenden Sicherheitsmängel der mittlerweile eingestellten Impfpass-Plattform meineimpfungen.ch dürften das Vertrauen in digitale Lösungen für Gesundheitsdaten nicht gerade gestärkt haben. Das Misstrauen der Bevölkerung

gegenüber Firmen und Plattformen, die persönliche Daten digital verwalten, zeigte sich auch im überwältigenden Nein-Anteil bei der Abstimmung zur Einführung der «eID» im März 2021.

Mehr Zeit für die persönliche Behandlung

Trotzdem dürfte nach wie vor ein grosser Teil der Bevölkerung grundsätzlich hinter digitalen Lösungen im Gesundheitswesen stehen. Das zeigte sich bereits in der oben erwähnten FMH-Umfrage, für die zwischen Oktober und November 2020 507 ambulant tätige Ärztinnen und Ärzte und 2096 Schweizerinnen und Schweizer zu digitalen Trends in der ambulanten Gesundheitsversorgung befragt worden waren. Sowohl die Bevölkerung als auch die Ärzteschaft

sind demnach überzeugt, dass es wichtig ist, die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitsversorgung zu nutzen. Geschätzt werden insbesondere digitale Angebote, die administrative Prozesse vereinfachen. Das Interesse an Anwendungen, die die ärztliche Kernleistung ersetzen – wie der automatisierte Therapieentscheid durch ein intelligentes Computersystem oder Selbstuntersuchungsgeräte – war hingegen gering. Dabei waren es genau diese fehlenden Angebote, die die Schweiz im internationalen Vergleich schlecht abschneiden liessen. 2022 soll nun aber endlich die Einführung des EPD Fahrt aufnehmen. Dieses ist das Herzstück der von Bund und Kantonen erarbeiteten «Strategie eHealth Schweiz 2.0». Wie gross der Rückhalt für das Projekt aktuell in der Bevölkerung ist, wird sich zeigen.

Gemäss «Digital Trends Survey 2021» der FMH (Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte) war zum Befragungszeitpunkt im Herbst 2020 noch mehr als die Hälfte der Befragten daran interessiert, ein solches zu eröffnen.

Die gravierenden Sicherheitsmängel der mittlerweile eingestellten Impfpass-Plattform meineimpfungen.ch dürften das Vertrauen in digitale Lösungen für Gesundheitsdaten nicht gerade gestärkt haben. Das Misstrauen der Bevölkerung

Sparsame Preisgabe persönlicher Daten

Wie bei jeder Entwicklung geht es auch bei der Digitalisierung im Gesundheits-



© FatCamera / iStock

Patientinnen und Patienten sehen die Chancen digitaler Anwendungen darin, dass ihre Ärztin oder ihr Arzt mehr Zeit für die persönliche Beratung hat.

Les patientes et les patients voient les avantages des applications numériques dans le fait que le personnel médical a plus de temps pour les conseils personnels.

Nelle applicazioni digitali, le pazienti e i pazienti vedono un'opportunità per il loro medico di avere più tempo per la consulenza personale.

wesen den einen zu langsam vorwärts, den anderen hingegen viel zu schnell. Der technische Fortschritt und damit verbunden die Weiterentwicklung digitaler Angebote lassen sich allerdings nicht aufhalten. Ob wir darin nun eine Chance erkennen oder nur die Risiken sehen, auseinandersetzen müssen wir uns mit dem Thema. Wie eingangs erwähnt, bieten moderne Technologien grosses Potenzial, gerade Menschen mit einer Einschränkung, sei es krankheits- oder behinderungsbedingt, den Alltag zu erleichtern und ihnen einfacheren Zugang zur Arbeitswelt sowie dem kulturellen und politischen Leben zu ermöglichen. Im Gesundheitsbereich können technologiebasierte Anwendungen helfen, rascher die richtige Diagnose zu erhalten und mit der optimalen Behandlung zu beginnen und vielleicht in ferner Zukunft Krankheiten gar zu verhindern. Die Kehrseite der Digitalisierung hingegen ist der gläserne Mensch oder eben die gläserne Patientin und der gläserne Patient. Es ist deshalb bestimmt nicht falsch, persönliche Angaben grundsätzlich nur sparsam preiszugeben, beispielsweise bei der Verwendung von Gesundheits- und Fitness-Apps. Denn nicht alle Daten landen unfreiwillig auf dem Server grosser Firmen. ▀

Pas de bonnes notes pour la Suisse

Dans le domaine de la santé également, pour ne pas dire précisément, la pandémie a révélé des lacunes dans les soins numériques. Le terme « Digital Health », soit la santé numérique, et les développements technologiques qui y sont liés ont pourtant fait l'objet de vifs débats bien avant le confinement. Les visions qui sous-tendent un système de santé numérique sont l'augmentation de l'efficacité et l'amélioration de la qualité des soins aux patientes et aux patients. Le système de santé de demain doit être centré sur la patiente ou le patient, de haute qualité et efficace. Atteindre cet objectif est toutefois loin d'être facile. Surtout en Suisse, qui se caractérise par une forte régionalisation et un système fédéral. Pourtant, la petite taille du pays offrirait de bonnes chances d'atteindre rapidement un haut niveau de numérisation. La réalité est toutefois différente : dans une étude comparative réalisée pour le compte de la Fondation Bertelsmann en 2018, la Suisse n'arrivait qu'en 14e position avec un score de 40,6 points sur 100. Cette vaste enquête a analysé les stratégies de numérisation et les progrès réalisés par 17 systèmes de santé. L'indice développé spécialement à

cet effet, avec un score maximal de 100, atteste que des pays comme l'Estonie, le Canada, le Danemark, Israël et l'Espagne ont un indice de numérisation compris entre 71,4 (Espagne) et 81,9 (Estonie). Dans ces pays, les ordonnances sont par exemple tout naturellement transmises sous forme numérique, les principales données de santé sont stockées dans des dossiers numériques (succincts) et les patientes et les patients peuvent consulter en ligne leurs résultats d'examen, leurs plans de médication ou leurs données de vaccination et décider qui peut y avoir accès.

Le DEP devrait prendre son envol cette année

Reste à savoir si ce classement serait encore le même aujourd'hui, soit quatre ans après la collecte des données. Pourtant, la mise en œuvre de services de santé numériques tels que le dossier électronique du patient (DEP, voir p. 23), la télémédecine, les ordonnances électroniques ou le dossier de vaccination électronique n'a pas beaucoup progressé au niveau national. Et pourtant,

c'est précisément ce manque d'offres qui a fait que la Suisse a obtenu de mauvais résultats en comparaison internationale. Mais en 2022, l'introduction

du DEP devrait enfin s'accélérer. Celui-ci est la pièce maîtresse de la « Stratégie Cybersanté Suisse 2.0 » élaborée par la Confédération et les cantons. L'avenir nous dira quel est le soutien dont bénéficie actuellement le projet au sein de la population. Selon l'enquête « Digital Trends Survey 2021 » de la FMH (Fédération des médecins suisses), encore plus de la moitié des personnes interrogées s'intéressaient à l'ouverture d'un DEP au moment de l'enquête, à l'automne 2020. Les graves lacunes en matière de sécurité de la plateforme mesvaccins.ch, qui a été abandonnée depuis, n'ont probablement pas renforcé la confiance dans les solutions numériques pour les données de santé. La méfiance de la population à l'égard des entreprises et des plateformes qui gèrent des données personnelles sous forme numérique s'est également manifestée par la proportion écrasante de « non » lors de la votation sur l'introduction de l'« eID » en mars 2021.

Plus de temps pour le traitement personnel

Néanmoins, une grande partie de la population devrait continuer à soutenir les solutions numériques dans le domaine de la santé. C'est ce qui > p. 12

ressortait déjà du sondage de la FMH mentionné plus haut, pour lequel entre octobre et novembre 2020, 507 médecins travaillant en ambulatoire et 2096 Suisses et Suisses avaient été interrogés sur les tendances numériques dans les soins de santé ambulatoires. Tant la population que les médecins sont donc convaincus qu'il est important d'exploiter les possibilités offertes par les soins de santé numériques. Les offres numériques qui simplifient les processus administratifs sont particulièrement appréciées. En revanche, l'intérêt pour les applications qui remplacent la prestation médicale de base – comme la décision thérapeutique automatisée par un système informatique intelligent ou les appareils d'auto-examen – était faible. Ce que le sondage a également révélé, c'est que les deux groupes interrogés attachent beaucoup d'importance au contact personnel. Le corps médical, en particulier, considérait le facteur humain comme central pour la réussite du traitement, que l'intelligence artificielle ne peut en aucun cas remplacer. Au sein de ce groupe de population, 75% ont déclaré que la numérisation devrait permettre de consacrer plus de temps au traitement personnel par le médecin. En revanche, la population peut s'imaginer des approches hybrides, composées de méthodes conventionnelles combinées à des outils numériques d'aide à la décision.

Une divulgation parcimonieuse des données personnelles

Comme pour toute évolution, la numérisation dans le secteur de la santé avance trop lentement pour les uns et beaucoup trop vite pour les autres.



Nicht alle Daten landen unfreiwillig auf den Servern grosser Firmen.

Toutes les données ne se retrouvent pas involontairement sur les serveurs des grandes entreprises.

Non tutti i dati finiscono involontariamente sui server delle grandi aziende.

Toutefois, rien n'arrête le progrès technique et le développement des offres numériques qui en découlent. Que nous y voyions une opportunité ou seulement des risques, nous devons nous pencher sur le sujet. Comme nous l'avons mentionné au début, les technologies modernes offrent un grand potentiel pour faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap ou malades et leur permettre d'accéder plus facilement au monde du travail et à la vie culturelle et politique. Dans le domaine de la santé, les applications basées sur la technologie peuvent aider à obtenir plus rapidement le bon diagnostic et à commencer le traitement optimal, et peut-être même à prévenir les maladies dans un avenir lointain. Le revers de la médaille de la numérisation, en revanche, c'est l'homme ou la femme transparente, ou encore le patient ou la patiente transparente. Ce n'est donc certainement pas une erreur de ne divulguer des informations personnelles qu'avec parcimonie, par exemple lors de l'utilisation d'applications de santé et de fitness. En effet, toutes les données ne se retrouvent pas involontairement sur les serveurs des grandes entreprises. ■

Voti scarsi per la Svizzera

La pandemia ha rivelato varie lacune a livello digitale anche, per non dire soprattutto, nell'assistenza fornita dal settore sanitario. Tuttavia il concetto di «Digital Health», ovvero della salute digitale, e gli sviluppi tecnologici associati erano già oggetto di un'accesa discussione molto prima del lockdown. Dietro un sistema sanitario digitale si cela la visione di aumentare l'efficienza e migliorare la qualità nell'assistenza ai pazienti. Il sistema sanitario del futuro deve essere incentrato sul paziente, di alta qualità ed efficiente. Tuttavia, raggiungere questo obiettivo è tutt'altro che facile. Soprattutto in Svizzera, una nazione caratterizzata da una forte regionalizzazione e da un sistema federale. Le piccole dimensioni del Paese offrirebbero buone opportunità per raggiungere rapidamente un alto livello di digitalizzazione. Ma la realtà si presenta diversa: in uno studio comparativo condotto per conto della Fondazione Bertelsmann nel 2018, la Svizzera si è classificata solo al 14° posto con un punteggio di 40,6 su 100. Lo studio completo ha analizzato le strategie di digitalizzazione e i relativi progressi di

17 sistemi sanitari. Il sistema di valutazione, appositamente sviluppato con un punteggio massimo di 100, assegna a Paesi come Estonia, Canada, Danimarca, Israele e Spagna un indice di digitalizzazione compreso tra 71,4 (Spagna) e 81,9 (Estonia). In questi Paesi, per esempio, le ricette vengono trasmesse digitalmente di routine, i dati sanitari più importanti sono memorizzati in cartelle digitali (riassuntive) e i pazienti possono visualizzare online i risultati dei loro esami, i piani terapeutici o i dati delle vaccinazioni e decidere chi può averne accesso.

La CIP dovrebbe prendere piede quest'anno

Se questa classifica sia rimasta invariata oggi, cioè quattro anni dopo la raccolta dei dati, resta da vedere. Tuttavia, l'implementazione dei servizi sanitari digitali, come la cartella informatizzata del paziente, la telemedicina, le ricette elettroniche o la cartella di vaccinazione elettronica, non è ancora molto avanzata nel nostro Paese. Eppure, è stata proprio la mancanza di queste offerte a far sì che la Svizzera avesse una scarsa performance nel panorama internazionale. Nel 2022, tuttavia, l'introduzione

della CIP dovrà finalmente prendere piede. Questo è il cuore della «Strategia eHealth Svizzera 2.0» sviluppata dalla Confederazione e dai cantoni. Resta da vedere quanto sia forte attualmente il sostegno al progetto tra la popolazione. Secondo il «Digital Trends Survey 2021» della FMH (Associazione dei medici svizzeri), al momento del sondaggio nell'autunno 2020, ancora più della metà degli intervistati era interessata ad aprire una. Le gravi carenze di sicurezza della piattaforma dei green pass mievaccinazioni.ch, nel frattempo sospesa, probabilmente non hanno esattamente rafforzato la fiducia nelle soluzioni digitali per i dati sanitari.

La sfiducia della popolazione verso le aziende e le piattaforme che gestiscono i dati personali in modo digitale si è anche riflessa nella schiacciatrice vittoria del No al referendum sull'introduzione della cosiddetta «eID» a marzo 2021.

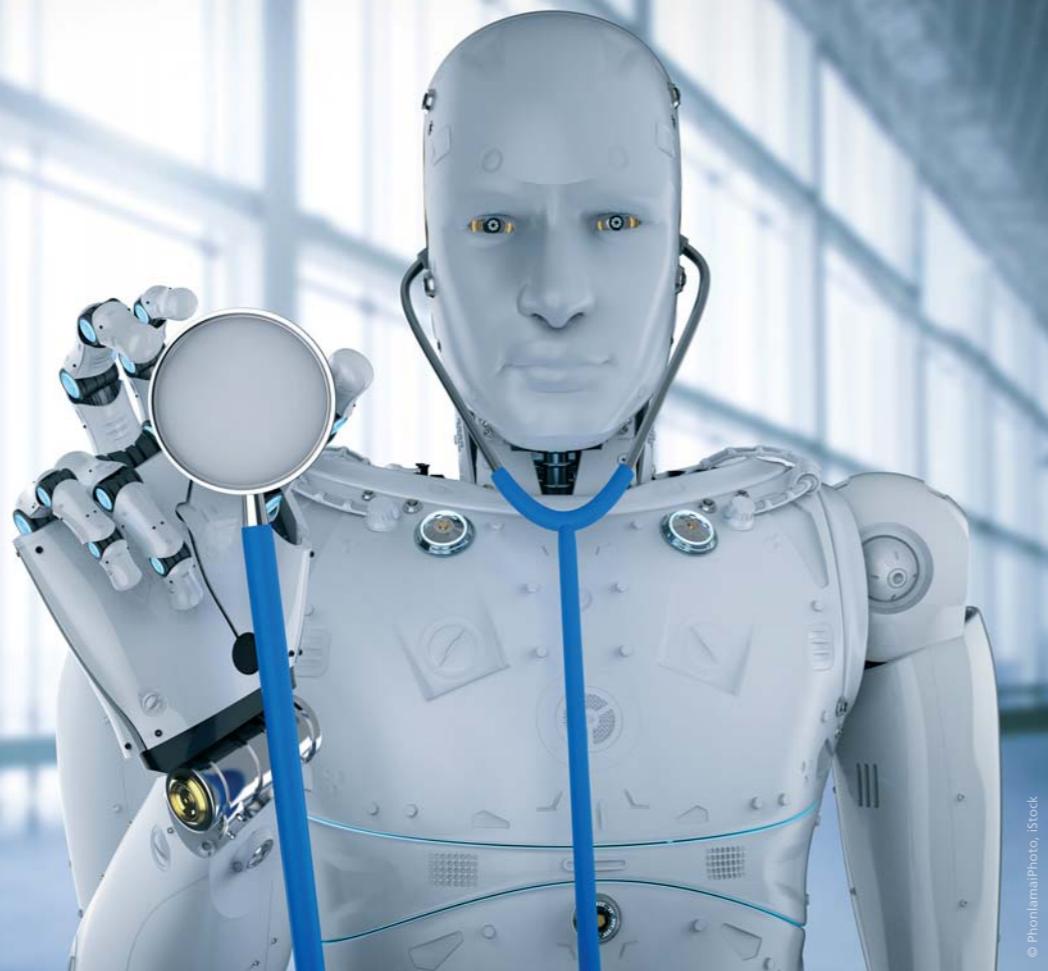
Più tempo per il trattamento personale

Tuttavia, è probabile che gran parte della popolazione sia ancora fondamentalmente indietro rispetto alle soluzioni digitali nel settore sanitario. Questo era già evidente nel sondaggio FMH citato in precedenza, nel quale tra ottobre e novembre 2020, 507 medici ambulatoriali e 2096 cittadini svizzeri erano stati intervistati sulle tendenze digitali nell'assistenza sanitaria ambulatoriale. Di conseguenza, sia la popolazione che la categoria medica sono convinte che sia importante sfruttare le possibilità dell'assistenza sanitaria digitale. In particolare, si apprezzano le offerte digitali che semplificano i processi amministrativi. Al contrario, l'interesse per le applicazioni che sostituiscono il servizio del medico di base – come le decisioni terapeutiche automatizzate tramite un sistema informatico intelligente o i dispositivi di auto-esame – è risultato basso. Un altro aspetto emerso dal sondaggio è che entrambi i gruppi interpellati trovano molto importante il

contatto personale. La categoria medica, in particolare, ha valutato il fattore umano come fondamentale per il successo del trattamento e quindi impossibile da sostituire con l'intelligenza artificiale. All'interno del gruppo della popolazione, il 75% ha detto che la digitalizzazione dovrebbe creare più tempo da dedicare al trattamento personale da parte del medico. D'altra parte, la popolazione è disposta a ipotizzare approcci ibridi che consistono in metodi convenzionali in combinazione con aiuti decisionali digitali.

Divulgazione parsimoniosa dei dati personali

Come per ogni sviluppo, la digitalizzazione nel settore sanitario procede con troppa lentezza per alcuni e troppo velocemente per altri. Tuttavia, il progresso tecnico e il conseguente ulteriore sviluppo delle offerte digitali non possono essere fermati. Sia che in questo si vedano opportunità o solo rischi, bisogna comunque affrontare la questione. Come detto all'inizio, le tecnologie moderne hanno grandi potenzialità per facilitare la vita quotidiana delle persone con una limitazione, sia essa dovuta a malattia o disabilità, e per offrire loro un accesso più facile al mondo del lavoro, così come alla vita culturale e politica. Nel settore sanitario, le applicazioni basate sulla tecnologia possono aiutare non solo a ottenere la giusta diagnosi più rapidamente e a iniziare il trattamento ottimale, ma forse anche a prevenire le malattie in un futuro lontano. D'altro lato, il rovescio della medaglia della digitalizzazione risiede nell'eccessiva trasparenza dei dati personali e del paziente. Non è quindi certamente sbagliato divulgare le informazioni personali con parsimonia per una questione di principio, per esempio quando si usano le app per la salute e il fitness. Perché non tutti i dati finiscono involontariamente sui server delle grandi aziende. ■



Rheumatologie

«Die künstliche Intelligenz wird niemals den Arzt oder die Ärztin ersetzen»

Die Pandemie hat der Digitalisierung auch im Bereich der Medizin einen Schub verliehen. Thomas Hügle, Chefarzt Rheumatologie am CHUV, spricht mit forumR über die Chancen, aber auch die Herausforderungen der Digitalisierung und wagt einen Blick in die Zukunft.

Interview: Simone Fankhauser

Wo steht die Schweiz hinsichtlich Digitalisierung im Gesundheitswesen?

Thomas Hügle: Die digitale Transformation in der Medizin ist in vollem Gange, auch in der Schweiz. Man kann sogar von einer digitalen Revolution sprechen. Einerseits ist mehr Datenspeicher verfügbar und unsere Computer und Smartphones verfügen über bessere Rechenqualität. Neu besteht zudem die Möglichkeit, diese Datenflut durch

künstliche Intelligenz (s. Kasten S. 21) positiv und sicher zu nutzen. Im Bereich der Rheumatologie ist die Schweiz mit dem SCQM-Register und der App «mySCQM» relativ weit fortgeschritten. Auch beim elektronischen Patientendossier ist man schon weiter als beispielsweise in Deutschland. Wo wir etwas hinterherhinken, ist bei der Kostenübernahme von digitalen Therapien durch die Krankenkassen.

> S. 16

Rhumatologie

«L'intelligence artificielle ne remplacera jamais le médecin»

La pandémie a également donné un coup de pouce à la numérisation dans le domaine de la médecine. Thomas Hügle, médecin-chef en rhumatologie au CHUV, s'entretient avec forumR des chances mais aussi des défis de la numérisation et se projette dans l'avenir.

Interview: Simone Fankhauser

Où en est la Suisse en matière de numérisation dans le secteur de la santé ?

Thomas Hügle: La transformation numérique de la médecine est en marche, en Suisse aussi. On peut même parler d'une révolution numérique. D'une part, davantage de mémoire de données est disponible et nos ordina-

teurs et smartphones disposent d'une meilleure qualité de calcul. Il est désormais également possible d'utiliser cet important flux de données de manière positive et sûre grâce à l'intelligence artificielle (voir encadré p. 21). Dans le domaine de la rhumatologie, la Suisse est relativement avancée avec le registre SCQM et l'application « mySCQM ». En

ce qui concerne le dossier électronique du patient, nous sommes également plus avancés qu'en Allemagne par exemple. Là où nous sommes un peu à la traîne, c'est en ce qui concerne la prise en charge des traitements numériques par les caisses-maladie.

Lorsque nous parlons de numérisation dans le domaine de la santé, de quoi s'agit-il ?

Th. H.: Cela commence par des processus administratifs, comme l'échange de données entre différentes personnes, par exemple l'accès à une > p. 18

Reumatologia

«L'intelligenza artificiale non sostituirà mai il medico»

La pandemia ha dato un impulso alla digitalizzazione anche in campo medico. Thomas Hügle, primario di reumatologia al CHUV, parla con forumR non solo delle opportunità ma anche delle sfide della digitalizzazione e lancia uno sguardo al futuro. Intervista: Simone Fankhauser

A che punto è la Svizzera con la digitalizzazione nel settore sanitario?

Thomas Hügle: La trasformazione digitale nel campo della medicina è pienamente in atto, anche in Svizzera. Si può perfino parlare di una rivoluzione digitale. Da un lato, ci sono più supporti di memorizzazione dei dati e i nostri computer e smartphone hanno una migliore qualità di calcolo. Inoltre c'è la nuova possibilità di usare questa marea di dati in modo positivo e sicuro attraverso l'intelligenza artificiale (vedi box pag. 21). Nel campo della reumatologia, la Svizzera ha compiuto buoni passi

avanti con il registro SCQM e l'applicazione «mySCQM». La cartella informatizzata del paziente è anche più avanzato che in Germania, per esempio. Dove siamo un po' indietro è nell'assunzione dei costi delle terapie digitali da parte delle casse malati.

Quando si parla di digitalizzazione nel settore sanitario, cosa si intende nel complesso?

Th. H.: Si parte dai processi amministrativi, come lo scambio di dati tra diversi attori, per esempio l'accesso a un'immagine radiografica. > pag. 20



Prof. Dr. med. Thomas Hügle ist Leiter der Abteilung Rheumatologie am Universitätsspital Lausanne (CHUV). Seine Forschungstätigkeit umfasst unter anderem das Feld der digitalen Rheumatologie.

Prof. Dr méd. Thomas Hügle est chef du service de rhumatologie du Centre hospitalier universitaire de Lausanne (CHUV). Ses activités de recherche portent notamment sur le domaine de la rhumatologie numérique.

Il Prof. Dr. med. Thomas Hügle è direttore del reparto di reumatologia all'Ospedale Universitario di Losanna (CHUV). Le sue attività di ricerca includono tra l'altro il campo della reumatologia digitale.

Wenn wir im Gesundheitsbereich von Digitalisierung sprechen, was ist damit alles gemeint?

Th. H.: Das beginnt bei administrativen Prozessen wie beim Austausch von Daten zwischen verschiedenen Akteuren, beispielsweise in Bezug auf den Zugriff auf ein Röntgenbild. Solche Schnittstellen sind ein grosses Thema. Das elektronische Patientendossier als solches gehört sicher dazu. Aber auch Apps, über die der Patient oder die Patientin verstärkt eingebunden wird. Telemedizin ist hier ebenfalls zu erwähnen. Ein weiteres Thema sind Cloud-Lösungen. Arztpraxen arbeiten nicht mehr mit dem eigenen Server im Hinterzimmer, sondern lagern ihre Daten gesichert auf

einem Cloud-Space, also einem externen Speicher. Auch der verstärkte Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) muss hier erwähnt werden. So wird es in Zukunft möglich sein, durch die Zusammenführung von Daten, wie genetische oder klinische Analysen, Behandlungen besser zu personalisieren.

Sie haben das elektronische Patientendossier (EPD) erwähnt. Dieses soll ein wichtiger Bestandteil des digitalen Gesundheitswesens werden. Was halten Sie davon?

Th. H.: Je mehr Zugang die Patientinnen und Patienten zu ihren Daten haben, desto mehr können sie selbst steuern, was sie damit tun möchten. Wenn die Daten alle verfügbar sind, kann ich künftig dank Telemedizin zeit- und

ortsunabhängig ein Thema mit einer medizinischen Fachperson besprechen. Ob die Kasse dies dann auch bezahlt, ist ein anderes Thema. Ich denke aber, dass gerade im Zusammenhang mit dem EPD der Einsatz von KI zwingend notwendig ist, um dieses lebendig zu halten und nicht zu einem PDF-Friedhof werden zu lassen. Der Patient oder die Patientin kann durch die KI dabei unterstützt werden, relevante Informationen zu erkennen und in einen Kontext zu stellen. So kann ein Problem konzentriert mit einer Behandlerin oder einem Behandler besprochen werden. Wenn eine KI die auf dem EPD gespeicherten Daten analysiert, ordnet und verständlicher macht, dann wäre das aus meiner Sicht etwas Gutes.

Wo sehen Sie als Facharzt die Chancen der Digitalisierung?

Th. H.: Da ist sicher einmal die automatisierte Bildanalyse durch KI. Röntgen-institute nutzen die KI bereits routinemässig, um die radiologische Fachperson dabei zu unterstützen, Pathologien zu finden und zu dokumentieren. Als Chance sehe ich auch die verschiedenen Apps, die helfen, die Patient-Journey (s. Kasten links) genauer abzubilden. Die Patientinnen und Patienten können selbst besser

dokumentieren, wie es ihnen geht und wie sie auf ein Medikament ansprechen. Ob die Kasse dies dann auch bezahlt, ist ein anderes Thema. Ich denke aber, dass gerade im Zusammenhang mit dem EPD der Einsatz von KI zwingend notwendig ist, um dieses lebendig zu halten und nicht zu einem PDF-Friedhof werden zu lassen. Der Patient oder die Patientin kann durch die KI dabei unterstützt werden, relevante Informationen zu erkennen und in einen Kontext zu stellen. So kann ein Problem konzentriert mit einer Behandlerin oder einem Behandler besprochen werden. Wenn eine KI die auf dem EPD gespeicherten Daten analysiert, ordnet und verständlicher macht, dann wäre das aus meiner Sicht etwas Gutes.

Welches sind aus Ihrer Sicht die grössten Herausforderungen?

Th. H.: Wenn man eine datengetriebene Medizin praktiziert, hängt alles immer von der Qualität dieser Daten ab. Natürlich ist dabei auch die Sicherheit ein grosses Thema. Gerade Cloud-Lösungen für medizinische Daten werden sehr sensibel beurteilt. Eine grosse Herausforderung stellen auch robuste und gute klinische Studien dar, die zeigen, dass digitale Applikationen überhaupt wirksam und sicher sind. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Krankenkassen auch hierzulande Apps und digitale Anwendungen vergüten. Die Interaktion, die mit der Software

stattfindet, wenn man digitale Behandlungen z. B. via Apps durchführt, muss ebenfalls noch besser studiert werden. Es muss Patientinnen und Patienten zudem einfach gemacht werden, solche Apps zu benutzen. Und dann stellt natürlich die Interoperabilität eine Herausforderung dar, also dass die Anwendungen, wenn ich das möchte, verbunden werden können. Die grösste Schwierigkeit sehe ich allerdings darin, Krankheiten durch Digitalisierung zu verhindern. Früherkennung ja, aber ganz verhindern, das ist schwierig.

Welche Entwicklung darf man also in nächster Zukunft erwarten?

Th. H.: Die Möglichkeit, Krankheitsverläufe vorherzusagen. Bereits heute können wir mit Hilfe von KI den Krankheitszustand bei der nächsten Visite vorhersagen. Wenn also ein Patient oder eine Patientin zu mir in die Sprechstunde kommt, kann ich anhand seiner oder ihrer aktuellen Daten und denen aus der Vergangenheit mit einer Abweichung von 8 Prozent sagen, wie es ihm oder ihr in sechs Monaten gehen wird. Die grosse Frage ist, wie man eine solche Vorhersage in den klinischen Alltag und in die klinische Entscheidungsfindung einbauen kann. Es wäre noch besser, wenn ein

Algorithmus (s. S. 21) sagen könnte, welches Medikament bei einer Person am besten wirkt. Daran arbeiten wir, aber das bleibt schwierig. Die KI wird aber helfen, Fehler zu vermeiden, Interaktionen von Medikamenten aufzuspüren, an Impfungen zu erinnern, oder Therapieziele und Behandlungsrichtlinien zu kontrollieren. Ich erwarte in diesem Zusammenhang, dass wir unsere Entscheidung in den nächsten ein bis drei Jahren willentlich von KI beeinflussen lassen.

Diese Vorstellung dürfte einige Patientinnen und Patienten verunsichern.

Th. H.: Im Moment sind von der FDA über 100 Algorithmen zugelassen und als sicher evaluiert. Das bezieht sich vor allem auf die automatisierte Bilderkennung oder die Vorhersage von Vorhofflimmern. Diese Anwendungen verunsichern niemanden. Angst haben die Leute davor, dass wir bei der Entscheidungsfindung falsch vom Computer beeinflusst werden. Das ist eine Herausforderung und es braucht hier auch Regulierungen. Ich glaube nicht, dass bei einer klaren Entscheidung ein Algorithmus eine Rolle spielen wird. Aber bei unklaren Situationen kann er helfen. Die Algorithmen müssen aller-

Zeit- und ortsunabhängig ein medizinisches Problem mit einer Fachperson besprechen, wird dank Telemedizin möglich.

Discuter d'un problème médical avec un ou une spécialiste, indépendamment du temps et du lieu, devient possible grâce à la télémédecine.

La telemedicina permet di discutere di un problema medico con uno specialista, indipendentemente dal tempo e dal luogo.

dings erklärbar und transparent sein. Auch Software ist ein Medizinprodukt und muss streng reguliert und durch Swissmedic geprüft werden.

Und wenn Sie noch etwas weiter in die Zukunft blicken, was ist realistisch?

TH. H.: Die Robotik wird in der Medizin an Bedeutung gewinnen. Im Operationsaal haben Roboter bereits Einzug gehalten. Dabei geht es aber nicht um humanoide Roboter, die den Platz der Chirurginnen und Chirurgen übernehmen. Die KI wird niemals den Arzt oder die Ärztin ersetzen. Vielmehr wird sie deren Arbeit unterstützen, exakter machen und helfen, Fehler zu vermeiden. Auch Pflegeroboter werden kommen. Nicht wie diese humanoiden Roboter in Japan, aber dass beispielsweise der Stuhl, auf dem man sitzt, gleichzeitig das Gewicht oder die Temperatur misst. Oder die Matratze erkennt, ob die Person, die darauf liegt, einen Dekubitus entwickelt oder inkontinent ist. Ich glaube, dass pflegebedürftige, ältere Menschen in 15 Jahren irgendeine Art von Roboter haben werden. Vielleicht leben sie dann auch nicht mehr in Heimen, Stichwort Pandemie, sondern erhalten zu Hause digitale Unterstützung. ■

Die «**Patient-Journey**» beschreibt, wie jemand eine Krankheit erlebt – von den ersten Symptomen über den Kontakt zu Ärztinnen und Ärzten und der Diagnose bis zur Behandlung. Der Begriff umfasst nicht nur die effektiven Stationen, sondern auch die subjektiv empfundenen Erlebnisse während dieser «Reise».

Le «Patient-Journey» décrit comment une personne vit une maladie – depuis les premiers symptômes, en passant par le contact avec les médecins, le diagnostic, jusqu'au traitement. Ce terme englobe non seulement les étapes effectives, mais aussi les expériences subjectivement ressenties pendant ce «voyage».

Il «patient journey» descrive come qualcuno vive una malattia – dai primi sintomi, attraverso il contatto con i medici, alla diagnosi e al trattamento. Il concetto include non solo le tappe effettive, ma anche le esperienze percepite soggettivamente durante questo «viaggio».



© Ridoofranz, iStock

radiographie. De telles interfaces sont un grand sujet. Le dossier électronique du patient en tant que tel en fait certainement partie. Mais aussi des applications qui permettent d'impliquer davantage le patient ou la patiente. La télémédecine doit également être mentionnée ici. Les solutions de cloud constituent un autre thème. Les cabinets médicaux ne travaillent plus avec leur propre serveur dans l'arrière-boutique mais stockent leurs données de manière sécurisée sur un espace cloud. Il convient également de mentionner ici l'utilisation accrue de l'intelligence artificielle (IA). Ainsi, il sera possible à l'avenir de mieux personnaliser les traitements en regroupant les données, comme les analyses génétiques ou cliniques.

Vous avez mentionné le dossier électronique du patient (DEP). Celui-ci doit devenir un élément important du système de santé numérique. Qu'en pensez-vous ?

Th. H. : Plus la patientèle a accès à ses données, plus elle peut contrôler elle-même ce qu'elle souhaite en faire. Si toutes les données sont disponibles, je pourrai à l'avenir, grâce à la télémédecine, discuter d'un sujet avec un professionnel ou une professionnelle de la santé, indépendamment du temps et du lieu. La question de savoir si la caisse-maladie rembourse ensuite cette prestation est un autre sujet. Je pense toutefois que l'utilisation de l'IA est impérative, en particulier dans le contexte du DEP, afin de le maintenir vivant et de ne pas le laisser devenir un cimetière PDF. L'IA peut permettre aux personnes concernées de reconnaître des informations pertinentes et de les mettre en contexte. Ainsi, un problème

peut être discuté de manière concentrée avec un praticien ou une praticienne. Si une IA analyse les données stockées dans le DEP, les classe et les rend plus compréhensibles, ce serait une bonne chose selon moi.

En tant que médecin spécialiste, où voyez-vous les chances de la numérisation ?

Th. H. : Il y a certainement d'abord l'analyse automatisée des images par l'IA. Les instituts de radiologie utilisent déjà l'IA de manière routinière pour aider le personnel de radiologie à trouver et à documenter les pathologies. Je considère également comme une chance les différentes applications qui aident à représenter plus précisément le « Patient-Journey » (voir encadré p. 16).

La patientèle peut mieux documenter elle-même comment elle se sent et comment elle réagit à un médicament.

La pandémie a certainement donné un coup de pouce aux applications numériques. L'utilisation de l'application du registre SCQM a, à elle seule, enregistré un bond en avant. Je trouve aussi que les wearables sont un sujet passionnant, pour ne parler que de Fitbit, Garmin ou Applewatch. Ils permettent de chiffrer la mobilité de la patientèle. Je trouve très positif que ces prestataires se professionnalisent dans le domaine de la santé.

Quels sont, selon vous, les plus grands défis à relever ?

Th. H. : Lorsque l'on pratique une médecine guidée par les données, tout dépend toujours de la qualité de ces données. Bien entendu, la sécurité est également un thème important. Les solutions de cloud pour les données médicales font justement l'objet d'une

évaluation très sensible. Les études cliniques robustes et de qualité qui démontrent l'efficacité et la sécurité des applications numériques représentent également un grand défi. Il s'agit d'une condition importante pour que les caisses-maladie remboursent également les applications et les utilisations numériques en Suisse. L'interaction qui a lieu avec le logiciel lorsqu'on effectue des traitements numériques, par exemple via des applications, doit également être mieux étudiée. Il faut en outre faciliter l'utilisation de ces applications par la patientèle. Et puis, bien sûr, l'interopérabilité représente un défi, c'est-à-dire que les applications peuvent être connectées si je le souhaite. Je vois toutefois la plus grande difficulté dans la prévention des maladies par la numérisation. Le dépistage précoce, oui, mais la prévention totale, c'est difficile.

Quelle évolution peut-on donc attendre dans un avenir proche ?

Th. H. : La possibilité de prédire l'évolution de la maladie. Aujourd'hui déjà, l'IA nous permet de prédire l'état de la maladie lors de la prochaine visite. Ainsi, lorsqu'un patient ou une patiente vient me voir en consultation, je peux dire, sur la base de ses données actuelles et de celles du passé, avec un écart de 8%, comment il ou elle se sentira dans six mois. La grande question est de savoir comment intégrer un tel pronostic dans le quotidien clinique et la prise de décision clinique. Ce serait encore mieux si un algorithme (voir p. 21) pouvait dire quel médicament est le plus efficace pour une personne. Nous y travaillons, mais cela reste difficile. Mais l'IA aidera à éviter les erreurs, à détecter les interactions entre les médicaments, à rappe-



Sogenannte Wearables ermöglichen es unter anderem, die Mobilität von Patientinnen und Patienten in Zahlen zu fassen.
Ce que l'on appelle les wearables permettent entre autres de chiffrer la mobilité de la patientèle.
I cosiddetti wearables permettono, tra l'altro, di rilevare la mobilità delle pazienti e dei pazienti in cifre.

ler les vaccinations ou à contrôler les objectifs thérapeutiques et les directives de traitement. Dans ce contexte, je m'attends à ce que nous laissions délibérément l'IA influencer nos décisions dans les un à trois ans à venir.

Cette idée risque de déstabiliser certaines personnes.

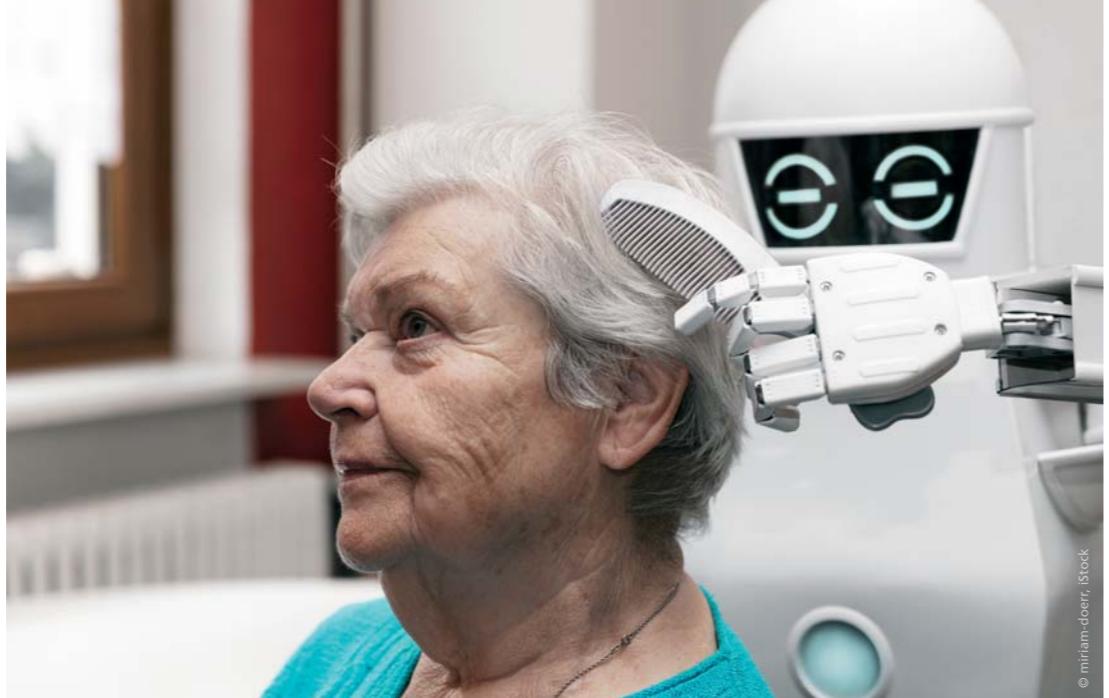
Th. H. : Actuellement, plus de 100 algorithmes ont été approuvés par la FDA et évalués comme étant sûrs. Cela concerne surtout la reconnaissance automatisée des images ou la prédiction de la fibrillation auriculaire. Ces applications ne déstabilisent personne. Les gens ont peur que notre prise de décision soit mal influencée par l'ordonnateur. C'est un défi et il faut aussi des

réglementations dans ce domaine. Je ne pense pas qu'un algorithme jouera un rôle dans une décision claire. En revanche, il peut être utile en cas de situation peu claire. Mais les algorithmes doivent être explicables et transparents. Les logiciels sont également des produits médicaux et doivent être strictement réglementés et contrôlés par Swissmedic.

Et si vous vous projetez encore un peu plus loin dans l'avenir, qu'est-ce qui est réaliste ?

Th. H. : La robotique va prendre de l'importance en médecine. Les robots ont déjà fait leur entrée dans les salles d'opération. Il ne s'agit toutefois pas de robots humanoïdes qui prennent la place des chirurgiens et chirurgiennes.

L'IA ne remplacera jamais le ou la médecin. Elle soutiendra plutôt leur travail, le rendra plus précis et aidera à éviter les erreurs. Les robots de soins feront également leur apparition. Pas comme au Japon, ces robots humanoïdes, mais que, par exemple, la chaise sur laquelle on est assis mesure en même temps le poids ou la température. Ou le matelas détecte si la personne qui s'y trouve développe des escarres ou est incontinent. Je pense que dans 15 ans, les personnes âgées dépendantes auront une sorte de robot. Peut-être qu'elles ne vivront plus dans des foyers, (je fais allusion par exemple, aux pandémies), mais qu'elles bénéficieront d'un soutien numérique à domicile. ■



Roboter statt Pflegeheim:
Vielleicht werden wir in
Zukunft zu Hause elektroni-
sch betreut.

Des robots plutôt que des EHPAD : peut-être qu'à l'avenir, nous bénéficierons d'une assistance électronique à domicile.

Robot al posto della casa di cura: forse in futuro saremo assistiti elettronicamente a domicilio.

Questo tipo di interfacce rappresenta un grande problema. La cartella informatizzata del paziente, in quanto tale, rientra certamente in questo ambito. Ma anche le app, attraverso le quali il paziente viene più coinvolto. E non dobbiamo dimenticare neanche la telemedicina. Le soluzioni cloud sono un altro argomento. Gli studi medici non lavorano più con il proprio server nello sgabuzzino, ma memorizzano i loro dati in modo sicuro su uno spazio nel cloud. Va menzionato anche il crescente utilizzo dell'Intelligenza Artificiale (IA). In futuro, sarà possibile personalizzare meglio i trattamenti mettendo insieme i dati, come le analisi genetiche o cliniche.

Lei ha menzionato la cartella informatizzata del paziente (CIP). Questo strumento dovrà diventare una componente importante del sistema sanitario digitale. Che ne pensa?

Th. H.: Più i pazienti hanno accesso ai loro dati, più possono controllare cosa desiderano farne. Quando i dati saranno tutti disponibili, in futuro potrò discutere di un argomento con uno specialista sanitario, indipendentemente dal tempo e dal luogo, grazie alla telemedicina. Che poi la cassa mi rimborsi anche per questo è un'altra questione. Ma penso che soprattutto nel contesto della CIP, l'uso dell'IA è imperativo per mantenerlo attivo e non lasciarlo diventare una

sorta di cimitero dei PDF. Il paziente può essere aiutato dall'IA a riconoscere e contestualizzare le informazioni rilevanti. In questo modo, si può discutere di un problema in modo focalizzato con un terapeuta. Se un'IA potesse analizzare i dati memorizzati nella CIP, organizzarli e renderli più comprensibili, sarebbe una buona cosa a mio parere.

Come specialista, dove intravede le opportunità della digitalizzazione?

Th. H.: Sicuramente nell'analisi automatizzata delle immagini attraverso l'IA. Gli istituti radiologici usano già abitualmente l'IA per aiutare gli specialisti di radiologia a trovare e documentare le patologie. Vedo come un'opportunità anche le varie app che aiutano a mappare più precisamente il «patient journey» (vedi box a pag. 16). I pazienti possono documentare meglio come si sentono e come rispondono a un medicamento. La pandemia ha certamente dato un impulso alle applicazioni digitali. Già solo l'uso dell'app del registro SCQM ha registrato un'impennata. Trovo interessanti anche i cosiddetti wearable, come Fitbit, Garmin o Apple Watch. Questi dispositivi permettono di registrare in cifre la mobilità dei pazienti. Ritengo molto positivo che questi fornitori si stiano professionalizzando nel settore sanitario.

Quali sono, secondo lei, le principali sfide?

Th. H.: Quando si pratica la medicina basata sui dati, tutto dipende sempre dalla qualità di quei dati. Naturalmente, in questo ambito anche la sicurezza è di primaria importanza. Le soluzioni cloud per i dati medici, in particolare, sono un argomento molto sensibile.

Una grande sfida è anche avere studi clinici solidi e validi, in grado di dimostrare in primo luogo che le applicazioni digitali sono efficaci e sicure. Questo è un importante prerequisito perché le casse malati rimborsino anche le app e le applicazioni digitali nel nostro Paese. Anche l'interazione che avviene con il software quando si eseguono trattamenti digitali, per esempio tramite app, dovrebbe essere studiata meglio. Inoltre bisogna facilitare l'uso di queste app da parte dei pazienti. E poi, naturalmente, un'altra sfida è rappresentata dall'interoperabilità, ovvero la possibilità di collegare le applicazioni tra loro se si desidera. Tuttavia, per me la più grande difficoltà sta nella prevenzione delle malattie attraverso la digitalizzazione. Diagnosticarle precocemente è possibile, ma la difficoltà sta nel prevenirle del tutto.

Dunque, quali sviluppi possiamo aspettarci nel prossimo futuro?

Th. H.: La possibilità di prevedere il

decorso di una malattia. Già oggi, con l'aiuto dell'IA, possiamo prevedere lo stato di avanzamento della malattia alla visita successiva. Così, quando un paziente viene da me in studio, posso dirgli come starà tra sei mesi con uno scostamento dell'8%, in base ai suoi dati attuali e a quelli precedenti. Il grande quesito è come incorporare questa previsione nella pratica clinica quotidiana e nel processo decisionale clinico. Sarebbe ancora meglio se un algoritmo (vedi sotto) potesse dire quale medicamento funziona meglio per una persona. Ci stiamo lavorando, ma resta difficile. Tuttavia, l'IA aiuterà a evitare gli errori, a rilevare le interazioni tra medicamenti, a ricordare le vaccinazioni o a monitorare gli obiettivi della terapia e le linee guida del trattamento.

In questo contesto, mi aspetto che lasceremo volentieri che l'IA influenzi le nostre decisioni nei prossimi uno o tre anni.

Questa idea rischia di creare incertezza tra i pazienti.

Th. H.: Al momento, la FDA ha approvato e valutato come sicuri oltre 100 algoritmi. Questo dato si riferisce principalmente al riconoscimento automatico delle immagini o alla previsione della fibrillazione atriale. Queste applicazioni non creano nessuna incertezza. La gente ha paura che sia il computer a influenzarci, portandoci a prendere decisioni sbagliate. Questa è una sfida e anche qui sono necessarie delle regolamentazioni. Non credo che un algoritmo potrà giocare un ruolo in una decisione evidente. Tuttavia, in situazioni poco chiare potrebbe essere di aiuto. Gli algoritmi devono però essere spiegabili e trasparenti. Anche il software è un dispositivo medico e deve essere rigorosamente regolamentato e testato da Swissmedic.

E lanciando uno sguardo un po' più in là nel futuro, cosa è realistico?

Th. H.: La robotica acquisterà sempre maggiore importanza nella medicina. I robot hanno già preso piede nelle sale operatorie. Ma non si tratta di robot umanoidi in grado di prendere il posto dei chirurghi. L'IA non sostituirà mai il medico. Piuttosto, sosterrà il suo lavoro, lo renderà più esatto e aiuterà ad evitare errori. Arriveranno anche i robot di cura. Non come in Giappone, tipo quei robot umanoidi, ma ad esempio sotto forma di sedie che consentono di sedersi e misurare peso e temperatura corporea allo stesso tempo. Oppure il materasso che rileva se la persona sdraiata sopra sta sviluppando una piaga da decubito o è incontinente. Credo che le persone anziane bisognose di cure avranno un qualche tipo di robot tra 15 anni. Forse allora non vivranno più nelle case di cura, visto quello che è successo durante la pandemia, ma riceveranno un supporto digitale a domicilio. ▀

Künstliche Intelligenz

Der Begriff künstliche Intelligenz (KI) umfasst ein breites Feld an Computeranwendungen, die kognitive Funktionen wie lernen, planen, erkennen sowie entscheiden übernehmen und den Menschen bei bestimmten Aufgaben unterstützen können. Dabei wird durch Algorithmen ein intelligentes Verhalten meist nur simuliert. Ein Algorithmus bezeichnet eine Reihe von Anweisungen, die Schritt für Schritt ausgeführt werden, um eine Aufgabe oder ein Problem zu lösen. In der Informatik sind Algorithmen ein zentrales Verfahren, um eine Maschine oder ein Programm mit klaren Befehlen zu befähigen, allein einen Ablauf durchzuführen, also zum Beispiel Daten zu suchen oder zu sortieren.

Intelligence artificielle

Le terme d'intelligence artificielle (IA) recouvre un vaste champ d'applications informatiques capables d'assumer des fonctions cognitives telles que l'apprentissage, la planification, la reconnaissance, la prise de décision et d'assister l'humain dans certaines tâches. Pour ce faire, des algorithmes ne font généralement que simuler un comportement intelligent. Un algorithme désigne une série d'instructions exécutées étape par étape pour résoudre une tâche ou un problème. En informatique, les algorithmes sont un procédé central qui permet à une machine ou à un programme doté d'instructions claires d'exécuter seul un processus, par exemple de rechercher ou de trier des données.

Intelligenza Artificiale

Il termine Intelligenza Artificiale (IA) copre un ampio campo di applicazioni informatiche che possono eseguire funzioni cognitive come imparare, pianificare, riconoscere, decidere e assistere gli esseri umani in determinati compiti. In questo ambito, di solito, si tratta di algoritmi che si limitano a simulare un comportamento intelligente. Il termine algoritmo si riferisce a un insieme di istruzioni che vengono eseguite passo dopo passo per risolvere un compito o un problema. In informatica, gli algoritmi sono una procedura fondamentale per permettere a una macchina o a un programma con comandi chiari di eseguire un processo autonomamente, per esempio cercare o riordinare dati.

EPD

Die eigenen Gesundheitsdaten im Griff

Das elektronische Patientendossier (EPD) ist das Herzstück des Digitalisierungsprozesses im Schweizer Gesundheitswesen. Warum es eingeführt wird, wer darauf Zugriff hat und wie Sie eines eröffnen können, erfahren Sie im folgenden Artikel. Redaktion: Simone Fankhauser

Während viele nicht einmal wissen, dass es existiert, können andere es nicht nutzen, weil es keine Eröffnungsstelle gibt. Tatsächlich ist es Stand Mai 2022 erst in den folgenden Kantonen bzw. Regionen möglich, ein EPD zu eröffnen: Aargau, Appenzell Innerrhoden und Ausserrhoden, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Waadt, Wallis, im St. Galler Rheintal sowie in Zürich. Bund und Kantone wollen das Einführungstempo aber erhöhen. In den nächsten Monaten sollen alle stationären Gesundheitseinrichtungen sowie neu zugelassenen Arztpraxen an das EPD-System angeschlossen werden. Zudem soll die gesamte Bevölkerung möglichst rasch die Möglichkeit erhalten, mit geringem Aufwand ein Dossier zu eröffnen. Im Folgenden haben wir für Sie die wichtigsten Informationen rund um das EPD zusammengetragen.

Was ist das EPD?

Im elektronischen Patientendossier (EPD) sind digitale Kopien der Dokumente gespeichert, die als «behandlungsrelevant» gelten. Damit sind Informationen gemeint, die für die Weiterbehandlung bei anderen Gesundheitsfachpersonen wichtig sind. Welche das sind, entscheidet die behandelnde Gesundheitsfachperson. Beispiele: aktuelle Medikationsliste, Spitalaustrittsbericht nach einer OP, Pflegebericht der Spitex, aktualisierter Impfausweis, Hinweise auf bekannte Allergien, Röntgenbefunde oder Laborberichte. Sie können aber auch eigene

Dokumente in Ihrem EPD speichern, beispielsweise frühere Röntgen- oder Laborbefunde, ein Schmerztagebuch, Blutdruckwerte aus einer App, ein Brillenrezept, eine Patientenverfügung oder den Organspendeausweis. Das EPD ist aber nicht als Ablageort für Ihre gesamte Krankenakte bzw. alle digitalen Gesundheitsinformationen gedacht (s. auch Interview S. 25).

Wer hat Zugriff auf mein EPD? Nur Gesundheitsfachpersonen, denen Sie den Zugriff erlauben, können Ihre Dokumente einsehen. Es ist Ihre Entscheidung, ob und wie lange jemand auf Ihr EPD zugreifen kann. Sie können Ihre medizinischen Dokumente im EPD einer von drei Vertraulichkeitsstufen zuordnen: «Normal zugänglich», «Eingeschränkt zugänglich» oder «Geheim».

Dokumente der Vertraulichkeitsstufe «Geheim» sind nur für Sie selbst einsehbar. Sie können auch Personen oder Gruppen aus dem Gesundheitsbereich ganz vom Zugriff ausschliessen. Wenn Sie Ihr Dossier nicht selbst verwalten möchten, können Sie diese Aufgabe einer Vertrauensperson übergeben. Ihre Stellvertretung hat die gleichen Rechte wie Sie und kann das ganze Dossier einsehen.

Sonderfall Notfall

In einem medizinischen Notfall können Informationen zu Allergien, Medikation oder bekannten Krankheiten Leben retten. Das EPD erlaubt in Ausnahm-

situationen den Zugriff auch ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung. Wenn Sie dies nicht möchten, können Sie diese Funktion deaktivieren. Für den Notfallzugriff muss sich die behandelnde Fachperson mittels ihrer elektronischen Identität (s. Kasten S. 24) ausweisen. Sie werden nachträglich per SMS oder E-Mail über den Zugriff informiert. Dieser ist auch im Zugriffsprotokoll aufgeführt. Standardmäßig können bei einem Notfallzugriff nur die normal zugänglichen Dokumente abgerufen werden. Sie können aber auch eingeschränkt zugängliche Dokumente freigeben.

Wie sicher ist mein EPD?

Der Datenschutz und die Datensicherheit beim EPD sind im Datenschutzgesetz und im Bundesgesetz zum EPD geregelt. Demnach wird jeder EPD-Anbieter umfassend geprüft, zertifiziert und regelmäßig kontrolliert. Damit soll sichergestellt werden, dass Ihre Dokumente im EPD vor fremden Zugriffen geschützt und sicher abgelegt sind.

Das EPD wird in der Schweiz dezentral mit verschiedenen Anbietern eingeführt. Das hat Vorteile für die Datensicherheit. Denn es gibt nicht einen einzigen Ort, an dem alle EPD-Dokumente gespeichert sind. Alle Datenspeicher müssen sich aber in der Schweiz befinden und unterstehen dem Schweizer Recht. Die Daten im EPD sind verschlüsselt gespeichert. Alle Personen, die auf das EPD zugreifen wollen, müssen sich sicher identifizieren. Dazu benötigen sie eine > S. 24



© Halfpoint, iStock
Das EPD steht über eine sichere Internetverbindung jederzeit auf allen Geräten wie Computer, Tablets oder Smartphones zur Verfügung.

Le DEP est disponible à tout moment sur tous les appareils, tels que les ordinateurs, les tablettes ou les smartphones, via une connexion Internet sécurisée.

DEP

Maîtriser ses données de santé

Le dossier électronique du patient (DEP) est la pièce maîtresse du processus de numérisation du système de santé suisse. L'article suivant vous explique les raisons de sa mise en place, qui y a accès et comment l'ouvrir. Rédaction: Simone Fankhauser

Alors que beaucoup ne savent même pas qu'il existe, d'autres ne peuvent pas l'utiliser parce qu'il n'y a pas de point d'ouverture. Effectivement, en mai 2022, il n'est possible d'ouvrir un DEP que dans les cantons ou régions suivants : Argovie, Appenzell Rhodes-Intérieures et Rhodes-Extérieures, Fribourg, Genève, Glaris, Grisons, Jura, Vaud, Valais, dans la vallée du Rhin saint-galloise ainsi que Zurich. La Confédération et les cantons veulent toutefois accélérer le rythme de mise en place. Dans les prochains mois, tous les établissements de santé hospitaliers ainsi que les cabinets médicaux nouvellement agréés seront rattachés au système du DEP. De plus, l'ensemble de la population doit avoir la possibilité d'ouvrir un dossier le plus rapidement possible et à moindre coût. Nous avons rassemblé ci-dessous les informations principales à propos du DEP.

Qu'est-ce que le DEP ?

Le dossier électronique du patient (DEP) contient des copies numériques des documents considérés comme « pertinents pour le traitement ». Il s'agit d'informations importantes pour la poursuite du

traitement chez d'autres professionnels et professionnelles de la santé. C'est le professionnel ou la professionnelle de la santé traitant qui décide lesquelles. Exemples : liste de médication actuelle, rapport de sortie de l'hôpital après une intervention chirurgicale, rapport de soins des services d'aide et de soins à domicile, carnet de vaccination actualisé, indications sur des allergies connues, résultats de radiographie ou rapports de laboratoire. Mais vous pouvez également enregistrer vos propres documents dans votre DEP, par exemple des résultats antérieurs de radiographie ou de laboratoire, un journal de la douleur, des valeurs de tension artérielle provenant d'une application, une ordonnance de lunettes, des directives anticipées ou une carte de donneur d'organes. Le DEP n'est toutefois pas conçu comme un lieu de stockage de l'ensemble de votre dossier médical, ou de toutes les informations numériques sur la santé (voir également l'interview p. 27).

Qui a accès à mon DEP ?

Seuls les professionnels de la santé que vous autorisez à accéder à vos docu-

ments peuvent les consulter. C'est vous qui décidez si quelqu'un peut accéder à votre DEP et pendant combien de temps. Vous pouvez attribuer à vos documents médicaux dans le DEP l'un des trois niveaux de confidentialité suivants : « Accès normal », « Accès limité » ou « Secret ». Les documents de niveau de confidentialité « Secret » ne peuvent être consultés que par vous-même. Vous pouvez également interdire complètement l'accès à certaines personnes ou groupes de personnes du secteur de la santé.

Si vous ne souhaitez pas gérer vous-même votre dossier, vous pouvez confier cette tâche à une personne de confiance. Votre suppléante ou suppléant a les mêmes droits que vous et peut consulter l'ensemble du dossier.

Cas particulier Urgence

En cas d'urgence médicale, des informations sur les allergies, la médication ou les maladies connues peuvent sauver des vies. Dans des situations exceptionnelles, le DEP autorise l'accès même sans votre consentement explicite. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez désactiver cette fonction. Pour l'accès en cas d'urgence, le professionnel de la santé traitant doit s'identifier au moyen de son identité électronique (voir encadré p. 24). Vous serez informé ultérieurement de l'accès par SMS ou par e-mail. Celui-ci est également mentionné dans le journal des accès. Par défaut, seuls les documents normalement accessibles peuvent être consultés lors d'un accès d'urgence. Vous pouvez néanmoins également partager des documents dont l'accès est restreint.

Quel est le niveau de sécurité de mon DEP ?

La protection et la sécurité des données dans le cadre du DEP sont régies par la loi sur la protection des données et la loi fédérale sur le DEP. En conséquence, chaque fournisseur de DEP est soumis à un examen complet, à une > p. 26

elektronische Identität. Im Zugriffsprotokoll wird namentlich festgehalten, wer zu welchem Zeitpunkt Dokumente abgerufen oder neue Dokumente abgelegt hat. Durch die Rückverfolgbarkeit können betrügerische oder unerwünschte Zugriffe identifiziert und gegebenenfalls strafrechtlich verfolgt werden.

Wieso wird das EPD eingeführt?

Zwei der wichtigsten Ziele sind eine bessere Behandlungsqualität und eine höhere Patientensicherheit. Mit dem EPD haben Gesundheitsfachpersonen einen einfachen Zugriff auf behandlungsrelevante Informationen. Unnötige oder doppelte Behandlungen sollen so vermieden werden. Die Sicherheit einer korrekten Diagnose und Therapie soll erhöht und das Risiko von Fehlentscheidungen gesenkt werden. Wenn beispielsweise alle Gesundheitsfachpersonen die laufende Medikation kennen, können unerwünschte Wechselwirkungen vermieden werden.

Welche Vorteile bietet mir das EPD?

Sie können Ihre wichtigsten Gesund-

Elektronische Identität

Eine elektronische Identität (eID) ist eine Art digitaler Ausweis, um sicher auf Dienste im Internet zugreifen zu können. Sie wird bereits bei Banken für die Nutzung von E-Banking oder vom öffentlichen Verkehr für den SwissPass verwendet. Alle im EPD involvierten Personen müssen sich für den Zugriff aufs EPD sicher identifizieren. Dazu braucht es mindestens zwei verschiedene Elemente (Name und Passwort) und eine eID. Man benötigt also eine elektronische Identität, bevor man ein EPD eröffnen kann. Es gibt mehrere zertifizierte Herausgeber von elektronischen Identitäten. Das Verfahren zur Erlangung einer elektronischen Identität variiert je nach EPD-Anbieter und Aussteller der elektronischen Identität.

Identité électronique

Une identité électronique (eID) est une sorte de carte d'identité numérique permettant d'accéder en toute sécurité à des services sur Internet. Elle est déjà utilisée par les banques pour l'utilisation de l'eBanking ou par les transports publics pour le Swiss Pass. Toutes les personnes impliquées dans le DEP doivent s'identifier de manière sécurisée pour y accéder. Pour cela, il faut au moins deux éléments différents (nom et mot de passe) et une eID. Il faut donc une identité électronique avant de pouvoir ouvrir un DEP. Il existe plusieurs organismes émetteurs certifiés d'identités électroniques. La procédure d'obtention d'une identité électronique varie selon le fournisseur du DEP et l'organisme émetteur de l'identité électronique.

heitsinformationen jederzeit einsehen und müssen diese nicht extra anfordern. Dies soll Ihnen eine aktiver Rolle im Behandlungsprozess ermöglichen. Das EPD steht über eine sichere Internetverbindung jederzeit auf allen Geräten wie Computer, Tablets oder Smartphones zur Verfügung. Sie bestimmen selbst, wer während Ihrer Behandlung auf welche Dokumente zugreifen darf und welche Gesundheitsfachpersonen Dokumente auch weitergeben dürfen. Sie können eigene Dokumente im EPD ablegen, wenn diese aus Ihrer Sicht wichtig sind.

Muss ich ein EPD eröffnen?

Das EPD ist freiwillig. Auch wenn Sie in einem Spital sind, das mit dem EPD arbeitet, wird nicht automatisch ein Dossier eröffnet. Es braucht immer Ihre Einwilligung. Diese können Sie jederzeit und ohne Begründung widerrufen. In diesem Fall wird das EPD mit allen darin enthaltenen Dokumenten gelöscht. Da nur Kopien abgelegt sind, bleiben Ihre medizinischen Informationen in den Informatiksystemen der Gesundheitsfachpersonen erhalten.

Was kostet das EPD?

Es ist davon auszugehen, dass das EPD für die Bevölkerung kostenlos ist. Jeder EPD-Anbieter entscheidet jedoch selbst, ob er für das EPD eine Gebühr verlangt.

Wie kann ich ein EPD eröffnen?

Auf www.patientendossier.ch/anbieter finden Sie eine Übersicht aller zertifizierten Anbieter. Da das EPD über Kantons- und Anbietergrenzen hinaus funktioniert, müssen Sie nicht beim gleichen EPD-Anbieter sein wie Ihre Gesundheitsfachpersonen. Sie können den Anbieter frei wählen und jederzeit wechseln. Auf dem Übersichtsportal ist auch angegeben, wo Sie ein EPD eröffnen können. Der Eröffnungsprozess kann je nach Anbieter variieren. Er umfasst aber in der Regel die folgenden drei Schritte:

- Eröffnungsprozess zu Hause: Online-Registration der EPD-Identität (eID), Ausfüllen des Antrags zur EPD-Eröffnung, der ausgedruckt und handschriftlich zu unterzeichnen ist
- Persönliche Identifikation bei der Eröffnungsstelle: Die EPD-Eröffnungsstelle prüft aufgrund Ihrer amtlichen Ausweisdokumente und der AHV-Nummer Ihre Identität und eröffnet Ihr persönliches EPD. Anschliessend erhalten Sie eine Anleitung mit Ihren initialen Zugangsdaten.
- Erstzugang zu Hause: Ihre initialen Zugangsinformationen verknüpfen Sie zu Hause einmalig mit Ihrer persönlichen EPD-Identität. ■



Die Patientinnen und Patienten bestimmen selbst, wer während ihrer Behandlung auf welche Dokumente zugreifen darf und welche Gesundheitsfachpersonen Dokumente auch weitergeben dürfen.

Les patientes et patients décident eux-mêmes qui peut accéder à quels documents pendant leur traitement et quels professionnels de la santé peuvent également transmettre ces documents.

Sechs Fragen an Catherine Bugmann*

Der Name «elektronisches Patientendossier» suggeriert, dass ich meine gesamten gesundheitsrelevanten Daten zentral ablegen kann. Doch so ist es offenbar nicht gedacht. Ist das EPD nichts weiter als eine Austauschplattform?

Catherine Bugmann: Nein. Das EPD hat primär den Zweck, den Austausch der Informationen zwischen den Behandelnden zu verbessern. Es soll aber auch den Zugang zu den Gesundheitsinformationen für Patientinnen und Patienten erleichtern. Damit sie sich besser über ihre Behandlung informieren und sich gezielt im Behandlungsprozess einbringen können. Dennoch haben Nutzinnen und Nutzer die Möglichkeit, eigene Dokumente, wie Notfalldaten, eine Patientenverfügung, den Spendenausweis oder ein Schmerztagebuch, hochzuladen und damit wichtige Informationen mit ihren Behandelnden zu teilen. Es ist somit Austauschplattform und Gesundheitsdossier zugleich.

Kann ich also trotzdem alle meine medizinischen Unterlagen auf dem EPD ablegen?

C. B.: Ja, das können Sie. Das ist aber nicht im Sinne des Erfinders. Damit die Behandelnden weiterhin die für Ihre Behandlung relevanten Dokumente schnell finden, ist es empfehlenswert, nicht alle medizinischen Dokumente abzulegen. Auch ist zu bedenken, dass das EPD bei der Eröffnung leer ist.

Was bringt mir dann das EPD, wenn ich meine Gesundheitsinformationen trotzdem noch an verschiedenen Orten suchen muss – im Ordner, auf dem Computer und neu auch noch im EPD?

C. B.: Heutzutage müssen die Patientinnen und Patienten aktiv bei ihrem Behandelnden nachfragen, um ihre Gesundheitsinformationen zu erhalten. Viele sehen davon ab. Mit dem EPD ändert sich das. Die Patientinnen und Patienten erhalten ihre Daten selbstverständlich und ohne Nachfragen und steuern den Zugriff darauf eigenverantwortlich.

Gesundheitsdaten im Internet sind ein heikles Thema. Was sagen Sie Skeptikerinnen und Skeptikern, die sich fragen, warum sie ein EPD eröffnen sollen?

C. B.: Der Datenschutz und die Datensicherheit (DSDS) sind beim EPD von zentraler Bedeutung. Im Bundesgesetz über das elektronische Patientendossier (EPDG) sind für die EPD-Anbieter weit über 100 Anforderungen, die sich auf das Thema DSDS beziehen, enthalten. Der formale Zertifizierungsprozess sorgt dafür, dass diese Anforderungen tatsächlich eingehalten werden und dank der Verankerung der Anforderungen im Gesetz können sie auch rechtlich durchgesetzt werden.

Stand heute sind nur Gesundheitsinstitutionen und künftig allenfalls

Gesundheitsfachpersonen verpflichtet, mit dem EPD zu arbeiten. Ist ein Obligatorium auch für Patientinnen und Patienten denkbar?

C. B.: Bis anhin wurde die Freiwilligkeit für die Bevölkerung nie in Frage gestellt. Die Zurückhaltung aus der Politik, Massnahmen für die Bevölkerung für obligatorisch zu erklären, ist z. B. auch beim Thema Organspende zu beobachten.

Das EPD soll unter anderem die Gesundheitsfachkompetenz der Bevölkerung fördern. Gibt es spezielle Schulungen?

C. B.: Es laufen diverse Aktivitäten, um die Menschen im Umgang mit dem EPD zu befähigen. Einerseits werden Multiplikatoren wie Gesundheitsfachpersonen und Patientenorganisationen geschult, um die Patientinnen und Patienten bei der Nutzung des EPD zu unterstützen.

Andererseits müssen die EPD-Anbieter eine Kontaktstelle betreiben, die die Patientinnen und Patienten im Umgang mit ihrem elektronischen Patientendossier unterstützen. Des Weiteren haben die Kantone den Auftrag, die Menschen über Angebote und Zugangsmöglichkeiten zum elektronischen Patientendossier zu informieren.

* Catherine Bugmann ist mitverantwortlich für den Bereich Information & Befähigung bei eHealth Suisse, der Kompetenz- und Koordinationsstelle von Bund und Kantonen. ■

certification et à des contrôles réguliers. L'objectif est de garantir que vos documents sont protégés contre les accès non autorisés et qu'ils sont stockés en toute sécurité dans le DEP.

Gesetzesrevision

Um das EPD weiterzuentwickeln, plant der Bundesrat eine umfassende Revision des Bundesgesetzes über das elektronische Patientendossier. Diese sieht unter anderem vor, dass alle ambulant tätigen Gesundheitsfachpersonen verpflichtet werden, ein EPD zu führen. Stand heute sind nur Akutspitäler, psychiatrische Kliniken, Rehakliniken, Pflegeheime sowie Geburtshäuser und neu zugelassene Arztpraxen gesetzlich verpflichtet, mit dem EPD zu arbeiten. Außerdem wird in Bezug auf die Freiwilligkeit von Patientinnen und Patienten die Möglichkeit eines sogenannten Opt-out-Modells geprüft. Dieses sieht vor, dass jemand der Eröffnung aktiv widersprechen muss, wenn er kein EPD möchte.

Révision de la loi

Afin de développer le DEP, le Conseil fédéral prévoit une révision complète de la loi fédérale sur le dossier électronique du patient. Celle-ci prévoit notamment d'obliger tous les professionnels et professionnelles de la santé travaillant en ambulatoire à tenir un DEP. À l'heure actuelle, seuls les hôpitaux de soins aigus, les cliniques psychiatriques, les cliniques de rééducation, les foyers médicalisés ainsi que les maisons de naissance et les cabinets médicaux nouvellement agréés sont légalement tenus de travailler avec le DEP. En outre, en ce qui concerne le caractère volontaire des patientes et des patients, la possibilité d'un modèle dit d'opt-out est à l'étude. Celui-ci prévoit qu'une personne doit s'opposer activement à l'ouverture si elle ne veut pas de DEP.

Le DEP est mis en place en Suisse de manière décentralisée avec différents fournisseurs. Cela présente des avantages pour la sécurité des données. En effet, il n'existe pas d'endroit unique de stockage de tous les documents du DEP. Cependant, toutes les mémoires de données doivent se trouver en Suisse et sont soumises au droit suisse. Les données du DEP sont stockées sous forme cryptée. Toutes les personnes qui souhaitent accéder au DEP doivent s'identifier de manière sécurisée. Pour ce faire, ils ont besoin d'une identité électronique. Le protocole d'accès indique nommément qui a consulté des documents ou déposé de nouveaux documents et à quel moment. La traçabilité permet d'identifier les accès frauduleux ou indésirables et, le cas échéant, d'engager des poursuites.

Pourquoi le DEP est-il mis en place ?

Deux des principaux objectifs sont une meilleure qualité de traitement et une sécurité accrue pour les patientes et les patients. Grâce au DEP, les professionnels et professionnelles de la santé ont un accès facile aux informations utiles pour le traitement. L'objectif étant d'éviter les traitements inutiles ou en double. Il s'agit d'augmenter la sécurité d'un diagnostic et d'un traitement corrects et de réduire le risque de décisions erronées. Par exemple, si tous les professionnels et professionnelles de la santé connaissent la médication en cours, les interactions indésirables peuvent être évitées.

Que m'apporte le DEP ?

Vous pouvez consulter vos informations de santé les plus importantes à tout moment, sans devoir les demander spécialement. Cela doit vous permettre de jouer un rôle plus actif dans le processus de traitement. Le DEP est disponible à tout moment sur tous les appareils, tels que les ordinateurs, les tablettes ou les smartphones, via une connexion Internet sécurisée. Vous

décidez vous-même qui peut accéder à quels documents pendant votre traitement et quels professionnels de la santé peuvent également transmettre ces documents. Vous pouvez déposer vos propres documents dans le DEP si vous estimatez qu'ils sont importants.

Dois-je ouvrir un DEP ?

Le DEP est facultatif. Même si vous êtes dans un hôpital qui travaille avec le DEP, un dossier n'est pas automatiquement ouvert. Il faut toujours votre consentement. Vous pouvez le révoquer à tout moment et sans justification. Dans ce cas, le DEP est supprimé avec tous les documents qu'il contient. Comme seules des copies sont déposées, vos informations médicales sont conservées dans les systèmes informatiques des professionnels et professionnelles de la santé.

Combien coûte le DEP ?

Il faut partir du principe que le DEP est gratuit pour la population. Toutefois, chaque prestataire de DEP décide lui-même s'il souhaite facturer des frais pour le DEP.

Comment ouvrir un DEP ?

Sur <https://www.patientendossier.ch/fr/population/fournisseurs-dep>, vous trouverez un aperçu de tous les fournisseurs certifiés. Comme le DEP fonctionne au-delà des frontières cantonales et indépendamment des fournisseurs, vous n'avez pas besoin d'être chez le même fournisseur de DEP que vos professionnels et professionnelles de la santé. Vous pouvez choisir librement votre fournisseur et en changer à tout moment. Vous trouverez également des indications sur l'endroit où vous pouvez ouvrir un DEP sur le portail d'aperçu. Le processus d'ouverture peut varier d'un prestataire à l'autre. Mais il comprend généralement les trois étapes suivantes :

- Processus d'ouverture à domicile : Enregistrer en ligne l'identité du DEP (eID), remplir la demande d'ouverture du DEP, qui doit être imprimée et signée à la main

• Identification personnelle auprès du point d'ouverture : Le point d'ouverture du DEP vérifie votre identité sur la base de vos documents d'identité officiels

et de votre numéro AVS et ouvre votre DEP personnel. Vous recevez ensuite des instructions avec vos données d'accès initiales.

• Premier accès à domicile : Une fois chez vous, vous associez une seule fois vos informations d'accès initiales à votre identité DEP personnelle. |

Six questions à Catherine Bugmann

Le terme « dossier électronique du patient » suggère que je peux centraliser toutes mes données relatives à la santé. Mais ce n'est manifestement pas ainsi qu'il est conçu. Le DEP n'est-il rien d'autre qu'une plateforme d'échange ?

Catherine Bugmann : Oui et non.

Le but premier du DEP est d'améliorer l'échange d'informations entre les médecins traitants. Mais il doit aussi faciliter l'accès des patientes et des patients aux informations sur la santé. Pour qu'ils puissent mieux s'informer sur leur traitement et s'impliquer de manière ciblée dans le processus de traitement. Les utilisatrices et utilisateurs ont néanmoins la possibilité de télécharger leurs propres documents, comme les données d'urgence, les directives anticipées, la carte de donneur ou un journal de la douleur, et de partager ainsi des informations importantes avec leurs spécialistes traitants. Il constitue donc à la fois une plateforme d'échange et un dossier de santé.

Donc je peux quand même déposer tous mes dossiers médicaux sur le DEP ?

C. B. : Oui, c'est possible. Mais ce n'était pas l'intention initiale. Pour que les médecins traitants continuent à trouver rapidement les documents pertinents pour votre traitement, il est recommandé de ne pas classer tous les documents médicaux. Il faut également tenir compte du fait que le DEP est vide à l'ouverture.

À quoi me sert le DEP si je dois quand même chercher mes informations de santé à différents endroits – dans le classeur, sur l'ordinateur et maintenant aussi dans le DEP ?

C. B. : Aujourd'hui, les patientes et patients doivent demander activement à leur médecin traitant de leur fournir des informations sur leur santé. Beaucoup s'en abstiennent. Avec le DEP, cela change. Les patientes et les patients reçoivent naturellement leurs données sans avoir à les demander et gèrent l'accès à celles-ci sous leur propre responsabilité.

Les données de santé sur Internet sont un sujet sensible. Que dites-vous aux sceptiques pour qu'ils ouvrent quand même un DEP ?

C. B. : La protection et la sécurité des données (PSD) sont d'une importance capitale pour le DEP. La loi fédérale sur le dossier électronique du patient (LDEP) contient, pour les fournisseurs de DEP, largement plus d'une centaine d'exigences qui se rapportent au thème de la PSD. Le processus formel de certification garantit que ces exigences sont effectivement respectées et, grâce à l'ancre des exigences dans la loi, il est également possible de les faire respecter juridiquement.

Aujourd'hui, seuls les établissements de santé et, à l'avenir, les professionnels et professionnelles de la santé sont tenus de travailler avec le DEP. Une obligation est-elle également envisageable pour les patientes et les patients ?

C. B. : Jusqu'à présent, le caractère volontaire pour la population n'a jamais été remis en question. La réticence du monde politique à déclarer obligatoires des mesures pour la population s'observe également, par exemple, dans le domaine du don d'organes.

Le DEP vise notamment à promouvoir les compétences spécialisées en matière de santé de la population. Existe-t-il des formations spécifiques ? Où peut-on obtenir des conseils ?

C. B. : diverses activités sont en cours pour permettre aux gens d'utiliser le DEP. D'une part, les multiplicateurs, tels que les professionnels et professionnelles de la santé et les organisations de patients, sont formés pour aider les patientes et les patients à utiliser le DEP. D'autre part, les fournisseurs de DEP doivent gérer un point de contact qui soutient les patientes et les patients dans l'utilisation de leur dossier électronique de santé. En outre, les cantons sont chargés d'informer les personnes sur les offres et les possibilités d'accès au dossier électronique du patient. |



* **Catherine Bugmann** ist mitverantwortlich für den Bereich Information & Befähigung bei eHealth Suisse, der Kompetenz- und Koordinationsstelle von Bund und Kantonen.

* **Catherine Bugmann** est coresponsable du domaine Information & Habilitation chez eHealth Suisse, le centre de compétence et de coordination de la Confédération et des cantons.

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

Gesundheits-Apps

Trau, schau, wem!

In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Medizin- und Gesundheits-Apps explodiert. Hat man innerhalb des riesigen Angebots eine Anwendung gefunden, die das persönliche Bedürfnis abzudecken scheint, lohnt es sich, sehr genau hinzuschauen, bevor man «Laden» drückt.

Redaktion: Simone Fankhauser

Mit der steigenden Nutzung von Smartphones – in der Schweiz besitzen neun von zehn Personen eines – kommen auch immer mehr Apps auf den Markt. Auch die Zahl von Anwendungen aus

dem Medizin- und Gesundheitsbereich ist stark gewachsen. Gemäss Statista, einem Anbieter für Markt- und Konsumtendaten, waren im dritten Quartal 2020 allein auf Google Play über 47'000 Medizin-Apps verfügbar. Die Anzahl der Gesundheits- und Fitness-Apps betrug gar über 100'000. Von einfachen Fitness-Trackern und Lifestyle-Anwendungen über Gesundheitstagebücher bis hin zu komplexen Programmen zur Diagnostik und Therapie ist alles verfügbar. Zu erkennen, welche Apps für welchen Zweck taugen, welche benutzerfreundlich, sicher und verlässlich sind und den Ansprüchen des Datenschutzes genügen, ist fast unmöglich. In der Schweiz gibt es keine offiziellen Zertifizierungen für Gesundheits-Apps. eHealth Suisse hat zwar im Juni 2019 einen einheitlichen Kriterienkatalog zur Selbstdeklaration der Qualität von Gesundheits-Apps für Anbieter lanciert. Die Idee, diese Selbstdeklarationen in einer zentralen Online-Datenbank zu bündeln und über eine Web-Plattform zugänglich zu machen, ist allerdings noch nicht umgesetzt. Die folgenden Tipps* sollen Ihnen aber helfen, die passende App zu finden und zu überprüfen.



© Pavlo Savinichuk, iStock

Zweck und Funktionalität

Unabhängig von den individuellen Anforderungen sollte eine App im Allgemeinen folgende Punkte erfüllen:

- konkreter Anwendungsbereich und Zweck werden beschrieben (z. B. Erinnerungsfunktion zur Einnahme von Medikamenten)
- die Grenzen der App werden klar aufgezeigt (z. B. Info, dass die App das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt **nicht ersetzt**)
- einfache, nutzerfreundliche Installation bzw. Inbetriebnahme
- ist für Laien verständlich aufgebaut und einfach in der Anwendung
- läuft stabil und ohne Unterbrüche
- unterstützt Nutzerinnen und Nutzer in einem bestimmten Kontext dabei, ein Ziel zu erreichen

Aktualität und inhaltliche Richtigkeit

- Inhalt entspricht dem aktuellen Stand des Wissens, idealerweise mit vertrauenswürdiger Quellenangabe
- Anbieter ist eine vertrauenswürdige Organisation oder Unternehmung
- regelmässige Aktualisierung und Pflege der Anwendung durch den > s. 30

Applications de santé

Confiance, méfiance, envers qui ?

Ces dernières années, le nombre d'applications médicales et de santé a explosé. Une fois que l'on a trouvé parmi l'immense offre une application qui semble répondre à ses besoins personnels, il vaut la peine d'y regarder de plus près avant de la télécharger. Rédaction: Simone Fankhauser

Avec l'utilisation croissante des smartphones – 9 personnes sur 10 en possèdent un en Suisse – de plus en plus d'applications apparaissent sur le marché. Le nombre d'applications dans le secteur de la médecine et de la santé a également connu une forte croissance. Selon Statista, un fournisseur de données sur le marché et les consommateurs, plus de 47 000 applications médicales étaient disponibles rien que sur Google Play au 3^e trimestre 2020. Le nombre d'applications de santé et de fitness a même dépassé les 100 000. Des simples trackers de fitness et applications de style de vie aux programmes complexes de diagnostic et de thérapie, en passant par les journaux de bord de santé, il y a de tout. Il est presque impossible de savoir quelles applications conviennent à quel usage, lesquelles

sont conviviales, sûres et fiables et répondent aux exigences de protection des données. En Suisse, il n'existe pas

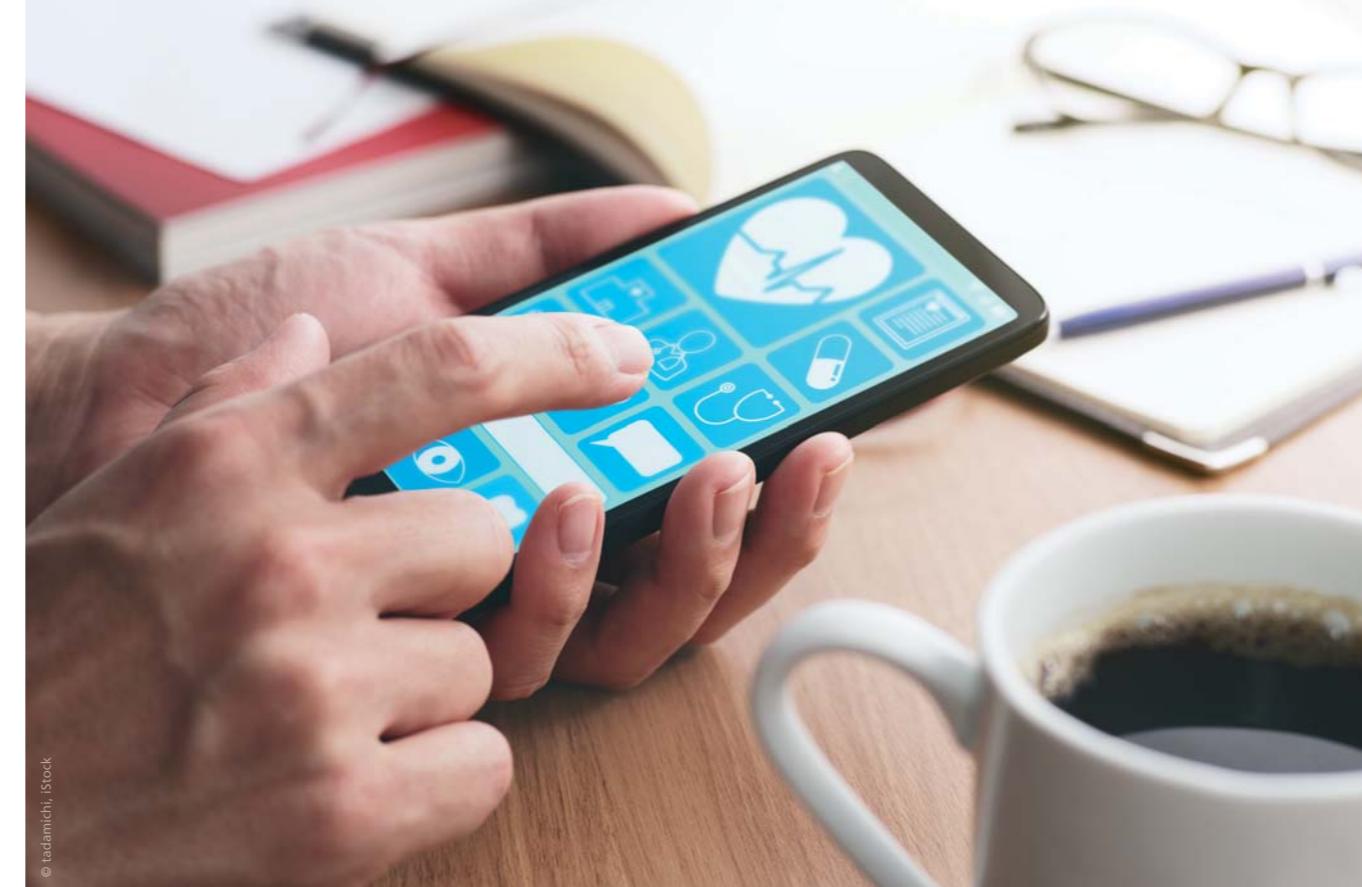
App per la salute

C'è da fidarsi?

Negli ultimi anni, il numero di app mediche e sanitarie è aumentato in modo esponenziale. Una volta che avete trovato un'applicazione all'interno dell'enorme offerta che sembra coprire le vostre esigenze personali, vale la pena dare un'occhiata molto da vicino prima di premere «Scarica». Redazione: Simone Fankhauser

Con la crescente diffusione degli smartphone – 9 persone su 10 in Svizzera ne possiedono uno – sempre più applicazioni stanno arrivando sul mercato. Anche il numero di app che riguardano il settore medico e sanitario è

cresciuto fortemente. Secondo Statista, un fornitore di dati di mercato e dei consumatori, nel terzo trimestre del 2020 oltre 47 000 app mediche erano disponibili solo su Google Play. Il numero di app per la salute e il fitness ha > pag. 32



Anbieter (letztes Update sollte nicht länger als sechs Monate zurückliegen)
• die App stellt weder eine abschliessende Diagnose noch leitet sie daraus Behandlungsempfehlungen ab

Bewertung durch andere Nutzerinnen und Nutzer

Einen ersten Eindruck über die Qualität einer App können Bewertungen anderer Nutzerinnen und Nutzer in den App-Stores geben. Viele positive Bewertungen von unterschiedlichen Nutzerinnen und Nutzer können ein Hinweis für eine qualitativ hochwertige und daher viel genutzte App sein. Seien Sie aber stets vorsichtig und kritisch. Es ist nicht immer ersichtlich, wer hinter den Bewertungen steht und mit welcher Motivation diese geschrieben wurden.

données centrale en ligne et de les rendre accessibles via une plateforme en ligne n'a pas encore été mise en œuvre. Les conseils* suivants devraient toutefois vous aider à trouver et à vérifier l'application qui vous convient.

Objectif et fonctionnalité

Indépendamment des exigences individuelles, une application devrait en général répondre aux points suivants:

- le domaine d'application concret et l'objectif sont décrits (p. ex. fonction de rappel pour la prise de médicaments)
- les limites de l'application sont clairement indiquées (p. ex. information indiquant que l'application ne remplace pas l'entretien avec le médecin)
- une installation ou une mise en service simple et conviviale
- être structurée de manière compréhensible pour les non-spécialistes et simple à utiliser
- fonctionner de manière stable et sans interruptions
- aider les utilisateurs à atteindre un objectif dans un contexte donné

Informations- und Vergleichsplattformen

In der Schweiz gibt es keine offiziellen Zertifizierungen für Gesundheits-Apps. eHealth Suisse hat im Juni 2019 einen einheitlichen Kriterienkatalog zur Selbstdeklaration der Qualität von Gesundheits-Apps für Anbieter lanciert. Im Ausland finden sich vereinzelt unabhängige Informations- und Vergleichsplattformen mit Tests und Erfahrungsberichten wie beispielsweise HealthOn für deutschsprachige Apps.

Datenschutz und Datennutzung

Die App sollte eine Datenschutzerklärung aufweisen, die folgende Punkte erfüllt:



© pixelit, iStock

- ist gut auffindbar und einsehbar (z. B. direkt in der App, auf der Website oder im App-Store)
- ist im Grundsatz verständlich formuliert
- gibt Auskunft über Art, Umfang und Zweck der Erhebung und der Nutzung von Daten sowie über eine mögliche Weitergabe an Dritte
- gibt an, in welchem Land und wie (verschlüsselt/anonymisiert) die Daten gespeichert werden
- fordert nur jene persönlichen Daten ein, die für die Funktionalität nötig sind
- Zugriffsberechtigungen auf Funktionen der mobilen Endgeräte (z. B. Standortfreigabe mittels GPS oder Zugriff auf Kalender) werden nur angefordert, wenn sie für die Nutzung nötig sind

Wichtig: Ein vollständiges Löschen der gespeicherten Daten ist meist nicht möglich oder nicht überprüfbar. Überlegen Sie gut, welche Daten Sie wo preisgeben.

Transparenz und Finanzierung

Eine App muss ein Impressum aufweisen. Der Inhalt ist rechtlich vorgegeben und muss mindestens Name und Adresse des Anbieters sowie Angaben zur direkten und unmittelbaren Kontaktaufnahme (Telefon oder Mailadresse) enthalten. Meiden Sie Apps, die kein Impressum haben.

Wichtig: Beurteilen Sie eine App, die ein bestimmtes Produkt bzw. ein Medikament empfiehlt, besonders kritisch. Die Entwicklung, die Bereitstellung und

die regelmässige Pflege einer App sind sehr kostspielig. Neben der Finanzierung durch Sponsoring und/oder Fördermittel gibt es weitere Möglichkeiten wie z. B. «In-App-Käufe» oder Werbeeinblendungen. Achten Sie auch auf versteckte Kosten, die während der Nutzung entstehen können. Oftmals beinhaltet die kostenlose Basis-Version nur einen Bruchteil der Funktionen. Um alle zu nutzen, muss eine kostenpflichtige Premium-Version installiert werden.

* Erarbeitet durch die Krebsliga Schweiz, basierend auf der Broschüre «Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps» herausgegeben von Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. Deutschland, Plattform Patientensicherheit Österreich und Stiftung für Patientensicherheit Schweiz, Mai 2018. Eine Online-Version der Checkliste mit Auswertung finden Sie auf www.aps-ev.de/app-checkliste/.

Actualité et exactitude du contenu

- le contenu correspond à l'état actuel des connaissances, idéalement avec une indication fiable des sources
- le fournisseur est une organisation ou une entreprise digne de confiance
- mise à jour et entretien réguliers de l'application par le fournisseur (la dernière mise à jour ne doit pas remonter à plus de 6 mois)
- l'application ne pose pas de diagnostic définitif et n'en déduit pas de recommandations de traitement

Évaluation par d'autres utilisateurs

Les évaluations d'autres utilisateurs dans les app stores peuvent donner une première impression de la qualité d'une application. De nombreuses évaluations positives de la part de différents utilisateurs peuvent être un indice d'une application de grande qualité et donc très utilisée. Faites cependant toujours preuve de prudence et d'esprit critique. Il n'est pas toujours possible de savoir qui et quelle motivation se cachent derrière la rédaction des évaluations.

Plateformes d'information et de comparaison

En Suisse, il n'existe pas de certification officielle pour les applications de santé. eHealth Suisse a lancé en juin 2019 un Catalogue de critères uniformes pour l'autodéclaration de la qualité des applications de santé à l'intention des fournisseurs. A l'étranger, on trouve sporadiquement des plateformes d'information et de comparaison indépendantes comportant des tests et des rapports d'expérience, par exemple HealthOn pour les applications en langue allemande.

Protection et utilisation des données

L'application doit comporter une politique de confidentialité qui respecte les points suivants:

- être facile à trouver et à consulter (p. ex. directement dans l'application, sur le site web ou dans l'app store)
- être formulée en principe de manière compréhensible
- fournir des informations sur la nature, l'étendue et la finalité de la collecte et de l'utilisation des données ainsi

que sur leur éventuelle transmission à des tiers

- indiquer le pays et la manière (cryptée/ anonymisée) dont les données sont stockées
- demander uniquement les données personnelles nécessaires à la fonctionnalité
- les autorisations d'accès aux fonctions des terminaux mobiles (p. ex. partage de la localisation au moyen du GPS ou accès au calendrier) ne sont demandées que si elles sont nécessaires à l'utilisation

Important: un effacement complet des données enregistrées est généralement impossible ou invérifiable. Réfléchissez bien aux données que vous communiquez et où vous les communiquez.

Transparence et financement

Une application doit comporter des mentions légales. Le contenu est prescrit par la loi et doit contenir au moins le nom et l'adresse du fournisseur ainsi que des indications permettant de le contacter directement et immédiatement (téléphone ou adresse e-mail). Évitez les applications qui n'ont pas de mentions légales.



RheumaBuddy

Quoi: aperçu de l'évolution de la maladie

Groupe cible: personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde

Fonctionnalités: enregistrement de différents paramètres (humeur, douleur, fatigue, sommeil, l'activité physique, etc.). Avec une « carte des douleurs » et la possibilité d'échanger avec d'autres personnes atteintes.

Langues: allemand, danois, anglais, finnois, français, italien, néerlandais, norvégien, suédois, espagnol

Fournisseur: Daman P/S, Copenhague (DK), Ligue suisse contre le rhumatisme (partenaire de coopération en Suisse)

Disponibilité: gratuite sur Apple Store et sur Google Play

(v. p. 34)

perfino superato le 100 000 unità. Da semplici fitness tracker e applicazioni per lo stile di vita a diari della salute e programmi complessi per la diagnostica e la terapia, è disponibile di tutto. È quasi impossibile capire quali app sono adatte a quale scopo, quali sono facili da usare, sicure e affidabili, e quali soddisfano i requisiti di protezione dei dati. In Svizzera non esistono certificazioni ufficiali per le app sanitarie, tanto che eHealth Suisse ha lanciato nel giugno 2019 un catalogo uniforme di criteri per l'autodichiarazione della qualità delle app sanitarie per i fornitori. L'idea di raggruppare queste autodichiarazioni in un database centrale online e renderle accessibili tramite una piattaforma web, comunque, non è ancora stata implementata. Tuttavia, i seguenti consigli* dovrebbero aiutarvi a trovare e verificare l'app giusta.

Scopo e funzionalità

A prescindere dalle esigenze individuali, un'app dovrebbe generalmente soddisfare i seguenti requisiti:

- descrivere l'area concreta di applicazione e dello scopo (ad esempio, la

mySCQM

Was: Krankheitsmonitoring

Zielgruppe: Personen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung.

Funktionen: Wöchentliche oder monatliche Kurzbefragungen zur Krankheitsaktivität und zu den medikamentösen Therapien. Ermöglicht präziseres Monitoring der Krankheit zwischen den Kontrolluntersuchungen. Verbesserung der Kommunikation zwischen der Ärztin bzw. dem Arzt und der Patientin bzw. dem Patienten.

Sprachen: Deutsch, Französisch und Italienisch

Anbieter: Merck & Co. in Kooperation mit der Stiftung SCQM

Erhältlich: Ihr Rheumatologe/Ihre Rheumatologin wird Sie in die SCQM-Datenbank aufnehmen und Ihnen einen Zugang zur Web-App eröffnen.

- funzione di promemoria per l'assunzione dei medicamenti)
- indicare chiaramente i limiti dell'app (ad esempio l'informazione che l'app **non sostituisce il colloquio con il medico**)
- essere semplice e intuitiva da installare e mettere in funzione
- essere strutturata in modo da risultare comprensibile e facile da usare per i profani
- funzionare in modo stabile e senza interruzioni
- aiutare gli utenti a raggiungere un obiettivo in un contesto specifico.

Attualità e correttezza del contenuto

- Il contenuto corrisponde allo stato attuale delle conoscenze, preferibilmente con una citazione attendibile delle fonti
- Il fornitore deve essere un'organizzazione o un'azienda affidabile
- Aggiornamento e manutenzione regolari dell'applicazione da parte del fornitore (l'ultimo aggiornamento non dovrebbe risalire a più di 6 mesi prima)

- L'app non deve fare una diagnosi definitiva, né dedurre raccomandazioni di trattamento

Valutazione di altri utenti

Una prima impressione della qualità di un'app può essere data dalle valutazioni di altri utenti negli app store. Molte valutazioni positive di diversi utenti possono essere un'indicazione di un'app di alta qualità e quindi molto utilizzata. Ma state sempre cauti e critici. Non è sempre chiaro chi c'è dietro le valutazioni e con quale motivazione sono state scritte.

Piattaforme di informazione e confronto

In Svizzera non esistono certificazioni ufficiali per le app sanitarie, tanto che eHealth Suisse ha lanciato nel giugno 2019 un catalogo uniforme di criteri per l'autodichiarazione della qualità delle app sanitarie per i fornitori. All'estero, esistono alcune piattaforme indipendenti di informazione e confronto con test e racconti di esperienze, come ad esempio HealthOn per le app in lingua tedesca.



Protezione e uso dei dati

L'app dovrebbe avere un'informativa sulla privacy che risponde ai seguenti requisiti:

- essere facile da trovare e visualizzare (ad esempio direttamente nell'app, sul sito web o nell'app store)
- essere formulata generalmente in modo comprensibile
- fornire informazioni sul tipo, la portata e lo scopo della raccolta e dell'uso dei dati, nonché su una possibile trasmissione a terzi
- specificare in quale Paese e con quale formato sono memorizzati i dati (criptato/anonimizzato)
- richiedere solo i dati personali strettamente necessari per la funzionalità
- richiedere le autorizzazioni di accesso alle funzioni dei dispositivi mobili terminali (ad esempio la condivisione della posizione tramite GPS o l'accesso ai calendari) solo se indispensabili per l'uso.

Importante: una cancellazione completa dei dati memorizzati di solito non è possibile o non è verificabile. Pensate attentamente a quali dati fornire e dove.

Trasparenza e finanziamento

In un'app devono essere presenti le note legali. Il contenuto è prescritto dalla legge e deve riportare almeno il nome e

l'indirizzo del fornitore e le informazioni di contatto diretto e immediato (telefono o indirizzo e-mail). Evitare le applicazioni che non presentano note legali. **Importante:** siate particolarmente critici nei confronti di un'app che raccomanda un particolare prodotto o medicamento. Lo sviluppo, la distribuzione e l'aggiornamento regolare di un'app sono molto costosi. Oltre al finanziamento tramite sponsorizzazione e/o sovvenzioni, ci sono altre possibilità come gli «acquisti in-app» o la pubblicità. State attenti anche ai costi occulti che possono essere addebitati durante l'uso. Spesso la versione di base gratuita include solo una minima parte delle funzioni. Per utilizzarle tutte, è necessario installare una versione premium a pagamento.

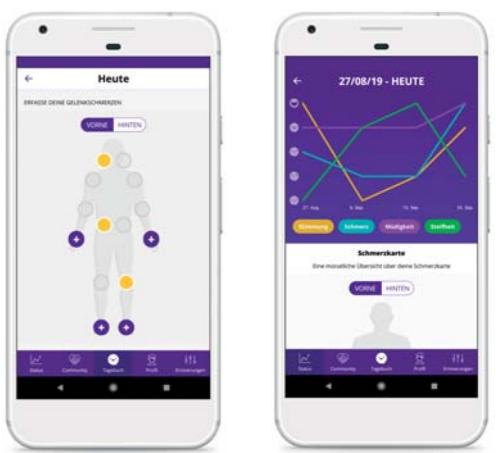
* Sviluppato dalla Lega svizzera contro il cancro, basato sull'opuscolo «Lista di controllo per l'utilizzo di app per la salute» (solo in tedesco) pubblicato da Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. Deutschland, Plattform Patientensicherheit Österreich e Fondazione sicurezza dei pazienti svizzera, maggio 2018. Una versione online della lista di controllo con recensione è disponibile su www.aps-ev.de/app-checkliste-it/

Ein digitaler Begleiter im Alltag mit Rheuma

Die RheumaBuddy-App wurde entwickelt, um die Lebensqualität aller Menschen, die von RA oder JIA betroffen sind, zu steigern und diese mit einem digitalen Hilfsmittel auszustatten, um besser mit ihrer Krankheit umzugehen. Die App funktioniert wie ein digitales Tagebuch, in dem Betroffene ihre Symptome sowie den Verlauf der Krankheit eintragen können. Anhand verschiedener Standard-Parameter (Stimmung, Schmerz, Müdigkeit, Steifheit), gibt man an, wie man sich jeden Tag fühlt. Darüber hinaus kann vermerkt werden, wie viele Stunden man geschlafen, sich bewegt, und auf der Arbeit verbracht hat. Auf einer «Schmerzkarte» des

Körpers kann eingetragen werden, welche Gelenke am meisten Probleme bereitet haben. Die Verlaufsgrafik macht es einfacher, alle Einträge der letzten Monate einzusehen und Zusammenhänge zu verstehen. Die Funktion «Konsultationen» soll helfen, sich auf die Termine mit den Fachpersonen besser vorzubereiten. Weiter können alle Benutzerinnen und Benutzer ein Profil erstellen und Teil der Buddy-Gemeinschaft werden. Hier tauschen sich Betroffene über ihre Erfahrungen aus und geben wertvolle Tipps. RheumaBuddy wurde in enger Zusammenarbeit mit Fachpersonen und Betroffenen, sowie der digitalen Agentur Daman entwickelt.

Die Rheumaliga unterstützt in der Schweiz die Verbreitung des vielversprechenden Programms, das bereits mehrere internationale Preise gewonnen hat. ▀



Un compagnon numérique au quotidien avec les rhumatismes

L'application RheumaBuddy a été développée pour améliorer la qualité de vie de toutes les personnes atteintes de PR ou d'AJI et leur fournir un outil numérique pour mieux gérer leur maladie. L'application fonctionne comme un journal numérique dans lequel les personnes atteintes des rhumatismes peuvent enregistrer leurs symptômes et l'évolution de leur maladie. L'application permet d'exprimer le ressenti quotidien au moyen de divers paramètres standard (humeur, douleur, fatigue, raideur). Elle permet aussi de saisir le nombre d'heures passées à dormir, bouger et travailler. Une « carte des douleurs » permet de savoir exactement quelles articulations ont causé le plus de problèmes. La courbe d'évolution permet de visualiser facilement les entrées des derniers mois et d'établir des corrélations. La fonction « Consultations » a pour but d'aider à mieux se préparer aux rendez-vous avec les spécialistes. De plus, chaque utilisateur peut créer un profil et devenir membre de la communauté Buddy. Les personnes concernées peuvent y partager leurs expériences et échanger de précieux conseils. L'application « RheumaBuddy », a été développée en étroite collaboration avec l'agence numérique Daman, des rhumatologues et des patientes et patients. En Suisse, la Ligue contre le rhumatisme soutient la diffusion du programme, qui a déjà remporté plusieurs prix internationaux. ■

Un compagno digitale nella vita quotidiana con i reumatismi

L'app RheumaBuddy è stata sviluppata per migliorare la qualità della vita di tutte le persone affette da AR o AJI e per fornire loro uno strumento digitale per gestire al meglio la loro malattia. L'app funziona come un diario digitale nel quale le persone colpite possono inserire i propri sintomi e l'andamento della malattia. L'app include diversi parametri standard (umore, dolore, stanchezza, rigidità) sui quali basarsi per indicare come ci si sente ogni giorno. È anche possibile registrare le ore di sonno, di movimento e di lavoro. La « mappa del dolore » consente di indicare con precisione le articolazioni più problematiche. Il grafico storico semplifica la visualizzazione di tutte le note degli ultimi mesi, aiutando a comprendere le correlazioni. La funzione « Consultazioni » ha lo scopo di aiutare le persone colpite a prepararsi meglio agli appuntamenti con gli specialisti. Inoltre, gli utenti possono creare un profilo ed entrare a far parte della Buddy Community per scambiare esperienze e preziosi consigli con altre persone colpite. L'app « RheumaBuddy », è stata sviluppata in stretta collaborazione con reumatologi, pazienti e l'agenzia digitale Daman. In Svizzera, la lega contro il reumatismo sostiene la diffusione del programma, che ha già vinto numerosi premi internazionali. ■

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme fête ses 55 ans

Nous saissons cette opportunité pour offrir aux personnes souffrant d'une maladie rhumatismale, aux personnes intéressées et à celles qui souhaitent agir sur leur santé à titre préventif, une journée entière placée sous le signe de la convivialité et dédiée à la santé, à la prévention et à l'information.

Programme – Invitation

**Samedi 11 juin 2022,
Collège de La Fontenelle
à Cernier / NE**

Journée basée sur la santé, la prévention, l'information et l'incitation au mouvement

Aperçu du programme:

- **Initiations de gymnastique**
Réveil articulaire, Feldenkrais, Qi Gong, Danse Séniors, Yoga, Aquawell, Gymnastique assise, Nordic Walking, Ostéogym-Dos, EverFit, AirFit
- **Conférences**
L'importance d'une activité physique régulière, L'art-thérapie
- **Dépistages individuels et en ligne, démonstrations**
Prévention des chutes, Réflexothérapie, Tests en ligne de la Ligue suisse
- **Stands d'information et de conseils**
Ergothérapie et moyens auxiliaires, Physiothérapie, Alimentation, Luminothérapie
- **Apéritif officiel**

La participation est gratuite et ouverte à tous, sur inscription. N'hésitez pas à nous demander le programme détaillé et le bulletin d'inscription.

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77
www.ligues-rhumatisme.ch/ne


Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Erzählcafé

Erzählen macht glücklich und zuhören lässt einen so manches erfahren. Beides gehört zusammen und beides ist möglich am Erzählcafé. Mit persönlichen Geschichten zu einem vorgegebenen Thema die Erzähltradition aufleben lassen. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

28.06.22 Winterthur, Dienstag, 14 – 16 Uhr, verpasst!

26.08.22 Zürich, Freitag, 14 – 16 Uhr, verreisen

KafiTIPP

Kenntnisse für andere zugänglich machen und selber viele Tipps und Tricks kennenlernen. Thema heute: Rund ums Grüne; Kräuter, Blumen & Co. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

13.06.22 Winterthur, Montag, 14.00 – 16.00 Uhr

Rundgang

Die ewige Thermalquelle – Badens Lebensader im Wandel der Zeit
Während 90 Minuten wird die historische Entstehung Badens und ihrer Bäder beleuchtet und den modernen Interpretationen und Bauten der Bädertradition gegenübergestellt.

21.06.22 Baden, Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Bewegen im Freien

Sommertreff Winterthur, Schloss Hegi

08. – 12.08.22
Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen und ausprobieren, täglich von 9.45 – 10.45 Uhr, ohne Anmeldung.

Sommer Potpourri Zürich, Labyrinthgarten

15. – 19.08.22
Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen und ausprobieren, täglich von 10.00 – 11.00 Uhr, ohne Anmeldung.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Telefon 044 405 45 50
info.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Rheumaliga Treff 70+

50 Jahre Rheumaliga
1972 – 2022

in Bewegung bleiben mit leichten Übungen für Gleichgewicht und Kraft, Zusammen sein, Unterhaltung, Lachen, Gedächtnis-Training und vieles mehr

Ort: Treff Niklausen in Schaffhausen
Zeit: Montag 14 – 16 Uhr

Ort: Treff Burg in Stein am Rhein
Zeit: Freitag 9.30 – 11.30 Uhr

Preis: CHF 5.–, 1 x probieren gratis
Fahrdienst: nach Absprache kostenpflichtig

Leitung: Ruth Bancroft, Marthi Hiltebrand, Theres Auer, Irene Klönne, Monika Gruber, Marlies Windler, Rosi Benker, Jeannine Süess

**Auskunft und Anmeldung:
Rheumaliga Schaffhausen**

Claudia Hurtig,
Tel. 052 643 44 47

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Venez bouger avec nous en ville

Le printemps est arrivé... Venez bouger avec nous en ville !

En collaboration avec le Service de l'urbanisme et mobilité de Sion, l'Office du Tourisme de Sion et Promotion santé Valais, la Ligue valaisanne contre le rhumatisme vous invite à une découverte active en ville.

Par petits groupes, une **physiothérapeute** vous montrera comment bouger en ville en toute sécurité. En parallèle, une **guide** vous décrira les merveilles historiques de Sion.

Vous avez envie de découvrir Sion différemment et profiter de bouger en ville ? Inscrivez-vous dans un des groupes ci-dessous !

Lieu Le parcours débute et se termine au sud de la place de la Planta

Groupe 10 personnes au maximum
Tenue habits confortables et adaptés à la météo, baskets

Prix gratuit pour les membres de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme, CHF 10.– pour les non-membres
A la fin du parcours, une petite collation sera offerte aux participants.

Inscription Participation uniquement sur inscription et dans 1 seul groupe. Les participations sont limitées à 10 personnes par groupe. Les inscriptions sont retenues et confirmées par date de réception.

mercredi 8 juin 2022 et mercredi 15 juin 2022

- groupe 1: 9h – 10h30
- groupe 2: 9h30 – 11h
- groupe 3: 10h30 – 12h
- groupe 4: 11h – 12h30

Choisissez votre groupe et inscrivez-vous comme suit:

- par courrier: Ligue valaisanne contre le rhumatisme, 1950 Sion
- par email: info@lrvvalais.ch
- par téléphone: 027 322 59 14

Nous espérons vous retrouver nombreux à Sion !



Ligue valaisanne contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Renforcez et améliorez votre mobilité, Soulagez vos maux de dos !

Profitez de cours spécifiquement conçus et adaptés

Backademy

Ecole du dos pour apprendre à adopter une posture correcte, pour prévenir et soulager les douleurs de dos

Active Backademy

Gymnastique pour le dos et ergonomie

Backademy MTT – Fribourg

Cours spécifique pour un **renforcement musculaire dorsal optimal**, sur un concept de circuit training médical, accompagné d'un physiothérapeute

Prévention des chutes

Ecole-formation pour développer votre équilibre et votre force

Equilibre et mouvements

Gymnastique pour équilibrer votre force, mobilité et équilibre

Nos professionnels de la santé seront soucieux de bien vous encadrer durant vos exercices.

Plus de renseignements ?

Contactez notre secrétariat au tél 026 322 9000 ou par mail info.fr@rheumaliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme

Notre action – votre mobilité



Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel

15.6.22, 18 Uhr, im grossen Gartensaal der Residenz Südpark, Meret Oppenheim-Strasse 62, 4053 Basel

Mitgliederversammlung

Anschliessend öffentlicher Vortrag

«Patientenverfügung – Selbstbestimmung am Lebensende»

Dr. iur. Christophe Sarasin, Dr. med. Thomas Vogt

18.8.22, 18 Uhr, im grossen Gartensaal der Residenz Südpark, Meret Oppenheim-Strasse 62, 4053 Basel

«Der schmerzhafte Fuss»

PD Dr. med. Markus Knupp

30.8.22, 16 Uhr, im grossen Gartensaal der Residenz Südpark, Meret Oppenheim-Strasse 62, 4053 Basel

«Diagnose Rheuma: mehr als ein medizinisches Problem»

Soziale Folgen und mögliche Hilfestellung der Rheumaliga beider Basel

Olivier Vitoux, Sozialarbeiter Rheumaliga beider Basel

Rheumaliga beider Basel

Solothurnerstrasse 15

4053 Basel

Tel 061 269 99 50

Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Vortrag Rheumatoide Arthritis

Unterschiede, Ursachen, Erkennung, Behandlung und Leben mit Arthritis. Referate von Prof. Dr. med. Burkhard Möller, stv. Oberarzt Universitätsklinik für Rheumatologie und Immunologie RIA, Inselspital Bern sowie Helene Becker, Präsidentin der Patientenorganisation Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung (SPV)

Donnerstag, 9. Juni 2022, 18.30 bis 20 Uhr,
Französische Kirche, Le Cap, Bern

Kräuterspaziergänge

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.

Donnerstag, 16. Juni 2022, 09.30 bis ca. 16 Uhr,
Treffpunkt Bahnhof Neuenburg
Weiteres Datum: 23.9. Wallis (Visperterminen)

Stadtspaziergang «Bärn laferet»

Literarisch, musikalisch und linguistisch erkunden wir den Wandel und die Faszination des Berndeutschen, einer der beliebtesten Dialekte der Schweiz. Vertöhlen Sie sich auf einem Chehri durch das Pärkli der Kleinen Schanze und rätseln Sie mit uns über die Bedeutung von Mundartwörtern.

Freitag, 17. Juni 2022, 14.30 bis 15.45 Uhr,
Park Café Kleine Schanze, Bern

Tagesausflug Brig-Naters-Raron

Wir nehmen Sie mit auf einen kulturellen Rundgang und wandeln auf den Spuren von Georg Supersaxo, Kaspar Stockalper sowie Rainer Maria Rilke und Iris von Roten.

Freitag, 24. Juni 2022, 9.30 bis 16.30 Uhr,
Bushaltestelle Glis Dorf

Vortrag «Sport, um gesund und fit zu bleiben!» im Anschluss an die Mitgliederversammlung

Was bedeutet das, wenn man an Rheuma leidet? Referat von Dr. med. Markus Gerber, Facharzt FMH für Rheumatologie und Innere Medizin.

Dienstag, 28. Juni 2022, 19.00 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern

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



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

Bewegungs-kurse

NEUE KURSE EverFit in Landquart für Balance im Alter und zur Sturzprävention, jeweils Freitag 14 – 15 Uhr, Kath. Pfarreizentrum Landquart.

Aquawell im neuen Hallenbad in Appenzell, jeweils Freitag, 16.45, 17.30 und 18.15 Uhr, Kursstart nach den Sommerferien Mitte August.

Aquawell im Appenzeller Heilbad in Unterrechstein, jeweils Samstag 9.30 Uhr.

Weitere freie Kursplätze in unseren Bewegungskursen. Kursorte finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Die Geschäftsstelle und das Kurssekretariat geben gerne Auskunft:
Jetzt anmelden. Tel. 081 302 47 80.

Offene Hilfsmittel-Ausstellungen:

In Bad Ragaz am 23.8.2022: 14 – 17 Uhr, Bahnhofstr. 15.

In St. Gallen am 31.8.2022: 14 – 17 Uhr, Rosenbergstr. 69.

ab 11.8.22 in St.Gallen, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen in 7 Lektionen, 12.30 – 13.15 Uhr

Lernen Sie Entspannung

Kräuter-nachmittag: 21.6.2022 Kräuternachmittag in Vilters: Ab 14 Uhr erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung von Heilpflanzen, geniessen einen Kräuter-Zvieri, pflücken die Kräuter für Ihre eigene Tinktur, die Sie nach Hause nehmen können. Kosten CHF 35.– für Mitglieder, CHF 40.– für Nicht-Mitglieder. Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 071 223 15 13 oder per Mail an beratung.sg@rheumaliga.ch

Informationen und Aktuelles:
www.rheumaliga.ch/sgfl

Geschäftsstelle und Kurswesen:
Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

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

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

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

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



ASFM
ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZION SVIZZERA DEL FIBROMALGIO

Groupe de parole pour personnes actives Fibromyalgie Chablais

«Ce n'est pas l'apparence qui est trompeuse mais les préjugés, car seule la connaissance révèle l'essence même des coeurs»
Sylvie Michel

Pour qui ?

Groupe de parole et d'entraide pour personnes actives atteintes de la fibromyalgie.

Quand ?

Les derniers jeudis et samedis du mois, en alternance, d'autres jours possibles sur entente

Où ?

A St-Maurice et dans divers lieux proposés à chaque séance.

Renseignements :

Madame Sylvie Michel
Tél. +41 79 591 43 63
sajm mpl@gmail.com

Facebook :

Fibromyalgiques & Souffrants, Actifs, Chablais & Au-delà

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

Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

siehe Rheumaliga Zürich

APPENZELL AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Slothurnerstrasse 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 – 16.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsführerin: Andrea Wetz
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Olivier Vitoux

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 unserem erfahrenen Sozialarbeiter beraten.

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.
Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/
Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong,
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, Bauch-Beine-Po, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Integrales Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Spiraldynamik®, div. Outdoor-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, Alttagshilfen, Arbeitsplatzheraltung, 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 Verordnung 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 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
- Polyarthritid (SPV): in Bern
Infos: Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16

- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern, Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach, Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch
- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch
- Morbus Bechterew: Aufbau einer Gruppe in Bern, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch

News

- **Qigong im Park**, in Bern, Biel und Burgdorf, Zeiten auf www.qigongimpark-bern.ch ersichtlich. Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.
- **Vortrag Rheumatoide Arthritis**, Donnerstag, 9.6.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, Franz. Kirche Le Cap Bern
- **Kräuterspaziergang Jura**, Donnerstag, 16.6.2022, 9.30 – ca. 16.00 Uhr, Treffpunkt Bahnhof Neuenburg
- **Stadtspaziergang «Bären laferet»**, Freitag, 17.6.2022, 14.30 – 15.45 Uhr, Treffpunkt Park Café Kleine Schanze Bern
- **Tagesausflug Brig-Naters-Raron**, Freitag, 24.6.2022, 9.30 – 16.30 Uhr, Bushaltestelle Glis Dorf
- **Vortrag «Sport und Rheuma»** im Anschluss an die Mitgliederversammlung, Dienstag, 28.6.2022, 19.00 Uhr, Franz. Kirche Le Cap Bern

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Eine Anmeldung ist für alle Anlässe erforderlich. Gerne können Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Tel 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.

Tél 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.



GLARUS

Rheumaliga Glarus
Gwölb 1
8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 076 385 59 06
rheumaliga.gl@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/gl

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

Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus. Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis. 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 Infirms
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Tel 055 645 36 16
glarus@proinfirmis.ch

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme

Rue Thurmann 10d

2900 Porrentruy

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

Tél 032 466 63 61
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 Infirms : 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 Harmonie et Stabilité – méthode Feldenkrais. Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendlincourt, Courtemaîche, Saignelégier, 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 claude.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) spv_rg_luzern@bluewin.ch
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69 spv_rg_luzern@bluewin.ch
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL

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

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

Tel 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 physiothérapeutes 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
Sclerodermie (ASS): Nadine Paciotti Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social

Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70
Pro Infirmis à La Chaux de Fonds: Rue du Marché 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

Cora au Val-de-Travers: Grand-Rue 7, 2114 Fleurier, Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

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, 8.40, 11.30 Uhr

– Aquawell PLUS
am Freitag 20.00 Uhr
Schaffhausen, Hallenbad Breite

– Active Backademy
Schaffhausen und Neunkirch
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag

– EverFit
Dienstag 12.30 Uhr, Freitag 13.00 Uhr

– Rücken- und Gelenk-Training
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag

– Bechterew-Gymnastik
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe

Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
– Gymnastik bei Rheumatoide 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

– Waldspazieren PLUS
Schaffhausen Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr

– Osteoporose-Gymnastik
Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,
Freitag 14.00 und 15.00 Uhr

– Paar-Tanzkurs
Montag 19.30 Uhr, Freitag 10.30 Uhr

– Pilates
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche

in Thayngen Montag 17.00 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr

– Pilates & Rückentraining für Männer
in Schaffhausen und Neunkirch

– Qi Gong
Dienstag 10.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und
17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr

– NEU: Tai Chi
Montag 14.00 Uhr

– Sanftes Yoga
Mittwoch 9.00, 10.15 und 16.15 Uhr

– Yoga auf dem Stuhl
Mittwoch 15.15 Uhr

– Fit im Wald
Montag 14.00 Uhr

– Latin Dance
Donnerstag 18.45 Uhr und Freitag 14.00 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 Niklausen 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
– 50 Jahre Rheumaliga und Spenden WALK
Samstag, 27. August 2022 ab 10.00 Uhr
Stahlgiesserei, Mühlental 88, Schaffhausen
Zusammen mit Krebsliga, Lungenliga und Diabetes Schaffhausen mit Attraktionen

– Benefiz-Abend 50 Jahre Rheumaliga SH
Freitag, 9. September 2022
Pavillon im Park Schaffhausen

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 Wassergymnastik
– AquaJogging – Das Laufen im Wasser

**THURGAU**

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 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
elviraherzog@bluewin.ch
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

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

Beratung

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten. 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 Rhythmis, 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

Polyarthritis (SPV)
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,

Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62

Morbus Bechterew (SVMB)

Herr Felix Krömler, Tel 071 695 10 56

Sklerodermie (SVS)

Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote

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

News

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

**TICINO**

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Geretta 3
6501 Bellinzona

Personne di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

Tel 091 825 46 13,
me – ve 9.00 – 11.30 e 14.00 – 16.30
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

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Yoga*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgia*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Walking*: brevi passeggiate ed esercizi introduttivi alla tecnica del nordic walking
- Online gym*: la comodità di connettersi direttamente da casa, la sicurezza di una conduzione professionale
- Ginnastica all'aperto: il beneficio dell'attività fisica coniugato al piacere di stare all'aperto.
- * 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. Lezioni di prova gratuita. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Allenamento a domicilio tramite tablet

Un programma di allenamento innovativo che utilizza le nuove tecnologie in maniera facile e accessibile. L'obiettivo è mantenere le persone in salute, stimolando l'attività motoria a domicilio. Il tutto sotto la supervisione di un/una fisioterapista. rheumaliga.ch/ti/allenamento-a-domicilio

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:
Mary Arnold, Leiterin Geschäftsstelle
Silvia Schmid, Stv. Geschäftsstelle

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

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

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/ursz

VALAIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme
1950 Sion

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

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 ou des professionnels du sport. Sur demande, nous proposons aussi des séances d'essai.

Conseil social

Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Consultation gratuite pour les cantons du Valais et de Vaud. Informations et demandes à adresser à info@lvr.ch ou 021 623 37 07.

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
- Marche nordique
- Pilates
- Rythmique senior
- Tai chi – Qi Gong

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 – initiation
- Prévention des douleurs au travail et télétravail
 - en entreprises
 - pour particuliers.
- GLAD® pour l'arthrose de la hanche et du genou
- La santé par le froid
- Point de chute ! Prendre confiance, c'est rester autonome

Ateliers

- GLAD® pour l'arthrose de la hanche et du genou
- La santé par le froid
- Point de chute ! Prendre confiance, c'est rester autonome

- GLAD® pour l'arthrose de la hanche et du genou
- La santé par le froid
- Point de chute ! Prendre confiance, c'est rester autonome

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

Conseil social

Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Prestation gratuite pour les cantons de Vaud et Valais. Informations et demandes à adresser à info@lvr.ch ou 021 623 37 07.

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

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

www.crhs-schweiz.ch
Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:

Basel

Kontakt: Zentrum Selbthilfe, 061 689 90 90, mail@zentrumselbthilfe.ch

Treffen: auf Anfrage

Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch

Gruppe Zürich

Selbsthilfenzentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88, selbthilfe@selbthilfecenter.ch

www.selbthilfecenter.ch

Jugendarthrose

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

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

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.

Manifestations

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

ZUG

siehe Rheumaliga Zürich

ZÜRICH, ZUG, AARGAU

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Jeunes rhumatisants

www.jeunes-rhumatisants.ch
Tél 021 623 37 07

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Annelmarie Rutsch, 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.sjögren-forum.ch

Gruppe Region Basel

Zentrum Selbthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
mail@zentrumselbthilfe.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

Angebot je nach Kanton:**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 Rheumatoide Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Weichteilrheuma-Gymnastik

Weitere Angebote

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

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

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

</

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:

- Aara/Ambulanzgruppe
 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
 Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16
- Graubünden
 Bruno Tanner, [brunotanner772@gmail.com](mailto;brunotanner772@gmail.com)
- Luzern
 Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
 Gisèle Porta, Tel 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, Tel 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 Vereinigung
Association suisse du lupus
Associazione Svizzera Lupus

Administration:

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

Präsident: Martin Bienlein

Tel 031 331 75 19, martin.bienlein@lupus-suisse.ch

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, Tel 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

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,



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75
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:

- 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.

ASF
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75
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:

- Bienné
 Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
 Beatrice Rawyler, Tel 079 908 83 88
- Fribourg
 Prisca Déneraud, Tel 078 670 10 85,
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
 Belgrano Martine, Tel 078 940 31 50
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
 Florence Dizerens, Tel 079 854 01 69
- Valais/Monthey
 Cécile Barman, Tel 079 662 00 41
- Valais/St-Maurice
 Groupe de parole pour personnes actives
 Sylvie Michel, Tel 079 591 43 63
sajm mpl@gmail.com
 FB: Fibromyalgique & Souffrants, Actifs, Chablais & Au-delà

- Valais/Martigny-Sion-Sierre
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
 (matin 9h00 – 11h00)

- Vaud/Aigle
 Claude Gilliland, Tél 024 466 30 05

- Vaud/Lausanne
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50 ou
 079 398 65 57

- Vaud/La Côte
 Danielle Macaluso, Tél 021 634 82 25
 Claudie Moulinier, Tél 021 803 13 74
 Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com

- Genève
 Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
 Facebook: Fibromyalgie-Genève

ASF
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75
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:
 Signora Maria Piazza, Tel 079 627 30 32
 Signora Liliana Giassi, Tel 079 277 28 02
 Facebook:@atifibro



Schweizerische Vereinigung Osteogenes
imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:
 Schweizerische Vereinigung Osteogenes Imperfecta
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
geschaefsstelle@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 Scleroderma

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



Ernährung

Individuelle Beratung bei Ernährungsfragen

Entzündlich rheumatische Erkrankungen müssen grundsätzlich mit Medikamenten behandelt werden. Eine angepasste Ernährung kann aber helfen, die Entzündung einzudämmen und so Schmerzen zu lindern. Auch wenn es keine generelle Rheumadiät gibt, kennen wir heute viele Faktoren, über die wir Einfluss nehmen können auf die entzündlichen Prozesse.



Kirsten Scheuer ist diplomierte Ernährungsberaterin HF und bietet seit vielen Jahren individuelle und praxisnahe Begleitung.

Dazu gehören das Körpergewicht, eine gesunde, ausgewogene Ernährung sowie eine gute Fettqualität. Weitere Faktoren, die Entzündungen begünstigen, sind Vitaminmängel, Alkohol und Stress. Werfen wir einen Blick auf unsere Nahrungsmittel, fällt auf, dass tierische Produkte wie Fleischwaren, aber auch Eier oder Butter, Arachidonsäure enthalten. Diese fördert Entzündungsprozesse im Körper. Aber auch pflanzliche Produkte mit einem hohen Gehalt an Omega-6-Fettsäuren wie Nüsse, Sonnenblumen- oder Distelöl, können Entzündungen fördern. Dies deshalb, weil bei der Umwandlung dieser Fettsäuren im Körper ebenfalls Arachidonsäure anfällt.

Es gibt aber auch entzündungshemmende Lebensmittel. Hier kommt die Omega-3-Fettsäure, auch Alpha-Linolensäure genannt, ins Spiel. Sie ist sozusagen die Gegenspielerin der Omega-6-Fettsäure. Wir finden sie vor allem in fetten, wild gefangenen Fischen (Lachs, Dorade, Thunfisch), Raps- und Leinöl, grünem Gemüse, Leinsamen aber auch in Baumnüssen. Diese Fettsäuren kann der Körper aber nur umwandeln, wenn er ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist. Entzündungshemmend wirken auch sekundäre Pflanzenstoffe. Diese werden von Pflanzen als Abwehr- oder Lockstoffe genutzt. Allerdings können sie nur

wirksam werden, wenn die Pflanze, von der sie stammen, am Strauch ausreifen durfte. Achten Sie deshalb auf eine saisonale und regionale Küche. Nutzen Sie beim Kochen geschmacksintensive Gewürze wie Chili, Kurkuma, Ingwer, Pfeffer oder Zimt. Auch frische Kräuter haben sehr viele Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Ziehen Sie tiefgrünes Gemüse blassgrünem vor und, wenn Sie es mögen, kochen Sie scharf, denn Schärfe lindert Schmerzen.

Haben Sie individuelle Fragen zum Thema Ernährung im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung? Dann berate ich Sie gerne im Auftrag der Rheumaliga Schweiz.

Terminvereinbarung unter:
044 487 40 00. ■

Actuellement, ce service est proposé uniquement en allemand. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre ligue cantonale contre le rhumatisme sur les offres disponibles dans votre région. ■

Attualmente questo servizio è disponibile solo in tedesco. Chiedete al vostro medico o alla Lega contro il reumatismo cantonale quali sono le offerte nella vostra regione. ■

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

abbvie

A. MENARINI
Pharma

AMGEN®

Boehringer
Ingelheim

Bristol Myers Squibb™

FRESENIUS
KABI
caring for life

Gebro Pharma

HÜSLER
NEST
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

Lilly

MSD

NOVARTIS

PERSKINDOL®

Pfizer

SANDOZ A Novartis Division

SANOFI GENZYME



VERWÖHNHOTEL
BISMARCK
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 1.700 m² und neue Wellness de luxe
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Personale 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. Kurzzeit im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerfrei ohne Medikamente!
wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung, Immunkonstitutionierung sowie signifikante Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr.

SCHMERZ-WEG HEILSTOLLENKUR: ab € 2.294,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranzwendungen, Kurzvisite

SCHMERZ-WEG SCHNUPPERKUR: ab € 1.194,- p. P.
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranzwendungen, Kurzvisite oder: HP ab € 132,- bis € 189,- p.P./Nacht

**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