

forum

Forschung
Recherche
Ricerca

Dr. med. Andrea Stärkle
Rheumatologin

« Da mir in der Sprechstunde für Versicherungsfragen leider oft die Zeit fehlt, nehmen mehrere meiner Patient*innen die Sozialberatung der Rheumaliga in Anspruch. Das wirkt sich positiv auf ihr Stressempfinden und damit ihre Gesundheit aus. »

Ein Ziel, ein Team: Betroffene begleiten

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



Schweizerische
Gesellschaft für
Rheumatologie



Rheumatoide Arthritis ist ein **Full-Time-Job**.

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

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.

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



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-LINP-CHE-0039 März 2022

Liebe Leserin, lieber Leser

Was ist wohl der grösste Wunsch eines Menschen, der an einer chronischen Krankheit leidet? Vermutlich, dass sie nie ausgebrochen wäre. Genau das ist auch das Ziel der Grundlagenforschung: Sie versucht, alle Faktoren aufzudecken, die bei einer Person zum Ausbruch einer bestimmten Erkrankung führen können. Auf der Basis dieser Erkenntnisse, ist es dann Aufgabe der klinischen, oder angewandten Forschung, Lösungen zu finden, damit die Krankheit möglichst früh gestoppt werden kann. Im Idealfall schon, bevor sie überhaupt ausbricht. In der Vergangenheit konnten bereits einige wichtige Rätsel gelöst werden, was zur Entwicklung gezielter Therapien geführt hat. Ein «Heilmittel» gegen

Chère lectrice, cher lecteur,

Quel est le plus grand souhait d'une personne souffrant d'une maladie chronique? Probablement qu'elle ne se soit jamais déclarée. C'est également l'objectif de la recherche fondamentale: elle tente de découvrir tous les facteurs qui peuvent conduire à l'apparition d'une maladie chez une personne donnée. Sur la base de ces connaissances, il incombe ensuite à la recherche clinique ou appliquée de trouver des solutions permettant de stopper la maladie le plus tôt possible. Dans l'idéal, avant même qu'elle ne se déclare.



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

rheumatische Erkrankungen bleibt aber auch in Zukunft unwahrscheinlich. Auf die wichtigste aller Fragen, der nach dem Warum, haben die Forschenden noch immer keine Antwort gefunden. Trotzdem macht Prof. Dr. med. Caroline Ospelt, Forschungsgruppenleiterin am Unispital Zürich, Hoffnung: «Unser Ziel ist es, dass die Erkrankungen in der Zukunft das Leben der Betroffenen nicht mehr belasten werden. Und ich denke, wir sind auf einem guten Weg dorthin.»

Par le passé, plusieurs énigmes importantes ont déjà pu être résolues, ce qui a conduit au développement de thérapies ciblées. Un «remède» contre les maladies rhumatismales reste toutefois improbable à l'avenir. Les chercheurs n'ont toujours pas trouvé de réponse à la question la plus importante de toutes, celle du «pourquoi». Malgré tout, la professeure Caroline Ospelt, directrice du groupe de recherche à l'hôpital universitaire de Zurich, donne de l'espoir: «Notre objectif est de faire en sorte qu'à l'avenir, ces maladies ne pèsent plus sur la vie des personnes concernées. Et je pense que nous sommes sur la bonne voie pour y parvenir.»

Gentili lettrici, gentili lettori

Quale può essere il più grande desiderio di una persona affetta da una malattia cronica? Probabilmente che non fosse mai scoppiata. Questo è anche l'obiettivo della ricerca di base: cercare di scoprire tutti i fattori che possono portare all'insorgenza di una determinata malattia in una persona. Sulla base di queste conoscenze, è poi compito della ricerca clinica, o applicata, trovare soluzioni che consentano di arrestare la malattia il più precocemente possibile. Idealmente, prima ancora che si manifesti. In passato, alcuni importanti enigmi sono già stati risolti, portando allo sviluppo di terapie mirate. Tuttavia, una «cura» per le malattie reumatiche rimane improbabile in futuro. I ricercatori non hanno ancora trovato una risposta alla domanda più importante di tutte, quella del «perché?». Tuttavia, la Prof.ssa Dr. med. Caroline Ospelt, a capo del gruppo di ricerca dell'Ospedale Universitario di Zurigo, dà speranza: «Il nostro obiettivo è che in futuro le malattie non gravino più sulla vita delle persone colpite. E credo che siamo sulla buona strada per riuscirci.»

Impressum

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

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



PUBLIREPORTAGE

Christine Merzeder

LA VIE QUOTIDIENNE AVEC LA SCLÉROSE SYSTÉMIQUE

«Notre expérience de vie avec la sclérodémie regorge de trésors de savoir et de sagesse», constate Christine Merzeder. «Nous souhaitons les dévoiler aux sclérodermiques et aux professionnels de santé.» En effet, la maladie peut non seulement toucher le tissu conjonctif de la peau, à savoir le derme, mais aussi s'étendre de manière généralisée au tissu conjonctif de tout l'organisme.

Christine Merzeder, Présidente de l'Association Suisse des Sclérodermiques (ASS)

La maladie se manifeste de manière très variable. Elle est encore incurable, mais il est possible de traiter de nombreux symptômes. La gestion de la maladie et la planification du traitement sont complexes. En Suisse, le nombre de sclérodermiques est estimé à 2'500. Peu de professionnels de santé sont familiarisés avec ce tableau clinique. Les sclérodermiques déplorent souvent un manque de coopération. «Au quotidien, nous vivons avec tous les aspects de la maladie; elle a un impact dans tous les domaines de la vie.»

La maladie a commencé pour Christine Merzeder il y a vingt ans. Elle s'est rendue chez le médecin généraliste en raison de troubles de la circulation douloureux dans les doigts caractéristiques du symptôme de Raynaud. Lorsque celui-ci a refusé de discuter des résultats des examens diagnostiques au téléphone, elle a su qu'il y avait un problème. C'était en effet le cas: son médecin lui révéla le diagnostic de sclérodémie. «L'établissement du diagnostic correct dure des années pour de nombreux sclérodermiques. Je suis donc très reconnaissante d'avoir été diagnostiquée aussi rapidement.» Elle était submergée par les informations sur la maladie et son évolution incertaine. «Pendant trois ans, j'ai vécu comme sous la menace d'un nuage noir.» Le diagnostic était omniprésent. Au cours d'une ballade en vélo, elle constata que ses yeux ne larmoyaient plus sous l'effet du vent, mais qu'ils étaient tout secs. Ce symptôme fait partie du syndrome de sécheresse oculaire se caractérisant par la diminution de la sécrétion du liquide lacrymal et de la salivation. Un peu plus tard, elle souffrit de fortes douleurs faciales lors d'un refroidissement. Elle pensa qu'il s'agissait d'un symptôme dû au refroidissement. C'était l'inflammation du nerf dentaire qui avait provoqué de telles douleurs et non pas le refroidissement. En effet, même

en veillant à une bonne hygiène buccale, le manque de salive augmente le risque de caries. «Il s'agissait d'un adieu à des fonctions corporelles naturelles.» Depuis, Christine Merzeder informe les médecins qui la suivent de sa maladie. «Rares sont ceux qui connaissent la sclérose systémique. Jusqu'au rendez-vous suivant, ils s'informent exhaustivement sur ce tableau clinique et me transmettent alors leur savoir. C'est ainsi que procédaient mon dentiste et ma gynécologue.»

La sclérose systémique se manifeste de façon variable d'une personne à l'autre et chacun doit trouver sa propre voie. Des sclérodermiques expérimentés peuvent y aider. Quel remède s'avère efficace pour traiter un symptôme précis? Comment les sclérodermiques veillent-ils à créer des conditions favorables dans les situations critiques et avec qui parlent-ils de leur maladie? Ce soutien est particulièrement important pour les sclérodermiques récemment diagnostiqués. Dans cet objectif, l'ASS a actuellement lancé un projet de pairs. Les patients récemment diagnostiqués doivent pouvoir consulter des personnes qui ont l'expérience de la sclérose systémique, se faire accompagner par elles et leur demander des conseils.

Dr. Annette Kindlimann

Vous trouverez de plus amples informations et d'aide avec la sclérose systémique

www.sclerodermie.ch
www.rheumaliga.ch

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH
Hochbergerstrasse 60B, CH-4002 Basel
Telefon +41 (61) 2952525



- 3 Editorial
- 6 In Kürze
- 8 Aktuell
 - Fokus
 - 12 Im Wandel der Zeit
 - 18 Gespräch
 - 24 Forschungspartner*innen
- 26 Forschung
 - Aktuelle Projekte
- 35 Veranstaltungen
- 38 Service
- 46 Schlusspunkt
 - Rocio Guzman, Lernende der Rheumaliga Schweiz, über ihre Arbeit.



- 3 Éditorial
- 6 En bref
- 8 Actuel
 - Point de mire
 - 12 Au fil du temps
 - 19 Entretien
 - 25 Partenaires de recherche
- 26 Recherche
 - Projets en cours
- 35 Manifestations
- 38 Service
- 46 Point final
 - Rocio Guzman, apprentie auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme, nous parle de son travail.



- 3 Editoriale
- 6 In breve
- 9 Attualità
 - Approfondimento
 - 13 Attraverso gli anni
 - 19 Conversazione
- 26 Ricerca
 - Progetti in corso
- 35 Eventi
- 38 Servizio
- 46 Conclusione
 - Rocio Guzman, apprendista della Lega svizzera contro il reumatismo, parla del suo lavoro.



Aktionswoche 2023
Leben mit Schmerz

Wie lebt man mit einer Schmerzerkrankung? Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort. Da eine Schmerzerkrankung alle möglichen Lebensbereiche betreffen kann, beleuchtet die Rheumaliga das Thema anlässlich der diesjährigen Aktionswoche zum Thema «Leben mit Schmerz – Fibromyalgie und andere Schmerzerkrankungen» aus verschiedenen Blickwinkeln. Die Teilnehmenden lernen, welche Arten von

Schmerzerkrankungen es gibt und welche Faktoren diese negativ begünstigen können. Sie erhalten wichtige Ratschläge im Umgang mit dem Sozialversicherungsrecht und erfahren, welche individuellen Tools im Umgang mit Schmerz hilfreich sein können.

Die kostenlosen Gesundheitstage finden vom 7. bis zum 14. September 2023 in verschiedenen Schweizer Städten statt. Die Programme werden im August auf www.rheumaliga.ch veröffentlicht und können telefonisch bestellt werden (044 487 40 00). ■

Semaine d'action 2023
Vivre avec la douleur

Comment vivre avec une maladie douloureuse? Il n'existe pas de réponse universelle à cette question. Comme une maladie douloureuse peut toucher tous les domaines possibles de la vie, la Ligue contre le rhumatisme aborde le sujet sous différents angles à l'occasion de la semaine d'action de cette année sur le thème «Vivre avec la douleur – Fibromyalgie et autres maladies douloureuses». Les participants apprendront quels

types de maladies douloureuses existent et quels facteurs peuvent les favoriser négativement. Ils recevront des conseils importants sur la manière d'aborder le droit des assurances sociales et découvriront quels outils individuels peuvent être utiles dans la gestion de la douleur. Les journées gratuites de la santé auront lieu du 7 au 14 septembre 2023 dans différentes villes suisses. Les programmes seront publiés en août sur www.ligues-rhumatisme.ch et peuvent être commandés par téléphone (044 487 40 00). ■

Settimana d'azione 2023
Vivere con il dolore

Come si vive con un disturbo del dolore? Non esiste una risposta universale a questa domanda. Poiché un disturbo del dolore può interessare tutti i possibili ambiti della vita, la Lega contro il reumatismo esamina l'argomento da diverse angolazioni in occasione della settimana d'azione di quest'anno sul tema «Vivere con il dolore – fibromialgia e altri disturbi del dolore». I partecipanti impareranno quali sono i tipi di disturbi del dolore e quali fattori possono favorirli. Riceveranno importanti consigli su come affrontare le leggi sulla sicurezza sociale e conosceranno quali strumenti individuali possono essere utili per affrontare il dolore. Le giornate della salute gratuite si svolgeranno dal 7 al 14 settembre 2023 in diverse città svizzere. I programmi saranno pubblicati in agosto sul sito www.reumatismo.ch e possono essere ordinati telefonicamente (044 487 40 00). ■

ranno quali sono i tipi di disturbi del dolore e quali fattori possono favorirli. Riceveranno importanti consigli su come affrontare le leggi sulla sicurezza sociale e conosceranno quali strumenti individuali possono essere utili per affrontare il dolore. Le giornate della salute gratuite si svolgeranno dal 7 al 14 settembre 2023 in diverse città svizzere. I programmi saranno pubblicati in agosto sul sito www.reumatismo.ch e possono essere ordinati telefonicamente (044 487 40 00). ■

Veranstaltung
Familientag 2023

Der Familientag der Rheumaliga Schweiz bietet Familien mit rheumabetroffenen Kindern oder Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit medizinisch-therapeutischen Themen auseinanderzusetzen und andere Familien kennenzulernen. Während für die Kinder und Jugendlichen der Spass im Vordergrund steht, schätzen die Eltern den Wissens- und Erfahrungsaustausch. Dieses Jahr wird eine Ernährungsberaterin aufzeigen, welche Ernährung für ein gesundes Wachstum sinnvoll ist, und dabei auch auf spezifische Fragen eingehen. In zwei weiteren Blöcken findet ein Austausch zwischen Müttern und Vätern sowie Jugendlichen statt.

Wann: Samstag, 18. November 2023
Wo: Seminarhotel Bocken, Horgen (ZH)
Kosten: Erwachsene: CHF 50.–/Elternpaare: CHF 75.–/Kinder und Jugendliche: kostenlos (inkl. Verpflegung)
Infos und Anmeldung: Stefanie Wipf, Kurse und Weiterbildung, kurse@rheumaliga.ch, Tel. 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch/familientag ■

Neue Publikation
Fibromyalgie

Mit der neuen Broschüre «Fibromyalgie – Leben mit einer chronischen Schmerzerkrankung» wollen wir Betroffene und Angehörige in bündiger Form über die Fibromyalgie informieren und allgemein das Verständnis für diese Erkrankung fördern. Denn die Fibromyalgie hat in unserer Gesellschaft, Arbeitswelt und Medizin immer noch ein Glaubwürdigkeitsproblem. ■

Nuova pubblicazione
Fibromialgia

Con il nuovo opuscolo «Fibromialgia – Vivere con un dolore cronico generalizzato» desideriamo informare in forma concisa le persone colpite e le loro famiglie sulla fibromialgia promuovendo in generale la comprensione per questa malattia. Purtroppo la fibromialgia ha ancora un problema di credibilità nella nostra società, nel mondo del lavoro e nella medicina. ■



Nouvelle publication
Fibromyalgie

Au travers de la nouvelle brochure «Fibromyalgie – vivre avec un douleur chronique primaire», nous souhaitons informer les personnes atteintes de

fibromyalgie et leurs proches de manière générale et concise afin de favoriser la compréhension de cette maladie. La fibromyalgie pose en effet toujours un problème de crédibilité dans notre société, dans notre monde du travail et notre médecine. ■

Bestellungen/ Pour commander/Ordinazioni:
www.rheumaliga-shop.ch,
Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Anzeige



Willkommen zu Hause!

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Ein schönes Zuhause zu haben und sich wohlfühlen, 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

senevita
Näher am Menschen

Schreibwettbewerb

Herzlichen Glückwunsch, Annette Vogt!

Die 34-Jährige beeindruckte nicht nur die Jury der Rheumaliga Schweiz mit ihrem Text. Ihr Beitrag überzeugte auch im internationalen Vergleich und holte den 3. Platz beim Edgar-Stene-Preis 2023.

Text: Simone Fankhauser

«Wie hat eine gute Kommunikation mit der Ärztin oder dem Arzt Ihr Leben mit einer rheumatischen Erkrankung verbessert?». Diese Frage richteten die Initianten des Edgar-Stene-Preises 2023 an Betroffene aus ganz Europa. Dass zu diesem Thema viele Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung etwas zu sagen haben, zeigte sich an der hohen Anzahl der Einsendungen. Auch die Rheumaliga Schweiz freute sich über sieben inspirierende Aufsätze, die alle eine sehr hohe Qualität aufwiesen. Diese Einschätzung teilt auch die internationale Jury: Viele der insgesamt 17 eingereichten Beiträge seien bemerkenswert gut und innovativ geschrieben. Textqualität, Innovation und Inspiration waren auch die Kriterien, an denen jeder Beitrag gemessen wurde. Die Bewertung erfolgte anonym und die fünf Jurymitglieder durften den Beitrag aus ihrem eigenen Land nicht bewerten. Am Ende setzte sich der Beitrag von Shauna O'Connor aus Irland durch. Sie gewann 1000 Euro und darf ihren Aufsatz auf dem EULAR-Kongress 2023 in Mailand vorstellen.

Seit einigen Jahren werden auch die zweit- und drittplatzierten Beiträge offiziell ausgezeichnet und gewürdigt. Der 2. Platz 2023 ging an Stefanie Hulst aus den Niederlanden, sie gewann 500 Euro. Auf den 3. Platz schaffte es der Text «Zwischen Hoffen und Bangen» von Annette Vogt aus der Schweiz. Die Jury war beeindruckt von der Klarheit des Aufsatzes und der Art und Weise,

wie die 34-Jährige aus Emmenbrücke ihre Erfahrungen anhand eines konkreten Beispiels schildert und ihre Gefühle, Sorgen und Erwartungen beschreibt, mit denen sich viele Betroffene identifizieren

Concours d'écriture

Toutes nos félicitations à Annette Vogt !

Avec son texte, cette jeune femme de 34 ans n'a pas seulement impressionné le jury de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Sa contribution a également convaincu en comparaison internationale et remporte la 3^e place du prix Edgar Stene 2023. Texte: Simone Fankhauser

« En quoi une bonne communication avec votre médecin a-t-elle amélioré votre vie avec une maladie rhumatismale ? ». C'est la question que les initiateurs du prix Edgar Stene 2023 ont adressée aux personnes concernées de toute l'Europe. Le nombre élevé d'envois a montré que de nombreuses personnes souffrant d'une maladie rhumatismale avaient quelque chose à dire sur ce thème. La Ligue suisse contre le rhumatisme s'est également réjouie de recevoir sept essais inspirants, tous d'une très grande qualité. Le jury international partage également cette appréciation: un grand nombre des 17 articles soumis sont remarquablement bien écrits et innovants. La qualité du texte, l'innovation et l'inspiration étaient également les critères à l'aune desquels chaque

können. Ihren Text finden Sie auf den nächsten Seiten. Wir gratulieren Annette Vogt ganz herzlich zu diesem Erfolg und wünschen ihr viel Glück auf dem weiteren Weg. An dieser Stelle möchten

contribution a été mesurée. L'évaluation a été anonyme et les cinq membres du jury n'avaient pas le droit de juger la contribution de leur propre pays. C'est finalement le texte de Shauna O'Connor d'Irlande qui s'est imposé. Elle remporte 1000 euros et pourra présenter son essai lors du congrès EULAR 2023 à Milan.

Depuis quelques années, les contributions arrivant en deuxième et troisième position sont également officiellement récompensées et honorées. La 2^e place 2023 revient à Stefanie Hulst des Pays-Bas, qui gagne 500 euros. Le texte « Zwischen Hoffen und Bangen » d'Annette Vogt de Suisse s'est hissé à la 3^e place. Le jury a été impressionné par la clarté de l'essai et par la manière dont cette femme de 34 ans, originaire

wir uns auch bei allen anderen Autorinnen bedanken, die ihre persönlichen Geschichten mit uns geteilt haben. Danke für Ihr Vertrauen und auch Ihnen alles Gute! ■

d'Emmenbrücke, décrit son expérience à l'aide d'un exemple concret, ainsi que ses sentiments, ses soucis et ses attentes, auxquels de nombreuses personnes concernées peuvent s'identifier. Vous trouverez son texte en allemand dans les pages suivantes. La version française est disponible sur notre site web. Nous félicitons chaleureusement Annette Vogt pour ce succès et lui souhaitons bonne chance pour la suite. Nous profitons également de l'occasion pour remercier toutes les autres auteures qui ont partagé leurs histoires personnelles avec nous. Merci de votre confiance et bonne chance à vous aussi ! ■

Booklet

Wie in den vergangenen Jahren wird die EULAR die Gewinnerbeiträge veröffentlichen und ein digitales Booklet mit einigen begleitenden Informationen rund um den Wettbewerb und die Beteiligten erstellen. Die digitale Broschüre soll vor dem EULAR-Kongress veröffentlicht werden.

Die Ausschreibung für den Edgar-Stene-Preis 2024 finden Sie ab Spätherbst auf www.rheumaliga.ch und Ende November in der 4. Ausgabe von forumR.

Concorso di scrittura

Congratulazioni ad Annette Vogt!

La 34enne non solo ha impressionato la giuria della Lega svizzera contro il reumatismo con il suo testo. Il suo contributo è stato convincente anche in un confronto internazionale e si è aggiudicato il terzo posto al Premio Edgar Stene 2023. Testo: Simone Fankhauser

«In che modo una buona comunicazione con il vostro medico ha migliorato la vostra vita con una malattia reumatica?». Questa domanda è stata rivolta dai promotori del Premio Edgar Stene 2023 alle persone colpite di tutta Europa. L'elevato numero di candidature ha dimostrato che molte persone affette da una malattia reumatica hanno qualcosa da dire su questo tema. Anche la Lega svizzera contro il reumatismo è stata lieta di ricevere sette saggi ispirati, tutti di qualità molto elevata. Questa valutazione è stata condivisa anche dalla giuria internazionale: molti dei 17 elaborati presentati erano notevolmente ben scritti e innovativi. La qualità del testo, l'innovazione e l'ispirazione sono stati anche i criteri in base ai quali è stato valutato ogni elaborato. La valutazione è stata anonima e i cinque membri della giuria sono stati esclusi dal giudizio del testo del proprio Paese. Alla fine, la proposta di Shauna O'Connor, irlandese, è risultata vincente. L'autrice ha vinto 1000 euro e potrà presentare il suo lavoro al Congresso EULAR di Milano nel 2023.

Da qualche anno, anche il secondo e il terzo classificato vengono premiati e riconosciuti ufficialmente. Il secondo posto 2023 va a Stefanie Hulst dei Paesi Bassi, che vince 500 euro. Il testo «Zwischen Hoffen und Bangen» della svizzera Annette Vogt si è classificato al terzo posto. La giuria è stata colpita dalla chiarezza del saggio e dal modo in cui la trentaquattrenne di Emmenbrücke dipinge le sue esperienze con un esempio concreto e descrive i suoi sentimenti, le sue preoccupazioni e le sue aspettative, con cui molte persone colpite possono identificarsi. Troverete il suo testo in tedesco nelle prossime pagine. La versione italiana è disponibile sul nostro sito web. Ci congratuliamo vivamente con Annette Vogt per questo successo e le auguriamo buona fortuna per il suo percorso futuro. Vorremmo anche cogliere l'occasione per ringraziare tutti gli altri autori che hanno condiviso con noi le loro storie personali. Grazie per la vostra fiducia e tanti auguri anche a voi! ■

Livret

Comme les années précédentes, l'EULAR publiera les contributions gagnantes et produira un livret numérique contenant quelques informations d'accompagnement sur le concours et les participants. Le livret numérique devrait être publié avant le congrès de l'EULAR.

Vous trouverez l'appel à candidatures pour le prix Edgar Stene 2024 sur www.ligues-rhumatisme.ch dès la fin de l'automne et dans le 4^e numéro de forumR vers la fin de novembre.

Opuscolo

Come negli anni precedenti, l'EULAR pubblicherà i lavori vincitori e produrrà un opuscolo digitale con alcune informazioni di accompagnamento sul concorso e sulle persone coinvolte. L'opuscolo digitale sarà pubblicato prima del Congresso EULAR. Il bando di concorso per l'Edgar Stene Award 2024 sarà disponibile a partire dalla fine dell'autunno sul sito www.reumatismo.ch e alla fine di novembre nel quarto numero di forumR.

Das Trailrunning ist Annette Vogts grosse Leidenschaft.



Zwischen Hoffen und Bangen

Meine Herzfrequenz steigt, mein Atem wird flacher, meine Nerven flattern vor Aufregung, mein Mund ist ganz trocken und meine Hände sind kalt. Mein ganzer Körper ist angespannt. Es fühlt sich an, wie kurz vor meinem letzten Vorstellungsgespräch, als ich mich um meine Traumstelle beworben habe. Doch dieses Mal habe ich mich nicht auf eine neue Stelle beworben, sondern sitze im Wartezimmer eines Rheumatologen. Nervös schaue ich auf die Uhr. «Wann geht es endlich los?», frage ich mich. In meinem Kopf schwirren viele Fragen. Ich hoffe, dass ich während dem heutigen Termin

Antworten bekomme. Ich habe Angst. Angst, dass meine Blutwerte nicht in Ordnung sind. Angst, dass es heisst, ich kann nicht mit dem Auswaschen des Leflunomids beginnen. Angst, dass mein grosser Traum einer eigenen Familie zerplatzt. Angst, dass die neue Therapie nicht anschlagen wird. Angst vor einer neuen Hiobsbotschaft. Auf einmal geht die Tür auf und ich werde in das Sprechstundenzimmer gebeten. Ich versuche mich zu beruhigen, indem ich tief durchatme. Es gelingt mir nur bedingt. Der Arzt beginnt das Gespräch. Die Worte wirken beruhigend auf mich. Ich beginne mich langsam zu entspannen. Es ist ein Austausch auf Augenhöhe. Ich schöpfe Vertrauen. Er nimmt sich Zeit, meine Fragen ausführlich zu beantworten. Mit einfachen Worten erklärt er mir, wie das Auswaschverfahren abläuft, welche Nebenwirkungen auftreten können, wie ich mich darauf vorbereiten soll und welche weiteren Therapieschritte danach anstehen. Auf meine Bedenken und Ängste geht er detailliert ein und schafft es, diese mit guten Erklärungen plus

aktuellen Studienergebnissen aus dem Weg zu räumen. Ich fühle mich ernst genommen. Endlich bekomme ich die Antworten auf all meine Fragen. Obwohl viele schon im Feierabend sind, nimmt er sich Zeit für dieses Gespräch und fragt nach, ob ich noch weitere Fragen habe. Ich verlasse die Praxis anschliessend mit einem sehr guten Gefühl.

Drei Wochen später

Das Auswaschen liegt hinter mir. Es ist mir während diesen Tagen so gut wie schon lange nicht mehr ergangen; ich sprühte vor Energie. Die angesprochenen Nebenwirkungen sind bei mir nur bedingt aufgetreten, obwohl ich normalerweise einen sensiblen Magen habe und schnell zu Übelkeit neige. Dieser Zustand ändert sich leider bald. Eines Morgens erwache ich erneut mit Gelenkschmerzen in den Händen und ich fühle mich abgeschlagen. Zum Glück habe ich zwei Tage später einen Kontrolltermin beim Rheumatologen. Erneut schafft er es, mich zu beruhigen, indem er mir erklärt: «Die Symptome werden sich bald bessern. Das Biologika wird schnell anschlagen.» Tatsächlich geht es mir

nach wenigen Tagen wieder sehr gut. Zehn Tage später absolviere ich einen Halbmarathon. Nur schon an der Startlinie zu stehen, ist ein riesengrosses Geschenk für mich in dieser besonderen Situation. Ich bin überglücklich, dass ich an diesem Tag eine sehr gute Leistung zeigen kann.

Wenige Worte, die eine grosse Bedeutung haben

Ich frage mich immer wieder, weshalb es mir während dem Auswaschen so gut ging. Rückblickend stelle ich fest, dass es mein Rheumatologe geschafft hat, mir während diesem Gespräch die Angst zu nehmen und ich deshalb mit einer ganz anderen Einstellung das Auswaschen angegangen bin. Es ist mir zudem gelungen, Vertrauen zu gewinnen, dass es gut kommt. Nicht nur diese Situation zeigt mir, was eine gute Kommunikation ausmacht und wie ich mich dadurch deutlich besser fühle. Für Aussenstehende mögen dies banale Fragen sein. «Wie sind die Prüfungen für Sie gelaufen? Haben Sie nun Semesterferien?» oder «Wie sehen Ihre Ferienpläne aus?» Dabei wird mir

bewusst, dass ich nicht nur als Patientin mit meiner Krankheit gesehen werde, sondern als Mensch mit persönlichen Zielen und Projekten im Leben. Ich bin immer dabei unterstützt worden, dass ich grosse Träume wie ein Erasmus-Semester in Paris, Auslandsaufenthalte oder eine sechsmonatige Südamerika-reise realisieren konnte. Gemeinsam habe ich mit dem Rheumatologen nach Lösungen gesucht, wie ich die Therapie im Ausland fortsetzen konnte.

Ein Kreis, der sich schliesst

Obwohl ich mich nicht auf eine neue Stelle beworben habe, sehe ich zahlreiche Parallelen zwischen einem Vorstellungsgespräch und einem guten Gespräch zwischen Arzt und Patienten. Wie bei einem Vorstellungsgespräch sind für mich die ersten Minuten einer Konsultation entscheidend. Gelingt es dem Arzt, eine angenehme Gesprächsatmosphäre herzustellen oder mich bei grosser Nervosität zu beruhigen, dann fühle ich mich auch als Patientin wohl. Dies ist wiederum die Grundlage für Vertrauen und eine erfolgreiche Therapie. Ebenso zentral sind der Abschluss und die Besprechung des weiteren Vorgehens. Weiss ich als Patientin, auf was ich speziell achten muss oder wie ich bei Nebenwirkungen reagieren soll, sind dies gute Voraussetzungen für den Therapieerfolg. Aber auch ausreichend Zeit für Fragen erachte ich als wichtigen Punkt, um allfällige Ängste oder Bedenken aus dem Weg zu räumen. Am Schluss möchte ich die Praxis verlassen und so viele Informationen wie möglich zur Therapie erhalten haben. Meine offenen Fragen sollen geklärt sein. Während eines Vorstellungsgesprächs möchte ich ebenfalls möglichst viele Informationen über die Stelle, das Team und die Unternehmung erfahren.

An der Startlinie

Ich stehe an der Startlinie und binde mir die Laufschuhe für mein nächstes gros-

ses Projekt. Es liegt ein Weg mit vielen steilen, aber auch flowigen Abschnitten vor mir. Ich fühle mich nun mental und körperlich gut darauf vorbereitet. Ein Zeit-Ziel setzte ich mir bewusst nicht. Sonst setze ich mich nur unnötig unter Druck. Ich werde im Ziel ankommen, wenn es so weit ist. Ich weiss, dass ich zahlreiche Supporter an meiner Seite habe und unterwegs immer auf die Unterstützung von jemandem zählen kann. Eine Aussage werde ich mir immer wieder vor Augen führen, wenn ich unterwegs auf steinige Passagen stossen oder mich fragen werde, weshalb bei mir alles länger dauert: «Am Schluss wollen wir nur das Beste für das Kind.»

Unterwegs in Patagonien



Yoga inmitten der Natur



Geschichte

Rheumaforschung im Wandel der Zeit

Rheuma ist in der Schweiz die Volkskrankheit Nummer eins, doch sie ist keineswegs eine Erkrankung der Neuzeit. Bereits in der Antike wurde sie erstmals beschrieben. Im Laufe der Zeit entwickelten Forschende verschiedene Rheumatherapien. Wobei deren Entdeckung nicht immer auf systematische Untersuchungen zurückzuführen ist, sondern Nutzniesserin von anderen Forschungserfolgen ist.

Text: Daria Rimann

Rheumatische Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis (RA) sind seit der Antike bekannt. Circa 400 vor Christus wurde das Krankheitsbild vom griechischen Arzt Hippokrates erstmals beschrieben. Auch den alten Ägyptern und Römern war die Krankheit bekannt, sie verwendeten bereits 500 Jahre vor Christus Weidenrinde zur Behandlung von RA. Der darin enthaltene Wirkstoff Salicin ist fiebersenkend, schmerzlindernd und entzündungshemmend und heute beispielsweise im Medikament Aspirin enthalten.

Im Mittelalter ging das Wissen über Naturheilmittel wie die Weidenrinde grösstenteils verloren und die Ärzte dieser Zeit versuchten, die Patientinnen und Patienten vor allem durch Aderlass zu kurieren. Die reiche Oberschicht erhielt zudem Opium gegen die Schmerzen und als harmlose Therapiealternative wurden Badekuren in Thermalquellen verschrie-

ben. Die Methoden und die allfälligen Therapieerfolge gingen damals nicht auf systematische Untersuchungen oder

Histoire

La recherche sur les rhumatismes au fil du temps

En Suisse, le rhumatisme est la maladie populaire numéro un, mais il ne s'agit en aucun cas d'une maladie des temps modernes. Elle est décrite pour la première fois dans l'Antiquité. Au fil du temps, les chercheuses et chercheurs ont mis au point différents traitements contre les rhumatismes. Leur découverte n'est pas toujours due à des études systématiques, elle a aussi profité d'autres succès de la recherche.

Texte: Daria Rimann

Les maladies rhumatismales telles que la polyarthrite rhumatoïde (PR) sont connues depuis l'Antiquité. Vers 400 avant Jésus-Christ, le médecin grec

gar Forschung zurück, sondern waren oft zufällige Entdeckungen.

Der Vater der modernen Rheumatologie

Der französische Arzt Guillaume de Baillou gilt als der Vater der modernen Rheumatologie. In seinem 1642 veröffentlichten Werk «Liber de Rheumatismo et Pleuritide dorsali» (Befreiung von Rheuma und Pleuritis) definierte er den

sent déjà l'écorce de saule pour traiter la PR 500 ans avant Jésus-Christ. Le principe actif qu'elle contient, la salicine, a des propriétés fébrifuges, analgésiques et anti-inflammatoires et est aujourd'hui présent par exemple dans l'aspirine. Au Moyen-Âge, les connaissances sur les remèdes naturels, comme l'écorce de saule, disparaissent en grande partie et les médecins de l'époque essaient essentiellement de soigner les patient-e-s par des saignées. Les couches les plus riches de la société se voient également prescrire de l'opium pour soulager les douleurs et, comme alternative thérapeutique bénigne, des cures de bains dans des sources thermales. À l'époque, les méthodes et les éventuels > p. 15

Begriff Rheuma als ganzheitliches Leiden des Stütz- und Bewegungsapparats. Die Wortherkunft von «Rheuma» liegt im Altgriechischen und bedeutet so viel wie «Strömung, Fluss, fliessen». Zur Zeit von de Baillou glaubte die Wissenschaft noch an die Lehre der Körpersäfte (Humoralpathologie) und dass die rheumatischen Beschwerden von kaltem Schleim verursacht würden, der vom Gehirn in die Extremitäten fliessen. > s. 14

Storia

La ricerca sul reumatismo attraverso gli anni

Il reumatismo è la malattia più diffusa nella popolazione svizzera, ma non è affatto una patologia dei tempi moderni. Infatti, ne esistono descrizioni risalenti già all'antichità. Negli anni, i ricercatori e le ricercatrici hanno sviluppato diverse terapie per il reumatismo. La loro scoperta non sempre è il frutto di analisi sistematiche, bensì il risultato di altri successi della ricerca. Testo: Daria Rimann

Le malattie reumatiche come l'artrite reumatoide (AR) sono note fin dall'antichità. La malattia fu descritta per la prima volta intorno al 400 a.C. dal medico greco Ippocrate. Era nota anche agli antichi Egizi e Romani, che usavano la corteccia di salice per trattare l'AR già 500 anni prima di Cristo. La salicina, il principio attivo contenuto nella corteccia di salice, è antipiretico, analgesico e antinfiammatorio e oggi è contenuto, ad esempio, nell'Aspirina. Nel Medioevo, gran parte delle conoscenze sui rimedi naturali come la corteccia di salice andarono perdute e i medici dell'epoca cercarono di curare i pazienti e le pazienti principalmente con i salassi. Alle persone appartenenti alle

classi più ricche veniva inoltre somministrato l'oppio per il dolore ed erano prescritti bagni nelle sorgenti termali come innocua terapia alternativa. I metodi e gli eventuali successi terapeutici dell'epoca non si basavano su indagini sistematiche o sulla ricerca, ma erano spesso scoperte casuali.

Il padre della reumatologia moderna

Il medico francese Guillaume de Baillou è considerato il padre della reumatologia moderna. Nella sua opera «Liber de Rheumatismo et Pleuritide dorsali» (Sollevio da reumatismi e pleuriti), pubblicata nel 1642, definì il termine reumatismo come un disturbo > pag. 18



500 Jahre vor Christus half Weidenrinde dank ihrem natürlichen Inhaltsstoff Salicin gegen rheumatische Beschwerden.

500 ans avant Jésus-Christ, l'écorce de saule aidait à lutter contre les douleurs rhumatismales grâce à sa substance naturelle, la salicine.

Già 500 anni prima di Cristo, la corteccia di salice aiutava a combattere i disturbi reumatici grazie al suo principio attivo naturale, la salicina.

Mit Widerlegung der Körpersaftlehre durch die Zellulärpathologie Mitte des 19. Jahrhunderts erhielt der Begriff Rheuma ebenfalls eine neue Bedeutung. Die Bezeichnung bezog sich ab da auf die Art der Schmerzen, die als reissend oder fließend empfunden werden und sich im ganzen Körper ausbreiten können.

20. Jahrhundert beflügelt Technik und Medikamente

Mit der Erfindung der Radiologie wurde ein Meilenstein im Bereich der Rheumaforschung gelegt. 1905 gelang es dem Bostoner Arzt und Forscher Joel Goldthwait, mit Hilfe der neuen Technologie den Unterschied zwischen Arthrose und RA nachzuweisen. Durch die Röntgenaufnahmen wurde erstmals sichtbar, dass es sich bei Arthrose um eine degenerative Gelenkerkrankung mit Knorpelabbau handelt. Aber nicht nur die Technik machte im 20. Jahrhundert einen grossen Entwicklungsschritt, auch auf der medikamentösen Behandlungsebene konnten neue Erkenntnisse gewonnen werden. 1948 spritzten die amerikanischen Forscher Philip Hench und Edward Kendall zum ersten Mal Cortison zur Heilung der Krankheit. Hench und Kendall gelang es kurz zuvor, das körpereigene Hormon Cortisol aus den Nebennieren zu isolieren. Die neue Therapie ermöglichte Patientinnen und Patienten,

dank der entzündungshemmenden Wirkung weitgehend beschwerdefrei zu leben. Heilung brachte sie aber nicht. Später fand man heraus, dass Cortison in hohen Dosen und über einen längeren Zeitraum zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Osteoporose führen kann. Dennoch sind das körpereigene Cortisol und die synthetisch hergestellten Cortison-Medikamente nach wie vor die besten und schnellsten Entzündungshemmer und aus der Rheumatherapie nicht mehr wegzudenken.

Krankheitsmodifizierende Antirheumatika

In den 1940er Jahren schaffte es nebst Cortison auch der Wirkstoff Methotrexat zur Behandlung von Krebs auf den Markt. Bereits 1951 fanden Gubner et al. in einer Studie heraus, dass das Medikament auch eine sehr hohe Wirksamkeit bei der Behandlung von RA und psoriatischer Arthritis zeigt, obwohl es nicht primär dafür entwickelt wurde. Das Arzneimittel, das zur Gruppe der «Disease-modifying anti-rheumatic drugs», kurz DMARD (krankheitsmodifizierende Antirheumatika) gehört, ist heute dank seiner ausgezeichneten Wirksamkeit und Verträglichkeit das am häufigsten eingesetzte Basismedikament. Zu Beginn der Therapie wird meist nur Methotrexat verschrieben und erst wenn es nicht anschlägt, oder Neben-

wirkungen auftreten, weicht man auf eine Kombitherapie aus. Leider basiert dieses Vorgehen des mehrstufigen Behandlungskonzepts immer noch auf dem «Trial and Error»-Prinzip. Derzeit versuchen Forschende jedoch, durch Algorithmen und maschinelles Lernen das Ansprechen von Medikamenten wie Methotrexat vorherzusagen.

Biologika und Digitalisierung

Mit Hilfe der modernen Molekularbiologie entstand 1990 eine neue Behandlungsstrategie aufgrund der Entdeckung der TNF α -Hemmer (Tumor-Nekrose-Faktor- α -Hemmer). Die TNF-Hemmer, die zur Gruppe der Biologika gehören, inaktivieren gezielt den TNF α , einen der wichtigsten Entzündungsbotenstoffe. Dadurch kann der Entzündungsprozess unterdrückt werden, Schmerzen können verhindert und der Zerstörungsvorgang kann gebremst oder gar gestoppt werden.

Durch die Digitalisierung entstanden neue Möglichkeiten in der Datenerhebung, was zu einem weiteren Aufschwung in der Rheumaforschung führte. Bereits 2004 wurde die SCQM Foundation (Swiss Clinical Quality Management in Rheumatic Diseases) in Zürich gegründet. Es handelt sich dabei um eine Datenbank, in der Rheumatologinnen und Rheumatologen ihre Patientinnen und Patienten erfassen können und so einen Überblick über den Langzeitverlauf der Erkrankung und die Medikation erhalten. Die Patientendaten werden von der Plattform anonymisiert und Forschenden für Langzeitstudien zur Verfügung gestellt.

Epidemiologische Rheumaforschung heute

Das Forschungsfeld der wissenschaftlichen Epidemiologie entstand im 19. Jahrhundert und erfreut sich auch heute noch grosser Wichtigkeit in der Rheumaforschung. Die Epidemiologie erforscht die Häufigkeit, die Verteilung

und die Ursachen von Krankheiten in definierten Bevölkerungsgruppen und sucht nach präventiven Massnahmen. In der epidemiologischen Rheumaforschung werden diese Parameter auf Rheumabetroffene bezogen. Dies ist wichtig, da nur ungefähr 10 bis 15 Prozent der Fragestellungen in der klinischen Medizin in randomisierten Studien beantwortet werden können. Viele anderen Fragen wie: «Was sind Risikofaktoren für eine spezifische Rheumaerkrankung?», können nur mit epidemiologischen Studien beantwortet werden. So forscht das Universitätsspital Genf in der «Arthritis Check-up»-Studie gegenwärtig an Risikofaktoren für die Entstehung einer RA und der Frühdiagnose dieser Krankheit.

Rheumatische Erkrankungen sind seit mehreren tausend Jahren bekannt, wobei das Forschungsfeld der Rheumatologie nicht viel jünger ist. Trotz der genannten Meilensteine ist es bis heute nicht gelungen, vollständige Heilmittel gegen die Krankheiten zu finden. Weltweit sind Forschende jedoch bestrebt, mit neuen Möglichkeiten wie künstlicher Intelligenz oder personalisierter Medizin der Lösung ein Stück näherzukommen. I

Im Bereich der Rheumamedikamente machte die Forschung im 20. Jahrhundert einen grossen Entwicklungsschritt.

Dans le domaine des médicaments antirhumatismaux, la recherche a fait un grand pas en avant au cours du 20^e siècle.

Nel XX secolo la ricerca ha compiuto un grande salto in avanti nel campo dei medicinali contro il reumatismo.

succès thérapeutiques ne résultent pas d'études ni même de recherches systématiques; ils proviennent souvent de découvertes fortuites.

Le père de la rhumatologie moderne

Le médecin français Guillaume de Baillou est considéré comme le père de la rhumatologie moderne. Dans son ouvrage «Liber de rheumatismo et Pleuritide dorsali» (Libération du rhumatisme et de la pleurésie) publié en 1642, il définit le terme rhumatisme comme une affection globale de l'appareil de soutien et de l'appareil locomoteur. L'origine du mot «rhumatisme» puise dans le grec ancien et signifie «courant, rivière, couler». À l'époque de Guillaume de Baillou, la science croit encore à la doctrine des humeurs (pathologie humorale) et au fait que les douleurs rhumatismales sont causées par des mucosités froides qui s'écouleraient du cerveau vers les extrémités. Avec la réfutation de la théorie des fluides corporels par la pathologie cellulaire au milieu du 19^e siècle, le terme rhumatisme revêt également une nouvelle signification. À partir de cette époque, il se réfère au type

de douleur, ressentie comme déchirante ou coulante, qui peut se propager dans tout le corps.

Le 20^e siècle donne des ailes à la technologie et aux médicaments

L'invention de la radiologie marque une étape importante dans le domaine de la recherche sur les rhumatismes. En 1905, le médecin et chercheur de Boston Joel Goldthwait réussit à démontrer la différence entre l'arthrose et la PR grâce à cette nouvelle technologie. Les radiographies permettent de voir pour la première fois que l'arthrose est une maladie articulaire dégénérative avec une dégénérescence du cartilage. Mais ce n'est pas seulement la technologie qui fait de grands progrès au 20^e siècle; de nouvelles connaissances sont également acquises au niveau des traitements médicamenteux. En 1948, les chercheurs américains Philip Hench et Edward Kendall injectent pour la première fois de la cortisone pour guérir la maladie. Hench et Kendall avaient justement réussi à isoler peu auparavant le cortisol, une hormone sécrétée par les glandes surrénales. Grâce à son effet anti-inflammatoire, cette nouvelle thérapie permet aux patient·e·s de vivre en grande partie sans symptômes. Mais elle ne mène pas à la guérison. Plus tard, on découvre que la cortisone, à fortes doses et sur une longue période, peut entraîner des effets secondaires indésirables, tels que l'ostéoporose. Néanmoins, le cortisol produit par l'organisme et les médicaments à base de cortisone de synthèse restent les meilleurs et les plus rapides anti-inflammatoires et sont incontournables dans le traitement des rhumatismes. > p. 16



SCQM – eine Datenbank zur Erfassung von Patientinnen und Patienten, ihrem Krankheitsverlauf sowie der Medikation.

SCQM – une base de données pour enregistrer les patientes et patients, l'évolution de leur maladie et leur médication.

SCQM: un database per la registrazione di pazienti, del decorso della malattia e dei medicinali.



Les médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie

Dans les années 1940, le méthotrexate, une substance active utilisée dans le traitement du cancer, vient rejoindre la cortisone sur le marché. Dès 1951, Gubner et al. découvrent dans une étude que le médicament se montre également très efficace dans le traitement de la PR et de l'arthrite psoriasique, bien qu'il n'ait pas été développé en premier lieu dans ce but. Ce médicament, qui appartient au groupe des « disease-modifying anti-rheumatic drugs » ou ARMM (antirhumatismaux modificateurs de la maladie), est aujourd'hui le traitement de fond le plus utilisé grâce à son excellente efficacité et tolérance. Au début du traitement, on ne prescrit généralement que du méthotrexate, et si celui-ci ne fonctionne pas ou si des effets secondaires apparaissent, on se rabat sur une thérapie combinée. Malheureusement, cette approche du traitement en plusieurs étapes est toujours basée sur le principe du « trial and error » (essai et erreur). Cependant, les chercheuses et chercheurs tentent actuellement de prédire la réponse de médicaments tels que le méthotrexate à l'aide d'algorithmes et de l'apprentissage automatique.

Médicaments biologiques et numérisation

Grâce à la biologie moléculaire moderne,

une nouvelle stratégie de traitement voit le jour en 1990 suite à la découverte des inhibiteurs du TNF α (facteur de nécrose tumorale alpha). Les inhibiteurs du TNF, qui appartiennent au groupe des médicaments biologiques, inactivent de manière ciblée le TNF α , l'un des principaux messagers de l'inflammation. Cela permet de supprimer le processus inflammatoire, de prévenir la douleur et de freiner, voire de stopper le processus de destruction.

La numérisation ouvre de nouvelles possibilités en matière de collecte des données, ce qui donne un nouvel élan à la recherche sur les rhumatismes. La SCQM Foundation (Swiss Clinical Quality Management in Rheumatic Diseases) est ainsi créée dès 2004 à Zurich. Il s'agit d'une base de données dans laquelle des rhumatologues peuvent enregistrer leurs patient-e-s et obtenir ainsi un aperçu de l'évolution à long terme de la maladie et de la médication. Les données des patient-e-s sont rendues anonymes par la plateforme et mises à la disposition des chercheuses et chercheurs pour des études à long terme.

La recherche épidémiologique sur les rhumatismes aujourd'hui

Le champ de recherche de l'épidémiologie scientifique est né au 19^e siècle et jouit aujourd'hui encore d'une grande importance dans la recherche sur les

rhumatismes. L'épidémiologie étudie la fréquence, la répartition et les causes de maladies dans des groupes de population définis et recherche des mesures préventives. Dans la recherche épidémiologique sur le rhumatisme, ces paramètres sont rapportés aux personnes atteintes de rhumatisme. C'est important, car seuls dix à quinze pour cent environ des questions posées en médecine clinique trouvent une réponse dans des études randomisées. Beaucoup d'autres questions comme « Quels sont les facteurs de risque d'une maladie rhumatismale spécifique ? » ne peuvent être résolues que par des études épidémiologiques. Ainsi, dans le cadre de l'étude « Arthritis-Checkup », l'Hôpital universitaire de Genève mène actuellement des recherches sur les facteurs de risque d'apparition de la PR et sur le diagnostic précoce de cette maladie.

Les maladies rhumatismales sont connues depuis plusieurs milliers d'années et le domaine de recherche de la rhumatologie n'est pas beaucoup plus récent. Malgré les jalons mentionnés, on n'a toutefois pas encore réussi à trouver des remèdes complets contre ces maladies. Des chercheuses et chercheurs du monde entier s'efforcent toutefois de se rapprocher de la solution grâce à de nouvelles possibilités, telles que l'intelligence artificielle ou la médecine personnalisée. ■

generalizzato del sistema muscolo-scheletrico. La parola «reumatismo» ritrova le sue origini nel greco antico e significa qualcosa come «corrente, fiume, scorrere». All'epoca di de Baillou, la scienza credeva ancora nella teoria umorale e che i disturbi reumatici fossero causati da muco freddo che scorreva dal cervello alle estremità. Con la confutazione di questa teoria da parte della patologia cellulare a metà del XIX secolo, anche il termine reumatismo assunse un nuovo significato. Da allora, la parola si riferisce al tipo di dolore che viene percepito come lancinante o che scorre e può diffondersi in tutto il corpo.

Il XX secolo vede la nascita di tecnologia e medicinali

L'invenzione della radiologia è stata una pietra miliare nel campo della ricerca sul reumatismo. Nel 1905, il medico e ricercatore di Boston Joel Goldthwait si servì di questa nuova tecnologia per dimostrare la differenza tra artrosi e AR. Con le radiografie si poté vedere per la prima volta che l'artrosi è una malattia articolare degenerativa con perdita della cartilagine.

Ma non fu solo la tecnologia a fare un grande salto in avanti nel XX secolo; infatti, si acquisirono nuove conoscenze anche a livello di trattamento farmacologico. Nel 1948, i ricercatori americani Philip Hench ed Edward Kendall iniettarono per la prima volta il cortisone per curare la malattia. Hench e Kendall riuscirono poco prima a isolare il cortisolo, ormone endogeno prodotto dalle ghiandole surrenali. Grazie al suo effetto antinfiammatorio, la nuova terapia permise ai pazienti e alle pazienti di vivere in gran parte senza sintomi. Ma non era una cura. In seguito, si scoprì che il cortisone, somministrato in dosi elevate e per un lungo periodo di tempo, può portare a effetti collaterali indesiderati come l'osteoporosi. Tuttavia, il cortisolo endogeno e i medicinali cortisonici prodotti sinteticamente sono ancora gli antinfiammatori migliori e

più veloci ed è impossibile immaginare una terapia antireumatica senza di loro.

Medicamenti antireumatici modificanti la malattia

Negli anni '40, oltre al cortisone, venne introdotto sul mercato il metotrexato, principio attivo per il trattamento del cancro. Già nel 1951, Gubner et al. scoprirono in uno studio che il medicamento mostrava anche un'efficacia molto elevata nel trattamento dell'AR e dell'artrite psoriasica, sebbene non fosse stato sviluppato principalmente per questo scopo. Il medicamento, che appartiene al gruppo degli «antireumatici modificanti la malattia» o DMARDs (disease-modifying anti-rheumatic drugs), è oggi il medicamento di base più utilizzato grazie alla sua eccellente efficacia e tollerabilità. All'inizio della terapia, di solito viene prescritto solo il metotrexato e, se non funziona o si verificano effetti collaterali, si passa a una terapia combinata. Purtroppo, questo approccio di trattamento in più fasi si basa ancora su tentativi. Al momento, però, i ricercatori e le ricercatrici stanno utilizzando algoritmi e l'apprendimento automatico per cercare di prevedere la risposta di medicinali come il metotrexato.

Medicamenti biologici e digitalizzazione

Con l'aiuto della moderna biologia molecolare, nel 1990 emerse una nuova strategia terapeutica grazie alla scoperta degli inibitori del TNF α (fattore di necrosi tumorale α o «tumor necrosis factor α »). Gli inibitori del TNF, appartenenti al gruppo dei medicinali biologici, inattivano specificamente il TNF α , uno dei più importanti mediatori delle infiammazioni. In questo modo, è possibile sopprimere il processo infiammatorio, prevenire il dolore e rallentare o addirittura arrestare il processo di deterioramento.

La digitalizzazione ha creato nuove possibilità di raccolta dei dati, che hanno portato a un ulteriore incremento della

ricerca sul reumatismo. La Fondazione SCQM (Swiss Clinical Quality Management in Rheumatic Diseases) venne fondata a Zurigo nel 2004. Essa offre un database in cui i reumatologi e le reumatologhe possono registrare i pazienti e le pazienti e ottenere così una panoramica sul decorso della malattia a lungo termine e sull'effetto dei medicinali. I dati dei pazienti e delle pazienti vengono anonimizzati dalla piattaforma e messi a disposizione dei ricercatori e delle ricercatrici per studi a lungo termine.

La ricerca epidemiologica sul reumatismo oggi

Il campo di ricerca dell'epidemiologia scientifica è nato nel XIX secolo e gode ancora oggi di grande importanza nella ricerca sul reumatismo. L'epidemiologia studia la frequenza, la distribuzione e le cause delle malattie in gruppi di popolazione definiti e cerca misure preventive. Nella ricerca epidemiologica sul reumatismo, questi parametri vengono correlati alle persone colpite dalla malattia. Questo è importante perché solo circa il dieci/quindici per cento dei quesiti nella medicina clinica può trovare risposta in studi randomizzati. A molte altre domande come «Quali sono i fattori di rischio per una specifica malattia reumatica?» si può rispondere solo con studi epidemiologici. Per esempio, l'Ospedale universitario di Ginevra sta studiando i fattori di rischio per lo sviluppo dell'AR e la diagnosi precoce di questa malattia nell'ambito dello studio «Arthritis Check-up».

Le malattie reumatiche sono note da diverse migliaia di anni e il campo di ricerca della reumatologia non è molto più giovane. Nonostante le pietre miliari, ad oggi non è ancora stato possibile trovare cure complete per queste malattie. I ricercatori e le ricercatrici di tutto il mondo stanno però cercando di avvicinarsi alla soluzione con nuove possibilità come l'intelligenza artificiale o la medicina personalizzata. ■



Prof. Dr. med. Caroline Ospelt (vorne) und Isabelle Steeb haben sich anlässlich einer Podcast-Serie über das Thema Forschung ausgetauscht.

Prof. Dr. méd. Caroline Ospelt (à l'avant) et Isabelle Steeb se sont entretenues sur le thème de la recherche à l'occasion d'une série de podcasts.

La Prof. Dr. med. Caroline Ospelt (in primo piano) e Isabelle Steeb si sono confrontate sul tema della ricerca durante una serie di podcast.

Das ganze Gespräch auf Deutsch:

Tout l'entretien en allemand:

Tutta la conversazione in tedesco:



Gespräch

«Die Rheumaliga ist eine Brücke zwischen Betroffenen und der Forschung»

Professorin Caroline Ospelt, Forschungsgruppenleiterin am Zentrum für experimentelle Rheumatologie des Universitätsspitals Zürich, und Isabelle Steeb, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Rheumaliga Schweiz, sprechen über verschiedene Forschungsfelder und wagen einen Blick in die Zukunft der Rheumaforschung. Interview: Simone Fankhauser

Wo steht die Rheumaforschung heute?

Caroline Ospelt: Wir wissen sehr viel über die einzelnen Krankheiten. Wir kennen die verschiedenen Signalwege und können da gezielt eingreifen. Was wir aber bis heute bei keiner rheumatologischen Erkrankung kennen, ist das Warum. Wir können nicht sagen, weshalb Person

Nummer eins eine RA bekommt, Person Nummer zwei gesund bleibt, und Person Nummer drei eine Gicht entwickelt. Wenn wir das wüssten, wäre das der Heilige Gral der Forschung, wenn ich das so sagen darf. Darauf arbeiten wir hin. Aber es ist logistisch sehr schwierig. Sobald jemand eine Krankheit hat, sind wir bereits einen Schritt zu spät. > s. 20

Entretien

«La Ligue contre le rhumatisme est un pont entre les personnes concernées et la recherche»

La professeure Caroline Ospelt, directrice de groupe de recherche au Centre de rhumatologie expérimentale de l'Hôpital universitaire de Zurich, et Isabelle Steeb, spécialiste des sciences de la santé et des soins infirmiers et collaboratrice scientifique de la Ligue suisse contre le rhumatisme, évoquent différents champs de recherche et se risquent à envisager l'avenir de la recherche sur le rhumatisme.

Interview: Simone Fankhauser

Où en est la recherche sur les rhumatismes aujourd'hui?

Caroline Ospelt: Nous savons beaucoup de choses sur les différentes maladies. Nous connaissons les différentes voies de signalisation et pouvons intervenir de manière ciblée. Mais ce que nous ne savons encore aujourd'hui pour aucune maladie rhumatologique, c'est pourquoi. Nous ne pouvons pas dire

pourquoi la personne n° 1 développe une PR, la personne n° 2 reste en bonne santé et la personne n° 3 développe une goutte. Si nous le savions, ce serait le Saint Graal de la recherche, si je puis m'exprimer ainsi. C'est ce à quoi nous travaillons. Mais c'est très difficile sur le plan logistique. Dès que quelqu'un est atteint d'une maladie, nous avons déjà un pas de retard.

Conversazione

«La Lega contro il reumatismo è un ponte tra chi soffre e la ricerca»

La professoressa Caroline Ospelt, responsabile del gruppo di ricerca presso il Centro di Reumatologia Sperimentale dell'Ospedale Universitario di Zurigo, e Isabelle Steeb, scienziata del settore sanitario e infermieristico e collaboratrice di ricerca presso la Lega svizzera contro il reumatismo, parlano di vari campi di ricerca e si avventurano in uno sguardo sul futuro della ricerca sul reumatismo. Intervista: Simone Fankhauser

A che punto è oggi la ricerca sui reumatismi?

Caroline Ospelt: Sappiamo molto sulle singole malattie. Conosciamo le diverse vie di segnalazione e possiamo intervenire in modo mirato. Ma quello che ancora non sappiamo di ogni malattia reumatologica è il perché. Non possiamo dire perché la persona n. 1 si ammala

di AR, la persona n. 2 rimane sana e la persona n. 3 sviluppa la gotta. Se lo sapessimo, sarebbe il Santo Graal della ricerca, se posso dirlo. È per questo che stiamo lavorando. Ma è logisticamente molto difficile. Non appena qualcuno ha una malattia, siamo già un passo indietro.

L'objectif de la recherche sur les rhumatismes est donc de trouver la réponse à ce « pourquoi » ?

C. O.: En fin de compte, l'objectif de la recherche est toujours d'utiliser les connaissances acquises pour la thérapie et de pouvoir intercepter la maladie d'une manière ou d'une autre. Mais l'objectif est adapté en permanence, en fonction du succès. Lorsque j'ai commencé il y a 15 ans, on voulait proposer aux patient-e-s une thérapie qui leur permettrait d'entrer en rémission et d'oublier la maladie avec le temps. Aujourd'hui, on essaie de commencer les thérapies suffisamment tôt pour que les personnes concernées ne se sentent pas malades. La recherche vise donc à intervenir très tôt dans l'activité de la maladie et à la stopper. À l'avenir, l'objectif sera la prévention. Nous voulons intervenir dès le risque afin d'éviter le début de la maladie. Ce serait facile si nous connaissions le « pourquoi ».

> p. 21

L'obiettivo della ricerca sui reumatismi è quindi quello di trovare una risposta a questo « perché » ?

C. O.: L'obiettivo principale della ricerca è sempre quello di poter utilizzare le conoscenze acquisite per la terapia e intercettare in qualche modo la malattia. Ma l'obiettivo viene costantemente modificato, a seconda del successo. Quando ho iniziato, 15 anni fa, l'obiettivo era offrire ai pazienti una terapia che li portasse in remissione e permettesse loro di dimenticare la malattia nel tempo. Oggi si cerca di iniziare le terapie così presto che i pazienti non si sentono nemmeno malati. La ricerca mira quindi a intervenire molto presto sull'attività della malattia e a fermarla. In futuro, l'obiettivo sarà la prevenzione. Vogliamo intervenire sul rischio in modo che la malattia non inizi nemmeno. Questo sarebbe facile se conoscessimo il « perché ». > pag. 22

Das Ziel der Rheumaforschung ist also, die Antwort auf dieses Warum zu finden?

C. O.: Im Endeffekt geht es in der Forschung immer darum, die gewonnenen Erkenntnisse für die Therapie nutzen und die Krankheit irgendwie abfangen zu können. Aber das Ziel wird laufend angepasst, je nach Erfolg. Als ich vor 15 Jahren angefangen habe, wollte man den Patientinnen und Patienten eine Therapie anbieten, durch die sie in eine Remission kommen und die Krankheit mit der Zeit vergessen können. Heute versucht man, mit den Therapien so früh anzusetzen, dass sich die Betroffenen gar nicht erst krank fühlen. Die Forschung zielt also darauf ab, ganz früh in die Krankheitsaktivität einzugreifen und sie zu stoppen. In Zukunft wird das Ziel Prävention sein. Wir möchten bereits beim Risiko eingreifen, damit es gar nicht zum Krankheitsbeginn kommt. Dies wäre ein Leichtes, wenn wir das Warum kennen würden.

Wer oder was bestimmt, zu welchen Themen geforscht wird?

C. O.: Man muss sich auf etwas fokussieren, sonst kann man nicht in die Tiefe gehen. Dieser Fokus hängt davon ab, welchen Schwerpunkt das entsprechende Zentrum hat. Ist das Fokusgebiet beispielsweise die systemische Sklerose, kommen mehr Betroffene zur Behandlung, wodurch man die Expertise erlangt. Man verfügt über die neuesten Forschungsergebnisse, was wiederum mehr Forschende anzieht. Gerade an spezialisierten Zentren sieht man gewisse Patientinnen und Patienten, bzw. Krankheitsbilder überhaupt nicht, weshalb man in diesem Bereich auch nicht forschen kann. Es ist leider nicht möglich, auf jedem Gebiet die Expertise zu haben.

Welchen Anteil macht die Forschung an der Arbeit der Rheumaliga Schweiz aus?

Isabelle Steeb: Wir haben einen grossen Anteil Forschung. Unsere Projekte sind aber sehr praxisbezogen. Zu erwähnen ist das Programm «Sicher durch den Alltag», eine Sturzprävention für zu Hause. Gemeinsam mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften konnten wir zeigen, dass sich die Sturzrate um 25 Prozent verringert hat, dass die Personen weniger Angst hatten zu stürzen, und dass dadurch Behandlungskosten eingespart werden können. Ein weiteres Projekt ist «Kompass», wo es darum geht, MPAs oder MPKs zu schulen, damit sie Betroffene in Arztpraxen beraten können. Diese Projekte müssen laufend auf ihren Nutzen hin überprüft werden. Das ist die Forschungsarbeit, die wir leisten. Dies ist oft mit viel Aufwand verbunden, aber die Ergebnisse sind wichtig, um zu zeigen, wie wir die Praxis verändern können.

Wie wichtig ist die Zusammenarbeit zwischen Forschungszentren und der Rheumaliga?

C. O.: Für uns wird sie immer wichtiger. Wir sehen heute, dass die Patientinnen und Patienten immer mehr Informationen wollen. Gerade für die Übersetzung von Forschungsergebnissen und auch für die Erklärung, wie wichtig Forschung überhaupt ist, ist die Zusammenarbeit für uns sehr wertvoll.

I. S.: Für uns ist sie auch wichtig, weil wir häufig von Personen gefragt werden, wer sich mit einer bestimmten Erkrankung gut auskennt, und da sind natürlich Forschungszentren die besten Anlaufstellen. Wir sind quasi eine Brücke zwischen der Forschung und den Betroffenen sowie der Bevölkerung allgemein und möchten in beide Richtungen agieren und präsent sein.

Ist es wichtig, dass die Betroffenen Forschungsergebnisse verstehen?

I. S.: Wir von der Rheumaliga Schweiz denken, es ist sehr wichtig. Das Ziel

einer Therapie, gerade bei einer chronischen Erkrankung, sollte immer sein, dass die betroffenen Personen möglichst viel wissen über ihre Erkrankung und darüber, welche Möglichkeiten sie haben. Nur so können sie gemeinsam mit den Ärztinnen und Ärzten eine Entscheidung treffen.

C. O.: Wir können sicher nicht von allen verlangen, dass sie sich in die Molekularbiologie einarbeiten und die Grundlagen ihrer Krankheit verstehen. Ziel ist aber schon, dass ein Grundverständnis da ist und man auch versteht, weshalb man eine Behandlung machen sollte und dass diese manchmal auch eine Nebenwirkung haben kann.

Wie wirkt sich die Digitalisierung auf die Forschung aus?

C. O.: Die riesigen Datenmengen und die Digitalisierungsmethoden, die man heute hat, helfen unserer Arbeit enorm. So können wir ganz viele Patientendaten, radiologische Bilder, ja selbst Untersuchungen, die irgendwann in einer Arztpraxis gemacht wurden, auswerten. In diesem Zusammenhang möchte ich das Register der SCQM erwähnen. Es ist weltweit anerkannt und fast einzigartig. In Schweden, Norwegen und Finnland gibt es auch gute Register, aber sonst sind wir in der Schweiz wirklich in einer einzigartigen Lage, denn um zu vergleichen, braucht es Masse. Wenn die Daten in diesen Registern digitalisiert und standardisiert aufgenommen wurden, können wir Vergleiche ziehen und Fragestellungen adressieren.

Gibt es bei der Rheumaliga auch Verknüpfungspunkte mit dem Register?

I. S.: Ja, wir sind da ebenfalls im Austausch, was neue Forschungsergebnisse angeht. Es gibt auch Vernetzungsanlässe und für uns natürlich eine Idee davon, was gerade aktuell ist in der rheumatologischen Forschung. Als Schnittstelle können wir Personen, die von einer ent-



Foto: Susanne Seiler

Obwohl man heute sehr viel über die verschiedenen rheumatischen Erkrankungen weiss, kann die Frage nach dem Warum noch nicht beantwortet werden.

Bien que l'on sache aujourd'hui beaucoup de choses sur les différentes maladies rhumatismales, on ne peut pas encore répondre au « pourquoi ».

Sebbene oggi si sappia molto sulle diverse malattie reumatiche, il « perché » non trova ancora una risposta.

zündlichen Rheumaerkrankung betroffen sind, auch empfehlen, sich beim SCQM zu melden.

C. O.: Der Vorteil für die registrierten Personen ist, dass sie selbst sehen können, welche Daten sie eingeben. Sie erhalten eine Übersicht, wie sich ihre Krankheitsaktivität entwickelt hat. Das kann helfen, einen Überblick zu erhalten, was einem gut tut und was nicht.

Wo steht die Forschung in fünf oder zehn Jahren?

C. O.: Rheuma wird es immer geben, aber ich habe Hoffnung, dass die Erkrankungen in der Zukunft das Leben der Betroffenen nicht mehr verändern werden. Vielleicht müssen sie regelmässig zu Kontrollen oder Medikamente einnehmen, aber es ist nichts Belastendes. Das wäre das Ziel und ich denke, wir sind auf einem guten Weg dorthin.

I. S.: Die Vision der Rheumaliga ist auf jeden Fall, dass Menschen, die von Rheuma betroffen sind, ein möglichst normales Leben führen können. Sie sollen die gleichen Chancen und Möglichkeiten haben für Berufe oder Lebensmodelle im Allgemeinen, die gesunde Personen auch haben. Sie sollen zudem die Möglichkeit haben, Expertinnen und Experten für ihre Erkrankung zu werden. ■

Qui ou quoi détermine les thèmes de recherche ?

C. O.: Il faut se focaliser sur quelque chose, sinon on ne peut pas aller en profondeur. Cette focalisation dépend de la spécialisation du centre en question. Si l'on se concentre par exemple sur la sclérose systémique, davantage de personnes atteintes viennent se faire soigner, ce qui permet d'acquérir une expertise. On dispose des derniers résultats de la recherche, ce qui attire davantage de chercheuses et chercheurs. Dans les centres spécialisés, on ne voit pas du tout certain-e-s patient-e-s ou tableaux cliniques, c'est pourquoi on ne peut pas faire de recherche dans ce domaine. Il n'est malheureusement pas possible de disposer d'une expertise dans tous les domaines.

Quelle est la part de la recherche dans le travail de la Ligue suisse contre le rhumatisme ?

Isabelle Steeb: Nous avons une grande part de recherche. Mais nos projets sont très axés sur la pratique. Il faut mentionner le programme « La sécurité au quotidien », une prévention des chutes à domicile. En collaboration avec la Haute école des sciences appliquées de Zurich, nous avons pu montrer que le taux de chute avait diminué de 25%,

que les personnes avaient moins peur de tomber et que cela permettait d'économiser des frais de traitement. Un autre projet est « KOMPASS », où il s'agit de former des assistantes médicales ou des CMP pour qu'elles puissent conseiller les personnes concernées dans les cabinets médicaux. L'utilité de ces projets doit être évaluée en permanence. C'est le travail de recherche que nous effectuons. Cela demande souvent beaucoup d'efforts, mais les résultats sont importants pour montrer comment nous pouvons changer la pratique.

Quelle est l'importance de la collaboration entre les centres de recherche et la Ligue suisse contre le rhumatisme ?

C. O.: Pour nous, elle devient de plus en plus importante. Nous constatons aujourd'hui que les patient-e-s veulent toujours plus d'informations. C'est justement pour traduire les résultats de la recherche et aussi pour expliquer l'importance de la recherche en général que la collaboration est très précieuse pour nous.

I. S.: Pour nous, elle est également importante, car nous sommes souvent sollicités par des personnes qui connaissent bien une certaine maladie, et les centres de recherche sont bien > p. 22

sûr les meilleurs points de contact. Nous sommes quasiment un pont entre la recherche et les personnes concernées ainsi que la population en général et nous souhaitons agir et être présents dans les deux sens.

Est-il important que les personnes concernées comprennent les résultats de la recherche ?

I. S. : À la Ligue suisse contre le rhumatisme, nous pensons que c'est très important. L'objectif d'une thérapie, surtout dans le cas d'une maladie chronique, devrait toujours être que les personnes concernées en sachent le plus possible sur leur maladie et sur les possibilités qui s'offrent à elles. Ce n'est qu'ainsi qu'elles pourront prendre une décision en collaboration avec les médecins.

C. O. : Nous ne pouvons certainement pas exiger de tous qu'ils se plongent dans la biologie moléculaire et qu'ils comprennent les bases de leur maladie. Mais l'objectif est déjà qu'il y ait une compréhension de base et que l'on comprenne aussi pourquoi on doit suivre un traitement et que celui-ci peut parfois avoir un effet secondaire.

Quel est l'impact de la numérisation sur la recherche ?

C. O. : Les énormes quantités de données et les méthodes de numérisation dont on dispose aujourd'hui aident énormément notre travail. Nous pouvons ainsi analyser de très nombreuses données de patient-e-s, des images radiologiques, et même des examens réalisés à un moment donné dans un cabinet médical. Dans ce contexte, je voudrais mentionner le registre de la SCQM. Il est reconnu dans le monde entier et est presque unique. En Suède, en Norvège et en Finlande, il existe aussi de bons registres, mais sinon, en Suisse, nous sommes vraiment dans une situation unique, car pour comparer, il faut des masses. Une fois que les données de ces registres ont été numérisées et enregis-

trées de manière standardisée, nous pouvons faire des comparaisons et aborder des questions.

La Ligue contre le rhumatisme a-t-elle également des points de connexion avec le registre ?

I. S. : Oui, nous échangeons également des informations sur les nouveaux résultats de la recherche. Il y a aussi des occasions de mise en réseau et, pour nous, des idées sur ce qui est actuellement d'actualité dans la recherche en rhumatologie. En tant qu'interface, nous pouvons également recommander aux personnes touchées par une maladie rhumatisale inflammatoire de s'adresser au SCQM.

C. O. : L'avantage pour les personnes inscrites est qu'elles peuvent voir elles-mêmes les données qu'elles saisissent. Elles obtiennent un aperçu de l'évolution de l'activité de leur maladie. Cela peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce qui est bon pour soi et de ce qui ne l'est pas.

Où en sera la recherche dans cinq ou dix ans ?

C. O. : Les rhumatismes existeront toujours, mais j'ai l'espoir qu'à l'avenir, les maladies ne changeront plus la vie des personnes concernées. Peut-être devront-elles se rendre régulièrement à des contrôles ou prendre des médicaments, mais cela n'aura rien de pesant. Ce serait l'objectif et je pense que nous sommes sur la bonne voie pour y parvenir.

I. S. : La vision de la Ligue contre le rhumatisme est en tout cas que les personnes touchées par le rhumatisme puissent mener une vie aussi normale que possible. Elles doivent avoir les mêmes chances et possibilités pour les professions ou les modèles de vie en général que les personnes en bonne santé. Elles doivent en outre avoir la possibilité de devenir des expert-e-s de leur maladie. ■

Chi o cosa determina quali argomenti sono oggetto di ricerca?

C. O. : Bisogna concentrarsi su qualcosa, altrimenti non si può andare in profondità. Questo focus dipende dall'area di interesse del centro in questione. Ad esempio, se l'area di interesse è la sclerosi sistemica, il numero di malati che vengono a farsi curare è maggiore, e questo vi dà l'esperienza necessaria. Avete i risultati più recenti della ricerca, che a loro volta attraggono un maggior numero di ricercatori. Nei centri specializzati, in particolare, non si vedono alcuni pazienti o quadri clinici, per cui non si può fare ricerca in questo settore. Purtroppo non è possibile avere competenze in tutti i campi.

Quale percentuale del lavoro della Lega svizzera contro il reumatismo è costituita dalla ricerca?

Isabelle Steeb: Abbiamo una grossa fetta di ricerca. Ma i nostri progetti sono molto orientati alla pratica. Vale la pena citare il programma «Prevenzione delle cadute in casa». In collaborazione con l'Università di Scienze Applicate di Zurigo, siamo riusciti a dimostrare che il tasso di cadute si è ridotto del 25%, che le persone hanno meno paura di cadere e che, di conseguenza, si possono risparmiare i costi delle cure. Un altro progetto è «KOMPASS», che prevede la formazione di AMP o MPK in modo che possano consigliare le persone colpite nelle pratiche mediche. Questi progetti devono essere costantemente valutati per verificarne l'utilità. Questo è il lavoro di ricerca che svolgiamo. Spesso comporta un grande sforzo, ma i risultati sono importanti per mostrare come possiamo cambiare la pratica.

Quanto è importante la collaborazione tra i centri di ricerca e la Lega svizzera contro il reumatismo?

C. O. : Per noi sta diventando sempre più importante. Oggi vediamo che i pazienti vogliono sempre più informazioni. Soprattutto per la traduzione dei risultati della ricerca e per spiegare l'importanza

della ricerca stessa, la collaborazione è molto preziosa per noi.

I. S. : Anche per noi è importante perché spesso ci viene chiesto quali specialisti sono esperti in una specifica malattia, e ovviamente i centri di ricerca sono i posti migliori dove andare. Siamo più o meno un ponte tra la ricerca e le persone colpite e la popolazione in generale, e vogliamo agire ed essere presenti in entrambe le direzioni.

È importante che le persone interessate comprendano i risultati della ricerca?

I. S. : Noi della Lega svizzera contro il reumatismo pensiamo che sia molto importante. L'obiettivo di una terapia, soprattutto nel caso di una malattia cronica, dovrebbe sempre essere che le persone colpite sappiano il più possibile sulla loro malattia e sulle opzioni che hanno. Solo allora possono prendere una decisione insieme ai medici.

C. O. : Non possiamo certo chiedere a tutti di conoscere la biologia molecolare e di capire le basi della propria malattia. Ma l'obiettivo è che ci sia una comprensione di base e che si capisca anche perché si deve fare un trattamento e che questo a volte può anche avere un effetto collaterale.

Come influisce la digitalizzazione sulla ricerca?

C. O. : Le enormi quantità di dati e i metodi di digitalizzazione oggi disponibili aiutano enormemente il nostro lavoro. Possiamo valutare molti dati di pazienti, immagini radiologiche, persino esami che sono stati fatti nello studio di un medico. In questo contesto, vorrei citare il registro SCQM. È riconosciuto in tutto il mondo e quasi unico. Anche in Svezia, Norvegia e Finlandia esistono buoni registri, ma per il resto noi in Svizzera siamo davvero in una posizione unica, perché per fare un confronto è necessaria la massa. Quando i dati di questi registri sono stati digitalizzati e registrati in modo standardizzato, possiamo fare confronti e rispondere alle domande.



Forschung im Alltag: Das Projekt «Sicher durch den Alltag» wurde wissenschaftlich begleitet.

La recherche au quotidien: le projet «La sécurité au quotidien» a fait l'objet d'un suivi scientifique.

La ricerca nella quotidianità: il progetto «Sicurezza tutti i giorni» è stato informato dalla ricerca.

Anche la Lega svizzera contro il reumatismo ha dei punti di collegamento con il registro?

I. S. : Sì, ci scambiamo anche informazioni sui nuovi risultati della ricerca. Ci sono anche eventi di networking e, naturalmente, idee per noi su ciò che è attualmente in corso nella ricerca reumatologica. Come interfaccia, possiamo anche consigliare alle persone affette da una malattia reumatica infiammatoria di contattare l'SCQM.

C. O. : Il vantaggio per le persone registrate è che possono vedere di persona i dati che inseriscono. Hanno una visione d'insieme di come si è sviluppata l'attività della loro malattia. Questo può aiutare ad avere una visione d'insieme di ciò che va bene e ciò che non va bene.

Dove sarà la ricerca tra cinque o dieci anni?

C. O. : I reumatismi esisteranno sempre, ma spero che in futuro le malattie non cambieranno la vita di chi ne è affetto. Forse dovranno sottoporsi a controlli regolari o assumere farmaci, ma non sarà nulla di gravoso. Questo sarebbe l'obiettivo e credo che siamo sulla buona strada per raggiungerlo.

I. S. : La visione della Lega svizzera contro il reumatismo è sicuramente quella di consentire alle persone affette da reumatismi di condurre una vita il più possibile normale. Dovrebbero avere le stesse opportunità e possibilità di svolgere professioni o modelli di vita in generale che hanno anche le persone sane. Dovrebbero anche avere l'opportunità di diventare esperti della loro malattia. ■

Von der Stichprobe bis zum Ergebnis – unter diesem Motto öffnet das Zentrum für Experimentelle Rheumatologie des Unispitals Zürich seine Türen für Personen mit einer chronischen rheumatologischen Erkrankung und für ihre Angehörigen.

De l'échantillon au résultat – c'est sous cette devise que le Centre de rhumatologie expérimentale de l'Hôpital universitaire de Zurich ouvre ses portes aux personnes souffrant d'une maladie rhumatologique chronique et à leurs proches.



Forschungspartner*innen

Von Datenlieferanten zu gleichwertigen Teammitgliedern

Die Patientenperspektive soll verstärkt in die Rheumaforschung integriert werden. Dieses Anliegen verfolgen nicht nur nationale Forschungszentren wie die Klinik für Rheumatologie am Unispital Zürich. Auch auf europäischer Ebene wird an einer entsprechenden Standardisierung sowie klaren Rahmenbedingungen gearbeitet.

Text: Simone Fankhauser

Wie in der Behandlung wandelt sich auch im Bereich der Forschung die Rolle der Betroffenen. Lange Zeit dienten die Patientinnen und Patienten den Forschenden lediglich als Quelle für Datenmaterial. Heute weiss man, dass bei der Erforschung einer Krankheit die Perspektive der betroffenen Menschen ein ebenso wichtiger Aspekt ist wie die Mechanismen der Entstehung. Im Bereich der Rheumatologie wird deshalb auf europäischer Ebene an der Ausarbeitung von Empfehlungen für Kliniken zur besseren und verstärkten Einbindung von Patientinnen und Patienten in Forschungsprojekte gearbeitet. Schon einen Schritt weiter ist die Klinik für Rheumatologie des Universitätsspitals Zürich. Vor einem Jahr hat das Koordinationsteam um Dr. med. Muriel Elhai, Oberärztin, und Kristina Bürki, Pflegeexpertin, mit dem Aufbau eines Betroffenen-Netzwerks begonnen. Die teilnehmenden Personen werden durch das

Team der Klinik in der Forschungsmethodologie geschult, begleitet und je nach Projekt und Aufgaben auch finanziell entschädigt. Als sogenannte Forschungspartnerinnen und -partner sind sie gleichberechtigte Mitglieder eines Forschungsteams.

Neue Prioritäten durch Betroffenenperspektive

An den Forschungsaktivitäten beteiligen können sich die Betroffenen in verschiedenen Phasen eines Projekts. Dazu Muriel Elhai: «Ein Mann hat sich beispielsweise gefragt, ob es eine Verbindung gibt zwischen seiner Pseudogicht und den Rückenschmerzen, unter denen er leidet. Diese Fragestellung führte zu einem interessanten Forschungsprojekt mit der Frage nach Verkalkungen in den Bandscheiben der Patienten mit «Modic-Changes».» Ein weiteres Beispiel sei die Ermittlung wichtiger Beurteilungskriterien. So nannte eine Patientin als For-

schungspartnerin im Rahmen eines Projekts zur Entwicklung eines Instruments zur Beurteilung der Gelenkschädigung bei systemischer Sklerodermie ein wichtiges Kriterium, das sie in ihrem täglichen Leben einschränkt. «Die Forschenden gewinnen einen anderen Blickwinkel auf die Krankheit, indem sie sich mit der spezifischen Wahrnehmung und Erfahrung der Betroffenen auseinandersetzen», ergänzt Kristina Bürki. Dadurch könne die Forschung besser auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten zugeschnitten werden und die Relevanz von Ergebnissen könne erhöht werden.

Einfluss auf patientenzentrierte Forschung

Auf der anderen Seite profitieren die Forschungspartnerinnen und -partner von der Entwicklung eines besseren und tieferen Verständnisses für die Forschung. Sie können direkt Einfluss nehmen auf Studien und eine patientenzentrierte Forschung vorantreiben. Sie helfen, sicherzustellen, dass Patienteninformationen und Einwilligungen für Studienprojekte verständlich geschrieben sind. In der Rolle einer Expertin oder eines Experten sind sie in der Lage, andere Patientinnen und Patienten besser über das jeweilige Forschungsprojekt, die -methoden und ihre Krankheit zu informieren. Durch ihre aktive Mitarbeit und Beteiligung leisten Forschungspartnerinnen und -partner einen wichtigen Beitrag an die Gesundheitsforschung. ■

Partenaires de recherche

De fournisseurs de données à membres d'équipe égaux

La perspective des patient·e·s doit être davantage intégrée dans la recherche sur les rhumatismes. Cette préoccupation n'est pas seulement celle des centres de recherche nationaux comme la clinique de rhumatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich. Au niveau européen également, on travaille à une standardisation correspondante ainsi qu'à des conditions cadres claires. Texte: Simone Fankhauser

Comme dans le traitement, le rôle des personnes concernées évolue dans le domaine de la recherche. Pendant longtemps, les patient·e·s n'ont servi aux chercheuses et chercheurs que de source de données. Aujourd'hui, on sait que dans la recherche sur une maladie, la perspective des personnes concernées est un aspect tout aussi important que les mécanismes de son apparition. Dans le domaine de la rhumatologie, on travaille donc au niveau européen à l'élaboration de recommandations pour les cliniques afin d'améliorer et de renforcer l'intégration des patient·e·s dans les projets de recherche. La clinique de rhumatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich a déjà fait un pas en avant. Il y a un an, l'équipe de coordination dirigée par le Dr Muriel Elhai, médecin-chef, et Kristina Bürki, experte en soins, a commencé à mettre en place un réseau de personnes concernées. Les personnes

participantes sont formées à la méthodologie de recherche par l'équipe de la clinique, accompagnées et, selon le projet et les tâches, indemnisées financièrement. En tant que « partenaires de recherche », elles sont membres à part entière d'une équipe de recherche.

Nouvelles priorités grâce à la perspective des personnes atteintes

Les personnes concernées peuvent participer aux activités de recherche à différentes étapes d'un projet. Muriel Elhai: « Un homme, par exemple, s'est demandé s'il existait un lien entre sa pseudo-goutte et les douleurs dorsales dont il souffre. Cette question a donné lieu à un projet de recherche intéressant pour rechercher des microcalcifications dans les disques vertébraux des patient·e·s souffrant d'une pathologie de type MODIC. ». Un autre exemple serait

la détermination de critères d'évaluation importants. Ainsi dans le cadre d'un projet visant à développer un outil d'évaluation de l'atteinte articulaire de la sclérodermie systémique, une patiente partenaire de recherche a mentionné un critère important qui la limite dans sa vie quotidienne. « Les chercheuses et chercheurs acquièrent un autre point de vue sur la maladie en s'intéressant à la perception et à l'expérience spécifiques des personnes concernées », ajoute Kristina Bürki. Selon elle, cela permet de mieux adapter la recherche aux besoins des patient·e·s et d'augmenter la pertinence des résultats.

Influence sur la recherche centrée sur les patient·e·s

D'autre part, les partenaires de recherche profitent du développement d'une compréhension meilleure et plus profonde de la recherche. Ils peuvent exercer une influence directe sur les études et faire avancer une recherche centrée sur les patient·e·s. Ils aident à garantir que les informations et les consentements des patient·e·s pour les projets d'étude soient rédigés de manière compréhensible. Leur expertise leur permet de mieux informer les autres patient·e·s sur le projet de recherche, les méthodes et leur maladie. Par leur collaboration et leur participation actives, les partenaires de recherche apportent une contribution importante à la recherche sur la santé. ■

Das Projekt in Kürze

Zielgruppe: Personen mit RA, Psoriasis-Arthritis, Spondyloarthritis, systemischer Sklerose, Sjögren-Syndrom, Vaskulitis, Osteochondrosis intervertebralis Modic Typ, Betreuer*innen (z. B. Familienmitglieder) von Betroffenen sowie Vertreter*innen von Patientenorganisationen oben genannter Erkrankungen.

Voraussetzungen: Interesse an der Forschung, Englischkenntnisse (von Vorteil), digital versiert.

Zeitaufwand: Schulung über die Forschungsmethodik (online oder persönlich), mind. 1x/Jahr Treffen aller Forschungspartner*innen (virtuell oder persönlich), mind. 1x/Jahr Möglichkeit zur Teilnahme am Tag der offenen Tür für Patient*innen, je nach Forschungsprojekt und Aufgaben individueller Austausch.

Information und Anmeldung: Kristina Bürki, Pflegeexpertin MScN, E-Mail: kristina.buerki@usz.ch.

Le projet en bref

Groupe cible: personnes atteintes de PR, d'arthrite psoriasique, de spondyloarthrite, de sclérodermie systémique, du syndrome de Sjögren, de vascularite, d'ostéochondrose intervertébrale de type MODIC, aidants (par ex. membres de la famille) de personnes atteintes, représentant·e·s d'associations de patient·e·s des maladies susmentionnées.

Conditions préalables: intérêt pour la recherche, connaissance de l'anglais (un avantage), maîtrise du numérique.

Temps nécessaire: formation sur la méthodologie de recherche (en ligne ou en personne), réunion de tous les partenaires de recherche au moins 1x/an possibilité de participation à la journée portes ouvertes pour les patient·e·s au moins 1x/an, selon le projet de recherche et les tâches, échanges individuels.

Information et inscription: Kristina Bürki, experte en soins MScN, e-mail: kristina.buerki@usz.ch

Neue Rubrik

Regelmässig informiert

In Zusammenarbeit mit der Klinik für Rheumatologie des Universitätsspitals Zürich sowie anderen Partnerinnen und Partnern aus dem Forschungsbereich möchten wir Sie künftig regelmässig über interessante Forschungsprojekte informieren. Eine Auswahl finden Sie bereits auf den folgenden Seiten. Damit wir die kommenden Beiträge auf Ihre Bedürfnisse und Interessen abstimmen können, freuen wir uns, wenn Sie uns folgende Fragen beantworten:

- Zu welchen rheumatischen Erkrankungen wünschen Sie sich Informationen aus der Forschung?
- Gibt es spezifische Themen/Fragestellungen, die Sie besonders beschäftigen?

Die Umfrage ist anonym und dient lediglich der Planung der Inhalte. Ihre Daten werden für keine weiteren Zwecke verwendet oder gespeichert.

Bitte senden Sie Ihre Antworten per Mail an: s.fankhauser@rheumaliga.ch, Betreff «Forschung». Selbstverständlich können Sie uns Ihre Rückmeldung auch per Post übermitteln: Rheumaliga Schweiz, forumR «Forschung», Josefstrasse 92, 8005 Zürich. Oder Sie füllen direkt das Online-Formular auf unserer Website aus, www.rheumaliga.ch. Vielen Dank für Ihre Inputs! ■

Nouvelle rubrique

Informations régulières

En collaboration avec la clinique de rhumatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich ainsi qu'avec d'autres partenaires dans le domaine de la recherche, nous souhaitons à l'avenir vous informer régulièrement sur des projets de recherche intéressants. Vous en trouverez déjà une sélection sur les pages suivantes. Afin que nous puissions adapter les articles à venir à vos besoins et à vos intérêts, nous serions heureux que vous répondiez aux questions suivantes:

- Sur quelles maladies rhumatismales souhaiteriez-vous obtenir des informations issues de la recherche?
- Y a-t-il des thèmes/questions spécifiques qui vous préoccupent particulièrement?

Nuova rubrica

Regolarmente informati

In collaborazione con il Dipartimento di Reumatologia dell'Ospedale Universitario di Zurigo e altri partner nel campo della ricerca, vorremmo informarvi regolarmente in futuro su interessanti progetti di ricerca. Una selezione è già disponibile nelle pagine seguenti. Per poter adattare i prossimi contributi alle vostre esigenze e ai vostri interessi, vi preghiamo di rispondere alle seguenti domande:

- Su quali malattie reumatiche desiderate ricevere informazioni dalla ricerca?
- Ci sono argomenti/domande specifiche che vi interessano particolarmente?

L'enquête est anonyme et sert uniquement à la planification des contenus. Vos données ne seront pas utilisées ou enregistrées à d'autres fins.

Veillez envoyer vos réponses par e-mail à : s.fankhauser@rheumaliga.ch, objet « recherche ». Bien entendu, vous pouvez également nous faire parvenir vos réponses par courrier : Ligue suisse contre le rhumatisme, forumR « Recherche », Josefstrasse 92, 8005 Zurich. Vous pouvez également écrire vos réactions directement dans le formulaire en ligne sur notre site Internet, www.ligues-rhumatisme.ch. Nous vous remercions de vos contributions ! ■

Il sondaggio è anonimo e viene utilizzato solo per la pianificazione dei contenuti. I vostri dati non saranno utilizzati o conservati per nessun altro scopo.

Inviare le vostre risposte via e-mail a: s.fankhauser@rheumaliga.ch, oggetto «Ricerca». Naturalmente, potete inviarci le vostre risposte anche per posta: Rheumaliga Schweiz, forumR «Ricerca», Josefstrasse 92, 8005 Zurigo. Oppure potete scrivere il vostro feedback direttamente nel modulo online sul nostro sito web, www.reumatismo.ch. Grazie mille per il vostro contributo! ■



Aktuelles aus der Klinik für Rheumatologie des Unispitals Zürich

Unsere Forschung umfasst molekularbiologische Studien im Zentrum für Experimentelle Rheumatologie in Schlieren und in Balgrist bis zu klinischen Studien in der Spitalumgebung. Damit erreichen wir eine enge Zusammenarbeit von Ärztinnen und Ärzten mit Forschenden aus ganz verschiedenen Bereichen. Diese Struktur erlaubt uns, das ganze Spektrum der medizinischen Forschung abzudecken – von ausführlichen präklinischen Studien, die die Grundlage für innovative therapeutische und diagnostische Abläufe liefern, bis zu klinischen

Studien und Entwicklung von Medikamenten.

Actualités de la clinique de rhumatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich

Notre recherche comprend des études de biologie moléculaire au Centre de rhumatologie expérimentale de Schlieren et à Balgrist, ainsi que des études clini-

Zurzeit haben wir neun Forschungsgruppen, jeweils geführt von wissenschaftlich unabhängigen Gruppenleitenden. Die Rheumaklinik ist aufgrund der Zahl und Qualität der wissenschaftlichen Publikationen als «Center of > 5. 28

ques au sein de l'hôpital. Nous obtenons ainsi une étroite collaboration entre les médecins et les chercheuses et chercheurs de domaines très différents. Cette structure nous permet de couvrir tout le spectre de la recherche médicale – des études précliniques approfondies, qui fournissent la base de processus thérapeutiques et diagnostiques innovants, aux études cliniques et au développement de médicaments.

Actuellement, nous avons 9 groupes de recherche, chacun dirigé par un-e responsable de groupe scientifiquement indépendant-e. En raison du nombre et de la qualité des publications scientifiques, la clinique de rhumatologie a été > p. 29

Notizie dalla clinica di reumatologia dell'Ospedale Universitario di Zurigo

La nostra ricerca spazia dagli studi di biologia molecolare nel Centro di reumatologia sperimentale di Schlieren e di Balgrist agli studi clinici in ambito ospe-

daliero. Questo ci consente di ottenere una stretta collaborazione tra medici e ricercatori di settori molto diversi. Questa struttura ci permette di > pag. 30

Excellence» von der European League Against Rheumatism (EULAR) ausgezeichnet worden. Die Forschungsthemen umfassen das gesamte Spektrum der rheumatischen Erkrankungen. Schwerpunkte bestehen in der Spondyloarthritis, der Psoriasis-Arthritis, der rheumatoiden Arthritis, der systemischen Sklerose, dem Sjögren-Syndrom, dem komplexen regionalen Schmerzsyndrom (CRPS) und dem lumbovertebralen Schmerzsyndrom. Im Folgenden stellen wir exemplarisch vier aktuelle Forschungsthemen aus den Forschungsschwerpunkten vor.

Besseres Verständnis der Mechanismen der chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen

Chronisch entzündliche rheumatische Erkrankungen weisen topografische Unterschiede auf. Die rheumatoide Arthritis beispielsweise betrifft die kleinen Gelenke der Hände und Füße, während bei der Spondyloarthritis eher die grossen Gelenke der unteren Gliedmassen betroffen sind. Bei der systemischen Sklerose sind die kleinen Gelenke der Hände und die Sehnen betroffen. Um die spezifische Verteilung von rheumatologischen Erkrankungen besser zu verstehen, untersuchen wir das befallene Gewebe (das durch eine ultraschallgesteuerte Biopsie gewonnen wird) und vergleichen die Genexpression der verschiedenen Zellen im Gewebe. Dieses bessere Verständnis der Mechanismen der verschiedenen rheumatologischen Erkrankungen hat zum Ziel, in Zukunft gezielte Therapien zu entwickeln.

«Modic changes» bei chronischen Rückenschmerzen

Die Bandscheibe baut sich mit dem Alter langsam ab. In den meisten Fällen ist dies nicht schmerzhaft. Manchmal verläuft der Abbau aber auch schnell und verursacht schmerzhaft Entzündungen im Knochenmark der angrenzenden Wirbelkörper. Diese Veränderungen heissen «Modic changes» und treten häufig

im Zusammenhang mit chronischen lumbalen Rückenschmerzen auf. Trotz des häufigen Vorkommens sind «Modic changes» immer noch eine unzureichend verstandene Wirbelsäulenpathologie. Dies hat zur Folge, dass Betroffene oft keine adäquate Behandlung erhalten. Mit unserer Forschung versuchen wir, zu verstehen, weshalb sich Bandscheiben bei «Modic changes» schneller abbauen und wie Abbauprodukte der Bandscheibe diese «Modic changes» im Knochenmark auslösen können. Insbesondere untersuchen wir auch, wie diese Prozesse Rückenschmerzen auslösen. Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Entzündung in «Modic changes» nicht nur eine reaktive Veränderung auf die Bandscheibe ist, sondern dass entzündliche Veränderungen in «Modic changes» selbst zum Abbau der Bandscheibe beitragen. Es besteht also ein Teufelskreis zwischen dem Abbau der Bandscheibe und «Modic changes». Mit diesem neuen Wissen entwickeln wir zurzeit eine Stammzelltherapie, welche gezielt diesen Teufelskreis unterbindet.

Forschung in sehr frühen Stadien der systemischen Sklerose

Bei der Prä-Sklerodermie handelt es sich um sehr frühe Stadien der systemischen Sklerose (Prä-Sklerodermie, aus dem Englischen «very early systemic sclero-

sis»), charakterisiert durch das Raynaud-Syndrom, Bindegewebsödeme der Hände («puffy hands») und den Antikörpernachweis im Blut (antinukleäre Antikörper und ggf. spezifischere Antikörper). Unser Ziel ist, die Prä-Sklerodermie und den Übergang zur etablierten Krankheit besser zu verstehen, mit dem Ziel, Therapien gegen diese krankheitstreibenden Mechanismen zu entwickeln, bevor sich die Krankheit voll ausprägt. Im Fokus unserer klinischen Forschungsprojekte stehen aktuell die Gelenk- und die Lungenbeteiligung. Einerseits möchten wir die klinischen Merkmale der Arthritis in den Vorstadien der Krankheit beschreiben und den prognostischen Wert der Arthritis eruieren. Des Weiteren untersuchen wir den longitudinalen Verlauf von interstitiellen Lungenerkrankungen, die bereits in sehr frühen Stadien der systemischen Sklerose auftreten, und möchten dabei Risikofaktoren für die Entwicklung beschreiben. Diese Forschungsprojekte werden alle durch die freiwillige Teilnahme der Patientinnen und Patienten der Rheumaklinik des Universitätsspitals Zürich, ermöglicht. Dafür sind wir sehr dankbar.

Lungenbefall bei Sjögren-Syndrom

Das Sjögren-Syndrom ist eine entzündlich-rheumatische Systemerkrankung, welche nicht nur die Speichel- und

Tränendrüsen betrifft, sondern auch innere Organe, wie beispielsweise die Lunge, befallen kann. Dabei kann eine sogenannte interstitielle Lungenerkrankung (ILD) entstehen, die zu einer Fibrosierung der Lunge führen kann. Hierbei kommt es durch Umbauprozesse zu einer verstärkten Vermehrung von Bindegewebe und infolgedessen zu einem Verlust des gesunden, funktionsfähigen Lungengewebes. Wir analysieren rückblickend die klinischen Daten von Menschen mit Sjögren-Syndrom, welche an einer ILD erkrankt sind, und vergleichen diese mit jenen, welche keinen Lungenbefall haben. Zusätzlich werden die früheren CT-Bilder der Lunge erneut systematisch durch die Radiologie analysiert, damit diese besser vergleichbar sind. Ziel ist es, herauszufinden, wie häufig die Lunge befallen wird. Ein anderes Ziel ist es, Risikofaktoren zu identifizieren, welche bereits bei der Diagnosestellung bekannt sind und den Lungenbefall voraussagen können. In einer zweiten Analyse untersuchen wir, wie sich die ILD bei Sjögren entwickelt, welche Therapien angewendet werden und welche Dynamik bei welcher Therapie bei den Betroffenen mit Lungenbefall besteht. Damit könnte in Zukunft eine gezieltere medizinische Abklärung und Therapieempfehlung erfolgen.

Autorinnen: Muriel Elhai, Kristina Bürki |

désignée comme « Center of Excellence » par la European League Against Rheumatism (EULAR). Les thèmes de recherche couvrent tout le spectre des maladies rhumatismales. L'accent est mis sur la spondyloarthrite, l'arthrite psoriasique, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérodémie systémique, le syndrome de Sjögren, le syndrome douloureux régional complexe (SDRC) et le syndrome douloureux lombo-vertébral. Ci-dessous, nous présentons à titre d'exemple 4 thèmes de recherche actuels issus des axes de recherche.

Mieux comprendre les mécanismes des maladies rhumatismales inflammatoires chroniques

Les maladies rhumatismales inflammatoires chroniques présentent des différences topographiques. La PR, par exemple, touche les petites articulations des mains et des pieds, tandis que la spondyloarthrite affecte plutôt les grosses articulations des membres inférieurs. Dans la sclérose systémique, ce sont les petites articulations des mains et les tendons qui sont touchés. Afin de mieux comprendre la distribution spécifique des maladies rhumatologiques, nous examinons les tissus atteints (obtenus par biopsie échoguidée) et comparons l'expression des gènes des différentes cellules dans les tissus. Cette

meilleure compréhension des mécanismes des différentes maladies rhumatismales a pour but de développer à l'avenir des thérapies ciblées.

« Modic changes » dans les maux de dos chroniques

Le disque intervertébral se dégrade lentement avec l'âge. Dans la plupart des cas, ce processus n'est pas douloureux. Mais parfois, la dégradation est rapide et provoque des inflammations douloureuses dans la moelle osseuse des corps vertébraux adjacents. Ces changements sont appelés « Modic changes » et sont souvent associés à des lombalgies chroniques. Malgré leur fréquence, les « Modic changes » restent une pathologie de la colonne vertébrale mal comprise. Par conséquent, les personnes concernées ne reçoivent souvent pas de traitement adéquat. Par nos recherches, nous essayons de comprendre pourquoi les disques intervertébraux se dégradent plus rapidement en cas de « Modic changes » et comment les produits de dégradation du disque intervertébral peuvent déclencher ces « Modic changes » dans la moelle osseuse. En particulier, nous étudions également comment ces processus déclenchent les douleurs dorsales. Nos résultats montrent que l'inflammation dans les « Modic changes » n'est pas seulement une modification réactive sur le disque > p. 30



intervertebrali, ma che le modificazioni infiammatorie nei « Modic changes » contribuiscono esse stesse alla degradazione del disco intervertebrale. Il circolo vizioso tra la degradazione del disco intervertebrale e i « Modic changes ». Grazie a queste nuove conoscenze, stiamo sviluppando attualmente un trattamento a base di cellule staminali che mira a rompere questo circolo vizioso.

Recherche sur les stades très précoces de la sclérose systémique

La pré-sclérodermie est un stade très précoce de la sclérodermie systémique (pré-sclérodermie, de l'anglais « very early systemic sclerosis »), caractérisé par le phénomène de Raynaud, l'œdème du tissu conjonctif des mains (« puffy hands ») et la détection d'anticorps dans le sang (anticorps antinucléaires et, le cas échéant, anticorps plus spécifiques). Notre objectif est de mieux comprendre la pré-sclérodermie et la transition vers la maladie établie, dans le but de développer des thérapies contre ces mécanismes pathogènes avant que la maladie ne s'exprime pleinement. Nos projets de recherche clinique se concentrent actuellement sur l'atteinte des articulations et des poumons. D'une part, nous voulons caractériser les caractéristiques cliniques de l'arthrite dans les stades préliminaires de la maladie et déterminer la valeur pronostique de l'arthrite. D'autre part, nous étudions l'évolution longitudinale des pneumopathies interstitielles, qui apparaissent déjà aux stades très précoces

de la sclérose systémique, et nous souhaitons décrire les facteurs de risque de leur développement. Ces projets de recherche sont tous rendus possibles grâce à la participation volontaire des patient-e-s de la clinique de rhumatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich. Nous leur en sommes très reconnaissants.

Atteinte pulmonaire en cas de syndrome de Sjögren

Le syndrome de Sjögren est une maladie systémique rhumatismale inflammatoire qui non seulement affecte les glandes salivaires et lacrymales, mais peut également toucher des organes internes, comme les poumons. Il peut en résulter une atteinte pulmonaire interstitielle, qui peut entraîner une fibrose des poumons. Dans ce cas, les processus de transformation entraînent une augmentation du tissu conjonctif et, par conséquent, une perte du tissu pulmonaire sain et fonctionnel. Nous analysons rétrospectivement les données cliniques des personnes atteintes du syndrome de Sjögren qui ont développé une atteinte pulmonaire interstitielle et les comparons à celles qui n'ont pas d'atteinte pulmonaire. En outre, les radiologues analysent à nouveau systématiquement les anciennes images tomodensitométriques des poumons afin de les rendre plus comparables. L'objectif est de déterminer à quelle fréquence les poumons sont atteints. Un autre objectif est d'identifier les facteurs de risque qui sont déjà connus au moment du diagnostic et qui peuvent prédire l'atteinte pulmonaire. Dans une deuxième analyse, nous examinons comment l'atteinte pulmonaire interstitielle évolue dans le cas du Sjögren, quels sont les traitements utilisés et quelle est la dynamique de chaque traitement chez les patient-e-s avec une atteinte pulmonaire. Cela permettrait à l'avenir de procéder à un examen médical plus ciblé et de recommander un traitement.

Auteurs: Muriel Elhai, Kristina Bürki |

coprire l'intero spettro della ricerca medica: dagli studi preclinici dettagliati, che forniscono la base per procedure terapeutiche e diagnostiche innovative, agli studi clinici e allo sviluppo di farmaci. Attualmente abbiamo 9 gruppi di ricerca, ognuno dei quali è guidato da capigruppo scientificamente indipendenti. Grazie al numero e alla qualità delle pubblicazioni scientifiche, la Clinica del reumatismo è stata insignita del titolo di «Centre of excellence» dalla Lega europea contro il reumatismo (EULAR). I temi di ricerca coprono l'intero spettro delle malattie reumatiche. L'attenzione si concentra su spondiloartrite, artrite psoriasica, artrite reumatoide, sclerosi sistemica, sindrome di Sjögren, sindrome del dolore regionale complesso (CRPS) e sindrome del dolore lombare. Di seguito, presentiamo a titolo di esempio 4 temi di ricerca attuali appartenenti alle principali aree di ricerca.

Comprendere meglio i meccanismi delle malattie reumatiche infiammatorie croniche

Le malattie reumatiche infiammatorie croniche presentano differenze topografiche. Per esempio, l'artrite reumatoide colpisce le piccole articolazioni delle mani e dei piedi, mentre la spondiloartrite tende a colpire le grandi articolazioni degli arti inferiori. Nella sclerosi sistemica sono colpite le piccole articolazioni delle mani e i tendini. Per comprendere meglio la distribuzione specifica delle malattie reumatiche, esaminiamo il tessuto colpito (ottenuto mediante biopsia guidata da ultrasuoni) e confrontiamo l'espressione genica delle diverse cellule presenti nel tessuto. Questa migliore comprensione dei meccanismi delle varie malattie reumatiche mira a sviluppare in futuro terapie mirate.

«Modic changes» nel mal di schiena cronico

Il disco intervertebrale si degrada lentamente con l'età. Nella maggior parte dei casi, questo fenomeno non è doloroso.



Foto: Susanna Seiler

Talvolta, tuttavia, la degenerazione è rapida e provoca un'inflammatione dolorosa nel midollo osseo dei corpi vertebrali adiacenti. Queste alterazioni sono chiamate «modic changes» e si verificano spesso in relazione al mal di schiena lombare cronico. Nonostante la loro frequenza, le «modic changes» sono una patologia spinale ancora poco conosciuta. Di conseguenza, chi ne soffre spesso non riceve un trattamento adeguato. Con la nostra ricerca stiamo cercando di capire perché i dischi intervertebrali si rompono più rapidamente in caso di «modic changes» e come i prodotti di degradazione del disco intervertebrale possano innescare queste «modic changes» nel midollo osseo. In particolare, stiamo anche studiando come questi processi scatenino il mal di schiena. I nostri risultati dimostrano che l'inflammatione nei «modic changes» non è solo un cambiamento reattivo del disco, ma che i cambiamenti infiammatori nelle «modic changes» contribuiscono essi stessi alla degradazione del disco. Esiste quindi un circolo vizioso tra la degradazione del disco e le «modic changes». Grazie a queste nuove conoscenze, stiamo sviluppando una terapia a base di cellule staminali che previene in modo specifico questo circolo vizioso.

Ricerca sugli stadi precoci della sclerosi sistemica

La pre-sclérodermia è uno stadio molto

precoce della sclerosi sistemica, caratterizzato dal fenomeno di Raynaud, dalle mani gonfie e dal rilevamento di anticorpi nel sangue (anticorpi antinucleari ed eventualmente anticorpi più specifici). Il nostro obiettivo è comprendere meglio la pre-sclérodermia e la transizione verso la malattia conclamata, con lo scopo di sviluppare terapie contro questi meccanismi che guidano la malattia prima che questa si sviluppi completamente. I nostri progetti di ricerca clinica si concentrano attualmente sul coinvolgimento delle articolazioni e dei polmoni. Da un lato, vogliamo descrivere le caratteristiche cliniche dell'artrite nelle fasi preliminari della malattia e determinare il valore prognostico dell'artrite. Inoltre, stiamo studiando il decorso longitudinale della malattia polmonare interstiziale che si manifesta nelle fasi iniziali della sclerosi sistemica e vorremmo descrivere i fattori di rischio per il suo sviluppo. Tutti questi progetti di ricerca sono resi possibili dalla partecipazione volontaria dei pazienti della Clinica Reumatologica dell'Ospedale Universitario di Zurigo. Ne siamo molto grati.

Coinvolgimento dei polmoni nella sindrome di Sjögren

La sindrome di Sjögren è una malattia reumatica infiammatoria sistemica che non colpisce solo le ghiandole salivari e lacrimali, ma può interessare anche or-

gani interni come i polmoni. Questo può portare alla cosiddetta malattia polmonare interstiziale, che può causare la fibrosi dei polmoni. In questo caso, i processi di rimodellamento conducono a una maggiore proliferazione del tessuto connettivo e, di conseguenza, a una perdita di tessuto polmonare sano e funzionale. Analizziamo retrospettivamente i dati clinici di persone con sindrome di Sjögren che presentano un'interstiziopatia polmonare e li confrontiamo con quelli di persone che non presentano alcun coinvolgimento polmonare. Inoltre, le precedenti immagini TC dei polmoni vengono sistematicamente analizzate nuovamente dal reparto di radiologia, in modo da renderle più confrontabili. L'obiettivo è scoprire la frequenza con cui i polmoni sono interessati. Un altro obiettivo è quello di identificare i fattori di rischio che sono già noti al momento della diagnosi e che possono predire il coinvolgimento polmonare. In una seconda analisi, stiamo studiando come si sviluppa un'interstiziopatia polmonare nella malattia di Sjögren, quali terapie vengono utilizzate e quali dinamiche esistono con quale terapia nei soggetti affetti da coinvolgimento polmonare. Questo potrebbe portare in futuro a una valutazione medica e a una raccomandazione terapeutica più mirata.

Autori: Muriel Elhai, Kristina Bürki |

Aktuelles aus dem Universitätsspital Genf (HUG)

In einem früheren Artikel (s. forumR 1/23) haben wir über rheumatoide Arthritis (RA) und die Mikrobiota (die Gesamtheit der Mikroben) im Darm gesprochen. Unser Team arbeitet an weiteren Projekten. Zum Beispiel:

Mundgesundheit und RA

Es ist bekannt, dass Parodontitis (starke Entzündung des Zahnfleisches) mit RA in Verbindung steht. Neuere Daten belasten die orale Mikrobiota. Tatsächlich finden sich in der Mundschleimhaut manchmal Autoimmunitätszeichen, die für RA typisch sind und wahrscheinlich durch eine chronische Zahnfleischentzündung verursacht werden. Wir versuchen daher, die Mikroben zu identifizieren, die für diese orale Autoimmunität verantwortlich sind, insbesondere in der «SCREEN-RA»-Kohorte. Dies würde uns dann helfen, diese «schädlichen» Mikroben bei Menschen mit RA-Risiko zu überwachen und Parodontitis, die eine Autoimmunität auslösen kann, besser zu behandeln.

Biomarker für RA identifizieren

Ein Biomarker ist ein biologischer Parameter, der häufig im Blut gemessen wird. Einige Biomarker sind bei Betroffenen vorhanden – sie sind daher für die Diagnose nützlich. Wir suchen nach neuen Biomarkern, die dazu führen, dass die Krankheit früher erkannt werden kann – denn oft wird RA erst behandelt, wenn die Krankheit schon weit fortgeschritten ist.

Dazu vergleichen wir Blutproben von RA-Betroffenen, Risikopersonen und gesunden Menschen. In den Jahren 2023 bis 24 werden wir eine ganze Reihe von Analysen von DNA, RNA, Proteinen und anderen verschiedenen Molekülen (Metaboliten) durchführen. In Kombination mit der Kohortenüberwachung

(SCREEN-RA) wird dieser Ansatz «molekulare Signaturen» liefern, die typisch für eine «bevorstehende RA» sind (und bislang schwer zu erkennen sind).

Andere Autoimmunerkrankungen

Neben der RA gibt es noch andere, seltenere Autoimmunerkrankungen, und manchmal stockt die Suche, weil es keine Proben zum Analysieren gibt. Der erste Schritt ist die Einrichtung von Kohorten – d. h. Gruppen von freiwilligen Patientinnen und Patienten, die wir im Laufe der Zeit begleiten können. Wir rekrutieren also für die europäische Datenbank EUSTAR, die versucht, die Sklerodermie und insbesondere den Stellenwert der Kortikoidbehandlung bei dieser Krankheit besser zu verstehen. Darüber hinaus bieten wir Zugang zu randomisierten Studien, die neue Behandlungsmethoden bewerten, auch für andere seltene Krankheiten wie Riesenzellarteriitis und bestimmte Vasculitiden.

Schlussfolgerung

Wenn Sie oder einige Ihrer betroffenen Verwandten zu unserer Forschung beitragen oder mehr Informationen



erhalten möchten, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren (es ist kostenlos und wird es immer bleiben).

Für Anfragen bezüglich der SCREEN-RA-Kohorte: www.arthritis-checkup.ch. Wenn Sie an unseren klinischen Studien zu anderen Autoimmunerkrankungen

(Sklerodermie, Riesenzellarteriitis und Vaskulitis) interessiert sind, wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat: secretariat.rhumato@hcuge.ch.

Autoren: Benoît Gilbert, Michele Iudici, Céline Lamacchia, Daniel Manoil |

immunità orale, in particolare nella coorte «SCREEN-RA». Questo ci aiuterà a sorvegliare questi microbi «dannosi» nelle persone a rischio di AR e a trattare meglio le parodontopatie suscettibili di rivelare un'autoimmunità.

Identificazione dei biomarcatori di AR

Un biomarcatore è un parametro biologico, spesso misurato nel sangue. Alcuni biomarcatori sono presenti > pag. 34

Notizie di attualità dagli ospedali universitari di Ginevra (HUG)

In un articolo precedente (v. forumR 1/23), abbiamo parlato di artrite reumatoide (AR) e di microbiota (l'insieme dei microbi) intestinale. Il nostro gruppo lavora su altri progetti. Ad esempio:

Salute bucco-dentaria e AR

Si sa che la parodontite (forte infiamma-

zione delle gengive) è legata alla AR. I dati recenti incriminano il microbiota orale. In effetti, nella mucosa orale si riscontrano talvolta i segni di autoimmunità tipici della PR, probabilmente causati da un'infezione cronica delle gengive. Tentiamo quindi di identificare i microbi responsabili di questa auto-

Actualité des Hôpitaux Universitaires Genève (HUG)

Dans un précédent article (v. forumR 1/23), nous avons parlé de polyarthrite rhumatoïde (PR) et du microbiote (l'ensemble des microbes) intestinal. Notre équipe travaille sur d'autres projets ! Par exemple :

Santé bucco-dentaire et PR

On sait que la parodontite (forte inflammation des gencives) est liée à la PR. Les données récentes incriminent le microbiote oral. En effet, on retrouve parfois dans la muqueuse orale des signes d'auto-immunité typiques de la PR, probablement causés par une infection chronique des gencives. Nous tentons donc d'identifier les microbes responsables de cette auto-immunité orale, notamment dans la cohorte « SCREEN-RA ». Cela nous aiderait ensuite à surveiller ces microbes « néfastes » chez les personnes à risques de PR, et de mieux traiter les parodontites susceptibles de déclencher une auto-immunité.

Identifier des biomarqueurs de PR

Un biomarqueur est un paramètre biologique, souvent mesuré dans le sang. Certains biomarqueurs sont présents chez les malades – ils sont donc utiles au diagnostic. Nous cherchons des nouveaux biomarqueurs capables d'identifier la maladie plus tôt – car souvent, la PR n'est traitée que lorsque le mal est déjà bien avancé. Pour cela, nous comparons des échantillons de sang pris chez des patient-e-s PR, des personnes à risque, et des individus sains. En 2023-24, nous lancerons toute une série d'analyses de l'ADN, de l'ARN, des protéines, et d'autre molécules diverses (les métabolites). Combinée avec le suivi de cohorte (SCREEN-RA), cette approche proposera

des « signatures moléculaires » typiques des « PR imminentes » (qu'il est difficile de repérer à ce jour).

Autres maladies auto-immunes

Outre la PR, il y a d'autres maladies auto-immunes plus rares, et parfois la recherche piétine, faute d'échantillons à analyser ! La première étape est de mettre en place des cohortes – c'est-à-dire des groupes de patient-e-s volontaires, que nous pourrions suivre dans le temps.

Nous recrutons donc pour la base de données européenne EUSTAR, qui cherche à mieux comprendre la sclérodermie, et notamment la place des traitements par corticoïdes dans cette maladie.

Par ailleurs, nous proposons l'accès à des études randomisées qui évaluent des nouveaux traitements, y compris pour d'autres maladies rares comme l'artérite à cellules géantes et certaines vascularites.

Conclusion

Si vous ou certains de vos proches malades souhaitez contribuer à nos recherches ou obtenir davantage d'informations, n'hésitez pas à nous contacter ! (C'est gratuit et ça le restera toujours.) Pour les demandes relatives à la cohorte SCREEN-RA, vous pouvez nous contacter via www.arthritis-checkup.ch. Si vous êtes intéressé-e par nos essais cliniques sur les autres maladies auto-immunes (sclérodermie, artérite à cellules géantes, et vascularites), contactez notre secrétariat: secretariat.rhumato@hcuge.ch.

Auteurs : Benoît Gilbert, Michele Iudici, Céline Lamacchia, Daniel Manoil |

nelle malattie e sono quindi utili per la diagnosi. Stiamo cercando nuovi biomarcatori che siano in grado di identificare più rapidamente la malattia – perché spesso la AR non viene trattata finché la malattia non è già in fase avanzata.

A tal fine, confrontiamo i campioni prelevati da pazienti affetti da AR, da persone a rischio e da persone sane. Nel 2023-24 verrà lanciata una serie di analisi dell'ADN, dell'ARN, delle proteine e di altre molecole diverse (i metaboliti). Combinato con il controllo di coorte (SCREEN-RA), questo approccio propone le «firme molecolari» tipiche della «AR imminente» (che è difficile da valutare al momento).

Altre malattie autoimmuni

Al di fuori della AR, ci sono altre malattie autoimmuni più rare, e in alcuni casi la ricerca è ardua, a causa dello scarso numero di campioni da analizzare! Il primo passo è quello di creare coorti, cioè gruppi di pazienti volontari, che potremo seguire nel tempo. Ci rivolgiamo quindi alla base di dati europea EUSTAR, che cerca di comprendere meglio la sclerodermia e, in particolare, il ruolo dei trattamenti corticali in questa malattia.

Inoltre, proponiamo l'accesso a studi randomizzati che valutino nuovi trattamenti, anche per altre malattie rare come l'artrite a cellule giganti e alcune vascolarizzazioni.

Conclusione

Se voi o alcuni dei vostri cari malati desiderate contribuire alle nostre ricerche o avere maggiori informazioni, non esitate a contattarci (è gratuito e lo sarà sempre). Per le domande relative alla coorte «SCREEN-RA», potete contattarci via www.arthritis-checkup.ch/.

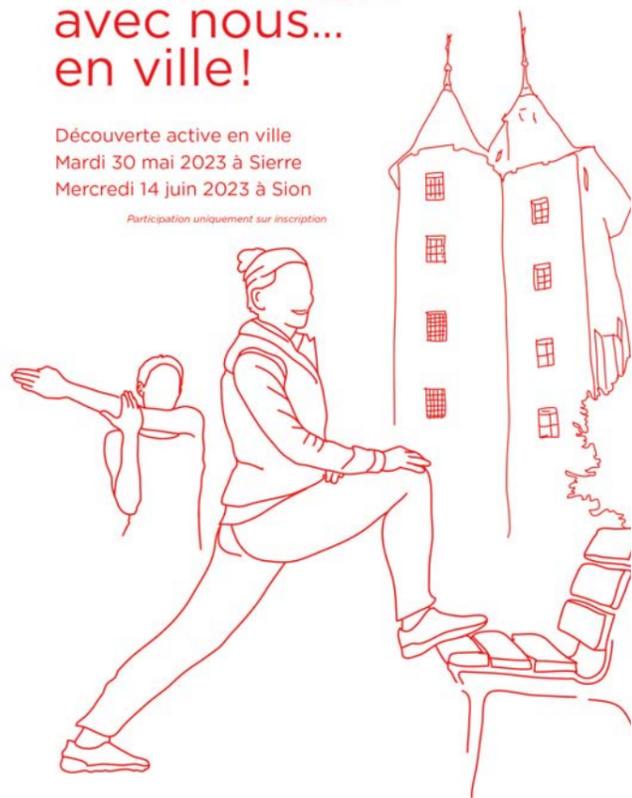
Se siete interessati ai nostri studi clinici sulle altre malattie autoimmuni (sclerodermia, artrite a cellule giganti e vasculiti), contattate il nostro segretariato: secretariat.rhumato@hcuge.ch.

Autori: Benoît Gilbert, Michele Iudici, Céline Lamacchia, Daniel Manoil

Venez bouger avec nous... en ville!

Découverte active en ville
Mardi 30 mai 2023 à Sierre
Mercredi 14 juin 2023 à Sion

Participation uniquement sur inscription



La Ligue valaisanne contre le rhumatisme vous invite à une découverte active en ville.

Par groupes, les physiothérapeutes/monitrices vous montreront comment bouger en ville en toute sécurité. En parallèle, un/e guide vous décrira les merveilles historiques de la ville.

Vous avez envie de découvrir la ville différemment et profiter de bouger en ville?

Inscrivez-vous dans un des groupes ci-dessous!

Groupe Environ 20 personnes par groupe
Sierre, mardi 30 mai 2023

Gare, face au kiosque
groupe 1: 9h00-10h30
groupe 2: 10h30-12h00

Sion, mercredi 14 juin 2023

Place de la Planta 2
groupe 1: 9h00-10h30
groupe 2: 10h30-12h00

Tenue Habits confortables et adaptés à la météo, ainsi que des baskets

Prix Gratuit pour les membres de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme
CHF 10.– pour les non-membres

Inscription Participation uniquement sur inscription et dans 1 seul groupe.
Ligue valaisanne contre le rhumatisme,
1950 Sion, T 027 322 59 14, info@lvalais.ch
www.ligues-rhumatisme.ch/vs

Ligue valaisanne contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Qigong im Park

Bis 22.9.2023, in den Städten Bern, Biel, Burgdorf und Thun, Tag/Zeit je Standort auf www.qigongim-park-bern.ch. Das Angebot ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Leichte Kräuterwanderung im Pfywald (Wallis)

Erkunden Sie gemeinsam mit Naturheilpraktiker Kevin Nobs den einmaligen Pfywald mit all seinen botanischen Besonderheiten.

Donnerstag, 1.6.2023, 9.30 – 15.30 Uhr, Treffpunkt Bahnhof Leuk

Schmerztagung in Brig

Samstag, 3.6.2023

Bewegungswoche in Saas-Almagell

Mit Gleichgesinnten eine Woche an einem schönen Ort verbringen und dem Körper etwas Gutes tun. Auf dem Programm stehen Gymnastik unter fachlicher Anleitung, Aktivitäten an der frischen Luft und Entspannung im Wasser.

12. bis 18. Juni 2023

Jesuiten und andere Ausländer in Luzern

Wir nehmen Sie mit auf einen kulturellen Rundgang durch das obligatorische Reiseziel vieler ausländischer Besucher und wandeln auf den Spuren von Königin Viktoria aus England, Lew Nikolajewitsch Graf Tolstoi und Richard Wagner.

Freitag, 23.6.2023, 9.10 – 16.00 Uhr, Besammlung beim alten Eingangstor vor dem Bahnhof Luzern

Öffentlicher Vortrag «Rückenschmerzen»

Im Anschluss an Mitgliederversammlung

Donnerstag, 29.6.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, Hotel Bern, Zeughausgasse 9, Bern

Infoveranstaltung «Sicher stehen – sicher gehen»

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

Donnerstag, 24.8.2023, 14.00 – 16.15 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Bewegungswoche in Pontresina

Mit Gleichgesinnten eine Woche an einem schönen Ort verbringen und dem Körper etwas Gutes tun. Auf dem Programm stehen Gymnastik unter fachlicher Anleitung und Aktivitäten an der frischen Luft.

10. bis 16.9.2023

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Dort erfahren Sie auch, für welche Anlässe eine Anmeldung erforderlich ist.

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



«L'ALIMENTATION, UNE ALLIÉE CONTRE LE RHUMATISME?»

Mardi 23 mai 2023, de 18 h 30 à 20 h 30
Conférence publique, entrée gratuite
sur inscription par téléphone : 027 322 59 14
ou par email : info@lvalais.ch

Lieu:
Salle Communale
Rue des Petits-Épines 7
1920 Martigny

Intervenantes:
Dr. Camille Zambaz, rhumatologue
Mme Laurence Bridel, diététicienne ASDD



Kurs-Start
ab 15.5.23

Mehr Lebensqualität

im neuen **Therapiebad** neue Kurse

Aquacura, Aquawell, Aquayoga, Aquacycling

Stahlgiesserei Schaffhausen · Mühlentalstrasse 88A
Tel. 052 643 44 77 · www.schaffwass.ch



Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt



Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

31. Mai (Mi), 18 – 20 Uhr, Winterthur
Thema: Kunsttherapie

Nicht alles kann mit Worten ausgedrückt und nicht jedes Problem mit der Sprache gelöst werden. In der Maltherapie beispielsweise werden eigene Erfahrungen durch spontanen Umgang mit Farben und Formen ausgedrückt und erweitert. Referentin: Silvia Steffen, Dipl. Kunsttherapeutin.

21. Juni (Mi), 18 – 20 Uhr, Zürich
29. Juni (Do), 18 – 20 Uhr, Zug

Thema: Superfoods bei Rheuma

Die Ernährung hat einen positiven Einfluss auf die Behandlung rheumatischer Erkrankungen. Lebensmittel können Entzündungen hemmen aber auch fördern. Referentin in Zürich: Gertrud Fassbind, Dipl. Ernährungsberaterin, HF SVDE. Referentin in Zug: Cécile Barmet, Ernährungsberaterin BSc SVDE.

Alle Referate können einzeln besucht werden. Kosten: CHF 20/CHF 30 für Nichtmitglieder. Anmeldung erforderlich.

Ausflüge, Wanderung und Besichtigungen

6. Juni (Di), Emma Kunz Grotte/Museum, Würenlos

Die Heilpraktikerin – sie selbst bezeichnete sich als Forscherin – Emma Kunz lebte von 1892 – 1963. Ihr künstlerisches Werk hat internationales Ansehen. Begleiteter Rundgang durch das Museum und Besuch der Felsgrotte. Vormittag. Kosten: CHF 38/CHF 45 für Nichtmitglieder. Anmeldung erforderlich. Weiteres Datum wegen grosser Nachfrage: 5. September.

1. Juli (Sa), Schweizer Wandernacht, Aargau

Im Rahmen der 17. Schweizer Wandernacht führen wir zusammen mit den Aargauer Wanderwegen diese Spätnachmittags-Rundwanderung durch. Treffpunkt: Bahnhof Bleien Liebegg. 15.40 bis ca. 20.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.

13. Juli (Do), Schleusenfahrt von Basel nach Rheinfelden und Stadtführung

Königsfahrt wird sie genannt, diese Schleusenfahrt. Bei der Schiffflände geht's los; nach 2½ Stunden erreichen wir Rheinfelden. Dort erwartet uns eine kundige Stadtführerin für den Rundgang. Kosten: CHF 90/CHF 100 für Nichtmitglieder, inkl. Mittagessen auf dem Schiff. Anmeldung erforderlich.

Neue Bewegungskurse

Schinznach-Bad (Do 18.15 – 19/19.05 – 19.50 Uhr)
Aquawell – das Wassertraining

Ein wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Findet immer im stehiefen Wasser statt.

Schinznach-Bad (Do 17.40 – 18.10 Uhr)

Aquacura – das sanfte Wassertraining

Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Im stehiefen Wasser.

Baden-Rütihof (Do 10 – 11 Uhr)

Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Mit Übungen die Leistungsfähigkeit erhöhen und das Vertrauen in den Körper stärken.

Wettingen (Mo 10.15 – 11.15 Uhr/Di 10 – 11 Uhr)

Qi Gong – die sanfte Bewegung

Diese uralte Bewegungsform aus China trainiert Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Erzählcafé

Die Erzähltradition aufleben lassen

30. Mai, Winterthur, Thema Fiasko

1. Juni, Zug, Thema Farben

23. Juni, Zürich (im Freien), Thema Schulweg

27. Juni, Baden, Thema Licht

jeweils 14 – 16 Uhr. Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Dieses und Jenes

ab 6. Juni, Fit in den Sommer, Aquawell im Freien

Winterthur, Badi Oberi, 4 x ab 6. Juni, 17.40 Uhr, Anmeldung erforderlich, für Badi-Gäste kostenlos.

7. Juni (Mi), Gewusst wie – Tipps&Tricks-Börse

Thema: Rund um Garten und Balkon

Zürich, 14 – 16 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

14. und 28. Juni (Mi) Elektrovelo Schnupperkurs

Uster, Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenlos

29. Juni (Sa), Workshop Shinrin Yoku (Waldbaden)

Zürich, Vormittag, CHF 60/80 für Nichtmitglieder. Anmeldung erforderlich.

Sommerferien mit Pfiff!

Winterthur, 7. – 11. August, Sommertreff

Zürich, 14. – 18. August, Sommer-Potpourri

Die kühlen Morgenstunden nützen und täglich eine neue Bewegungsform kennenlernen und ausprobieren. Alles im Freien. Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstrasse 585, 8048 Zürich

044 405 45 50

info@rheumaliga-zza.ch

www.rheumaliga.ch/zza

Rheumaliga Zürich,
 Zug und Aargau
 Bewusst bewegt



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

Gesundheitstage 2023, «Leben mit Schmerz – Fibromyalgie und andere Schmerzkrankungen» 12. September in St. Gallen und 13. September in Chur

Neue Bewegungskurse

Active Backademy das Rückentraining in Rapperswil, dienstags um 16.30 Uhr

Tai Ji-Qi Gong in Rapperswil, donnerstags um 15.30 Uhr

Osteogym in Bad Ragaz, montags um 10.30 Uhr

Osteogym in Davos, mittwochs um 16.30 Uhr

Osteogym in St. Gallen, dienstags um 11.00 Uhr

Anmeldung und Infos, auch zu bestehenden Kursen:

Tel. 081 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene 17.30 – 18.30 Uhr mit Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz

Di., 6.6.2023, Maienfeld, Spaziergang Weinwanderweg mit Degustation

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga

Di., 13.6.2023, 14 – 17 Uhr, Bad Ragaz, keine Anmeldung erforderlich

Referat in Schiers «Gibt es eine Rheuma-Ernährung?»

Do., 15.6.2023, 15 – 17 Uhr, Spital Schiers, Referentin: Karin von Burg, MSc clin. Nutr., RD; Ernährungsberaterin SVDE. Broschüren und Hilfsmittel: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz

Progressive Muskel-Entspannung für das eigene Zuhause und im individuellen Alltag erlernen.

7 x, ab 22.8. bis 31.10.2023, Kurs 1: 15.30 – 16.30, Kurs 2: 17 – 18 Uhr, Bad Ragaz, Leitung: Andrea Schmider, Absolventin PME-Ausbildung Med. Relax

«Schultern und Nacken verstehen und Entspannung mittels PME» Tagesanlass mit Referat, Lunch, Bewegungs- und Entspannungsübungen mittels Muskelentspannung (PME), Di., 19.9.2023, 11 – 15 Uhr Referentinnen: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz und Trineke Wijngaard, Krankenschwester und Naturheilpraktikerin

Referat in Bad Ragaz «Stürze vermeiden, aber wie?» mit kostenloser Probelektion «EverFit» (Bewegung und Balance im Alter)

Mo., 4.9.2023, 14.15 – 16.30 Uhr, Referentin: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, EverFit-Lektion angeleitet durch Adelheid Näf, ausgebildete EverFit-Trainerin

Arztreferat in Thusis «Leben mit Schmerz – Fibromyalgie und andere Schmerzkrankungen» Do., 21.9.2023, 18 – 19.30 Uhr, Spital Thusis, Referent: Dr.med. Alexander Pfister, Co-Leitung Anästhesie und Rettung Spital Thusis

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich

Anmeldung und Auskunft über Kosten, etc. Geschäftsstelle Bad Ragaz

Tel. 081 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga

Mi., 14.6.2023, 14 – 17 Uhr, St. Gallen, keine Anmeldung erforderlich

Rheumatreff St. Gallen und Umgebung 17.15 – 18.15 Uhr mit Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen
 Mi., 21.6., 26.7., 23.8.2023 St. Gallen

Progressive Muskel-Entspannung für das eigene Zuhause und im individuellen Alltag erlernen.

7 x, ab 17.8. bis 9.11.2023, 12.30 – 13.30 Uhr, St. Gallen, mit Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen

«Stressfaktoren erkennen und reduzieren?», Referat inklusive alltagstaugliche Übungen zur Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität, Mi., 30.8.2023, 14 – 15.30 Uhr, St. Gallen, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen

«Gezielte Entspannung bei Rheuma und Schmerz», Referat inklusive praktische alltagstaugliche Entspannungsmöglichkeiten, Mi., 6.9.2023, 14 – 15.30 Uhr, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich

Anmeldung und Auskunft über Durchführungsorte, Kosten, etc. Beratungsstelle St. Gallen

Tel. 071 223 15 13 oder beratung.sg@rheumaliga.ch

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



Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

siehe Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
4053 Basel

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

Telefonzeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 16.00 Uhr

Geschäftsführung:
Rheumaliga Schweiz (ad interim)
Kontaktpersonen: Isabelle Steeb und Stefanie Wipf

Sozialberatung

Rheumabetroffene und ihr Umfeld werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungsrechtlichen Belangen beraten.
Stellvertretung durch Tamara Hermann, Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Kontaktaufnahme per Mail bevorzugt:
tamara.hermann@rheumaliga-za.ch,
Tel. 044 405 45 30

Kurse und allgemeine Fragen:

Tel. 061 269 99 50 oder info.bsbl@rheumaliga.ch

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

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

Informationsveranstaltungen

Informationen zu unseren kostenlosen Informations-
veranstaltungen finden Sie unter:
www.rheumaliga.ch/blbs/veranstaltungen

Weitere Angebote

Hilfsmittel und Broschüren:
www.rheumaliga-shop.ch/ oder Tel. 044 487 40 10

BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Neu: Holzikofenweg 22
3007 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, AquaFit®, AquaGym®, Aqua-Rücken-Fit®,
Aquawell, Antara, Backademy, Sanftes Bauch-
Beine-Po, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates,
Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), 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 diesbezüg-
lich auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be
oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).
Wir beraten Sie gerne.

**Sozial- und Gesundheitsberatungen für
Menschen mit Rheuma und deren Angehörige**
Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege,
Existenzsicherung, Sozialversicherungen, Alltagshilfen,
Arbeitsplatzerhaltung, 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 ausgewie-
sene 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 ergothera-
peutischen 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 ge-
samte 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. Liechi, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sklerodermie.ch
- Polyarthritiden (SPV): in Bern
Infos: Elena Forter, Tel 079 409 38 54,
elena.forter@bluemail.ch/

- Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16, bea.66@gmx.ch
- 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@jungemithreuma.ch,
www.jungemithreuma.ch
- Morbus Bechterew: mehrere Gruppen in Bern,
www.bechterew.ch

News

- **Qigong im Park**, bis 22.9.2023, in den Städten
Bern, Biel, Burgdorf und Thun, Tag/Zeit je Standort
auf www.qigongimpark-bern.ch. Das Angebot ist
kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.
- **Leichte Kräuterwanderung im Pfywald
(Wallis)**, Donnerstag, 1.6.2023, 9.30 – 15.30 Uhr,
Treffpunkt Bahnhof Leuk
- **Schmerztagung in Brig**, Samstag, 3.6.2023
- **Bewegungswoche Saas-Almagell**,
12. – 18.6.2023
- **Jesuiten und andere Ausländer in Luzern**,
Freitag, 23.6.2023, 9.10 – 16.00 Uhr, Besammlung
beim alten Eingangstor vor dem Bahnhof Luzern
- **Öffentlicher Vortrag «Rückenschmerzen»**
nach der Mitgliederversammlung,
Donnerstag, 29.6.2023, 19.00 – 20.30 Uhr,
Hotel Bern, Zeughausgasse 9, Bern
- **Infoveranstaltung «Sicher stehen – sicher
gehen»**, Donnerstag, 24.8.2023,
14.00 – 16.15 Uhr, Berner Generationenhaus,
Bahnhofplatz 2, Bern
- **Leichte Kräuterwanderung im Pfywald
(Wallis)**, Donnerstag, 1.6.2023, 9.30 – 15.30 Uhr,
Treffpunkt Bahnhof Leuk
- **Bewegungswoche Pontresina**, 10. – 16.9.2023

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer
Website: www.rheumaliga.ch/be. 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: Véronique Dougoud
Je réponds à vos appels:
Le mercredi matin de 08h30 à 12h00
Le jeudi après-midi de 13h30 à 16h00
Le vendredi matin de 08h30 à 12h00

Tel 026 322 90 00
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Dès mai 2023, je vous accueille avec plaisir le jeudi
après-midi au Quadrant, Rue St-Nicolas-de-Flüe 2,
à Fribourg, de 13h30 à 16h00.

Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Equilibre
et mouvements, Ostéogym, Pilates et yoga, Active
Backademy, Mou'Air, Sophrologie, Qi-Gong,
Prévention des chutes (formation).



Ces cours sont dispensés par des physiothérapeutes
agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux
différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toute
autre information, merci de vous adresser à notre
secrétariat.

Conseil social

Notre service social est assuré par Pro Infirmis
à Fribourg, rue St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg,
Tél 058 775 30 00
Des professionnels vous reçoivent sur rendez-vous,
pour vous fournir des informations et du soutien
dans différents domaines, tels que assurances
sociales, assurances privées, maintien à domicile,
moyens auxiliaires, travail, aide financière, entrée en
institution. Cette prestation est gratuite.

GENÈVE

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

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

Heures d'ouvertures:
Lu – Ma – Je: 14h00 – 17h00
Me – Ve: 8h30 – 12h00 / 14h00 – 17h00

Consultation santé-psychosocial

Vous avez la possibilité d'être reçu-e ou d'avoir une
consultation téléphonique assurée par un profession-
nel de la santé connaissant bien la problématique
rhumatologique ainsi que tout ce qui est en lien avec
le psychosocial.
Les personnes intéressées (parents, enfants, adoles-
cents, adultes) peuvent ainsi bénéficier d'ensei-
gnements thérapeutiques dans le domaine de la
gestion de la maladie chronique. Un suivi occasionnel
ou régulier est possible, il suffit de prendre rendez-
vous au 022 718 35 55 ou d'adresser un mail à
laligue@laligue.ch.

Rhumatologie et immunologie pédiatrique

La LGR travaille dans ce domaine spécifique depuis
plus de 18 ans. Les champs de compétence dans ce
domaine sont divers.

Une infirmière spécialiste en immunologie et rhu-
matologie pédiatrique assure les consultations à
l'Hôpital des enfants (HUG) en collaboration avec les
médecins immuno-rhumatologues pédiatres
romands. Elle assure le suivi intra et extra hospitalier,
des entretiens d'aide, travaille en éducation théra-
peutique, réoriente auprès des professionnels de la
santé qui peuvent être nécessaires pour améliorer
la qualité de vie.
Une transition vers le monde de l'adulte est assurée
depuis plus de douze ans.
Une colonie de vacances organisée une fois par
année depuis 2004.
Une hotline pour l'ensemble de la Romandie est à
disposition gratuitement (022 718 35 55).
Deux journées de rhumatologie pédiatriques sont
organisées chaque année.
Ces prestations sont ouvertes à tous gratuitement.

Journées d'information

Des journées d'information sur la prévention des
affections musculo-squelettiques (arthrose de
hanche, arthrose de genou, spondylarthropathies,
polyarthrite rhumatoïde, ostéoporose, prévention des
chutes etc.) sont organisées chaque année au
prix modique de CHF 40.00. Renseignements et
inscriptions: www.laligue.ch ou 022 718 35 55.

Cours dispensés par des physiothérapeutes

Les cours de gym organisés pour la LGR sont
les suivants: Aquacressy (cours en eau chaude
32°–34°), yoga, ostéogym

Moyens auxiliaires

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

Groupe d'entraide

Polyarthrite rhumatoïde: les rencontres ont lieu
dans les locaux de la Ligue genevoise contre le
rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2023,
merci de nous contacter au 022 718 35 55.

Conférence

Une conférence sur un thème de rhumatologie est
organisée chaque année. Si vous souhaitez être
informé-e, merci de vous annoncer, nous prendrons
vos coordonnées.

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 Mitt-
wochabend 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 Infirmis
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Tel 055 645 36 16
glarus@proinfirmis.ch

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue des Tanneurs 7
2900 Porrentruy

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

Tel 032 466 63 61
ljcr@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ju

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

Service social

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

Cours

Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell,
Gymnastique pour fibromyalgies, Gym mouvement
et équilibre (contre l'ostéoporose), cours Harmonie et
Stabilité – méthodes Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités:
Porrentruy, Vendlincourt, Courtemaiche, 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
claud.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

Jeannette Steiner, Leiterin Kurswesen
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
Trockenurse: 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
Polyarthrit (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch

NEUCHÂTEL**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**

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

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

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**

Mühlentalstrasse 88A
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
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh
www.schaffwass.ch

NEU: Wasser-Kurse ab 15.5.23

- Aquacura
- Aquawell
- Aquacycling
- Aquayoga
- Active Backademy
Schaffhausen und Neunkirch
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- EverFit
Dienstag 12.00 Uhr, Freitag 13.00 Uhr
- Rücken- und Gelenk-Training
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag
- Bechterew-Gymnastik und Wassertraining alle 2 Wochen
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49

– Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis

- Montag 17.00 – 17.50 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe
Fräzi 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 19.15 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
- Tai Chi
Montag 14.30 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

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
Gruppenleiterin
Ursi Müller-Scharrer 079 395 27 87

News

- Ab 15. Mai ist unser Therapiebad eröffnet. Unverbindliche Probelektionen sind auf Anfrage möglich: www.rheumaliga.ch/sh
- 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

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

Trockengymnastik

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

Bewegung im Freien

- Nordic Walking

Weitere Angebote

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

News

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

ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15
7310 Bad Ragaz

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

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

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsführung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

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

Beratung und Unterstützung

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

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

Termine nach Vereinbarung

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

THURGAU

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerstrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag 10.00 – 12.00
Dienstag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr und
13.30 – 17.00 Uhr

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

Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet), Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR, Feldenkrais, Schwingen statt springen, Everfit. 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

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

Weitere Angebote

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

News

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

TICINO**Lega ticinese contro il reumatismo**

Casa della Socialità
Via San Giovanni 7
6500 Bellinzona

Persone 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.reumatismo.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 fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
 - Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
 - Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
 - Walking*: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking
 - 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 si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezione di prova gratuita. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Altri servizi

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

**URI UND SCHWYZ****Rheumaliga Uri und Schwyz**

Allmendstrasse 15
6468 Attinghausen

Kontakt:

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@lrvalais.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.

Événements

Vous trouverez toutes les informations sur nos conférences, activités et autres actions publiques sur www.ligues-rhumatisme.ch/vs

VAUD**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

Place de l'Hôtel-de-Ville 2 (2^{ème} étage)
1110 Morges

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:
8h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00
Fermé vendredi après-midi.

Cours

- Active Backademy
 - Aquacura
 - Aquawell
 - Gymnastique au sol
 - Lombosport
 - Pilates
 - Rythmique senior
 - Tai chi – Qi Gong
- Programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 8 – 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes. La brochure des séjours adaptés 2023 peut être obtenue gratuitement sur demande.

Education thérapeutique**Séminaires**

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

Ateliers

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

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 20h00. 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. Nouveau catalogue des moyens auxiliaires 2023/24 gratuit sur demande.

Informations diverses et aides à domicile

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

Manifestations

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

ZUG

siehe Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

ZÜRICH, ZUG UND AARGAU**Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr,
14.00 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch
www.rheumaliga.ch/zza

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung

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

Angebot je nach Kanton:**Kurse**

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser
- Aquakombi – Wassertraining flach und tief

- Aquawell – das Wassertraining
- Easy Dance
- Easy Moving – aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Rückenwell – die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga
- Workout für Männer

Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – das Rückentraining
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich, Winterthur, Zug und Baden
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Gewusst wie – Tipps&Tricks-Börse
- Malen als Erlebnis – individuell und kreativ
- Personal Training
- Singen in der Gruppe
- Workshop Shinrin Yoku
- Workshop Feldenkrais
- Workwell – betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit KulturLegi Kanton Zürich, Zug und Aargau

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen Groupes d'entraide et autres centres d'écoute Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

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

Basel

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90,
mail@zentrumshilfe.ch

Treffen: auf Anfrage

Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

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

Gruppen in Zürich, Luzern, Bern-Mittelland und der Romandie

Infos unter: <https://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.com/p/selbsthilfegruppe.html>,
selbsthilfe@selbsthilfezentrum.ch
www.selbsthilfezentrum.ch

Jugendarthrose

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Jeunes rhumatisants

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

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

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

Sjögren-Syndrom

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

Gruppe Region Basel

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

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

Gruppe Region Zürich

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

Association Romande du Syndrome de Sjögren

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

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

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

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

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Geschäftsstelle:

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

Präsidentin/présidente:

Helene Becker

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,
a_spielmann@gmx.ch
- Aarau
Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16
- Graubünden
Bruno Tanner, brunotanner772@gmail.com
- Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
- Nidwalden
Evelyne Fitz, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitz@bluewin.ch
- Schaffhausen
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Interim über Geschäftsstelle
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud
Renée Roulin, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung
Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch
Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,
b.mandl@gmx.ch

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

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



Schweizerische Lupus 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, Tel 076 685 65 40
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
 - Graubünden
Daria Müller, Rheinstrasse 137, 7000 Chur
dariamuel95@gmx.net, Tel. 079 684 07 86
 - Lausanne & Genève
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch

ou
 Angela Schollerer,
 Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,
 angela.schollerer@lupus-suisse.ch
 – Zürich
 Cornelia Meier, Breitstrasse 2,
 8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64
 – Suisse Romande
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
 8305 Dietlikon, Tél 044 833 09 97
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
 – italienische Schweiz
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
 donafarmacia@hotmail.com

bechterew.ch

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

Geschäftsstelle:

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

Bechterew-Gruppentherapie/ Thérapie de groupe Bechterew

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

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen



- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Aandeer, Chur
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban, Sursee
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Gland, Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Feldmeilen, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

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



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:

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

Auskunft: Montag, Dienstag und Donnerstag
 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Céline Lefèbvre

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
SHG «Sunneblueme»
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75

- St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrahl»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur
Renata Tannò, Tel 078 638 55 52
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
rtanno@bluewin.ch
- Freiburg
Prisca Dénervaud (Austausch auf Französisch),
Tel 078 670 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Philippe Schüpbach (Austausch auf Französisch)
Tel +41 76 322 33 16
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
Facebook: Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne

ASFM

Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:

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

Renseignements: lundi, mardi, et jeudi
 de 8h30 – 11h30

Secrétariat: Sandrine Frey et Céline Lefèbvre

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
Philippe Schüpbach, Tél +41 76 322 33 16
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
Facebook: Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne
- Fribourg
Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
Florence Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Chablais Valais/Vaud/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
belicec25@gmail.com
- Valais/St-Maurice
Groupe de parole pour personnes actives
Sylvie Michel, Tél 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
- Vaud/La Côte
Danielle Macaluso, Tél 021 634 82 25
Claudie Moulinier, Tél 021 803 13 74
Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com
- Vaud/Yverdon-les-Bains
Marianne Därennder, Tél 024 534 06 98
- Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
Facebook: Fibromyalgie-Genève

ASFM

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 et giovedì
 da 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Céline Lefèbvre

Corteglia:

Signora Maria Piazza, Tel 079 627 30 32
 Facebook: @atiffibro



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:

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



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

Geschäftsstelle:

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



Rocío Guzman, lernende Kauffrau bei der Rheumaliga Schweiz
 Rocío Guzman, employée de commerce en formation à la Ligue suisse contre le rhumatisme.
 Rocío Guzman, apprendista impiegata di commercio presso la Lega svizzera contro il reumatismo.

«Ich gehe jeden Tag mit Freude zur Arbeit»

In der Schweiz leben ca. zwei Millionen Rheumabetroffene. Doch was ist Rheuma? Vor meinem Lehrbeginn bei der Rheumaliga Schweiz, konnte ich mir nicht viel darunter vorstellen. Mir war durch meinen Grossvater bewusst, dass die Gelenke betroffen sind. Seine Hand- und Kniegelenke sind oft angeschwollen und an manchen Tagen kann er sich aufgrund des Schmerzes und der Steifigkeit nur beschränkt bewegen. Heute weiss ich, dass Rheuma viel mehr als das ist. Rheuma kennt kein Alter oder Geschlecht. Es gibt über 200 verschiedene Rheumaerkrankungen und alle Betroffenen erleben diese unterschiedlich. Doch für alle

ist dasselbe wichtig: BEWEGUNG! Sport und Bewegung sorgen für eine bessere Körperwahrnehmung und helfen dabei, die Schmerzen zu lindern und den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Die Rheumaligen sind für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen sehr wertvoll. Mit unserem Hilfsmittelsortiment vereinfachen wir den Alltag, die kostenlosen Broschüren vermitteln hilfreiche Informationen, unsere Bewegungskurse stärken die Gelenke und unsere Beratungen klären auf. Jeden Tag gehe ich mit Freude zur Arbeit, denn es macht mich glücklich, zu wissen, dass wir vielen den Alltag vereinfachen! ■

«Chaque jour, je vais au travail avec joie»

La Suisse compte environ 2 millions de personnes atteintes de rhumatisme. Mais qu'est-ce que le rhumatisme? Avant de commencer mon apprentissage à la Ligue suisse contre le rhumatisme, je n'y connaissais pas grand-chose. J'étais consciente, grâce à mon grand-père, que les articulations étaient touchées. Les articulations de ses mains et de ses genoux sont souvent enflées et, certains jours, il ne peut se déplacer que de manière limitée en raison de la douleur

et de la raideur. Aujourd'hui, je sais que les rhumatismes sont bien plus que cela. Les rhumatismes n'ont pas d'âge ni de sexe. Il existe plus de 200 maladies rhumatismales différentes et toutes les personnes concernées les vivent différemment. Mais pour tous, la même chose est importante: le MOUVEMENT! Le sport et l'activité physique favorisent une meilleure perception du corps, soulagent les douleurs et ralentissent l'évolution de la maladie. Les ligues contre le rhuma-

tisme sont très précieuses pour les personnes concernées, leurs proches et les professionnels. Notre assortiment de moyens auxiliaires simplifie le quotidien, les brochures gratuites fournissent des informations utiles, nos cours d'activité physique renforcent les articulations et nos conseils apportent des éclaircissements. Chaque jour, je vais au travail avec plaisir, car cela me rend heureuse de savoir que nous simplifions le quotidien de beaucoup de gens! ■

«Ogni giorno vado al lavoro con gioia»

In Svizzera vivono circa 2 milioni di persone affette da reumatismi. Ma cos'è il reumatismo? Prima di iniziare il mio apprendistato presso la Lega svizzera contro il reumatismo, non ne sapevo molto. Ero consapevole attraverso mio nonno che le articolazioni sono colpite. Le sue articolazioni delle mani e delle ginocchia sono spesso gonfie e in alcuni giorni può muoversi solo limitatamente a causa del dolore e della rigidità. Oggi

so che i reumatismi sono molto di più. Il reumatismo non conosce età o sesso. Esistono più di 200 malattie reumatiche diverse e tutte le persone colpite le vivono in modo diverso. Ma la stessa cosa è importante per tutti: il MOVIMENTO! Lo sport e l'esercizio fisico favoriscono una migliore consapevolezza del corpo, alleviano il dolore e rallentano il decorso della malattia. Le leghe contro il reumatismo sono molto preziose per

le persone colpite, per i familiari e per i professionisti. Con la nostra gamma di mezzi ausiliari semplifichiamo la vita quotidiana, gli opuscoli gratuiti forniscono informazioni utili, i corsi di ginnastica rafforzano le articolazioni e la nostra consulenza fa chiarezza. Mi piace andare al lavoro ogni giorno perché mi rende felice sapere che semplifichiamo la vita quotidiana di molte persone! ■

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



VERWÖHNHOTEL BISMARCK
 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
- Wasserwelt & Wellnessparadies 1.700 m² & neue Wellness de luxe
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Alpin-moderne Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch besonders für alleinreisende Gäste
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, auf Allergien wird gerne eingegangen
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenschuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
 Wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung & Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr. Entzündungshemmung, Immunprophylaxe. Auch wirksam bei Haut- & Atemwegserkrankungen.

Schmerz-Weg-HEILSTOLLENKUR: ab € 2.691,- pro Person
 14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

Schmerz-Weg-SCHNUPPERKUR: ab € 1.395,- pro Person
 7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
 oder: HP ab € 159,- bis € 209,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen 1-3 ÜN als Geschenk

Exklusives Angebot für forumR-Leserinnen und -Leser:

«Mein Rückencoach» versandkostenfrei für CHF 15.00 statt 29.90.

Senden Sie mir _____ Exemplar(e) des Ratgebers «Mein Rückencoach»

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Bestelladresse:
 Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich