

Agil und stabil durchs Leben

Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter

Besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen und lernen Sie, wie Sie Ihre Balance und Ihre Muskulatur kräftigen.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen:

sichergehen.ch



sicher stehen

sichergehen.ch

A photograph of a couple in silhouette against a vibrant sunset or sunrise sky. In the foreground, a glass jar filled with small lights sits on a surface, casting a warm glow. The word "Rheumaforum" is written vertically in large red letters on the right side of the image.

Mitbetroffen
Die Rolle der Angehörigen

Tou·te·s concerné·e·s
Le rôle des proches

Personen coinvolte
Il ruolo dei parenti

© AdelinaZw/Pixabay



Lindern Sie Schmerzen. Schenken Sie Freiheit.

SOS-Fonds, Aktionswoche oder Familientag:
Wir brauchen Ihre finanzielle Hilfe!

Ihre Spende lindert Schmerzen und schenkt Freiheit.
Und unser Angebot bleibt möglich.

www.spenden.rheumaliga.ch



Jetzt online
spenden



Liebe Leserin, lieber Leser

Auch ich bin mitbetroffen. Nicht von einer chronischen Krankheit. Aber von einer körperlichen Einschränkung. Ich koordiniere und begleite Termine, kommuniziere mit der IV und der Schule, ich helfe täglich bei allen Handgriffen, die nicht gehen. Die psychischen und physischen Belastungen wiegen mal schwerer, mal leichter. Aber die eigentliche Herausforderung besteht darin, auszuhalten, dass all mein Tun an der Ursache nichts ändert. Ich kann meinem Kind keinen anderen Körper schenken. Ich kann ihm den Frust, die Wut und den seelischen Schmerz nicht abnehmen. Ich kann nur zuhören, trösten, da sein. Aber es ist nicht mein Leben. Und trotzdem betrifft es mich, ja, trifft es mich im Herzen und in der Seele. Ich vermute, so geht es auch den Angehörigen eines

Menschen mit Rheuma. Sie helfen, wo sie können, aber mit dem kranken Körper zureckkommen muss der oder die Betroffene allein. Und das ist nicht einfach auszuhalten. Deshalb möchten wir mit dieser forumR-Ausgabe ganz besonders Mitbetroffene in ihrem Alltag stärken.

PS: Das Titelbild für diese Ausgabe hat übrigens meine Tochter vorgeschlagen. Sie hat mich letztes Jahr im Rahmen des nationalen Zukunftstages bei der Arbeit unterstützt. ■

Chère lectrice, cher lecteur,

Moi aussi, je suis concernée. Pas par une maladie chronique, mais par une limitation physique. Je coordonne et accompagne les rendez-vous, je communique avec l'AI et l'école, j'aide quotidiennement pour tous les gestes qui ne vont pas. Les charges psychiques et physiques pèsent parfois plus, parfois moins. Mais le véritable défi consiste à supporter le fait que toutes mes actions ne changent rien à la cause. Je ne peux pas offrir un autre corps à mon enfant. Je ne peux pas lui ôter sa frustration, sa colère et sa souffrance morale. Je peux seulement l'écouter, la consoler, être là. Ce n'est pas

ma vie. Et pourtant, cela me concerne, cela me touche dans mon cœur et dans mon âme. Je suppose qu'il en va de même pour les proches d'une personne atteinte de rhumatisme. Ils-elles aident là où ils-elles le peuvent, mais la personne concernée doit se débrouiller seule avec son corps malade. Et ce n'est pas facile à supporter. C'est pourquoi nous souhaitons, dans ce numéro de forumR, soutenir tout particulièrement les proches aidants dans leur quotidien. P.S.: C'est d'ailleurs ma fille qui a proposé la photo de couverture de ce numéro. Elle m'a aidé à la réaliser l'année dernière dans le cadre de la journée Futur en tous genres. ■



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

Gentile lettrice, gentile lettore,

Anch'io sono coinvolta. Non per una malattia cronica, ma da una limitazione fisica. Coordino e partecipo agli appuntamenti, comunico con l'AI e la scuola, aiuto quotidianamente con tutte le cose che non vanno. I fardelli mentali e fisici sono a volte più pesanti, a volte più leggeri. Ma la vera sfida è sopportare il fatto che tutto ciò che faccio non cambia la causa. Non posso dare a mia figlia un altro corpo. Non posso eliminare la frustrazione, la rabbia e il dolore emotivo. Posso solo ascoltare, confortare ed essere presente. Ma non è la mia vita. Eppure mi riguarda, di più, mi colpisce nel cuore e nell'anima. Sospetto che anche i parenti di una persona affetta da reumatismi si sentano così. Aiutano dove possono, ma la persona affetta deve affrontare il proprio corpo malato da sola. E questo non è facile da sopportare. Ecco perché vorremmo utilizzare questo numero di forumR per sostenere le persone coinvolte nella loro vita quotidiana.

P. S.: tra l'altro, mia figlia ha suggerito l'immagine di copertina per questo numero. L'anno scorso mi ha aiutato con il mio lavoro nell'ambito della Giornata Nuovo Futuro. ■

Impressum

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

Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch

Abonnements/Abonnements/Abbonamenti forumR: 4 × pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)

Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg · Übersetzungen/Traductions/Traduzioni: weiss traductions genossenschaft





EINLADUNG ZUR TEILNAHME

Scannen Sie bitte unseren QR-Code unten, wenn Sie eine dieser Erkrankungen haben:

- Sharp-Syndrom (Mischkollagenose, Mixed Connective Tissue Disease, MCTD)
- Myositis (d. h. Dermatomyositis, Polymyositis, Nekrotisierende Myopathie oder Anti-Synthetase-Syndrom)
- Rheumatoide Arthritis (RA)
- Sklerodermie oder Systemische Sklerose (SSc)
- Sjögren-Syndrom
- Systemischer Lupus erythematoses (Lupus)



Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören. Es wird nur 15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

tinyurl.com/2023CTD



3 Editorial

[6 In Kürze](#)

[8 Forschung](#)

[10 Aktuell](#)

Fokus

[12 Betreuende Angehörige](#)

[16 Psychologie](#)

[22 Sexualität](#)

[28 Persönlich](#)

[33 Hilfsmittel](#)

[34 Veranstaltungen](#)

[38 Service](#)

[46 Schlusspunkt](#)

Zuversicht stärken am Tag der Kranken

3 Editorial

[6 En bref](#)

[9 Recherche](#)

[11 Actuel](#)

Point de mire

[12 Proches aidants](#)

[16 Psychologie](#)

[22 Sexualité](#)

[28 Personnel](#)

[33 Moyens auxiliaires](#)

[34 Manifestations](#)

[38 Service](#)

[46 Point final](#)

Renforcer la confiance lors de la journée des malades

3 Editoriale

[6 In breve](#)

[8 Ricerca](#)

Approfondimento

[13 Familiari assistenti](#)

[17 Psicologia](#)

[23 Sessualità](#)

[28 Personale](#)

[33 Mezzi ausiliari](#)

[34 Eventi](#)

[38 Servizio](#)

[46 Conclusione](#)

Rafforzare la fiducia nella giornata del malato

Neue Publikation

Gelenke im Alltag schützen

Gelenkschonende Bewegungs- und Belastungsmuster sind bei chronisch entzündeten Gelenken enorm wichtig. Die kostenlose Broschüre «Ihren Gelenken zuliebe» (D 371) der Rheumaliga Schweiz soll die Leserinnen und Leser motivieren, den Gelenkschutz in den Alltag zu integrieren. Dazu haben Natalie Georgiadis, Ergotherapeutin bei der Rheumaliga Schweiz, und Esther Bohli von der Ergotherapie Seeland Biel, fünf Themenfelder zum Gelenkschutz in konkrete Empfehlungen verpackt und mit Alltagstätigkeiten verbunden. Die

Figur «Charlie» vermittelt als Sympathieträger die fünf Prinzipien – achsen-gerechte Belastung, Anpassen der Körperhaltung, Reduktion des Kraftaufwands, Einteilung der Energie sowie Training von Muskelkraft und Beweglichkeit – auf humorvolle Weise. Aber auch die Theorie kommt nicht zu kurz. Auf 28 Seiten bietet die neue Broschüre anatomisches Grundlagenwissen und erklärt, wie Gelenkkapsel, Gelenkflüssigkeit, Gelenkknorpel, Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen zusammenspielen. ■



Nouvelle publication

Protéger les articulations au quotidien

Des modèles de mouvement et de charge ménageant les articulations sont extrêmement importants en cas d'inflammation chronique des articulations. La brochure gratuite «Préservez vos articulations» (F 371) de la Ligue suisse contre le rhumatisme veut motiver les lectrices et lecteurs à intégrer la protection des articulations dans leur quotidien. Pour ce faire, Natalie Georgiadis, ergothérapeute auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme, et Esther Bohli, de l'ergothérapie du Seeland à Bienne, ont abordé cinq principaux champs thématiques autour de la protection des articulations avec des recommandations concrètes, et ont fait le lien avec des



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

activités tirées du quotidien. Le sympathique Charlie en forme de tête sphérique transmet avec humour les cinq principes – respecter les axes articulaires, adapter sa position à la situation, économiser ses forces, répartir son énergie et entraîner sa force musculaire et sa mobilité. ■

Nuova pubblicazione

Proteggere le articolazioni nella vita quotidiana

In caso di infiammazione cronica delle articolazioni è molto importante adottare modelli di movimento e di carico che limitano le sollecitazioni. Il nuovo opuscolo gratuito «Per il bene delle Sue articolazioni» (IT 371) della Lega svizzera contro il reumatismo punta a motivare le lettrici e i lettori a integrare la protezione delle articolazioni nella quotidianità. A tale scopo Natalie Georgiadis, ergoterapista presso la Lega svizzera contro il reumatismo, ed Esther Bohli di Ergotherapie Seeland Biel/Bienne, hanno preso in esame le cinque tematiche principali che riguardano la protezione delle articolazioni, fornendo

Mais la théorie n'en est pas délaissée pour autant. Sur 28 pages la nouvelle brochure offre des connaissances de base en anatomie et explique comment capsule articulaire, liquide synovial, cartilage articulaire, muscles, ligaments, tendons et os interagissent. ■

Web

Kältetherapie

Lokale Kälteanwendungen hemmen im betroffenen Gewebe die Entzündungen und setzen den Schmerzreiz in ein Konkurrenzverhältnis zum Kältereiz. In dieser Konkurrenzsituation kann der Kältereiz den Schmerzreiz überlagern und von ihm ablenken. Zudem verlangsamt die Kälte die Nervenleitgeschwindigkeit. Die lokale Kältetherapie ist auch bei chronisch-entzündlichen Rheumaerkrankungen sinnvoll und möglich. Empfohlen werden Kälteanwendungen im akuten Schub (wohlgegen in der symptomarmen Remissionsphase besser Wärmeanwendungen erfolgen). Mehr zum Thema: www.rheumaliga.ch/blog/2024/2024/die-kaeltetherapie-bei-rheuma ■

Web

La cryothérapie

Le froid inhibe l'inflammation des tissus concernés et fait concurrence aux stimuli de douleur, redirigeant ainsi notre attention. Le froid ralentit aussi la conduction nerveuse. Les applications locales de froid sont également possibles et utiles en cas de maladies rhumatismales inflammatoires chroniques. On les recommande lors de poussées aiguës (alors que le chaud donne de meilleurs résultats dans les phases de rémission, lorsque les symptômes sont légers). Pour en savoir plus : www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2024/la-cryothérapie-et-les-rhumatismes ■

Web

La crioterapia

L'applicazione locale del freddo inibisce l'infiammazione nei tessuti interessati e contrasta la percezione del dolore mediante la percezione del freddo, in altre parole crea una situazione di competizione in cui lo stimolo del freddo può sovrapporsi allo stimolo del dolore deviando l'attenzione da quest'ultimo. Inoltre, il freddo rallenta la velocità di conduzione dell'impulso nervoso. La crioterapia locale è praticabile ed efficace anche per le malattie reumatiche infiammatorie croniche. Le applicazioni fredde sono consigliate nelle fasi acute (mentre nella fase remissiva asintomatica è più indicato il caldo). Per ulteriori informazioni: www.reumatismo.ch/blog/2024/la-crioterapia-nella-cura-del-reumatismo ■

Anzeige

Soufrol® Arthro Crème

- Kühlende Schmerzlinderung
- Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- Wirksam gegen Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken

Beweglich ohne
Schmerzen

Enthält
organischen
Schwefel
(MSM)

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

www.gebro.ch

BON CH 2.–

Beim Kauf einer Soufrol® Arthro Crème 60 g erhalten Sie **CHF 2.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie**.



Gültig bis 31.03.2024,
nicht kumulierbar

Information für den Fachhandel:
Rückertattung durch den Außen-dienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 8.1 % MwSt.).



7 612053 230032

Fl:SAC0224

Raynod-Syndrom

Harmlos oder Frühzeichen einer entzündlichen Bindegewebs-erkrankung?

Durchblutungsstörungen sind häufig, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Meistens sind Finger und Zehen betroffen. Wenn es bei Kälte plötzlich zu weissen und/oder blauen Fingern kommt, die nach dem Aufwärmen gegebenenfalls zuerst rötlich und dann wieder normal werden, spricht man in der Medizin vom Raynaud-Syndrom. Dies betrifft durchschnittlich bis 1 von 10 Personen, Frauen häufiger als Männer. Oft sind die Farbveränderungen von Schmerzen, Ameisenlaufen oder Einschlafen begleitet, die bei gewissen Tätigkeiten Schwierigkeiten verursachen können.

Oft handelt es sich um ein harmloses Geschehen. Das ist typischerweise der Fall bei Personen, die im jungen Alter das Raynaud-Syndrom entwickeln und keine anderen Beschwerden haben. Ein Raynaud-Syndrom kann auch durch Medikamente, Drogen, Vibration ausgelöst werden. Dennoch wird es auch mit verschiedenen Erkrankungen assoziiert und ist ein wichtiges Frühzeichen von entzündlichen Bindegewebserkrankungen, insbesondere der systemischen Sklerose.

Wie erkennt man diese?

Bei jedem neuen oder verdächtigen Raynaud-Syndrom ist eine ärztliche Beurteilung sinnvoll. Dazu gehören eine klinische Untersuchung, eine Blutanalyse und eine Kapillarmikroskopie. Hierbei werden die Gefäße am Nagelfalz (Kapillaren) mit dem Mikroskop untersucht.

Weil die inneren Organe betroffen sein können, sind in verdächtigen Fällen weitere Untersuchungen angesagt. Die optimale Risikoeinstufung von Patientinnen und Patienten mit Raynaud-Syndrom ist wichtig, um die bestmögliche Behandlung und Prognose zu erlauben. Gemäß aktueller Forschungsdaten tragen Personen mit Raynaud-Syndrom, die geschwollene Finger («puffy fingers»), typische Veränderungen in der Kapillarmikroskopie und spezifische Autoantikörper im Blut aufweisen, ein stark erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer systemischen Sklerose. Personen mit Raynaud-Syndrom und antinukleären Autoantikörpern haben zudem ein spezifisches Eiweißprofil im Blut, welches



sich deutlich von jenem von Menschen mit «einfachem» Raynaud-Syndrom unterscheidet. Verschiedene Studien belegen zudem, dass wer an Raynaud und Frühformen der systemischen Sklerose leidet, im Vergleich zu Gesunden eine erhöhte Anzahl entzündlicher Moleküle im Blut hat. Weitere, größere Studien sind nötig, um solche Blutanalysen für die Praxis zu entwickeln. Die Entwicklung der Forschung ist vielversprechend und wird künftig für die Frühdagnostik und personalisierte Behandlung von entzündlichen Bindegewebserkrankungen förderlich sein. ▀

Autorin: Rucsandra Dobrota, Dr. med. Oberärztin mit Schwerpunkt entzündliche Systemerkrankungen, Systemische Sklerose- und Raynaud-Sprechstunde und klinische Forscherin an der Rheumaklinik, USZ

Sindrome di Raynaud

Disturbo innocuo o avvisaglia di una malattia infiammatoria del tessuto connettivo?

I disturbi circolatori sono frequenti, specie d'inverno, e colpiscono generalmente le dita delle mani e dei piedi. Il fenomeno per cui, in risposta al freddo, le dita diventano improvvisamente bianche e/o bluastre e quando vengono riscaldate si arrossano per poi tornare

normali è detto in termini medici «sindrome di Raynaud». Questo disturbo colpisce in media una persona su dieci, più donne che uomini. Spesso i cambiamenti di colore delle dita sono associati a dolori, formicolii o intorpidimento, che possono causare problemi durante

lo svolgimento di alcune attività. In molti casi la sindrome di Raynaud è innocua, specie per chi la sviluppa in giovane età e non ha altri disturbi. Tra le possibili cause vi sono medicamenti, droghe e vibrazioni. Tuttavia, è correlata anche a diverse patologie e rappresenta un'avvisaglia importante di malattie infiammatorie del tessuto connettivo, in particolare la sclerosi sistemica.

Come si riconosce?

Ad ogni nuovo esordio o sospetto di sindrome di Raynaud è opportuno sottoporsi a una valutazione medica, che

Syndrome de Raynaud

Symptôme anodin ou signe précurseur d'une maladie inflammatoire du tissu conjonctif?

Les troubles de la circulation sanguine sont fréquents, en particulier pendant la saison froide. Les doigts et les orteils sont généralement affectés. Quand les doigts deviennent soudainement blancs ou bleus avec le froid et qu'en se réchauffant, ils rougissent d'abord avant de retrouver leur couleur normale, la médecine parle de syndrome de Raynaud. Il touche en moyenne une personne sur dix, les femmes plus souvent que les hommes. Ces changements de coloration s'accompagnent fréquemment de douleurs, de fourmillements ou d'engourdissement, qui peuvent entraîner des difficultés dans certaines activités. Ce phénomène est souvent anodin. C'est généralement le cas chez les personnes qui développent le syndrome de Raynaud lorsqu'elles sont jeunes et qui ne présentent pas d'autre trouble. Un syndrome de Raynaud peut également être déclenché par des médicaments, des drogues, voire des vibrations. Néanmoins, il peut aussi être associé à

tipiche alterazioni alla capillaroscopia e autoanticorpi specifici nel sangue hanno un rischio significativamente più elevato di ammalarsi di sclerosi sistemica. Le persone con sindrome di Raynaud e anticorpi anti nucleo hanno inoltre un profilo proteico del sangue particolare, chiaramente distinguibile da quello dei soggetti con sindrome di Raynaud «semplice». Diversi studi hanno riscontrato infine che le persone con sindrome di Raynaud e forme precoci di sclerosi sistemica presentano una maggiore concentrazione di molecole infiammatorie nel sangue rispetto agli individui sani. ▀

des doigts gonflés («puffy fingers»), des altérations caractéristiques à la capillaroscopie et des auto-anticorps spécifiques dans le sang ont un risque fortement accru de développer une sclérose systémique. De plus, les patient·e·s atteint·e·s du syndrome de Raynaud et présentant des auto-anticorps anti-nucléaires ont un profil protéique spécifique dans le sang qui se distingue considérablement de celui du syndrome de Raynaud classique. Diverses études évoquent également un taux élevé de molécules inflammatoires dans le sang des personnes atteintes du syndrome de Raynaud et de formes précoces de sclérose systémique par rapport aux personnes en bonne santé. D'autres études plus vastes sont nécessaires pour développer de telles analyses sanguines dans la pratique.

L'évolution de la recherche est prometteuse et favorisera à l'avenir le diagnostic précoce et le traitement personnalisé de maladies inflammatoires du tissu conjonctif. ▀

Auteure: Dre Rucsandra Dobrota
Médecin-chef spécialisée en maladies systémiques inflammatoires, consultations sur la sclérose systémique et le syndrome de Raynaud, recherche clinique au service de rhumatologie de l'hôpital universitaire de Zurich (USZ)

Per poter sviluppare queste analisi del sangue nella pratica servono ulteriori studi di ampia portata. La ricerca avanza con successo e apre nuove prospettive per la diagnosi precoce e il trattamento personalizzato delle malattie infiammatorie del tessuto connettivo. ▀

Autore: Rucsandra Dobrota, Dr. med.
Capoclinica con formazione approfondita in malattie infiammatorie sistemiche, ambulatorio di sclerosi sistemica e sindrome di Raynaud e ricercatrice clinica presso la Clinica reumatologica dell'Ospedale universitario di Zurigo (USZ)

Personnelles

«Ich danke allen, die mich auf diesem Weg begleitet haben»

Nach fast 20 Jahren verlässt Geschäftsleiterin Valérie Krafft Ende Februar die Rheumaliga Schweiz. Mit forumR sprach sie über die Highlights der Vergangenheit und ihre Wünsche für die Zukunft.

Interview: Simone Fankhauser

Per Ende Februar geben Sie Ihr Amt ab. Was sind die Gründe dafür?

Valérie Krafft: Als ich am 1. Mai 2004 meine Aufgaben als Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz aufgenommen habe, hätte ich nie gedacht, dass daraus 20 Jahre werden würden. Nach dieser langen Zeit, die ausserordentlich inspirierend, motivierend und jeden Tag neu herausfordernd war, habe ich entschieden, innezuhalten und etwas kürzer zu treten. Die Vorfreude, Zeit zu haben für Oper, Kultur, grosse Velotouren und so vieles mehr ist gross und wer weiss, welche Projekte und Aufgaben sich für mich in Zukunft ergeben werden.

Wie hat sich die Organisation unter Ihrer Leitung verändert?

V. K.: Die Rheumaliga Schweiz hat sich von einer kleinen zu einer mittelgrossen NPO entwickelt. Damals vor 20 Jahren waren 10 Mitarbeitende beschäftigt, heute sind es rund 35. Mit dieser mehrheitlichen «Womenpower» hat sich unsere Dienstleistungspalette um ein Vielfaches erweitert: Neben den klassischen Leistungen wie Publikationen, Hilfsmitteln und Weiterbildungen gehören heute auch Podcast, Erklärvideos, Social Media Posts, eine stark frequentierte Webseite und die jährliche Aktionswoche zu unseren Kernaktivitäten. Nicht verändert hat sich hingegen unser Bestreben, für die Betroffenen da zu sein. Dieses Ziel ist mit der Gründung unseres Betroffenenrates noch mehr ins Zentrum gerückt.



Auf was sind Sie besonders stolz?

V. K.: Ich hatte immer ein kreatives und sehr engagiertes Team und einen pragmatischen Vorstand an meiner Seite. Gemeinsam haben wir mit grosser Motivation und Begeisterung Lösungen für die vielfältigen Bedürfnisse von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen gesucht und umgesetzt. In besonderer Erinnerung bleibt mir sicher unser Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag», das wir über die letzten 12 Jahre auf- und ausbauen konnten. Weiter wurden die Sekretariate der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie (SGR) und der Geliko (der Vereinigung der Gesundheitsligen in der Schweiz) fest in der Rheumaliga Schweiz verankert. So konnten wir die Zusammenarbeit mit den Fachärztinnen und -ärzten der Rheumatologie intensivieren und dank der Geliko den Anliegen der Betroffenen ein besseres Gehör in Bundesfern verschaffen.

Mein persönliches Highlight war das Benefizkonzert zum 60. Geburtstag der Rheumaliga Schweiz im KKL-Luzern. Dank vielen Partnern, Sponsoren und Konzertbesuchenden konnten wir einen beachtlichen Nettogewinn für unsere Tätigkeit zugunsten der Betroffenen verbuchen. Das war ein voller Erfolg und ein unvergessliches Ereignis! Insgesamt war es ein grosses Privileg, während der letzten 20 Jahre eine so wertvolle Aufgabe innehaben zu dürfen und für und mit Menschen mit rheumatischen

Was wünschen Sie Ihrer Nachfolgerin Annette Stolz und der Rheumaliga?

V. K.: Ich wünsche Annette Stolz und ihr der Rheumaliga eine blühende, boomende und erfolgreiche Zukunft und viel Freude am Schaffen für die Betroffenen. Ich bin überzeugt, dass es die Rheumaliga in Zukunft mehr denn je brauchen wird und sie als starke Organisation für die Betroffenen eine wichtige Rolle haben wird. ■

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

Changement à la direction

«Je remercie toutes celles et tous ceux qui m'ont accompagnée »

Après presque 20 ans dans cette fonction, la directrice Valérie Krafft quittera la Ligue suisse contre le rhumatisme fin février. Avec forumR, elle est revenue sur les temps forts qui ont marqué son mandat et a exprimé ses souhaits pour l'avenir. Interview: Simone Fankhauser

Vous avez démissionné de votre mandat pour la fin février. Quelles sont les raisons de votre départ ?

Valérie Krafft: Le 1^{er} mai 2004, quand je suis entrée en fonction en tant que directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme, je n'aurais jamais imaginé que je signais pour 20 ans. Après une aussi longue période, qui m'a énormément inspirée, motivée, avec chaque jour un nouveau défi à relever, j'ai décidé qu'il fallait marquer un temps d'arrêt et lever un peu le pied. Je me réjouis tellement d'avoir le temps d'aller à l'opéra, à des manifestations culturelles, de faire de grands tours à vélo, et tellement d'autres choses. Et qui sait quels projets et quelles responsabilités se présenteront à moi à l'avenir.

En quoi l'organisation a-t-elle changé sous votre direction ?

V. K.: La Ligue suisse contre le rhumatisme a bien évolué. Petite au début de mon mandat, elle est devenue une OSBL de taille moyenne. Il y a 20 ans, elle employait dix collaborateur·rice·s et aujourd'hui, son effectif compte environ 35 personnes, majoritairement des femmes. Cette « force féminine » a mobilisé toute son énergie et son inventivité pour étoffer notre éventail de services à de nombreux égards : à côté des prestations classiques comme les publications, les moyens auxiliaires et les formations continues, nous proposons actuellement aussi des podcasts, des vidéos explicatives, des posts sur les réseaux sociaux, un site web fortement fréquenté et une semaine d'action annuelle en lien avec nos activités centrales. Ce qui n'a pas

changé, c'est notre volonté sans faille d'être là pour les personnes concernées. Avec la création du conseil consultatif des patient·e·s, une importance encore plus grande a été donnée à cet objectif.

De quoi êtes-vous particulièrement fière ?

V. K. : J'avais à mes côtés une équipe créative et très engagée ainsi qu'un comité pragmatique. Avec beaucoup de motivation et d'enthousiasme, nous avons cherché et mis en œuvre ensemble des solutions adaptées aux multiples besoins des personnes atteintes de maladies rhumatismales. Je me souviens tout particulièrement de notre programme de prévention des chutes « La sécurité au quotidien », que nous avons pu mettre sur pied et développer au cours de ces douze dernières années. De plus, les secrétariats de la Société suisse de rhumatologie (SSR) et de la Geliko (association faîtière des organisations d'utilité publique œuvrant en Suisse dans le domaine de la santé publique) sont bien ancrés au sein de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Ainsi, nous avons pu intensifier la collaboration avec les médecins spécialistes en rhumatologie et contribuer à ce que, grâce à la Geliko, la Berne fédérale soit davantage à l'écoute des préoccupations des personnes concernées.

En ce qui me concerne, le concert de bienfaisance à l'occasion du 60^e anniversaire de la Ligue suisse contre le rhumatisme au KKL Luzern a été un grand temps fort. Grâce aux nombreux partenaires, sponsors et personnes venant assister au concert, nous avons compta-

bilisé un bénéfice net considérable au profit de notre activité en faveur des personnes concernées. Le succès a été total et il s'agit d'un événement inoubliable ! De façon plus générale, cela a été pour moi un grand privilège de pouvoir assumer une responsabilité aussi précieuse et m'engager pour et avec les personnes atteintes de maladies rhumatismales au cours de ces 20 dernières années. Je remercie de tout cœur toutes celles et tous ceux qui m'ont accompagnée sur ce chemin.

Dans quels domaines auriez-vous souhaité arriver à plus ?

V. K. : La prise en charge optimale des personnes concernées reste un sujet de taille : dans cette optique, il est possible de continuer de continuer à renforcer et de bien établir la collaboration avec l'ensemble des professionnel·le·s de la santé dans le sens de l'interprofessionnalité. KOMPASS, un programme visant à améliorer la compétence d'autogestion des personnes concernées, pourrait constituer une étape sur cette voie. Il faudrait toutefois qu'il puisse bénéficier d'un financement durable et d'un ancrage plus large dans les cabinets médicaux. Et dans le grand chantier de la numérisation, il y a encore beaucoup à faire pour garantir un fonctionnement plus efficace des processus de la Ligue contre le rhumatisme ainsi qu'une optimisation du conseil et de l'information des personnes concernées.

Que souhaitez-vous à Annette Stolz, qui vous succédera à la direction, et à la Ligue contre le rhumatisme ?

V. K. : Je souhaite à Annette Stolz et à la Ligue contre le rhumatisme un avenir stimulant, florissant et couronné de succès, ainsi qu'une grande satisfaction dans l'engagement au profit des personnes concernées. Je suis persuadée que la Ligue contre le rhumatisme sera plus nécessaire que jamais à l'avenir et qu'elle jouera un rôle important en tant qu'organisation forte pour les personnes concernées. ■

Betreuung

Achtsam mit Körper und Seele umgehen

Die Diagnose einer chronischen Krankheit stellt auch das Leben der Angehörigen auf den Kopf. Nach dem ersten Schock ist es für die meisten selbstverständlich, Unterstützungsaufgaben zu übernehmen. Um nicht langfristig in eine Erschöpfung zu geraten, ist es wichtig, sich auch um sich selbst zu kümmern. Text: Simone Fankhauser

Mit einer chronischen Erkrankung wie Rheuma leben zu lernen, ist nicht nur für die Betroffenen selbst eine grosse Herausforderung. Auch Angehörige hadern mit der neuen Situation. Mitfühlen, mitleiden, mithelfen – die Krankheit wird zum Lebensthema für die ganze Familie und aus Angehörigen werden «Mitbetroffene». Sie durchleben Ängste, Sorgen und Unsicherheiten so intensiv wie die betroffene Person selbst. Gleichzeitig ist es für viele selbstverständlich, zu helfen, wenn ein nahestehender Mensch krank wird. Sie übernehmen die Koordination und Organisation von Terminen und Therapien, verabreichen Medikamente, unterstützen bei der Körperpflege, leisten Fahrdienste und besorgen den Haushalt. Zudem erbringen Angehörige wichtige emotionale Hilfe: Sie leisten Beistand, zeigen Wertschätzung, muntern auf und spenden Trost. Aus Mitbetroffenen werden sehr rasch betreuende Angehörige.

Emotionale Nähe als Herausforderung

Eine vom Bundesamt für Gesundheit in Auftrag gegebene Studie schätzt die Gruppe der betreuenden Angehörigen für das Jahr 2018 auf rund 592'000 Personen. Diese leisten Betreuungsarbeit im Wert von geschätzt 82 Milliarden Franken. Die meisten von ihnen sind sich dieser Rolle und deren Bedeutung für das Gesundheitswesen aber nicht bewusst. Sie empfinden die Aufgaben,

die sie übernehmen, als selbstverständlich. Egal, ob es das eigene Kind, der Partner oder die Partnerin, ein Geschwister, ein Elternteil oder ein guter Freund, eine gute Freundin ist – es sind Beziehungen, die durch eine gemeinsame Lebensgeschichte und ein tiefes Verantwortungsgefühl füreinander geprägt sind. Doch genau diese emotionale Nähe kann für Angehörige auch zur Herausforderung werden: Im Vergleich zu Fachpersonen, die geregelte Arbeits- und Erholungszeiten sowie genügend Distanz zur betreuten Person haben, sind die Grenzen für Mitbetroffene fliessend. Ganz besonders, wenn sie im > s. 14

Proches aidants

Prendre soin des autres et de soi-même

Le diagnostic d'une maladie chronique bouleverse aussi la vie de l'entourage. Après le premier choc, il est tout naturel pour la plupart des proches d'assumer des tâches de soutien. Pour ne pas tomber dans l'épuisement à long terme, il faut veiller à prendre soin de soi également. Texte: Simone Fankhauser

Apprendre à vivre avec une maladie chronique comme le rhumatisme est un grand défi, non seulement pour les personnes concernées mais aussi pour les proches. Compatir, souffrir, aider: la maladie devient un sujet omniprésent dans la vie de toute la famille et les proches



© dementic81 / Stock

Cura

Essere attenti al corpo e all'anima

La diagnosi di una malattia cronica sconvolge anche la vita dei familiari. Dopo lo shock iniziale è naturale che la maggior parte delle persone si faccia carico di compiti di supporto. Per evitare di esaurirsi a lungo termine, è importante prendersi cura anche di se stessi.

Testo: Simone Fankhauser

Imparare a convivere con una malattia cronica come i reumatismi è una sfida importante non solo per chi ne è affetto. Anche i parenti devono affrontare la nuova situazione. Empatizzare, soffrire, aiutare: la malattia diventa un problema di vita per tutta la famiglia e i parenti ne vengono coinvolti. Vivono paure, preoccupazioni e insicurezze con la stessa intensità della persona colpita. Allo stesso tempo, per molti è scontato aiutare quando una persona vicina si

ammala. Si fanno carico del coordinamento e dell'organizzazione di appuntamenti e terapie, somministrano farmaci, aiutano nell'igiene personale, forniscono servizi di trasporto e si occupano della casa. I parenti forniscono anche un importante aiuto emotivo: offrono sostegno, mostrano apprezzamento, rincorrono e confortano. Le persone coinvolte si trasformano molto presto in familiari assistenti.

La vicinanza emotiva come sfida

Uno studio commissionato dall'Ufficio federale della sanità pubblica stima un numero di familiari assistenti di circa 592'000 nel 2018. Essi svolgono un lavoro di assistenza per un valore stimato di 82 miliardi di franchi svizzeri. Tuttavia, la maggior parte di loro non è consapevole di questo ruolo e della sua importanza per il sistema sanitario. Danno per scontati i compiti che svolgono. Che si tratti dei propri figli della o del partner, di fratelli e sorelle, di un genitore di un buon amico o una buona amica, sono tutte relazioni caratterizzate da una storia di vita condivisa e da un profondo senso di responsabilità reciproca. Tuttavia, è proprio questa vicinanza emotiva che può rappresentare una sfida per i familiari: > pag. 14

se retrouvent dans la co-souffrance: ils-elles vivent les peurs, les soucis et les incertitudes aussi intensément que la personne concernée elle-même. En même temps, pour beaucoup, il est naturel d'aider lorsqu'un-e proche tombe malade. Ils-elles prennent en

charge la coordination et l'organisation des rendez-vous et des thérapies, administrent les médicaments, aident aux soins corporels, assurent les transports et s'occupent du ménage. De plus, les proches apportent une aide émotionnelle importante: ils-elles apportent leur soutien, montrent leur estime, encouragent et réconfortent. Les « co-souffrant-e-s » deviennent très rapidement des proches aidants.

La proximité émotionnelle, un défi

Une étude commandée par l'Office fédéral de la santé publique estime le groupe des proches aidants à environ 592000 personnes pour l'année 2018. Celles-ci fournissent un travail de prise



Angehörige verbindet eine gemeinsame Lebensgeschichte und ein tiefes Verantwortungsgefühl füreinander.
Les proches se sentent uni-e-s par une histoire commune et un profond sentiment de responsabilité mutuelle.
Le famiglie sono legate da una storia di vita comune e un profondo senso di reciproca responsabilità.

gleichen Haushalt leben. Viele sehen die Betreuung nicht primär als Belastung, sondern nehmen sie als Sinn stiftende Tätigkeit wahr, die ein gutes Gefühl gibt.

Krank durch Überlastung

Doch so erfüllend es sein kann, für den anderen Menschen da zu sein, so aufreibend kann es werden, wenn viele kleine Schwierigkeiten und Konflikte, sowie Mehrfachbelastungen durch Job und familiäre Verpflichtungen zusammenkommen. Einigen betreuenden Angehörigen gelingt es, diesem Stress konstruktiv zu begegnen. Andere geraten in eine Überforderung und letztlich Erschöpfung. Wissenschaftliche Studien weisen für betreuende Angehörige, im Vergleich zu Personen ohne Betreuungssituation, ein erhöhtes Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen aus. Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig, von Anfang an achtsam mit dem eigenen Körper und der eigenen Seele umzugehen. Die nachstehenden Tipps können hoffentlich helfen, die Betreuungs- oder Unterstützungssituation weiterhin als Bereicherung wahrzunehmen. ■

s'occupent, les limites sont floues pour les proches aidants. Tout particulièrement lorsqu'ils-elles vivent sous le même toit. Beaucoup ne considèrent pas la prise en charge comme pression, mais la perçoivent comme une activité qui donne du sens et procure un sentiment de bien-être.

Malade à cause du surmenage
Cependant, même s'il est gratifiant d'être là pour l'autre, de nombreuses petites difficultés et conflits, ainsi que des charges multiples dues au travail et aux obligations familiales, peuvent en fin de compte générer du stress. Certains proches aidants parviennent à y faire face de manière constructive. D'autres sont surmenés et finissent par s'épuiser. Des études scientifiques montrent que les proches aidants courent un risque accru de maladies physiques et psychiques par rapport aux personnes sans situation de prise en charge. Pour éviter d'en arriver là, il est important de faire attention à son corps et à son âme dès le début. Les conseils ci contre pourront, nous l'espérons, aider à continuer à percevoir la situation de prise en charge ou de soutien comme un enrichissement. ■

rispetto ai professionisti, che hanno orari di lavoro e di svago regolari e una distanza sufficiente dalla persona assistita, i confini sono fluidi per le persone coinvolte. Soprattutto se vivono nella stessa famiglia. Molte persone non vedono l'assistenza come un peso ma la percepiscono come un'attività significativa che le fa stare bene.

Ammalarsi per troppo lavoro
Tuttavia, per quanto possa essere appagante essere presenti per l'altra persona, molteplici piccole difficoltà e conflitti, così come i numerosi oneri del lavoro e degli impegni familiari, possono causare stress. Alcuni familiari assistenti riescono a gestirlo in modo costruttivo. Altri si lasciano sopraffare e alla fine si esaurscono. Studi scientifici dimostrano un aumento del rischio di malattie fisiche e mentali per i familiari assistenti rispetto alle persone che non hanno una situazione di assistenza. Per evitare che ciò accada è importante prendersi cura del proprio corpo e della propria mente fin dall'inizio. I consigli che seguono possono aiutare a continuare a percepire la situazione di assistenza o di supporto come un arricchimento. ■

Tipps

Information: Wissen gibt Sicherheit. Informieren Sie sich über die Krankheit und deren Behandlung.

Kommunikation: Sprechen Sie mit der betroffenen Person über Ihre Wünsche, Ängste und Ihren Frust. Beachten Sie dabei die Wortwahl und vermeiden Sie Vorwürfe oder Ratschläge.

Unterstützung: Nehmen Sie Hilfsangebote Dritter (Nachbarn, Freunde) bzw. Dienstleistungen anderer (z. B. Haushaltshilfe, Spite etc.) in Anspruch.

Selbstfürsorge: Kümmern Sie sich um Ihre eigenen Bedürfnisse und genießen Sie mit gutem Gewissen, was Ihnen Freude bereitet.

Entspannung: Regelmäßige Entspannungsübungen können dabei helfen, Stress abzubauen und die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Auch körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Joggen oder Radfahren haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden.

Selbsthilfe: Der Austausch mit anderen Mitbetroffenen kann eine wertvolle Unterstützung sein (selbsthilfeschweiz.ch).

Grenzen: Achten Sie auf körperliche und seelische Anzeichen von Überforderung, z. B. Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen, Unzufriedenheit, Ungeduld, Aggression, innere Unruhe, stete Anspannung, Antriebslosigkeit.

Überlastung: Wenn doch alles zu viel wird, braucht es mehr als eine einzelne Massnahme. Sinnvoll ist ein Mix aus verschiedenen Unterstützungsleistungen und Entspannungsmomenten. Manchmal ist es auch sinnvoll, sich ärztliche oder psychologische Unterstützung zu holen.

Geduld: Bleiben Sie geduldig und nachsichtig mit sich selbst und mit der betroffenen Person. Mit chronischer Krankheit leben zu lernen, braucht für alle Beteiligten Zeit.

Conseils

Information: la connaissance donne de la sécurité. Informez-vous sur la maladie et son traitement.

Communication: parlez à la personne concernée de vos souhaits, de vos craintes et de vos frustrations. Faites attention au choix des mots et évitez les reproches ou les conseils.

Soutien: faites appel à l'aide de tiers (voisin-e-s, ami-e-s) ou aux services d'autres personnes (p. ex. aide au ménage, soins à domicile, etc.).

Prendre soin de soi: occuez-vous de vos propres besoins et savourez en toute bonne conscience ce qui vous fait plaisir.

Détente: des exercices de détente réguliers peuvent aider à réduire le stress et à renforcer sa propre résistance. Les activités physiques telles que la marche, le jogging ou le vélo ont également une influence positive sur le bien-être.

Entraide: l'échange avec d'autres personnes concernées peut être un soutien précieux (infoentraidesuisse.ch).
Les limites: soyez attentif-ve aux signes physiques et psychiques de surmenage, par exemple les troubles du sommeil, les troubles gastro-intestinaux, les douleurs, l'insatisfaction, l'impatience, l'agressivité, l'agitation intérieure, la tension constante, le manque d'énergie.

Surcharge: lorsque tout devient trop lourd, il faut prendre plusieurs mesures. Il est judicieux de combiner différentes prestations de soutien et des moments de détente. Parfois, il est également judicieux de demander un soutien médical ou psychologique.

Patience: restez patient-e et indulgent-e avec vous-même et avec la personne concernée. Apprendre à vivre avec une maladie chronique prend du temps pour toutes les personnes impliquées.

Consigli

Informazioni: la conoscenza dà sicurezza. Si informi sulla malattia e sul suo trattamento.

Comunicazione: parli con la persona colpita di desideri, timori e frustrazioni che prova. Faccia attenzione alla scelta delle parole ed eviti accuse o consigli. Sostegno: si avvalga dell'aiuto offerto da terzi (vicinato, amicizie) o da altri servizi (ad es. assistenza domiciliare, Spite, ecc.).

Cura di sé: si prenda cura dei faccia suoi bisogni e si goda con la coscienza pulita ciò che le fa piacere.

Rilassamento: esercizi di rilassamento regolari possono aiutare a ridurre lo stress e a rafforzare la propria capacità di recupero. Anche attività fisiche come camminare, fare jogging o andare in bicicletta hanno un impatto positivo sul benessere.

Auto-aiuto: lo scambio con altre persone colpite può essere un valido supporto (auto-aiuto.ch).

Limiti: fate attenzione ai segni fisici e mentali di richieste eccessive, ad esempio disturbi del sonno, disturbi gastrointestinali, dolore, insoddisfazione, impazienza, aggressività, irrequietezza interiore, tensione costante, mancanza di motivazione.

Sovraccarico: quando tutto diventa troppo è necessaria più di una singola misura. È opportuno combinare diversi servizi di supporto e momenti di relax. A volte è anche opportuno cercare un supporto medico o psicologico.

Pazienza: sia pazienti e indulgente con se stessa/o e con la persona colpita. Imparare a convivere con una malattia cronica richiede tempo per tutte le persone coinvolte.

Psychologie

«Es braucht auf allen Seiten sehr viel Toleranz und Grosszügigkeit»

Eine rheumatische Erkrankung stellt nicht nur das Leben der direkt betroffenen Person auf den Kopf. Auch Partnerschaft, Familie und Freundschaften werden heftig durchgeschüttelt. Diplompsychologin Martina Berchtold-Neumann erklärt im Gespräch mit forumR, wie ein respektvolles Miteinander gelingen kann.

Interview: Simone Fankhauser

Seit drei Jahren führen Sie im Auftrag der Rheumaliga Schweiz kostenlose psychologische Erstberatungen durch. Die Familienbelastung taucht in diesen Gesprächen sehr häufig auf. Welches sind dabei die grössten Herausforderungen?

Martina Berchtold-Neumann: Mit der Diagnose einer Rheumaerkrankung ändert sich das Zusammenleben. Das betroffene Familienmitglied ist in der Regel nicht mehr so zuverlässig in der Erledigung seiner Alltagsaufgaben. Es braucht unter Umständen mehr

Schonung und auch mehr Zeit für die eigene Regeneration. Dies kollidiert gerne mit den (bisher gewohnten) Abläufen im Alltag. Wer mit einer chronischen Erkrankung lebt, ist nicht mehr so belastbar, die Aufgaben müssen umverteilt werden und es braucht eine

grössere Flexibilität, je nach Tagesform. Das stellt das gewohnte Leben erst einmal auf den Kopf.

Wie unterscheiden sich diese Herausforderungen je nach Art der Beziehung? Also in einer Partner-

schaft, einer Eltern-Kind-Beziehung oder in einer Freundschaft?

M. B.-N.: In einer Partnerschaft auf Augenhöhe können diese nötigen Veränderungen gemeinschaftlich angegangen und die Probleme gelöst werden. Es braucht viel Rücksichtnahme auf die

Betroffene und Angehörige sollten ehrlich über ihre Wünsche, aber auch ihren Frust, sprechen.

Il est important que les personnes concernées et les proches parlent ouvertement de leurs souhaits, mais aussi de leurs frustrations.

Le persone colpite e i loro familiari dovranno esprimere liberamente i propri desideri, ma anche le frustrazioni personali.

jeweiligen Interessen des anderen. Die Beziehung zu Kindern ist da noch schwieriger, da je nach Alter der Kinder kein, bis wenig Verständnis für erschwerte Alltagsabläufe vorhanden ist. Kinder fordern Zeit und Hingabe für sich ein und empfinden den Rückzug > s. 18



© stockphotodirectors, iStock

Psychologie

«Il y a besoin de beaucoup de tolérance et de générosité de part et d'autre»

Une maladie rhumatismale ne fait pas que bouleverser la vie de la personne directement concernée. Celle du·de la partenaire, de la famille et des ami·e·s aussi s'en trouve fortement chamboulée. Dans une interview avec forumR, Martina Berchtold-Neumann, psychologue diplômée, explique comment des relations fondées sur le respect peuvent se construire. Interview: Simone Fankhauser

Depuis trois ans, vous réalisez sur mandat de la Ligue suisse contre le rhumatisme des entretiens de conseils psychologiques gratuits. Durant les entretiens, la charge pesant sur la famille est très souvent abordée.

Quels sont les plus grands défis en la matière ?
Martina Berchtold-Neumann: Le diagnostic d'une maladie rhumatismale chamboule la vie commune. Le membre de famille concerné n'est en général

plus aussi fiable dans la réalisation de ses tâches quotidiennes. En général, la personne concernée a besoin de se ménager mais aussi d'un temps de régénération plus long, ce qui ne facilite pas la réalisation des tâches quotidiennes habituelles. Toute personne vivant avec une maladie chronique n'est plus aussi endurante qu'avant. Cela force à une répartition des tâches autre et demande une plus grande flexibilité, car il faut aussi s'adapter à la forme du jour. La routine s'en retrouve bouleversée.

Comment ces défis sont-ils relevés selon le type de relation ? Dans la relation de couple, entre enfant/parent ou dans une amitié ?
M. B.-N.: Dans une relation de couple sur un même plan d'égalité, ces modifications peuvent être > p. 19

Psicologia

«Occorre molta tolleranza e generosità da parte di ognuno»

Una malattia reumatica oltre a stravolgere la vita della persona colpita scuote profondamente anche partner, famiglia e amicizie. Martina Berchtold-Neumann, psicologa diplomata, spiega nell'intervista di forumR come riuscire a impostare rapporti di convivenza basati sul rispetto reciproco. Intervista: Simone Fankhauser

Da tre anni svolge prime consulenze psicologiche gratuite per conto della Lega svizzera contro il reumatismo. In questi colloqui si affronta molto spesso la questione del carico familiare. Quali sono le principali sfide al riguardo ?
Martina Berchtold-Neumann: Con la diagnosi di una malattia reumatica

cambiano le dinamiche della convivenza. In genere, la persona colpita non è più tanto affidabile nello svolgimento delle sue mansioni quotidiane. A seconda delle circostanze deve riguardarsi maggiormente e ha bisogno anche di più tempo per rigenerarsi. Questa situazione collide con la routine quotidiana (a cui si era abituati finora). Chi > pag. 20



Martina Berchtold-Neumann, Diplom-psychologin, hat eine eigene psychologische Praxis in Stein am Rhein (www.mabene.ch).

Martina Berchtold-Neumann, Psychologue diplômée, elle a un cabinet à Stein am Rhein (www.mabene.ch).

Martina Berchtold-Neumann, psicologa diplomata, gestisce un proprio studio di psicologia a Stein am Rhein (www.mabene.ch).

eines erkrankten Elternteils gerne als Liebesentzug. Hier braucht man psychologisches Fingerspitzengefühl. Egal, um welche Art von Beziehung es sich handelt, die Betroffenen sollten möglichst offen über ihre Sorgen und Wünsche sprechen. Nur so kann das Umfeld die Probleme nachvollziehen und sich entsprechend darauf einstellen.

Gilt umgekehrt das Gleiche?

M. B.-N.: Auf jeden Fall. Der gesunde Partner oder die gesunde Partnerin muss auch seine oder ihre Wünsche, aber auch den persönlichen Frust, äussern können, beispielsweise darüber, dass das Leben nun anders ist als früher. Das sind schwierige Herausforderungen, die

auch mit Emotionen wie Trauer und Verlustangst verbunden sein können. Beide Seiten müssen lernen, über solche Dinge zu sprechen.

Oft fühlen sich Angehörige hilflos, weil sie die Beschwerden oder das Leid der betroffenen Person nicht mindern können. Gibt es Tipps, bzw. Strategien, wie man mit dieser Hilflosigkeit umgehen kann?

M. B.-N.: Angehörige neigen dazu, gerne allein helfen zu wollen. Je nach Qualität einer Paarbeziehung sieht man sich prinzipiell für das «Glück» des anderen verantwortlich. Das kann man aber nur bedingt leisten und es ist sehr wichtig, sich Hilfen im Alltag zu organisieren.

Seien dies rein praktische für Abläufe im Haushalt, wie Fahrdienste und gute physiotherapeutische und ärztliche Kontakte, oder die Suche nach psychologischen Hilfestellungen.

Wie können sich Angehörige vor Überforderung schützen?

M. B.-N.: Indem sie, wie oben erklärt, möglichst viel im Alltag abgeben und nicht vergessen, sich um sich selbst zu kümmern. Damit meine ich nicht Egoismus im negativen Sinne, sondern eine fürsorgliche Hinwendung zu sich selbst; eine Stärkung der eigenen Ressourcen; ein aktives Suchen nach Dingen, bei denen man auftanken und sein eigenes gesundes Leben gestalten kann.

Gibt es Schulungsangebote für Angehörige?

M. B.-N.: Soweit ich weiß, gibt es immer wieder Selbsthilfegruppen. Möglicherweise sind diese auch hin und wieder professionell begleitet. Sicher muss man suchen, bis man etwas wohnortnah findet. Institutionalisiert ist das Thema leider eher weniger. Die Problematik findet erst so langsam den Weg in die Gesellschaft.

Wo und wie können sich Angehörige Unterstützung holen?

M. B.-N.: Im Falle einer rheumatischen Erkrankung natürlich bei den verschie-

densten Angeboten der nationalen und der jeweiligen kantonalen und regionalen Rheumaligen. Hier gibt es Beratungen durch Fachpersonen zu sozialen Fragen, zu Fragen rund um die jeweilige Krankheit und vieles mehr. Eine kostenlose psychologische Beratung bietet die Rheumaliga Schweiz in Zürich an (s. Kasten S. 20). Diese wird aktuell von den Angehörigen leider viel zu wenig genutzt.

Welches sind aus Ihrer Erfahrung die wichtigsten «Verhaltensregeln» für ein respekt- und verständnisvolles Miteinander?

M. B.-N.: Die Parteien müssen die Wünsche und Interessen der jeweils anderen wahrnehmen. Die betroffene Person muss dem Partner oder der Partnerin und den Kindern ein möglichst normales Leben gestatten und Freiheiten erlauben, statt sich in der Opferrolle einzufügen. Das gesunde Umfeld muss lernen, Rücksicht zu nehmen und auch einmal von Plänen Abstand zu nehmen, wenn es eine akute Situation erfordert. Es braucht auf allen Seiten sehr viel Toleranz und Grosszügigkeit. Das ist eine Gratwanderung, die täglich neu gemeistert werden muss. ▀



Die Stärkung der eigenen Ressourcen hilft (pflegenden) Angehörigen, nicht in eine Überforderung zu rutschen.

Développer ses propres ressources permet d'éviter aux proches (aidants) d'être dépassé·e par la situation.

Rafforzando le proprie risorse si aiutano i familiari (assistanti) a non sentirsi troppo sotto pressione.

appréhendées ensemble et les problèmes ainsi résolus. Cela demande un respect mutuel des besoins et intérêts des deux partenaires. La relation avec les enfants est un peu plus compliquée, car selon l'âge des enfants, le degré de compréhension peut être faible quant aux tâches du quotidien qui s'en retrouvent plus compliquées. Les enfants demandent du temps et de l'engagement, ils peuvent ressentir le retrait du parent malade comme un manque d'amour. Il y a là besoin d'une bonne dose de tact psychologique. Peu importe le type de relation, les personnes concernées devraient pouvoir s'exprimer le plus ouvertement possible sur leurs soucis et leurs souhaits. Ce n'est que de cette façon que leur entourage pourra comprendre les difficultés et s'y préparer en conséquence.

Est-ce que cela vaut dans l'autre sens aussi ?

M. B.-N.: Oui, bien sûr. Le·la partenaire en bonne santé doit aussi pouvoir exprimer ses souhaits, de même que la frustration personnelle, par exemple sur le fait que la vie a changé par rapport

à avant. Ce sont des défis compliqués à relever qui peuvent être liés à des émotions telles que le deuil et la peur de la perte. Les deux parties doivent apprendre à parler de ces choses-là.

Souvent les proches se sentent impuissant-e-s car ils-elles ne peuvent pas atténuer les douleurs de la personne concernée. Existe-t-il des conseils ou des stratégies pour gérer ce sentiment d'impuissance ?

M. B.-N.: Les proches ont souvent tendance à vouloir aider seul-e-s. Selon la qualité de la relation de couple, on se sent principalement responsable du « bien-être » de l'autre. Mais cela n'est pas si facilement gérable et il est important de chercher de l'aide pour organiser son quotidien. Que ce soit d'un point de vue purement pratique pour le ménage, les déplacements, et autres, ou du point de vue des contacts avec les physiothérapeutes et médecins, ou encore pour un soutien psychologique.

Comment les proches peuvent-ils-elles chercher de l'aide ?

M. B.-N.: En cas de maladie rhumatisante, les proches peuvent consulter les diverses offres des ligues cantonales et régionales, ou de la ligue nationale contre le rhumatisme. Des > p. 20

M. B.-N. : En déléguant un maximum de tâches du quotidien, comme je le disais plus haut, et en n'oubliant pas de prendre soin de soi. Je ne dis pas là qu'il faut être égoïste dans le sens négatif, mais plutôt savoir se consacrer à soi-même, se renforcer de façon préventive, rechercher des choses qui permettent de recharger les batteries pour s'organiser une vie saine.

Existe-t-il des offres de cours pour les proches ?

M. B.-N. : Autant que je sache, il existe des groupes d'entraide. Ils sont en partie accompagnés par des professionnel·le·s. Il faut sûrement chercher un peu jusqu'à trouver un groupe proche de chez soi. Le sujet n'est certainement que trop peu institutionnalisé. La problématique émerge peu à peu dans la société.

Comment les proches peuvent-ils-elles chercher de l'aide ?

M. B.-N. : En cas de maladie rhumatisante, les proches peuvent consulter les diverses offres des ligues cantonales et régionales, ou de la ligue nationale contre le rhumatisme. Des > p. 20

spécialistes donnent des informations sur les questions sociales, sur la maladie et plus encore. Un entretien psychologique gratuit est offert par la Ligue suisse contre le rhumatisme à Zurich (cf. encadré ci-dessous). Malheureusement, cette offre n'est que trop peu utilisée par les proches.

Quelles sont les règles de comportement les plus importantes à votre sens pour un bien vivre ensemble respectueux et bienveillant ?

M. B.-N.: Les personnes impliquées doivent chacune prêter attention aux souhaits et intérêts de l'autre. La personne concernée doit permettre à son·sa partenaire et ses enfants une vie la plus normale possible ainsi que leur laisser des libertés plutôt que de se cloîtrer dans un rôle de victime. Les personnes en bonne santé de l'entourage doivent quant à elles apprendre à faire attention, notamment à renoncer à certains projets si la situation le demande. Il y a besoin de beaucoup de tolérance et de générosité de part et d'autre. C'est un exercice d'équilibrisme qui doit être renouvelé chaque jour. ■

convive con una malattia cronica ha meno resistenza rispetto a prima: i compiti devono essere ridistribuiti e occorre una maggiore flessibilità, a seconda della giornata. Tutto questo stravolge letteralmente la vita con le sue normali abitudini.

In che modo differiscono le varie sfide a seconda del tipo di relazione, quindi all'interno di una coppia, nel rapporto genitore-figlio o in un'amicizia?

M. B.-N.: In una coppia con un rapporto alla pari è possibile affrontare insieme questi cambiamenti inevitabili e risolvere i problemi. Ci vuole grande rispetto per gli interessi dell'altra persona. Il rapporto con i figli è ancora più complicato, poiché i figli, a seconda dell'età, capiscono poco o non comprendono del tutto le difficoltà sopraggiunte nelle incombenze quotidiane. I figli richiedono per sé tempo e dedizione. Se uno dei due genitori si sottrae al proprio ruolo, questo atteggiamento viene percepito come una negazione di affetto. In questo caso occorre agire con grande sensibilità a livello psicologico. A prescindere

dal tipo di rapporto, chi è colpito dalla malattia dovrebbe parlare il più apertamente possibile delle proprie preoccupazioni e dei propri desideri. Solo così le persone che ha intorno possono capire i problemi e comportarsi di conseguenza.

Questo vale anche al contrario?

M. B.-N.: Certamente. In una coppia anche la persona sana deve poter esprimere i propri desideri ma anche le frustrazioni personali, ad esempio riguardo ai cambiamenti che sono inter-

venuti nella loro vita. Sono situazioni complesse che possono essere associate anche a emozioni quali tristezza e paura dell'abbandono. Entrambi i partner devono imparare ad affrontare questi argomenti.

I familiari si sentono spesso impotenti, poiché non riescono ad alleviare i disturbi o la sofferenza della persona colpita dalla malattia. Esistono suggerimenti o strategie per poter gestire questo senso di impotenza?

M. B.-N.: I familiari tendono a voler dare una mano contando solo sulle proprie forze. In una coppia, a seconda della qualità del rapporto, ci si sente in linea di principio responsabili della «felicità» dell'altra persona. Ma ciò è fattibile solo in parte ed è quindi molto importante organizzarsi per avere un aiuto nelle attività di tutti i giorni. Può essere un aiuto puramente pratico per le faccende domestiche, il servizio di trasporto, ecc. ma si può anche contattare una o un fisioterapista, richiedere un consulto medico oppure cercare un supporto psicologico.

Dove e in che modo i familiari possono ricevere aiuto?

M. B.-N.: In caso di malattie reumatiche possono usufruire naturalmente delle più svariate iniziative proposte dalla Lega svizzera contro il reumatismo e dalle leghe cantonali e regionali. Vengono offerte consulenze da parte di specialisti e specialisti su questioni

Kostenlose psychologische Erstberatung

Die Rheumaliga Schweiz bietet kostenlose psychologische Beratungen per Telefon, Zoom oder persönlich an. Die Beratungen (nur auf Deutsch) werden von Martina Berchtold-Neumann in der Geschäftsstelle der Rheumaliga Schweiz in Zürich durchgeführt. Das Angebot richtet sich an Betroffene gleichwohl wie an Angehörige.

Anmeldung: info@rheumaliga.ch oder Tel. 044 487 40 00.

Entretiens de conseils psychologiques gratuits

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose des consultations psychologiques gratuites par téléphone, zoom ou dans ses locaux. Les entretiens (en allemand seulement) sont menés par Martina Berchtold-Neumann au secrétariat de la Ligue suisse contre le rhumatisme à Zurich. L'offre est destinée aussi bien aux personnes concernées qu'aux proches.

Contact pour prendre rendez-vous: info@rheumaliga.ch ou par téléphone au 044 487 40 00.

Prima consulenza psicologica gratuita

La Lega svizzera contro il reumatismo offre consulenze psicologiche gratuite per telefono, via Zoom o in presenza. Le sedute (solo in tedesco) sono tenute da Martina Berchtold-Neumann presso la sede di Zurigo. L'offerta è rivolta a pazienti e familiari.

Iscrizione: info@rheumaliga.ch oppure al numero di telefono 044 487 40 00.



Das Gespräch mit einer Fachperson kann auch Mitbetroffenen Wege aufzeigen für den Umgang mit der neuen Situation.

Un entretien avec un·e professionnel·le peut donner des pistes aux proches pour gérer la nouvelle situation.

Parlare con una o uno specialista può essere di aiuto anche alle persone coinvolte per imparare a gestire la nuova situazione.

sociali, domande sulla malattia specifica e molto altro ancora. La Lega svizzera contro il reumatismo offre a Zurigo una consulenza psicologica gratuita (v. riquadro a pag. 20), che attualmente è ancora troppo poco utilizzata dalle famiglie.

Quali sono a suo avviso, per esperienza, le principali «regole di comportamento» per una convivenza fondata sul rispetto e la comprensione?

M. B.-N.: Ognuno deve comprendere i desideri e gli interessi dell'altra persona. La persona affetta dalla malattia deve permettere alla o al partner e ai figli di condurre una vita il più possibile normale e concedere loro determinate libertà, anziché barricarsi dietro il ruolo della vittima. La persona sana deve imparare ad avere considerazione della persona malata e talvolta anche a prendere le distanze da ciò che è già stato pianificato, qualora una situazione acuta lo richieda. Occorre molta tolleranza e generosità da parte di ognuno. È una situazione delicata che deve essere affrontata volta per volta, giorno dopo giorno. ■

Sexualität

«Die offene Kommunikation ist eine wichtige Basis»

Niemand muss Sex haben. Aber diejenigen, die daran interessiert sind, sollten diesen auch als angenehm empfinden können. Im folgenden Artikel gibt Expertin Christa Gubler Anregungen, wie dies gelingen kann. Text: Christa Gubler*

Viele Studien belegen, dass bei Lust und Erregung Hormone ausgeschüttet werden, die schmerzlindernd wirken. Leider dämpft umgekehrt der Schmerz die sexuelle Lust. Hinzu kommt, dass sich Betroffene oft im Selbstwertgefühl gemindert fühlen. Ihre Wahrnehmung ist stark geprägt vom Verlust des Vertrauens in den eigenen Körper. Sie sind unsicher, ob sie für die Partnerin oder den Partner noch attraktiv sind. Für das

Begehrten und die Lust ist es wichtig, dass man sich selbst gefällt. Ein erster Schritt in diese Richtung beginnt damit, die Veränderung anzunehmen und nicht zu bekämpfen. Es ist wichtig, sich auf die eigenen Stärken und Ressourcen zu konzentrieren. Gleches gilt auch für den Blick in den Spiegel: Das sehen, was einem gefällt und das andere ausblenden. Man sollte sich liebevoll anschauen, so wie man die beste Freundin oder den

besten Freund ansieht. Voraussetzung dafür ist, dass man sich trotz eingeschränktem Selbstwertgefühl sehr gut Sorge trägt, auch in der Erscheinung.
→ S. 24



© sunetra/iStock



* Lic. phil. Christa Gubler ist Psychotherapeutin, klinische Sexologin und Einzel-, Paar- und Familientherapeutin. Sie arbeitet seit 30 Jahren in ihrer eigenen Praxis im Herzen von Zürich und nimmt Aufgaben als Dozentin in verschiedenen Institutionen wahr.

* Christa Gubler, lic. phil., est psychothérapeute, sexologue clinicienne et thérapeute individuelle, de couple et de famille. Elle travaille depuis 30 ans dans son propre cabinet au cœur de Zurich et enseigne dans différentes institutions.

* Lic. phil. Christa Gubler è psicoterapeuta, sessuologa clinica e terapeuta individuale, di coppia e familiare. Da 30 anni lavora nel suo studio nel cuore di Zurigo ed è docente in diverse istituzioni.

Sexualité

«Une communication ouverte est une base importante»

Avoir des relations sexuelles n'est pas une obligation, mais pour celles et ceux qui souhaitent en avoir, elles doivent être agréables. La sexologue Christa Gubler nous livre ici des suggestions pour atteindre cet objectif. Texte: Christa Gubler*

De nombreuses études prouvent que le désir et l'excitation provoquent la libération d'hormones qui ont un effet analgésique. Malheureusement, à l'inverse, la douleur atténue le désir sexuel. À cela s'ajoute le fait que les personnes concernées se sentent souvent diminuées dans leur estime de soi. Leur perception est fortement marquée par la perte de confiance en leur propre corps. Elles remettent en question leur attractivité pour leur partenaire. Pour susciter le désir et le plaisir, il est important de se

plaire à soi-même. Un premier pas dans cette direction consiste à accepter le changement au lieu de le combattre. Il est important de se concentrer sur ses propres forces et ressources. Il en va de même pour le regard dans le miroir: voir ce qui nous plaît et occulter le reste. Il faut se regarder avec amour, comme on regarde sa meilleure amie ou son meilleur ami. Pour y arriver, il faut prendre soin de soi, aussi de son apparence, malgré une estime de soi limitée.
→ p. 25

Sessualità

«La comunicazione aperta è una base importante»

Nessuno è obbligato a fare sesso. Ma chi è interessato dovrebbe poterlo vivere come un'esperienza piacevole. Nel seguente articolo l'esperta Christa Gubler fornisce suggerimenti su come raggiungere questo obiettivo. Testo: Christa Gubler*

Molti studi dimostrano che durante il piacere e l'eccitazione vengono rilasciati ormoni che hanno un effetto antidolorifico. Purtroppo, il dolore smorza anche il desiderio sessuale. Inoltre, le persone colpite spesso sentono che la loro auto-stima è diminuita. La loro percezione è fortemente caratterizzata da una perdita di fiducia nel proprio corpo. Non sono sicure di essere ancora attratti per la/il partner. Per provare desiderio e piacere è importante piacersi. Un primo passo in questa direzione consiste nell'accettare il cambiamento e non combatterlo. È importante concentrarsi sui propri punti di forza e sulle proprie risorse. Lo stesso vale per guardarsi allo specchio: vedere ciò che piace e tralasciare il resto. Bisogna guardarsi con affetto, proprio come si guarda la

migliore amica o il migliore amico. Il presupposto è prendersi molta cura di sé, compreso l'aspetto, nonostante la limitata autostima.

Una buona preparazione per un maggiore divertimento

Conoscere bene se stesse/i e il proprio corpo aiuta anche a pianificare meglio il sesso. Questo può sembrare un po' impopolare, perché per molte persone la sessualità dovrebbe essere qualcosa di spontaneo. In realtà, per molte coppie questo non è possibile, sia perché hanno figli sia per problemi di malattie. Quindi, quando parliamo di pianificazione, in primo luogo si tratta di scegliere il momento giusto. Si decide quindi una data tenendo conto del momento più adatto della giornata. Pianificare signi-

Ein gemeinsames warmes Bad als Vorspiel kann ebenfalls lustvoll sein, weil die Wärme auch Schmerzen nimmt.

Un bain chaud pris en commun comme préliminaires peut être source de plaisir, notamment car la chaleur atténue la douleur.

Anche un bagno caldo insieme ai preliminari può essere piacevole perché il calore allevia il dolore.

fica anche cercare in quel giorno di non affaticarsi e ritagliarsi il tempo libero necessario. Un rapporto frettoloso è difficile con una malattia cronica. Se la stanchezza prevale sull'incontro sessuale previsto, è meglio cercare un altro appuntamento invece di sforzarsi.

La comunicazione aperta è una base importante per la sessualità. Infatti, la nostra o il nostro partner non può intuire i nostri bisogni solo guardandoci negli occhi. Può essere utile anche organizzare degli incontri per scambiarsi le proprie idee. Si tratta di far sapere all'altra/o come ci si sente, quali sono le proprie paure e quali limiti possono sorgere.

Viaggio alla scoperta del regno dei sensi

È certamente utile provare prima da sole/soli quali «carezze» sono piacevoli. È paragonabile a suonare il pianoforte: se si vuole suonare a quattro mani, bisogna prima padroneggiare lo strumento a due mani. Si tratta anche di trovare posizioni comode da alternare. Indipendentemente dal fatto che stiamo facendo l'amore con noi stesse/i o con un'altra persona, deve esserci abbastanza caldo, non ci devono > pag. 26



Gute Vorbereitung für mehr Genuss

Wer sich und seinen Körper gut kennt, kann auch Sex besser planen. Das klingt vielleicht etwas unpopulär, da für viele Sexualität etwas Spontanes sein sollte. Tatsächlich ist dies für sehr viele Paare nicht möglich, sei es, weil Kinder da sind oder eben, aufgrund einer Erkrankung. Wenn wir also von Planung sprechen, geht es einerseits um das richtige Timing. Also man sucht einen Termin aus unter Berücksichtigung der geeigneten Tageszeit. Planen heisst auch, darauf achten, an dem Tag nichts Anstrengendes zu tun und genügend Zeit freizuhalten. Ein Quickie ist schwierig mit einer chronischen Krankheit. Sollte die Müdigkeit beim geplanten Sex-Date doch überwiegen, ist es besser ein neues Datum zu suchen, statt sich zu zwingen. Die offene Kommunikation ist eine wichtige Basis für die Sexualität. Tatsächlich kann der Partner oder die Part-

nerin unsere Bedürfnisse nicht von den Augen ablesen. Es kann helfen, auch für den Austausch Termine zu vereinbaren. Dabei geht es darum, sich gegenseitig mitzuteilen, wie es einem geht, welche Befürchtungen da sind und welche Grenzen möglicherweise auftauchen.

Entdeckungsreise ins Reich der Sinne

Hilfreich ist sicher, wenn man zuerst bei sich selbst ausprobiert, welche Berührungen angenehm sind. Ich vergleiche das jeweils mit Klavier spielen: Wenn man vierhändig spielen will, muss man das Instrument zuerst zweihändig beherrschen. Es geht auch darum, bequeme Positionen zu finden zwischen denen abgewechselt werden kann. Egal, ob wir mit uns selbst Liebe machen oder mit jemand anderem, es sollte genügend warm sein, keinen Durchzug haben und die Unterlage sollte bequem sein. Um die Lust zu unterstützen,

können die Sinne stimuliert werden. Durch den Stoff der Bettwäsche, Kerzen, die Beleuchtung, Musik oder angenehme Aromen. Ein gemeinsames warmes Bad als Vorspiel kann ebenfalls lustvoll sein, weil die Wärme auch Schmerzen nimmt. Weiter können Filme, mit einem guten Inhalt, helfen, die Lust zu steigern. «Breaking the Waves» von Lars von Trier enthält beispielsweise sehr schöne sexuelle Intervalle. Man kann sich auch gegenseitig aus erotischen Büchern vorlesen, dem anderen eine erotische Fantasie erzählen oder zu zweit eine Geschichte entwickeln.

Sex als gemeinsames Projekt

Um Sexualität so gut wie möglich zu geniessen, lohnt sich manchmal der Einsatz von Hilfsmitteln. Neben den klassischen Sex-Toys sind vor allem die Medikamente zu erwähnen. Bei einem geplanten Sex-Date kann beispielsweise in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt die Dosis der Schmerzmittel erhöht werden. Männer sollten sich auch nicht scheuen, Viagra einzusetzen. Man kann auch Hilfsmittel nehmen, um einander zu berühren, beispielsweise Öle, Federn oder ein Schwamm. «Berühren» geht auch mit den Augen, indem man den anderen anschaut. Viele Paare denken, nur Geschlechtsverkehr ist richtiger Sex. Aber dies ist nur eine von ganz vielen Möglichkeiten der Berührung. Es lohnt sich Zeit und Energie zu investieren, um Zärtlichkeit, Intimität und Verbundenheit möglich zu machen. Die Schmerzen können nicht geteilt werden, aber Befürchtungen und Hoffnungen schon. Dadurch ist es auch möglich, die Sexualität als gemeinsames Projekt anzuschauen. Gemeinsam neue Ideen zu entwickeln und auszuprobieren. Man sollte alles zulassen, was möglich ist, ohne zu werten. So entdeckt man, was funktioniert und was nicht. ■

Une bonne préparation pour plus de plaisir

Bien se connaître et bien connaître son corps permet de mieux planifier ses rapports sexuels. Cela ne semble pas très sexy au premier abord, car pour beaucoup, la sexualité devrait être quelque chose de spontané. En fait, cela n'est pas possible pour de nombreux couples, que ce soit en raison de la présence d'enfants ou d'une maladie. Lorsque nous parlons de planification, il s'agit d'une part de trouver le bon moment. On choisit donc une date en tenant compte du moment de la journée le plus approprié. Planifier, c'est aussi

veiller à ne rien faire de pénible ce jour-là et à se réserver suffisamment de temps. Un quickie est difficile avec une maladie chronique. Si la fatigue devait tout de même prendre le dessus lors du rendez-vous sexuel prévu, il vaut mieux chercher une autre date plutôt que de se forcer. Une communication ouverte est une base importante pour la sexualité. Notre partenaire ne peut pas lire nos besoins dans nos yeux. Il peut être utile de fixer également un rendez-vous pour en parler. Il s'agira alors de se dire mutuellement comment on se sent, parler des craintes et des restrictions éventuelles.

Voyage à la découverte de l'empire des sens

Il est certainement utile de tester d'abord sur soi-même ce qui est agréable ou non. Je compare cela au piano : si l'on veut jouer à quatre mains, il faut d'abord maîtriser l'instrument à deux mains. Il s'agit aussi de trouver des positions confortables entre lesquelles on peut alterner. Que l'on fasse l'amour avec soi-même ou avec quelqu'un d'autre, il faut qu'il fasse suffisamment chaud, qu'il n'y ait pas de courant d'air et que cela soit confortable. Pour favoriser le plaisir, les sens peuvent être stimulés. Par le tissu des draps, > p. 26

Anzeige

Da, wenn Sie uns brauchen.

Bei der Unterstützung in den eigenen vier Wänden ist Vertrauen zentral. Bei der Spitek Senevita Casa unterstützt Sie deshalb stets das gleiche Team – ganz persönlich, immer zur vereinbarten Zeit und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

031 950 99 99

Jetzt kostenlos beraten lassen

senevitaCasa



les bougies, l'éclairage, la musique ou des arômes agréables. Un bain chaud pris en commun comme préliminaires peut être source de plaisir, notamment car la chaleur atténue la douleur. De plus, des films avec un bon contenu peuvent aider à augmenter le plaisir. « Breaking the Waves » de Lars von Trier, par exemple, contient de très belles scènes érotiques. On peut aussi se lire des livres érotiques, raconter à l'autre un fantasme ou développer ensemble une histoire.

Faire l'amour, un projet commun

Pour profiter au mieux de la sexualité, il vaut parfois la peine d'utiliser des moyens auxiliaires. Outre les sex-toys classiques, mentionnons ici les médicaments. Si un rendez-vous sexuel est prévu, il est par exemple possible d'augmenter la dose d'analgésiques en

accord avec le médecin. Les hommes ne devraient pas non plus hésiter à utiliser du Viagra. On peut aussi utiliser des accessoires pour se toucher, par exemple des huiles, des plumes ou une éponge. On peut aussi se « toucher » avec les yeux, en regardant l'autre. Beaucoup de couples pensent que faire l'amour se limite aux rapports sexuels. Mais ce n'est qu'une des nombreuses façons de se toucher et se donner du plaisir. Cela vaut la peine d'investir du temps et de l'énergie pour rendre possibles la tendresse, l'intimité et la complicité. Si les douleurs ne peuvent pas être partagées, il en va autrement des craintes et des espoirs. Cela permet également de considérer la sexualité comme un projet commun, de développer et d'expérimenter ensemble de nouvelles idées. Il s'agit d'essayer, sans porter de jugement. C'est ainsi que l'on découvre ce qui va et ce qui ne va pas. ■



esserci correnti d'aria e la superficie deve essere confortevole. Stimolando i sensi si può aumentare il piacere. Questo può avvenire attraverso il tessuto delle lenzuola, le candele, l'illuminazione, la musica o gli aromi piacevoli. Anche fare un bagno caldo insieme può essere un piacevole preliminare, perché il calore allevia il dolore. Anche i film con una buona trama possono contribuire ad aumentare il piacere. «Breaking the Waves» di Lars von Trier, ad esempio, contiene intervalli sessuali molto piacevoli. È possibile anche leggere libri erotici, raccontarsi una fantasia erotica o inventare una storia insieme.

Il sesso come progetto comune

Per godere al meglio della sessualità a volte è opportuno di ricorrere ad ausili. Oltre ai classici sex toys, è opportuno menzionare in particolare i farmaci. Quando si prevede un incontro a sfondo sessuale, ad esempio, si può consultare il medico per aumentare la dose degli antidolorifici. Anche gli uomini non dovrebbero avere paura di usare il Viagra. Si possono inoltre utilizzare ausili per stimolare il contatto, come oli, piume o una spugna. Il «contatto» può essere creato anche con gli occhi, guardando l'altra persona. Molte coppie pensano che solo il rapporto sessuale sia vero sesso. Ma questo è solo una delle tante forme di contatto. Vale la pena dedicare tempo ed energie per favorire la tenerezza, l'intimità e il legame. Il dolore non può essere condiviso, ma le paure e le speranze sì. Questo permette anche di considerare la sessualità come un progetto comune. Sviluppare e sperimentare insieme nuove idee. Bisogna dare spazio a tutto ciò che è possibile, senza giudicare. È così che si scopre cosa funziona e cosa no. ■

Mit Unterstützung von Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Ich muss mir meine Kräfte gut einteilen

Lucie Hofmann lebt mit einer seltenen rheumatischen Erkrankung, bei der die Lunge stark mitbetroffen ist. Wie auch ihr Umfeld mitbetroffen ist, erzählt sie in diesem Interview.

Mit welcher Erkrankung leben Sie und welche Organe sind mitbetroffen?

Ich bin 53 Jahre alt und habe eine Mischkollagenose mit vorherrschender systemischer Sklerose und Symptomen der rheumatoide Arthritis. Dies führt zu einer Versteifung der Gelenke. Ich kann etwa meine Schuhe nicht mehr binden.

Meine Lunge ist von der Erkrankung stark mitbetroffen. Lungenfibrose und Lungenhochdruck beeinträchtigen meinen Alltag stärker als die motorischen Einschränkungen.

In welchem Alter sind die ersten Symptome Ihrer Erkrankung aufgetreten? Wie war der Weg zur Diagnose?

Mit etwa zwölf Jahren wurden meine Hände beim Skifahren eiskalt. Ich konnte sie nicht öffnen und musste nachhelfen, meine Finger wieder gerade zu biegen. Bei den ersten Symptomen hat noch niemand reagiert. Dann traten die ersten rheumatologischen Symptome wie Schmerzen in Knöchel und Knie auf. Mein Hausarzt dachte zum Glück gleich daran, dass es sich um Rheuma handeln könnte, und veranlasste entsprechende Tests, die seine Vermutung bestätigten.

Die Lunge ist bei Ihrer Erkrankung mitbetroffen. Wie wirkt sich dies auf Ihren Alltag aus?

Die ersten Symptome der Lungenfibrose traten etwa im Alter von 26 Jahren auf. Ich merkte, dass schon leichte körperliche Anstrengungen für mich extrem mühsam wurden.

Inzwischen nimmt die Lungenfunktion immer mehr ab und damit auch meine Leistungsfähigkeit. Früher war es kein Problem für mich, Auto zu fahren oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs zu sein.

Inzwischen bedeutet der Besuch einer Veranstaltung oder einen Auswärtstermin wahrzunehmen, dass ich am Abend und auch am nächsten Tag total erschöpft bin. Ich muss mir meine Kräfte gut einteilen. Auch meinen Beruf als Wissenschaftlerin in der medizinischen Forschung musste ich vor zehn Jahren aufgeben.

Inwieweit ist Ihr Umfeld mitbetroffen?

Mein Vater wollte meine Erkrankung nicht wahrhaben. Er meinte, ich simuliere. Meine Mutter suchte Therapien im alternativen Bereich für mich. Sie begleitete mich zu Therapien und Ärzten. Meine Eltern bemühten sich, meinen jüngeren Bruder und mich immer gleichzubehandeln. Ich wurde nicht in Watte gepackt. Auch wenn das oft anstrengend war, war ich stolz, dass ich Herausforderungen gemeistert habe. Meine Mutter ist mir auch heute noch im Alltag eine grosse Hilfe. Aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters wird dies allerdings langsam schwieriger.

Welche Behandlungsformen und Unterstützungsangebote finden Sie hilfreich?

Es gibt sehr praktische Hilfsmittel wie lange Spezialschuhöffel, Sockenziehhilfe oder Eincremehilfe. Ich nehme Physiotherapie



und Ergotherapie in Anspruch und auch Psychotherapie. Es tut mir gut, mit jemand Außenstehendem zu sprechen.

Wo bräuchten Sie noch mehr Unterstützung?

Es bräuchte eine Stelle, wo alle Informationen verfügbar sind, die den Alltag von Betroffenen erleichtern, wie etwa ein Case Management, das Koordinationsaufgaben übernimmt. Damit könnten Wege verkürzt und Kosten gespart werden.

Gibt es etwas, was Sie uns gerne mitgeben würden?

Von Nichtbetroffenen würde ich mir wünschen, dass sie mehr Rücksicht nehmen, dass sie geduldig bleiben,

i
Anlaufstellen
für Betroffene:

**Rheumaliga
Schweiz**
(inkl. Hilfsmittelshop)
www.rheumaliga.ch
info@rheumaliga.ch
044 487 40 00

**Verein Lungen-
fibrose Schweiz**
[facebook.com/
lungenfibrose.ch](http://facebook.com/lungenfibrose.ch)



Leben mit JIA

«Als Geschwister muss man lernen sich allein zu beschäftigen»

Im Alter von zwei Jahren erhält Alessandra Ritschard die Diagnose juvenile idiopathische Arthritis. Ihre Mutter, ihre jüngere Schwester Ladina und sie selbst erzählen im folgenden Text, welche Auswirkungen die Krankheit auf ihren Alltag hat. Text: Simone Fankhauser

Können Sie den Weg zur Diagnose kurz schildern?

Denise Ritschard: Mit zwei Jahren wollte Alessandra plötzlich nicht mehr laufen. Ein Zeh am rechten Fuß und der Knöchel am Linken waren geschwollen. Weiter hatte sie immer wieder hohes Fieber. Erst auf mein Drängen hin überwies uns der Kinderarzt für weitere Abklärungen ins Kinderspital. Dort haben wir dann die Diagnose juvenile idiopathische Arthritis erhalten.

Was war Ihre Reaktion auf die Diagnose?

D. R.: Da meine Mutter schon seit längerer Zeit an Polyarthritiden leidet und Alessandras Zeh aussah, wie der meiner

men, weil die Rheuma-Medikamente gekühlt werden müssen.

Was empfinden Sie als Eltern als grösste Herausforderung?

D. R.: Dass uns der Kinderarzt nicht ernst genommen hat. Wir hatten danach kein Vertrauen mehr zu ihm und haben gewechselt.

Wo und wie tanken Sie selbst Energie?

D. R.: Bei Auszeiten mit meinem Mann und beim regelmässigen Tanzen in einer Volkstanzgruppe. Als die Kinder klein waren, arbeitete ich glücklicherweise an den Wochenenden. Dadurch hatte ich keinen Termin-Druck und konnte mich um Alessandra kümmern, wenn sie krank war. Zudem war meine Mutter eine sehr grosse Hilfe. Sie kam mit zu den Kontrollen und passte auf Ladina auf, wenn Alessandra ein MRI machen musste. Jetzt, wo die Kinder grösser sind, kann ich mir eher einmal Zeit für mich rausnehmen, Freundinnen treffen oder zur Massage gehen. > S. 30

Vivre avec l'AJI

«En tant que sœur, on doit apprendre à s'occuper toute seule»

À l'âge de deux ans, Alessandra Ritschard reçoit un diagnostic d'arthrite juvénile idiopathique. Sa mère, sa jeune sœur Ladina et elle-même racontent ici les effets de la maladie sur leur quotidien.

Texte: Simone Fankhauser

Pouvez-vous décrire brièvement le chemin qui a mené au diagnostic ?

Denise Ritschard: À l'âge de deux ans, Alessandra a soudainement cessé de vouloir marcher. Un orteil du pied droit et la cheville du pied gauche étaient enflés. De plus, elle avait régulièrement une forte fièvre. Ce n'est que sur mon insistance que le pédiatre nous a envoyé-e-s à l'hôpital pour enfants afin de procéder à des examens complémentaires. C'est là que nous avons reçu le diagnostic d'arthrite juvénile idiopathique.

Quelle a été votre réaction au diagnostic ?

D. R.: Comme ma mère souffrait de

polyarthrite depuis longtemps et que l'orteil d'Alessandra ressemblait à celui de ma mère, nous n'étions pas tout à fait pris au dépourvu. Le fait d'avoir enfin un diagnostic a été un soulagement pour nous. J'étais aussi très contente d'avoir osé insister face au pédiatre.

Comment la maladie a-t-elle changé le quotidien de votre famille ?

D. R.: Dans l'ensemble, nous vivons comme n'importe quelle famille avec des enfants. Nous avons certainement dû prendre plus de rendez-vous et Alessandra a eu beaucoup d'infections. Sa maladie a également influencé la planification de nos vacances. > p. 30

Aveva anche febbri alte ricorrenti. Solo su mia insistenza il pediatra ci ha indirizzati all'ospedale pediatrico per ulteriori accertamenti. Lì ci venne diagnosticata un'artrite idiopatica giovanile.

Qual è stata la sua reazione alla diagnosi?

D. R.: Poiché mia madre soffriva da tempo di poliartrite e l'alluce di Alessandra assomigliava a quello di mia madre, non eravamo del tutto impreparati. È stato un sollievo per noi avere finalmente una diagnosi. Ero anche molto felice di aver avuto la meglio sul pediatra.

In che modo la malattia ha cambiato la vostra vita familiare quotidiana?

D. R.: Nel complesso, viviamo come qualsiasi famiglia bambini e con figli. Certamente abbiamo dovuto affrontare molti più impegni e Alessandra ha avuto molte infezioni. La sua malattia ha avuto un impatto anche sulla pianificazione delle nostre vacanze. Siamo rimasti per lo più in Svizzera o abbiamo viaggiato in Paesi vicini dove era garantita una buona assistenza medica. Non abbiamo viaggiato in aereo perché i farmaci per i reumatismi devono essere refrigerati.

Cosa trova più impegnativo come genitore?

D. R.: Che il pediatra non ci abbia presi sul serio. Non avevamo più fiducia in lui e abbiamo cambiato. > pag. 32



In welchem Bereich wünschten Sie sich mehr Unterstützung?

D. R.: Einerseits im schulischen Umfeld, da man die Krankheit nicht sieht. Das macht es schwierig, vor allem für die Mitschülerinnen und Mitschüler. In der 5. Klasse konnten wir über die Rheumaliga einen rheumabetroffenen jungen Mann einladen, der dann den Kindern spielerisch die Krankheit nähergebracht hat. Das hat sehr viel geholfen. Jetzt in der Oberstufe erklärt Alessandra selbst, was ihre Krankheit bedeutet. Weiter wäre es sinnvoll, dass Kinderärzte besser geschult werden, damit sie für das Thema sensibilisiert sind.

Können Sie anderen Eltern einen Tipp geben?

D. R.: Basierend auf unserer negativen Erfahrung mit dem Kinderarzt, rate ich anderen Eltern, nicht aufzugeben und hartnäckig zu bleiben, wenn sie an einen Spezialisten überwiesen werden wollen. Wir Eltern kennen unsere Kinder schliesslich am besten. ■

Familientag

Der Familientag der Rheumaliga Schweiz ist speziell für Familien mit rheumabetroffenen Kindern konzipiert. Hier haben alle die Möglichkeit, sich auszutauschen, sich zu informieren und gemeinsam Spass zu haben. Der nächste Familientag findet am Samstag, 30. November 2024 im Seminarhotel Bocken in Horgen statt. Hör-Tipp: Podcast-Episode «Kinder mit Rheuma erzählen», auf www.rheumaliga.ch und allen gängigen Plattformen.

Nous sommes resté-e-s la plupart du temps en Suisse ou avons voyagé dans les pays voisins où une bonne prise en charge médicale était garantie. Nous n'avons pas pris l'avion, car les médicaments contre les rhumatismes doivent être réfrigérés.

En tant que parents, qu'est-ce que vous considérez comme le plus grand défi ?

D. R. : Le fait que le pédiatre ne nous ait pas pris au sérieux. Nous n'avons ensuite plus eu confiance en lui et avons changé.

Où et comment faites-vous le plein d'énergie ?

D. R. : Lors de sorties avec mon mari et en dansant régulièrement dans un groupe de danse folklorique. Lorsque les enfants étaient petits, je travaillais heureusement le week-end. Je n'avais donc pas la pression des horaires et je pouvais m'occuper d'Alessandra lorsqu'elle était malade. De plus, ma mère m'a beaucoup aidée. Elle m'accompagnait aux contrôles et s'occupait de Ladina lorsqu'Alessandra avait une IRM. Maintenant que les filles sont plus

grandes, je peux plus facilement prendre du temps pour moi, voir des amies ou recevoir un massage.

Dans quel domaine souhaiteriez-vous être davantage soutenue ?

D. R. : D'une part, à l'école, car la maladie ne se voit pas. Cela rend les choses difficiles, surtout pour les camarades de classe. En 5 classe, nous avons pu inviter un jeune homme atteint de rhumatisme par l'intermédiaire de la Ligue suisse contre le rhumatisme, qui a expliqué la maladie aux enfants de manière ludique. Cela a beaucoup aidé. Maintenant, au secondaire, Alessandra explique elle-même sa maladie. Il serait en outre judicieux que les pédiatres soient mieux formé-e-s afin d'être sensibilisé-e-s à ce sujet.

Pouvez-vous donner des conseils à d'autres parents ?

D. R. : En me basant sur notre expérience négative avec le pédiatre, je conseille aux parents de ne pas abandonner et de persévérer s'ils veulent être envoyés chez un spécialiste. Après tout, c'est nous, les parents, qui connaissons le mieux nos enfants. ■

« Mein Alltag unterscheidet sich nicht gross von dem meiner Freunde. Ich muss einfach alle drei Wochen Humira spritzen und alle drei Monate zur Untersuchung ins Kinderspital. Manchmal kann ich auch nicht bei allem mitmachen, zum Beispiel im Sport oder auf Wanderungen, das nervt dann. Aber meine Freundinnen und Freunde haben es recht locker genommen, als ich ihnen von meiner Krankheit erzählt habe. Sie helfen mir auch in der Schule oder muntern mich auf, wenn es mir mal nicht gut geht. Wenn ich von einer Kontrolle zurückkomme, fragen sie, ob alles gut gegangen ist. Auch meine Familie unterstützt mich überall, wo sie kann. Wenn es mir schlecht geht, bin ich aber auch gerne allein. Energie tanke ich beim Musikhören oder bei meiner besten Freundin oder meinem Freund. »

Alessandra Ritschard, 15 Jahre

« Mon quotidien ne diffère pas beaucoup de celui de mes ami-e-s. Je dois simplement m'injecter de l'Humira toutes les trois semaines et me rendre à l'hôpital pour enfants tous les trois mois. Parfois, je ne peux pas non plus participer à tout, par exemple au sport ou aux randonnées, et cela m'agace. Mais mes ami-e-s ont pris cela assez à la légère quand je leur ai parlé de ma maladie. Ils-elles m'aident aussi à l'école ou me remontent le moral quand je ne vais pas bien. Quand je reviens d'un contrôle, ils-elles me demandent si tout s'est bien passé. Ma famille aussi me soutient partout où elle le peut. Mais quand je vais mal, j'aime être seule. Je me ressource en écoutant de la musique ou auprès de ma meilleure amie ou de mon petit copain. »

Alessandra Ritschard, 15 ans

« La mia vita quotidiana non è molto diversa da quella delle mie amiche e dei miei amici. Devo solo iniettare Humira ogni tre settimane e andare all'ospedale pediatrico per un controllo ogni tre mesi. A volte non posso partecipare a tutto, per esempio allo sport o alle escursioni, il che è fastidioso. Ma le mie amiche e i miei amici l'hanno presa bene quando ho detto loro della mia malattia. Mi aiutano anche a scuola o mi tirano su di morale quando non mi sento bene. Quando torno da un controllo, mi chiedono se è andato tutto bene. Anche la mia famiglia mi sostiene quando può. Ma quando mi sento male, mi piace anche stare da sola. Mi ricarico ascoltando musica o passando del tempo con la mia migliore amica o il mio ragazzo. »

Alessandra Ritschard, 15 anni

Dove e come ricaricate le vostre batterie?

D. R.: Nel i tempi morti con mio marito e ballando regolarmente in un gruppo di danza popolare. Fortunatamente, quando i bambini erano piccoli, lavoravo nei fine settimana. Di conseguenza, non avevo scadenze pressanti e potevo occuparmi di Alessandra quando era malata. Anche mia madre è stata di grande aiuto. Veniva alle visite di controllo e si occupava di Ladina quando Alessandra doveva fare la risonanza magnetica. Ora che le figlie sono più grandi, posso prendermi del tempo

per me stessa, incontrare amiche e amici o andare a fare un massaggio.

In quale area desiderate maggiore supporto?

D. R.: Da un lato, nell'ambiente scolastico, perché non si può vedere la malattia. Questo rende le cose difficili, soprattutto per le compagnie e compagni di classe. Nel quinto anno siamo riusciti a invitare un giovane con reumatismi attraverso la Rheumaliga, che ha presentato alle ragazze e ai ragazzi la malattia in modo giocoso. Questo ha aiutato molto. Ora, nella scuola supe-

riore, la stessa Alessandra spiega il significato della sua malattia. Sarebbe opportuno che anche le pediatre e i pediatri venissero formati meglio, in modo da essere sensibilizzati all'argomento.

Può dare un consiglio ad altri genitori?

D. R.: Sulla base della nostra esperienza negativa con il pediatra, consiglierei ad altri genitori di non arrendersi e di perseverare se vogliono essere indirizzati a una o uno specialista. Dopo tutto, noi genitori conosciamo meglio i nostri figli. ▀

« Ich kann mich nicht mehr erinnern, wann ich zum ersten Mal gemerkt habe, dass meine Schwester krank ist. Aber meine Mutter hat mir später erklärt, was Rheuma genau ist. Ab und zu habe ich Angst um Alessandra, wenn es ihr nicht gut geht. Ich versuche dann nicht gross darüber nachzudenken und lenke mich mit Hörspielen ab oder kuschle mit meinen Kuscheltieren. Manchmal nervt es mich, wenn meine Mutter und Alessandra zusammen zur Kontrolle ins Spital gehen. Aber meine Mutter macht auch viel mit mir allein. Als Geschwister muss man lernen sich allein zu beschäftigen und es nicht persönlich zu nehmen, wenn die Eltern mit der Schwester oder dem Bruder ins Spital gehen. Die Eltern sollen aber mit dem Geschwisterkind auch mal etwas allein unternehmen. »

Ladina Ritschard, 12 Jahre

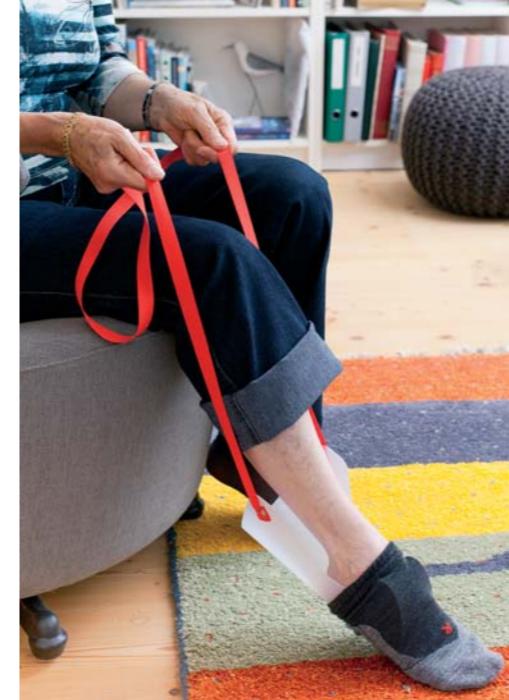
« Je ne me souviens pas de la première fois où j'ai remarqué que ma sœur était malade. Mais ma mère m'a expliqué plus tard ce qu'étaient exactement les rhumatismes. De temps en temps, j'ai peur pour Alessandra quand elle ne va pas bien. J'essaie alors de ne pas trop y penser et je me distrais en jouant à des jeux audio ou en faisant des câlins à mes peluches. Parfois, cela m'énerve quand ma mère et

Alessandra vont ensemble à l'hôpital pour un contrôle.
Mais ma mère fait aussi beaucoup de choses seule avec moi.
En tant que frère ou sœur, il faut apprendre à s'occuper toute seule et à ne pas prendre personnellement le fait que les parents partent à l'hôpital avec la sœur ou le frère.
Mais les parents doivent aussi entreprendre quelque chose tout seuls avec le frère ou la sœur. »

Ladina Ritschard, 12 ans

« Non ricordo quando ho capito che mia sorella era malata. Ma in seguito mia madre mi ha spiegato esattamente cosa sono i reumatismi. Ogni tanto mi preoccupavo per Alessandra quando non si sente bene. Cerco di non pensarci troppo e mi distraggo con radiodrammi o coccole con i miei peluche. A volte mi infastidisce quando mia madre e Alessandra vanno insieme in ospedale per un controllo. Ma anche mia madre fa molto con me da sola. Da sorella o fratello, devi imparare a gestire le cose da sola/o e a non prenderla sul personale quando i tuoi genitori vanno in ospedale con tua sorella o tuo fratello. Ma anche i genitori dovrebbero fare le cose da soli con le sorelle o i fratelli di tanto in tanto. »

Ladina Ritschard, 12 anni



Autonomie/autonomie/autonomia

Unabhängig im Alltag L'indépendance au quotidien Indipendenti nella vita quotidiana

Sockenanzieher

Dieses Modell eignet sich zum Anziehen von Socken und Strumpfhosen. Die spezielle Form verhindert das Abrutschen des Strumpfes. Auch geeignet für Stützstrümpfe der Stärke 1.

Enfile-chaussettes

Ce modèle est adapté pour enfiler chaussettes ou bas. Sa forme spéciale empêche la chaussette ou le collant de glisser. Il convient également pour les bas de contention de classe 1.

Infilacalze

Questo modello di infilacalze permette di indossare calzini e collant. La speciale forma impedisce che la calza scivoli verso il basso. Adatto anche per calze con forza di compressione 1.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 3702; CHF 29.60

Schraubdeckelöffner

Gläser und Flaschen mit einem Schraubdeckel von 2,5 bis 9 cm Durchmesser lassen sich mit dem Schraubdeckelöffner einfach und mühelos öffnen. Der lange Edelstahlgriff reduziert den Kraftaufwand auf ein Minimum.

Ouvre-couvercle à vis

Cet ouvre-bocal maniable ouvre sans peine les bocaux et bouteilles fermés d'un couvercle à vis dont le diamètre est compris entre 2,5 et 9 cm. Sa longue poignée en acier inoxydable réduit au minimum la force à déployer pour ouvrir le bocal.

Apricoperchi a vite

L'apribarattoli manuale apre ogni barattolo o bottiglia con coperchio a vite dal diametro da 2,5 a 9 cm. Semplice da usare, con il lungo manico di acciaio inox riduce lo sforzo al minimo.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 7003; CHF 27.00



Pflegehand

Die armverlängernde Pflegehand erleichtert die Körperpflege bei Bewegungseinschränkungen. Verschiedene Aufsätze lassen sich dank Klettverschluss mühe-los auswechseln.



Brosse de soins

Cette brosse de soins est particulièrement utile aux personnes à mobilité limitée. Son manche allongé facilite la toilette quotidienne. Divers accessoires s'adaptent à l'aide d'une fermeture velcro.

Lavette multifunzione

La lavette multifunzione permette anche alle persone con mobilità limitata di raggiungere ogni parte del corpo, agevolando così l'igiene personale. Il sistema di applicazione a velcro consente di cambiare comodamente i diversi accessori.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 3900; CHF 80.10

Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Referate in kleinem Rahmen

Mi, 15.5.24, Zürich, Ernährung bei Rheuma
18 – 20 Uhr, Anmeldung erforderlich, CHF 30/20

Ausflüge

Do, 18.4.24, Vogelwarte Sempach
Vormittag, Anmeldung erforderlich, CHF 70/58, inkl. Zmittag

Di, 14.5.24, Emma Kunz Museum/Grotte, Würenlos
Vormittag, Anmeldung erforderlich, CHF 45/38

Neue Kurse

Uster, Do 16.45 – 17.45 Uhr
Easy Swing – das Trampolin schwerelos erleben

Bülach, Mo 18.30 – 19.30 Uhr
Pilates – die Kraft aus der Mitte

Volketswil, Do 9.30 – 10.15/10.15 – 11 Uhr
Active Backademy – das Rückentraining
Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss

Baden, Mi 9.30 – 10.15/10.30 – 11.15 Uhr
Active Backademy – das Rückentraining
EverFit – Bewegung und Balance im Alter

Steinhausen, Do 8.45 – 9.45/Fr 11.15 – 12.15 Uhr
EverFit – Bewegung und Balance im Alter (ab Mai)

Zürich Oerlikon, Di 9.15 – 10.00/10.10 – 10.55 Uhr
Rückenwell – die Rückengymnastik (ab 30.4.)
EverFit – Bewegung und Balance im Alter (ab 30.4.)

Rheinfelden, Di 17.30 – 18.15 Uhr
Rücken- und Wassertraining 3:1 (ab 5.3.)

Easy Dance
Unterägeri, Laufenburg, Rheinfelden, Winterthur, Uster und Zürich

Erzählcafé

Die Erzähltradition aufleben lassen (kostenlos)
27.2. und 30.4., Winterthur 29.2. und 25.4., Zug
22.3. und 28.5., Baden 26.3. und 31.5., Zürich
14 – 16 Uhr. Teilnahme kostenlos, ohne Anmeldung.

Dieses und Jenes

Do. 21.3.24, Sanftes Yoga, Workshop, Umiken Kennenlernen und ausprobieren
Vormittag, Anmeldung erforderlich, Kosten: CHF 60/50

Di, 9.4.24, Feldenkrais, Workshop, Zürich Rund ums Gleichgewicht
Vormittag, Anmeldung erforderlich, Kosten: CHF 60/50

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 von der Rheumaliga Solothurn

Veranstaltungen zum 60 Jahr Jubiläum

Die Rheumaliga Solothurn wurde 1964 von Dr. med. Bruno Kummer gegründet, wir feiern dieses Jahr unser 60-jähriges Jubiläum – hoffentlich mit Ihnen!

Vortragsreihe – öffentliche Referate

Referent: Dr. med. Bodo Baumgärtner.
Wenn der Fuss schmerzt. Gesunde Füsse sind das Fundament des Körpers.

Donnerstag, 19. April 2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Weindegustation

Entdecken Sie die Vielfalt der Schweizer Weine! Es erwartet Sie eine Tour entlang der drei Seen und eine Verkostung des Domaine de Soleure sowie weiteren erlebten Weinen aus den Regionen des Bieler-, Neuenburger- und Genfersees. Ein wunderbarer Anlass, der das Herz aller Weinliebhaber höher schlagen lässt!

Donnerstag, 2. Mai 2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Velorundfahrt an den Aeschisee

Wir treffen uns auf dem Parkplatz bei der Badi Solothurn und fahren gemeinsam bis zum Flugplatz Grenchen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 31. Mai 2024, 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Die aktuellsten Informationen über unsere Kurse und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.rheumaliga.ch/sh.

Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren:

Telefon 032 623 51 71;
www.rheumaliga.ch/sh,
rheumaliga.so@bluewin.ch

60 Jahre Jubiläum 2024

Velotouren, Wanderungen, Treffpunkte und Referate zu gesundheitlichen Themen sind kostenlos.

Verbilligte Kurse für Mitglieder:
Freies Tanzen & Yoga für Entspannung und Wohlbefinden **sowie weitere Angebote** (Krankenkassenanerkannt)

Rheumaliga Solothurn:
Telefon 032 623 51 71,
www.rheumaliga.ch/sh

Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt

Erholsamer schlafen (Kurs der Rheumaliga)

Ort: Schaffhausen, Mühlentalstrasse 88a
Preis: 1,5 h Lektion à 25.–, insgesamt 3 Lektionen 75.–
Leitung: Barbara Tissi, Physiotherapeutin FH, zertifizierte Schlaftrainerin

Auskunft und Anmeldung: Rheumaliga Schaffhausen, Barbara Tissi, Tel. 076 428 14 05

In Bewegung bleiben und zusammen Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainieren

Ort: Neunkirch
Zeit: Donnerstag 19 – 20 Uhr
Was: Rücken- und Gelenktraining

Ort: Schaffhausen
Zeit: Montag – Freitag
Was: Yoga auf dem Stuhl, restoratives Yoga, Qi Gong & Tai Chi

Ort: Schaffhausen
Zeit: Montag – Samstag
Was: Im Warmwasserbad: Aquacura, Aquawell, Aquacycling, Yoga im Wasser

Probe-Lektion gratis und unverbindlich

Rheumaliga Schaffhausen
Tel. 052 643 44 47, www.rheumaliga.ch/sh

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Agenda / Veranstaltungskalender / Diario 2024



L'Assemblée générale de l'ASFM

à la Salle Léon Michaud – Château d'Yverdon-les-Bains

Le 23 mars 2024 à 13h30 et sera suivie par le verre de l'amitié

Tout public, entrée gratuite et chapeau à la sortie

Journée découverte de l'Art-thérapie

au CHUV – Lausanne

Le 20 avril 2024: conférence le matin par Mmes Isabelle Von Muralt et Roberta Pedrinis, l'après-midi deux ateliers animés par Mmes Nathalie Roulet et Vicky Tsiaousi, ainsi qu'un stand d'information tenu par Mme Corinne Humbert Froidevaux. Tout public, ateliers sur inscription

Notre Journée mondiale de la Fibromyalgie

au CHUV – Lausanne

Le 25 mai 2024 à 10h: diverses conférences 10h30 fasciathérapie par Mme Marion Boisseau (Asfascia), 13h30 La résilience par Mmes Barbara Paggioli Guignard (RHNe) et Marianela Leitenberg (RHNe), 15h00 Traitement multimodale par Dr Pedro Ming Azevedo (CHUV), divers stands Tout public, entrée gratuite et chapeau à la sortie

Séminaires d'été « Mieux vivre avec la fibromyalgie »

Le 15 juin 2024: « Écriture thérapeutique » par Mme Maurane Etienne, psychologue

Tout public, sur inscription

Diverses conférences et autres activités sont en cours de préparation. Consultez régulièrement notre site internet
www.suisse-fibromyalgie.ch

Generalversammlung der ASFM

Am 23. März 2024 um 13.30 Uhr im Saal Léon Michaud im Schloss von Yverdon-les-Bains
Eintritt frei und Hut ab am Ausgang

Verschiedene Konferenzen und andere Aktivitäten sind in Vorbereitung. Besuchen Sie regelmäßig unsere Website
www.suisse-fibromyalgie.ch

Assemblea generale del' ASFM

Il 23 marzo 2024 alle 13.30 al Castello di Yverdon-les-Bains, Sala Léon Michaud
ingresso gratuito e tanto di cappello all'uscita

Sono in preparazione diverse Conferenze e altre attività. Visita regolarmente il nostro sito web www.suisse-fibromyalgie.ch

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

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

57. Mitgliederversammlung, Mittwoch, 15. Mai 2024, 19.30 Uhr, Wil, Hotel Schwanen, anschliessend **Arztvortrag**, Referentin: Dr. med. Natalie Köger, Leitende Ärztin Rheumatologie Spital Wil, keine Anmeldung erforderlich

Neue Bewegungskurse

EverFit in Obersaxen, ab April, jetzt anmelden

EverFit in Ruggell/FL, donnerstags, 14.00 Uhr

EverFit in Bad Ragaz, montags, 15.30 Uhr

Aquawell in Müstair, dienstags, 8.30 Uhr

Tai Ji-Qi Gong in Rapperswil, donnerstags 15.30 Uhr

Active Backademy in Rapperswil, dienstags 16.30 Uhr

Osteogym in St. Gallen, dienstags 11.00 Uhr

Anmeldung und Infos, auch zu bestehenden Kursen:

www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse

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

Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerzbetroffene

Bad Ragaz 17.00 – 18.30 Uhr, Di., 5.3.2024: Vorlesung, 2.4.2024: je nach Wetter Spaziergang oder Tea Time, 7.5.2024: Gesellschaftsspiele, 4.6.2024: Spaziergang Freilicht-Kunstausstellung Bad Ragartz

«L(i)eben trotz chronischer Schmerzen – Partnerschaft und Sexualität mit Rheuma-Schmerzen», **Referat in Bad Ragaz**, Di., 12.3.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

«Rheuma- und chronische Schmerzen vermeiden. Was kann jeder Mensch im Alltag zur Schmerzreduktion tun?», **Referat in Vaduz**, Vadozner Huus, Städtle 14, Di., 25.3.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Anlass im Auftrag der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Vaduz, Eleonora Nägeli. Anmeldung: Tel. 00423 238 29 55 oder eleonora.naegele@vaduz.li

«Gelenke richtig bewegen, Alltagshilfen sinnvoll einsetzen» und «Nahrungsergänzungsmittel für Ihre Gelenke», **Referat in Landquart**, Kath. Kirchgemeinde, Kantonstr. 20, Di., 26.3.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Anlass im Auftrag der Falknis Apotheke Landquart: Referate der regionalen Rheumaliga und der Alpinamed AG. Sie erhalten einen Rabatt-Gutschein für einen Einkauf in der Falknis Apotheke auf Alltagshilfen und Produkte der Alpinamed AG.

«Rheuma- und chronische Schmerzen vermeiden», **Referat in Klosters**, VAltersheim, Talbachstr. 4, Di., 9.4.2024, 15.00 – 17.00 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

«Wieso sollten Menschen mit Rheuma Stürze vermeiden», **Referat mit praktischen Übungen in Disentis/Mustér**, Puntreis, Center da sanadad SA, Via Cons 11, Di., 14.4.2024, 15.00 – 17.00 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

«Rheuma und Ernährung - Welche Rheumatische Erkrankungen können am meisten mit welchen Nahrungsmitteln beeinflusst werden?», **Referat Bad Ragaz**, mit Abgabe von diversen Rezepten Di., 14.5.24, 17.00 – 18.00 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

«Bad Ragartz 2024», Tagesanlass in Bad Ragaz, mit Referat, Lunch und Führung durch die Freiluft-Kunstausstellung Bad Ragartz, Di., 28.5.2024, 11.00 – 16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich bis 13. Mai 2024

Progressive Muskel-Entspannung für das eigene Zuhause und im individuellen Alltag erlernen, **Bad Ragaz** 7 x, ab 11.6. bis 27.8.2024, 15.30 – 16.30 Uhr, Leitung: Andrea Schmider, Absolventin PME-Ausbildung Med. Relax

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga

Bad Ragaz, Di., 25.6.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung und Auskunft über Kosten, etc. Beratungsstelle Bad Ragaz

Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

Rheumatreff St. Gallen und Umgebung, 17.15 – 18.15 Uhr mit der Leiterin der Beratungsstelle St. Gallen Di., 27.2., 26.3., 30.4., 25.6.2024, Anmeldung erforderlich

«Auswirkung von negativem Stress auf die Gesundheit reduzieren», **Referat in St. Gallen** inkl. alltagstaugliche Übungen zur Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität, Mi., 28.2.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

«Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden»

Referat in St. Gallen inkl. Anleitung zur Selbstanwendung, Mi., 6.3.2024, und Mi., 19.6.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

«Sturzvorsorge – was kann ich tun?»

Referat in St. Gallen inkl. praktische Übungen, Mi., 13.3.2024 und Mi., 26.6.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

«Entzündungshemmende Ernährung»

Referat in St. Gallen, Mi., 20.3.2024, 16.00 – 18.00 Uhr, Referentin: Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Heilpraktikerin und Drogistin, Anmeldung erforderlich

«Gelenke schützen im Alltag»

Referat in St. Gallen, inkl. praktische Übungen, Mi., 17.4.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga

St. Gallen, Mi., 12.6.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung und Auskunft über Kosten, etc. St. Gallen

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

Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Veranstaltungen

Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Regelmässiges kostenloses Angebot für Rheuma- und Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden.

Bis 13.3.2024, jeweils Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern.

Vortrag «Hände und Füsse – was tun, wenn sie schmerzen?»

Fachfrauen der Rheumaliga erklären mögliche Ursachen von Hand- und Fussbeschwerden und stellen Behandlungsansätze und Hilfsmittel vor. Fachfrauen von Pro Senectute gehen auf verschiedene Strategien im persönlichen Umgang mit Einschränkungen und Schmerzen ein.

Sonntag, 3.3.2024, 14.00 – 16.30 Uhr, Home Montagu, La Neuveville

Zweiteiliger Workshop «Funktionstüchtiger Beckenboden»

Lernen Sie Ihren Beckenboden kennen. Der doch so oft unterschätzte Beckenboden hat einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden. Mit alltagsbezogenen Übungen lernen Sie den Beckenboden zu stärken und nehmen ganz viel Nützliches mit nach Hause.

Dienstag, 5. und 12.3.2024, 14.00 – 16.30 Uhr, Sat Nam Yoga, Monbijoustr. 114, Bern

Selbstmanagement Förderung

An vier Abenden – Sie wählen wann und an wie vielen Themen Sie teilhaben wollen – erhalten Sie von Fachpersonen wertvolle Inputs zu den Themen Schlaf (6.3.), Schmerz (29.5.), Fatigue (12.9.) und Resilienz (14.11.).

Jeweils 18.00 – 20.30 Uhr, Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Führung Stadttheater Bern mit anschl. Zvieri

Tauchen Sie in den Theaterbetrieb ein und lernen Sie den Beruf des Schnürmeisters kennen, schauen einer Maskenbildnerin über die Schulter oder seien Sie beim Bühnenaufbau dabei.

Mittwoch, 13.3.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Stadttheater Bern, Kornhausplatz 20, Bern

Vortrag «Cannabis bei Rheuma und Schmerzen – eine Möglichkeit?»

Welche Krankheiten können mit Cannabismedikamenten behandelt werden, was ist der Stand der Forschung. Welche Cannabispräparate gibt es, welche Vor- und Nachteile bietet eine solche Therapie. Manfred Fankhauser, Apotheker FPH und Spezialist für medizinisches Cannabis, gibt Auskunft.

Mittwoch, 20.3.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, Franz. Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern

Die Kraft der Frühlingskräuter

Auf einem gemütlichen Spaziergang entdecken Sie eine Vielfalt an Wildkräutern, welche den Körper in seiner Lebendigkeit unterstützen und reinigen. Das Sammelgut wird anschliessend zu einem leckeren Pesto verarbeitet.

Freitag, 5.4. oder Mittwoch, 1.5.2024, 9.00 – 11.30 Uhr, TCS Camping Eymatt, Wohlenstr. 62a, Hinterkappelen

Sozialer Stadtrundgang «Überleben auf der Gasse»

Surprise-Mitarbeiter Roger Meier zeigt, wie man in der Stadt Bern als Obdachloser zurechtkommt. Sie besuchen mit ihm Orte wie den Aufenthaltsraum Postgasse oder die Gassenküche.

Donnerstag, 16.5., 17.00 – 19.00 Uhr, Notschlafstelle «Sleeper», Neubrückstr. 17, Bern

Auf dem Heilpflanzenweg unterwegs

Ringelblumen, Brennessel oder Spitzwegerich – wissen Sie, was diese Pflanzen ausmacht und wozu Sie diese verwenden können? Auf einem Spaziergang auf dem Heilpflanzenweg in Zuchwil verrät Ihnen Kevin Nobs, Naturheilpraktiker TEN und Biologe, Spannendes über die einheimische Wildkräutervielfalt.

Dienstag, 21.5.2024, 9.00 – 12.00 Uhr, Wyss Gartenhaus Zuchwil

Kräuterwanderung im Lötschental

«Bunt wie ein Gemälde» – so könnte man die farbenprächtigen Wiesen im Lötschental auf der Walliserseite ab Mitte Mai bis in den Juni hinein beschreiben. Erfahren Sie von Kevin Nobs, Naturheilpraktiker TEN und Biologe, mehr über die faszinierenden Pflanzen.

Freitag, 7.6.2024, 9.30 – ca. 15.25 Uhr, Treffpunkt: Ferden, Dorf

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 unser Veranstaltungsprogramm bestellen:

Telefon 031 311 00 06,

Mail: info.be@rheumaliga.ch



Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Gellerstrasse 142
4052 Basel

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

Telefonzeiten:
Geschäftsstelle: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
10.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr
Sozialberatung: Dienstag und Donnerstag
8.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr

Sozialberatung

Wenn Sie an Rheuma erkranken, wirkt sich dies auf Ihr ganzes Leben aus. Dies kann Ihre Lebensqualität beeinflussen und Veränderungen in Beruf und Privatleben nach sich ziehen.

Wir beraten Sie zu persönlichen Fragen, beruflichen Veränderungen und bei Sozialversicherungsfragen. Wir klären Ihre Ansprüche und unterstützen Sie bei Fragen und Unklarheiten im Zusammenhang mit IV, AHV, Ergänzungsleistung, Krankenkasse, Krankentaggeld, Unfallversicherung, usw.

Wir informieren, vermitteln und helfen bei finanziellen Fragen. Wir helfen bei administrativen Angelegenheiten und unterstützen Sie bei Fragen zur Wohnsituation.

Kosten
Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Kontakt:
Ab September 2023 wird die Sozialberatung von Frau Alice Marfurt (Dipl. Sozialarbeiterin HFS) ad interim übernommen.
Sie erreichen Frau Marfurt Dienstags und Donnertags von 8.30 bis 12.00 und von 13.00 bis 17.00 Uhr telefonisch unter: 061 269 99 52 oder per Mail: sozialberatung@rheumaliga-basel.ch

Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura. Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/ Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, Zumba Gold.

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Informationsveranstaltungen

Informationen zu unseren kostenlosen Informationsveranstaltungen 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
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®, Aquawell, Antara, Backademy, Sanftes Bauch-Beine-Po, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Rückengymnastik, Qigong, Integratives Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Fit mit Spass, Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse.
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).
Wir beraten Sie gerne.

Sozial- und Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

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

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

Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann und unsere Ergotherapeutin Frau Lucia Illi sind ausgewiesene Fachfrauen mit viel Erfahrung – explizit auch in den Bereichen der rheumatischen Erkrankungen und der chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Mit einer ärztlichen Verordnung können Sie bei uns zu einer physiotherapeutischen oder ergotherapeutischen Behandlung kommen, die über die Krankenkasse abgerechnet werden kann.

Für einen Termin melden Sie sich bitte an unter der Telefon-Nummer 031 311 00 06 oder per Mail an info.be@rheumaliga.ch.

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

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- Fibromyalgie: in Thun
Infos: Marianne Liechti, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.jimdo.com
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: Joelle Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@scleroderemie.ch
- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch,
www.jungemitrheuma.ch
- Morbus Bechterew: mehrere Gruppen in Bern,
www.bechterew.ch

News

– Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, bis 13.3.2024, jeweils Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern

– Vortrag «Hände und Füsse – was tun, wenn sie schmerzen?», Sonntag, 3.3.2024, 14.00 – 16.30 Uhr, Home Montagu, La Neuveville

– Zweiteiliger Workshop «Funktionstüchtiger Beckenboden», Dienstag, 5. und 12.3.2024, 14.00 – 16.30 Uhr, Sat Nam Yoga, Monbijoustr. 114, Bern

– Selbstmanagement Förderung: «Mein Schlaf und ich», Mittwoch, 6.3., «Mein Schmerz und ich», Mittwoch, 29.5.2024, jeweils 18.00 – 20.30 Uhr, Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

– Führung Stadttheater Bern mit anschl. Zvieri, Mittwoch, 20.3.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Stadttheater Bern, Kornhausplatz 20, Bern

– Vortrag «Cannabis bei Rheuma und Schmerzen – eine Möglichkeit?», Mittwoch, 20.3.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, Franz. Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern

– Die Kraft der Frühlingskräuter, Freitag, 5.4. oder Mittwoch, 1.5.2024, 9.00 – 11.30 Uhr, TCS Camping Eymatt, Wohlenstr. 62a, Hinterkappelen

– Sozialer Stadtrundgang «Überleben auf der Gasse», Donnerstag, 16.5.24, 17.00 – 19.00 Uhr, Notschlafstelle «Sleeper», Neubrückstr. 17, Bern

– Auf dem Heilpflanzenweg unterwegs, Dienstag, 21.5.2024, 9.00 – 12.00 Uhr, Wyss Gartenhaus Zuchwil

– Kräuterwanderung im Lötschental, Freitag, 7.6.2024, 9.30 – ca. 15.25 Uhr, Treffpunkt: Ferden, Dorf

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder das Veranstaltungsprogramm 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

Tél 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, Osteogym, 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.



GLARUS

Rheumaliga Glarus
Gwölb 1
8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

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

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

Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus. Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis. Rückengymnastik/Active Backademy: Montagabend in den Citypraxen Glarus, Dienstagabend in der Physiowerkstatt Näfels und im Gemeindezentrum Schwanden. EverFit Dienstagabend im Alterszentrum Niederurnen. Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

Sozialberatung

Pro 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.

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

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

Service social

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

Cours

Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours Harmonie et Stabilité – méthode Feldenkrais. Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendlincourt, Courtemaîche, Saignelégier, Le Noirmont, Delémont. Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide

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

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Evelyne Christen
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
Trockenkurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.

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

Schnupperktionen 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)
luzern.fibro@bluewin.ch
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch

NEUCHÂTEL

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

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

Tel 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours

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

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

**Groupes d'entraide**

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

Service social

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

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen
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: Warmwasser-Kurse

- Aquacura
- Aquawell
- Aquacycling
- Yoga im Wasser
- Active Backademy
Schaffhausen und Neunkirch
Montag, Dienstag und Donnerstag
- Rücken- und Gelenk-Training
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag
- Bechterew-Gymnastik und Wassertraining im Wechsel
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49

SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn
Fabrikstrasse 4
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Tel 032 623 51 71
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
- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit fördern

Bewegung im Freien

- Bewusst bewegt in der Natur

Weitere Angebote

- Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen?
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga Solothurn vor.
- 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 APPENZELL 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, Geschäftsführungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupperktion.
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
Holzäckerlistrasse 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

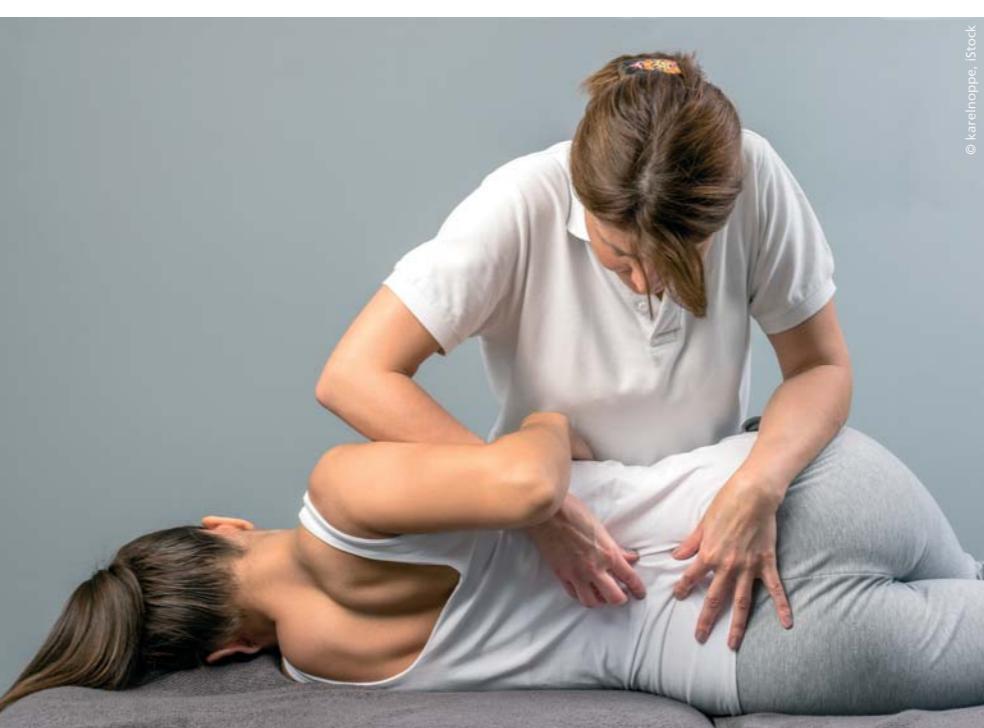
Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten. Die Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau vermittelt die Kontakte zu den gewünschten Auskunftsstellen. Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon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

Kurse

Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmis, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet), Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR, Feldenkrais, Schwingen statt springen, 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 Krömler, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SWS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch



Weitere Angebote

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

News

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

TICINO**Lega ticinese contro il reumatismo**

Via San Giovanni 7
6500 Bellinzona

Personne di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

Tel 091 825 46 13, me – ve 9.00 – 11.30
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 Fit*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Yoga*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgia*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aqua Fit: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Walking*: brevi passeggiate ed esercizi introduttivi alla tecnica del nordic walking
- Ginnastica all'aperto: il beneficio dell'attività fisica coniugato al piacere di stare all'aperto.
- Atelier dell'equilibrio*: ginnastica mirata per il rafforzamento muscolare e il miglioramento dell'equilibrio.

* 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.

Ciclo di conferenze «Dottore, ho male: è artrite o artrosi?»

Martedì 5.3.2024, ore 20.00 –

Vacallo, Centro Sociale, Piazza Municipio

Martedì 9.4.2024, ore 20.00 –

Caslano, Scuole comuni, Via Baragia 34

Mercoledì 10.4.2024, ore 20.00 –

S. Antonino, Oratorio, Via Cimitero 8

Mercoledì 17.4.2024, ore 20.00 –

Biasca, Bibliimedia, Via G. Lepori 9

Ingresso libero**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@lrvales.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
- Yoga

Programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 8 – 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes. Nouvelle brochure des séjours adaptés 2024 gratuite 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
- Yoga thérapeutique

- Directives anticipées
- SEDh (Syndrome Ehlers-Danlos hypermobile)
- Café patients

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

Consultation sociale

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

Moyens auxiliaires

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

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
- Easy Swing – das Trampolin schwerelos erleben
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuß

- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Rückenwell – die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga
- Workout für Männer

Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – das Rückentraining
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoide Arthritis
- Diskusherrnie-Gymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich, Winterthur, Zug und Baden
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Gesundheits-Forum
- Informationsveranstaltungen zu Vorsorge
- Malein als Erlebnis – individuell und kreativ
- Personal Training
- Singen in der Gruppe
- Workshop Shrimn Yoku
- Workshop Feldenkrais/Sounder Sleep System™
- Workshop Sanftes Yoga
- 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.crhschweiz.ch
Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:

Basel

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

Treffen: auf Anfrage

Solothurn
Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>
Gruppen in Zürich, Luzern, Bern-Mittelland und der Romandie
Infos unter: <https://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.com/p/selbsthilfegruppe.html>, www.sjogren-forum.ch, selbsthilfe.selbsthilfcenter.ch, www.selbsthilfcenter.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 Rutsch, Tel 061 721 47 17
[info@discushernie-basel](mailto:info@discushernie-basel.ch)

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

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

Präsidentin/présidente: Helene Becker

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- 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](mailto;brunotanner772@gmail.com)
- Luzern
 Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
 Anne Adeniyi, Tel 077 400 61 70,
anneadeniyi@gmail.com
- Nidwalden
 Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen
 Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
 Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
 Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
 Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
 Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
 Interim über Geschäftsstelle
- Wallis/Valais/Sion
 Alexandra Monnet, Tel 079 644 12 29,
amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud
 Sébastien Vincent, Tel 021 791 81,
s20100@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

Geschäftsstelle:
 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.quidot@lupus-suisse.ch
- Bern
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
 3770 Zweifelden, 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
 Martin Bienlein, Tel 079 228 96 04
- 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, Tel 076 426 07 00,
angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Zürich
 Cornelia Meier, Breitestrasse 2,
 8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64
- Suisse Romande
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
 8305 Dietlikon, Tel 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
 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, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Reinach, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Chur
- Jura
- Luzern: Luzern, Nottwil
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Seewen SZ
- Tessin: Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Montreux, Rolle, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion



- Zug: Baar
- Zürich: Feldmeilen, Kilchberg, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

- Vaud/Lausanne
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50
- Vaud/La Côte
 Danielle Macaluso, Tél 076 334 82 25
- Claudio Moulinier, Tél 021 803 13 74
- Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com

- Vaud/Yverdon-les-Bains
 Mariette Därendinger, Tél 024 534 06 98

- Genève
 Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01

- Facebook : Fibromyalgie-Genève

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Secrétaire central:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tél 077 409 92 28
 Réponse téléphonique : Valérie Notz
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements : lundi au jeudi de 8h30 – 11h30
 Secrétaire : Sandrine Frey

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
 Tous les derniers mercredis du mois dès 14h00 au Café Brésil à Bienne

- Fribourg
 Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide FR/DE.
 Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch

- Neuchâtel
 Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.
 Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch

- Porrentruy
 Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.
 Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch

- Chablais Valais/Vaud/Montreux
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
belicec25@gmail.com

- Freiburg
 Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.

- Valais/St-Maurice
 Groupe de parole
 Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63
sajm mpl@gmail.com

- Biel
 SHG « La liberté du Papillon »
 Philippe Schüpbach (Austausch auf Französisch)
 Tel +41 76 322 33 16
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch

- Vaud/Aigle
 Odile Gerber, Tél 078 758 16 93 ou 024 499 19 61
 Claudine Gilgen, Tél 079 242 90 66,
Claudine.gilgen@netplus.ch



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 Scleroderma

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



Tag der Kranken

3. März 2024: Zuversicht stärken

In der Schweiz ist die medizinische Versorgung nach wie vor gut – sei es für die physische oder die mentale Gesundheit. Trotzdem scheint der Begriff Mangel derzeit im Gesundheitswesen allgegenwärtig. Bei Menschen mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung kann die ständige Thematisierung, was alles nicht gut läuft und fehlt, Fragen aufwerfen und Ängste hervorrufen. Dem will der Verein «Tag der Kranken» mit dem diesjährigen Motto «Zuversicht stärken» entgegenwirken. Dafür sind die Verantwortlichen gemeinsam mit Gesundheitsfachpersonen und Menschen mit chronischen

Krankheiten auf Spurensuche gegangen, wie es gelingt, angesichts dieser Ausgangslage den Mut nicht zu verlieren. Ein wichtiges Puzzleteil dabei ist das Zusammenspiel und Engagement aller Akteure im Namen der Betroffenen. Mit zahlreichen Aktionen will der «Tag der Kranken» auch dieses Jahr dazu beitragen, Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern sowie Verständnis für die Bedürfnisse kranker Menschen zu schaffen. Informationen zu den geplanten Aktionen finden Sie unter www.tagderkranken.ch

Journée des malades

Le 3 mars 2024: renforcer la confiance

En Suisse, les soins médicaux restent bons, que ce soit pour la santé physique ou mentale. Pourtant, la notion de manque semble actuellement omniprésente dans le domaine de la santé. Pour les personnes avec des problèmes de santé, le fait de parler constamment de tout ce qui ne va pas bien et de tout ce qui fait défaut peut susciter des questions et des craintes. C'est ce que l'association

Giornata del malato

Il 3 marzo 2024: Rafforzare la fiducia

In Svizzera l'assistenza medico-sanitaria rimane buona, sia per la salute fisica che per quella mentale. Tuttavia, la nozione di carenza sembra essere attualmente onnipresente nel sistema sanitario. Per le persone con problemi di salute la costante tematizzazione di ciò che non va e di ciò che manca può sollevare domande e causare ansia. L'associazione «Giornata del malato» vuole contrastare questo fenomeno con il motto di quest'anno «Rafforzare la fiducia». A tal fine, i responsabili hanno unito le forze con operatori e operatori sanitari e persone affette da malattie croniche per cercare indizi su come sia possibile non perdere d'animo di fronte a questa situazione. Un pezzo importante del puzzle è l'interazione e l'impegno di tutte le parti interessate per le persone colpite. Anche quest'anno la «Giornata del malato» sarà organizzata con numerose attività che contribuiranno a promuovere le relazioni tra persone malate e sane e a creare comprensione per le esigenze delle persone malate. Le informazioni sulle attività previste sono disponibili sul sito www.tagderkranken.ch.

«Journée des malades» veut combattre avec le slogan de cette année «Renforcer la confiance». Pour ce faire, les responsables ont cherché, en collaboration avec des professionnel·le·s de la santé et des personnes atteintes de maladies chroniques, comment réussir à ne pas perdre courage face à cette situation. L'interaction et l'engagement de tous les acteurs en faveur des personnes concer-

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:

La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:
Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:

abbvie

AMGEN®

Gebro Pharma

IBSA

Lilly

MSD

**HÜSLER
NEST**
Das original Schweizer Naturbett.

Otsuka

PERNATON®
Natürlich beweglich
Naturellement souple
Naturalmente agile

PERSKINDOL®

NOVARTIS
Pfizer

Roche

SANDOZ A Novartis Division



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 & neu gestaltetes Wellnessparadies auf 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zaubergarten
- Alpin-moderne Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch besonders für alleinreisende Gäste
- Prämierter 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 Heilstollen shuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerfrei 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 € 2.827,- pro Person
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarzvisite

SCHMERZ-WEG-SCHNUPPERKUR: ab € 1.505,- pro Person
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarzvisite oder: HP ab € 164,- bis € 235,- pro Person/Nacht



Senden Sie mir/Veuillez me faire parvenir/
Vi prego di inviarmi

Broschüre(n) «Ihren Gelenken zuliebe»
(kostenlos)

brochure(s) «Preservez vos articulations»,
(gratuit)

opuscolo/i «Per il bene delle Sue articolazioni»,
(gratuito)

Name, Vorname/Nom, prénom/Nome, cognome

Strasse, Nr./Rue, No/Via, N.

PLZ, Ort/NPA, localité/NPA, Località

Bestelladresse/Passez votre commande à/Effettuare l'ordine:
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich