

# SWISS HANDICAP



Messe für Menschen  
mit und ohne Behinderung

2. bis 4.  
Dezember 2022  
Messe Luzern

Goldpartner  
**Plusport**  
Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

aussergewöhnlich  
gewöhnlich  
swiss-handicap.ch



**Rehabilitation**

Alltagskompetenz wiedererlangen

**Réadaptation**

Récupération des compétences  
de la vie quotidienne

**Riabilitazione**

Recupero delle abilità  
di vita quotidiana

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



«Alte Stärke und  
neue Lebensfreude.  
Für mich das beste  
Therapieresultat.»



#### Die moderne Rehaklinik

Die Oberwaid bietet ein breites Spektrum an medizinischer Kompetenz in den Fachdisziplinen psychosomatischer, kardiologischer und musculoskelettaler Rehabilitation. Die Oberwaid verfolgt mit der Integration dieser drei Fachkompetenzen in Diagnostik, Behandlung, Rehabilitation und Prävention einen ganzheitlichen Ansatz. Für jeden Patienten werden von renommierten Fachärzten in den Bereichen Psychosomatik, Innere Medizin, Kardiologie und physikalischer & rehabilitativer Medizin massgeschneiderte Therapiepläne erstellt und von einem engagierten interdisziplinären Team von Spezialtherapeuten realisiert.

Eingebettet in eine idyllische Naturlandschaft und weit weg von der Alltagshektik können sich Patienten ganz diskret auf ihre Gesundheitsziele konzentrieren.

Die Oberwaid verfügt über den Leistungsauftrag für die psychosomatische als auch kardiologische Rehabilitation. Es können sowohl allgemein- als auch zusatzversicherte Patienten aus der ganzen Schweiz behandelt werden. Als Vertragsspital steht die musculoskelettale Rehabilitation in der Oberwaid Zusatzversicherten offen.



Psychosomatische  
Rehabilitation



Kardiologische  
Rehabilitation



Orthopädische  
Rehabilitation



Physiotherapie  
& Sportmedizin



Check-ups  
& Prävention



Als medizinisches Kompetenzzentrum bietet die Oberwaid ein fachübergreifendes Behandlungsspektrum von Diagnostik und Therapie über Rehabilitation bis hin zu Prävention.

#### Behandlungsschwerpunkte

- Stressfolgeerkrankungen (Burnout)
- Chronische Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Übermässiger Medienkonsum
- Psychokardiologie
- Herzinsuffizienz und umfassende kardiologische Diagnostik
- Nachbehandlung nach Herzinfarkten, Herzoperationen und kardiologischen Erkrankungen
- Nachbehandlung nach Operationen im Bewegungsapparat und Unfällen
- Nachbehandlung von Endoprothesen-Operationen
- Physiotherapie und Wassertherapien
- Covid-Nachsorge (Long-Covid-Kur)

#### Prävention

- Burnout-Prävention
- Kardiovaskuläre Check-ups
- Sportmedizinische Check-ups
- Dermatologische Check-ups
- Schlafdiagnostik
- Ernährungsberatung
- Leistungsdiagnostik, Kraftmessung, Bewegungs- und Haltungsdiagnostik



#### Liebe Leserin, lieber Leser

Obwohl sie an keine Jahreszeit gebunden sind, haben Wünsche kurz vor Weihnachten Hochsaison. Während das Angebot der Spielwarenabteilungen hierzulande die Augen der Kinder zum Leuchten bringt, sehnen wir Erwachsenen uns eher nach Frieden, einem respektvollen Miteinander und persönlicher Gesundheit. Wünsche, die weniger materiell sind als die der Kleinen, aber nicht bescheidener: Immerhin handelt es sich um unbezahlbare Kostbarkeiten, die es nirgends zu kaufen gibt. Trotzdem haben wir mehr Einfluss auf deren Erfüllung als unsere Kinder und unsere Enkelkinder. Diese können nur hoffen, dass das Christkind das richtige Geschenk unter den Baum legt. Wir hingegen haben die Wahl, uns politisch zu engagieren, unseren Mitmenschen

wertschätzend zu begegnen oder einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Natürlich können wir uns dadurch nicht dem Schicksal, oder was auch immer das Geschehen dieser Welt lenkt, entziehen. Aber wenn wir aktiv an der Erfüllung unserer Wünsche arbeiten, bewegen wir uns nicht nur selbstbestimmt durchs Leben. Wir machen uns auch ein kleines bisschen unabhängiger von der Hoffnung. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen viel Energie und Motivation, um sich auch im neuen Jahr für die Erfüllung Ihrer Wünsche zu engagieren. ▀

#### Chère lectrice, cher lecteur,

Même s'ils ne sont liés à aucune saison, les vœux sont particulièrement présents à l'approche de Noël. Alors que, dans notre pays, l'offre des rayons de jouets fait briller les yeux des enfants, nous, les adultes, aspirons plutôt à la paix, à un vivre-ensemble respectueux et à la santé. Ces souhaits sont certes moins matériels que ceux des bambins, mais pas plus modestes pour autant. Il s'agit, en effet, de trésors inestimables qui ne peuvent être achetés nulle part. Pourtant, nous avons plus d'influence sur leur réalisation que nos enfants et petits-enfants, qui ne peuvent qu'espérer que le Père Noël déposera le



Simone Fankhauser  
Redaktorin  
Rédactrice  
Redattrice

#### Gentili lettrici, gentili lettori,

anche se non sono legati a nessun periodo dell'anno, i desideri sono molto più frequenti poco prima di Natale. Se l'offerta dei reparti di giocattoli in Svizzera fa brillare gli occhi dei bambini, noi adulti desideriamo piuttosto la pace, il rispetto reciproco e la salute personale. Desideri meno materiali di quelli dei più piccoli, ma non più modesti: dopo tutto, si tratta di tesori inestimabili che non si possono comprare da nessuna parte.

Eppure possiamo contribuire alla realizzazione di questi desideri più dei nostri figli e nipoti, che possono solo sperare che Gesù Bambino metta il regalo giusto sotto l'albero. Noi, invece, possiamo scegliere di impegnarci sul piano politico, trattare il nostro prossimo con apprezzamento o mantenere uno stile di vita sano. Naturalmente, questo non ci permette di sfuggire al destino o a ciò che determina gli eventi di questo mondo. Ma quando lavoriamo attivamente per realizzare i nostri desideri non solo ci muoviamo nella vita in modo autodeterminato, ma ci rendiamo anche un po' meno dipendenti dalla speranza. Con queste premesse, vi auguro dal profondo del cuore tanta energia e motivazione per continuare a lavorare alla realizzazione dei vostri desideri nel nuovo anno. ▀

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



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

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



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



## Sidekick – Ihr persönlicher Begleiter bei rheumatoider Arthritis.

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



Ihr RA-Coach in der Schweiz

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

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

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

Sie sehen: Sie sind nicht alleine.

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



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



Christine  
Gesundheits-Coach Sidekick Schweiz



PP-UNP-CHE-0039 März 2022



8/9

18/19

26/27

### 3 Editorial

### 6 In Kürze

### 8 Aktuell

### Fokus

### 12 Hintergrund

### 18 Stationäre Rehabilitation

### 26 Persönlich

Drei Betroffene erzählen von ihren Reha-Erfahrungen

### 32 Hilfsmittel

### 35 Denksport

Sudoku

### 35 Veranstaltungen

### 38 Service

### 46 Schlusspunkt

Erfolgreiche Aktionswoche zum Thema Schmerz

### 3 Éditorial

### 6 En bref

### 8 Actuel

### Point de mire

### 12 Contexte

### 18 Réadaptation stationnaire

### 27 Personnel

Trois personnes atteintes racontent leur expérience de la rééducation

### 32 Moyens auxiliaires

### 35 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

### 35 Manifestations

### 38 Service

### 46 Point final

Succès de la semaine d'action sur le thème de la douleur

### 3 Editoriale

### 6 In breve

### 9 Attualità

### Approfondimento

### 13 Retroscena

### 19 Riabilitazione ospedaliera

### 32 Mezzi ausiliari

### 35 Sport per la mente

Sudoku

### 35 Eventi

### 38 Servizio

### 46 Conclusione

Una settimana d'azione di successo sul tema del dolore

## Publikationen

**Neuer Testament-Ratgeber 2023**

Vielen Menschen ist es ein Anliegen, mit ihrem Nachlass Sinnvolles zu bewirken. Seit ihrer Gründung im Jahr 1958 erhält die Rheumaliga Schweiz immer wieder kleinere und grössere Hinterlassenschaften. So erlaubte beispielsweise ein grosszügiges Legat die Einrichtung des SOS-Fonds für Rheumabetroffene in finanziellen Notlagen. Heute wird ein bedeutender Anteil unserer Aktivitäten durch testamentarische Zuwendungen

ermöglicht. Für diesen grossen Vertrauensbeweis in unsere Arbeit sind wir sehr dankbar. Unser komplett überarbeiteter Testament-Ratgeber berücksichtigt die Änderungen im Erbrecht, die per 1. Januar 2023 in Kraft treten, und zeigt systematisch, wie ein Testament verfasst wird. Die Broschüre erklärt



## Publications

**Nouveau guide testamentaire 2023**

De nombreuses personnes souhaitent faire le bien au-delà de leur décès. Depuis sa fondation en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme reçoit régulièrement des successions de toutes tailles. Ainsi, par exemple, un legs généreux a permis la constitution du Fonds SOS pour l'assistance individuelle de personnes en difficulté. Aujourd'hui, une part importante de nos activités est financée par des donations testamentaires. Nous sommes très reconnaissants de cette preuve de confiance en notre travail. Notre guide testamentaire entiè-

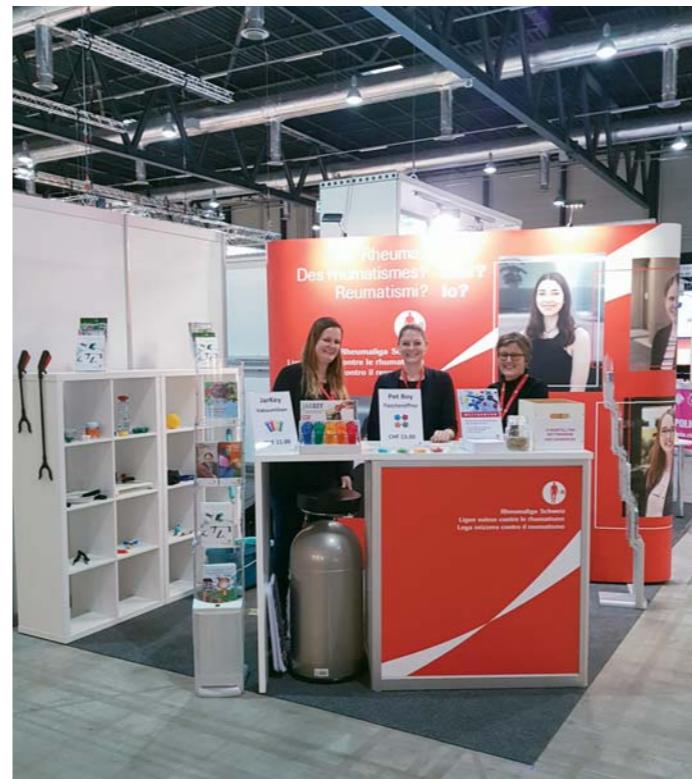
rement révisé tient compte des modifications du droit des successions qui entreront en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2023 et montre de manière systématique comment rédiger un testament. La brochure explique également comment une organisation à but non lucratif telle que la Ligue suisse contre le rhumatisme peut être incluse dans le testament si cela est souhaité. Le nouveau guide (F 009) peut être commandé à partir de janvier 2023 dans notre boutique en ligne ([www.rheumaliga-shop.ch/fr](http://www.rheumaliga-shop.ch/fr)) ou par téléphone (044 487 40 10). ▀

## Pubblicazioni

**Nuova guida al testamento 2023**

Molte persone desiderano fare del bene anche dopo che non ci saranno più. Sin dalla propria fondazione nel 1958, la Lega svizzera contro il reumatismo ha ricevuto diversi lasciti di varia entità. Un generoso legato, per esempio, ha permesso l'istituzione del fondo di emergenza per l'assistenza individuale in caso di difficoltà. Oggi una parte significativa delle nostre attività è resa possibile grazie ai lasciti testamentari. Siamo molto grati per questa grande dimostrazione di fiducia nei confronti del nostro lavoro. La nostra guida al testamento

completamente rivista tiene conto delle modifiche al diritto successorio che entrerà in vigore il 1° gennaio 2023 e mostra sistematicamente come viene redatto un testamento. L'opuscolo spiega anche come un'organizzazione senza scopo di lucro come la Lega svizzera contro il reumatismo può essere inclusa nel testamento se lo si desidera. La nuova guida (It 009) può essere ordinata da gennaio 2023 nel webshop ([www.rheumaliga-shop.ch/it](http://www.rheumaliga-shop.ch/it)) o per telefono (044 487 40 10). ▀



## Veranstaltung

**Besuchen Sie uns an der Swiss Handicap**

Als einzige nationale Messe für Menschen mit und ohne Einschränkung greift die Swiss Handicap Themen rund um das Leben mit einer geistigen, körperlichen, psychischen oder sensorischen Behinderung auf. Die Swiss Handicap will Barrieren abbauen und die Selbstbestimmung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen fördern. Dazu präsentieren über 100 Ausstellerinnen und Aussteller ihre Lösungen, Hilfsmittel, Services und Trends. Unser Alltagshilfen-Team ist an allen Messeagen an der Swiss Handicap 2022 vertreten und zeigt den Besucherinnen und Besuchern, wie clevere Hilfsmittel die Selbstbestimmung und Selbständigkeit körperlich eingeschränkter Menschen stärken. Sie finden uns in der Halle 02 unter der Standnummer D2090, wo Sie alle verfügbaren Alltagshilfen ausprobieren und tolle Wettbewerbspreise gewinnen können.

**Datum:** Freitag bis Sonntag, 2. bis 4. Dezember 2022

**Ort:** Messe Luzern

**Stand Rheumaliga:** Halle 02, Standnummer D2090 ▀

Anzeige

**ThermaCare®**  
WÄRMEPFLASTER

**Wärmt den Schmerz weg**

Wirksame Schmerzlinderung dank 8 Stunden echter Tiefenwärme  
Patentierte Wärmezellen  
Frei von Arzneiwirkstoffen

VERFORA®

## Schreibwettbewerb

## Lebensqualität dank guter Kommunikation mit der Ärztin oder dem Arzt

Auch 2023 kürt die internationale Jury der Europäischen Rheumaliga die drei besten Texte im Rahmen des Schreibwettbewerbs «Edgar-Stene-Preis». Lesen Sie im folgenden Artikel, wer dieser Mann war, zu dessen Ehren der Wettbewerb jedes Jahr stattfindet, und finden Sie heraus, wie Sie teilnehmen können. Text: Simone Fankhauser

Jedes Jahr schreibt die Europäische Rheumaliga (EULAR) einen Schreibwettbewerb aus, den Edgar-Stene-Preis. Der Preis, der erstmals im Juni 1975 während des EULAR-Kongresses in Helsinki (Finnland) verliehen wurde, soll das Andenken an Edgar W. Stene ehren. Doch wer war dieser Mann, der seit bald 50 Jahren Namensgeber des Schreibwettbewerbs ist? Edgar W. Stene wurde am 19. November 1919 in Sarpsborg, Norwegen, geboren. Nach der obligatorischen Schulzeit besuchte er Abendkurse an einer technischen Schule

und arbeitete später als Schiffsmechaniker auf See. Obwohl er mit starken gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte, führte er seine Arbeit fort, bis er nicht mehr konnte. Diagnose: Morbus Bechterew. Trotz seines schlechten Gesundheitszustands leistete Stene Pionierarbeit, von der tausende Rheumabetroffene profitiert haben. Er war Gründungsmitglied des «Norsk Revmatikerforbund» und dessen Generalsekretär vom ersten Tag seines Bestehens bis zu seinem Tod am 15. Oktober 1969. Er war Mitglied in verschiedenen Gremien und

## Concours d'écriture

## Une bonne qualité de vie grâce à une bonne communication avec le médecin

**En 2023 également, le jury international de la Ligue européenne contre le rhumatisme désignera les trois meilleurs textes dans le cadre du concours d'écriture «Prix Edgar Stene». Lisez l'article suivant pour savoir qui était cet homme, en l'honneur duquel le concours est organisé chaque année, et comment y participer.** Texte: Simone Fankhauser

Chaque année, la Ligue européenne contre le rhumatisme EULAR organise un concours d'écriture, le prix Edgar Stene. Décerné pour la première fois en juin 1975 lors du congrès EULAR à Helsinki (Finlande), ce prix vise à honorer la mémoire d'Edgar W. Stene. Mais qui

était cet homme qui donne son nom à ce concours d'écriture depuis bientôt cinquante ans ? Edgar W. Stene est né le 19 novembre 1919 à Sarpsborg, en Norvège. Après sa scolarité obligatoire, il a suivi des cours du soir dans une école technique, puis travaillé en mer comme



© AlexRaths, iStock

erhielt zahlreiche Auszeichnungen für seine Arbeit im Kampf gegen Rheuma. Sein Ziel war es, Menschen mit Einschränkungen den Weg zu einem positiven und aktiven Dasein aufzuzeigen. Dabei betonte er stets die Notwendigkeit, sich sowohl psychisch als auch körperlich zu trainieren. > S. 10

mécanicien naval. Bien qu'il ait été confronté à de graves problèmes de santé, il a continué à travailler jusqu'à ce qu'il n'en puisse plus. Diagnostic: la maladie de Bechterew. Malgré son mauvais état de santé, Stene a fait un travail de pionnier dont ont bénéficié des milliers de personnes atteintes de rhumatisme. Il a été un membre fondateur de la «Norsk Revmatiker Forbund» et son secrétaire général du premier jour de son existence jusqu'à sa mort, le 15 octobre 1969. Il a été membre de différents comités et a reçu de nombreuses distinctions pour son travail dans la lutte contre les rhumatismes. Son objectif était de montrer aux personnes souffrant de handicaps la voie vers une existence positive et active. Il a toujours insisté sur la nécessité de s'entraîner, aussi bien psychologiquement que physiquement. > p. 10

## Concorso di scrittura

## Mantenere una buona qualità della vita grazie a una comunicazione efficace con il proprio dottore o la propria dottoressa

**Anche nel 2023, la giuria internazionale della Lega europea contro le malattie reumatiche selezionerà i tre migliori testi nell'ambito del concorso di scrittura «Premio Edgar Stene». Leggete il seguente articolo per scoprire chi era l'uomo in onore del quale si tiene il concorso ogni anno e come partecipare.** Testo: Simone Fankhauser

Ogni anno la Lega europea contro le malattie reumatiche (EULAR) bandisce un concorso di scrittura, il Premio Edgar Stene. Questo riconoscimento, assegnato per la prima volta nel giugno 1975 durante il Congresso EULAR di Helsinki (Finlandia), fu istituito per onorare la memoria di Edgar W. Stene. Ma chi era quest'uomo di cui da quasi cinquant'anni il concorso di scrittura porta il nome? Edgar W. Stene nacque il 19 novembre 1919 a Sarpsborg, in Norvegia. Dopo la scuola dell'obbligo, frequentò i corsi serali presso una scuola tecnica per poi imbarcarsi e lavorare come meccanico

navale. Nonostante fosse afflitto da gravi problemi di salute, continuò a lavorare fino a quando gli fu possibile. Diagnosi: malattia di Bechterew. Nonostante il suo precario stato di salute, Stene svolse un lavoro pionieristico, di cui hanno potuto beneficiare migliaia di persone colpite dal reumatismo. Fu membro fondatore della «Norsk Revmatikerforbund» e suo segretario generale dal primo giorno di vita dell'associazione fino a quando Stene morì, il 15 ottobre 1969. Fu anche membro di diversi organi e ricevette numerosi riconoscimenti per l'impegno

dimostrato nella lotta contro il reumatismo. Il suo obiettivo era mostrare alle persone con disabilità come poter condurre una vita positiva e attiva, sottolineando sempre la necessità di allenarsi sia mentalmente sia fisicamente.

### La comunicazione al centro del Premio 2023

In onore di questa persona colpita da reumatismo e del suo grande impegno, la Lega europea contro le malattie reumatiche organizza anche quest'anno il concorso di scrittura. L'organizzazione è coordinata da Eular Pare, la > pag. 11



Der Norweger Edgar W. Stene erhielt zahlreiche Auszeichnungen für seine Arbeit im Kampf gegen Rheuma.

Le Norvégien Edgar W. Stene a reçu de nombreuses distinctions pour son travail dans la lutte contre les rhumatismes.

Il norvegese Edgar W. Stene ricevette numerosi riconoscimenti per l'impegno dimostrato nella lotta contro il reumatismo.

Senden Sie uns:

- Ihren Text à max. zwei A4-Seiten (Arial, 12 Punkt)
- Ihre Kontaktdata (Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer)
- drei bis fünf persönliche Fotos (inkl. Porträtfoto) mit erklärender Bildunterschrift
- Angaben zu Alter, Beruf, familiärer Situation, Wohnort
- Informationen, wie Sie vom Wettbewerb erfahren haben und weshalb Sie teilnehmen

Envoyez nous:

- Votre texte (maximum deux pages format A4, police Arial 12)
- Vos coordonnées (adresse, adresse E-mail, numéro de téléphone)
- 3 à 5 photos personnelles (y compris un portrait) avec légende explicative
- Indication de l'âge, de la profession, de la situation de famille, du lieu de résidence
- Informations sur la façon dont vous avez appris l'existence du concours et sur les raisons de votre participation

Inviateci:

- Il vostro testo lungo due pagine A4 al massimo (Arial, dimensione 12)
- Il vostro indirizzo e-mail e il vostro numero di telefono
- Da 3 a 5 foto personali (incl. fotoritratto) con didascalia esplicativa
- Dati su età, professione, situazione familiare, residenza
- Come avete saputo del concorso e perché partecipate

Einsendeschluss / Date limite d'envoi / Termine per l'invio:

Freitag, 30. Dezember 2022  
vendredi 30 décembre 2022  
venerdì 30 dicembre 2022

Kontakt / contact / Contatto:

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92,  
8005 Zürich, info@rheumaliga.ch,  
Stichwort: Schreibwettbewerb  
rubrique: concours d'écriture  
Parola chiave: Concorso di scrittura

AKTUELL ACTUEL

Kommunikation im Zentrum des Preises 2023

Zu Ehren dieses engagierten Betroffenen, organisiert die Europäische Rheumaliga auch dieses Jahr wieder den Schreibwettbewerb. Koordiniert wird die Durchführung von EULAR PARE, dem Netzwerk der nationalen Rheumaligen innerhalb Europas. Als Mitglied in diesem Netzwerk möchte die Rheumaliga Schweiz Betroffene ermutigen, ihre Erfahrungen zu Papier zu bringen. Das Thema der diesjährigen Ausschreibung konzentriert sich auf einen zentralen Faktor in der Behandlung einer chronischen Krankheit: die Kommunikation. Die eingereichten Beiträge sollten inhaltlich folgender Frage nachgehen: «Wie hat eine gute Kommunikation meiner Ärztin oder meinem Arzt mein Leben mit einer rheumatischen Erkrankung verbessert?». Erzählen Sie der Jury, weshalb eine gute Kommunikation zwischen Patientin/Patient und Ärztin/Arzt wichtig ist, ob Sie sich Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt verstanden und ernst genommen fühlen, wie man eine gute Kommunikation

erreichen kann und formulieren Sie, falls möglich, Tipps für andere Betroffene. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um von Ihren Erwartungen, Hoffnungen und Visionen zu berichten, wie die Kommunikation mit Ärztinnen und Ärzten in Zukunft verbessert werden könnte.

Wer kann mitmachen?

Alle in der Schweiz wohnhaften Menschen, die mit einer rheumatischen Erkrankung leben und mindestens 18 Jahre alt sind, dürfen teilnehmen. Aufsätze können in jeder Landessprache verfasst werden und sollten zwei maschinengeschriebene Seiten (Arial, 12 Punkt) nicht überschreiten. Die Rheumaliga Schweiz wählt den besten Beitrag unter allen Einsendungen aus und leitet ihn weiter zur Beurteilung durch die internationale Jury des Edgar-Stene-Preises. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden am 15. März 2023 bekannt gegeben. Der erste Platz ist mit einem Preisgeld von 1000 Euro dotiert, darunter ein Reisestipendium für die Teilnahme an der Eröffnungsplana-



Der EULAR-Kongress 2023 findet vom 31. Mai bis 3. Juni in Mailand statt.

Le congrès EULAR 2023 aura lieu du 31 mai au 3 juin à Milan.

Il Congresso EULAR 2023 si svolgerà dal 31 maggio al 3 giugno a Milano.

sitzung auf dem EULAR-Kongress in Mailand, wo der Preis am 31. Mai 2023 verliehen wird. Die Gewinnerin oder der Gewinner erhält zudem eine Einladung ans Kongress-Dinner. Die Plätze zwei und drei sind mit 700 bzw. 300 Euro dotiert. Unter allen Schweizer Einsendungen verlosen wir drei Gutscheine à CHF 50 für unseren Webshop ([www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)). Außerdem wird der nationale Siegertext im Magazin forumR veröffentlicht. I

rete delle leghe nazionali europee contro il reumatismo. In qualità di membro di questa rete, la Lega svizzera contro il reumatismo desidera incoraggiare le persone colpite a mettere nero su bianco le proprie esperienze. Quest'anno, il tema del concorso si concentra su un fattore centrale nel trattamento di una malattia cronica, la comunicazione. I contributi presentati devono rispondere alla seguente domanda: «In che modo una buona comunicazione con il mio dottore o la mia dottorella ha migliorato la mia vita con una malattia reumatica?». Raccontate alla giuria perché una buona comunicazione tra paziente e dottore/dottorella è importante, se vi sentite compresi e presi sul serio dal vostro dottore o dalla vostra dottorella, come ottenere una comunicazione efficace e, se possibile, avanzate dei suggerimenti per le altre persone colpite. Sfruttate questa opportunità per condividere le vostre aspettative e speranze nonché i vostri punti di vista su come poter migliorare in futuro la comunicazione con il personale medico.

meilleure contribution parmi tous les envois et la transmettra pour évaluation au jury international du prix Edgar Stene. Les noms des gagnantes et gagnants seront annoncés le 15 mars 2023. La première place est dotée d'un prix de 1000 euros, comprenant une bourse de voyage pour assister à la séance plénière d'ouverture du congrès EULAR à Milan, où le prix sera remis le 31 mai 2023. La gagnante ou le gagnant recevra également une invitation au dîner du congrès. Les deuxièmes et troisièmes places sont dotées respectivement de 700 et 300 euros. Parmi tous les envois suisses, nous tirerons au sort trois bons d'achat de CHF 50 chacun pour notre boutique en ligne ([www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)). En outre, le texte national gagnant sera publié dans le magazine forumR. I

Chi può partecipare?

Possano partecipare tutte le persone residenti in Svizzera affette da una malattia reumatica che abbiano compiuto il 18° anno di età. Gli elaborati possono essere redatti in una qualsiasi delle lingue nazionali e non devono superare le due pagine dattiloscritte (Arial 12 punti). La Lega svizzera contro il reumatismo selezionerà il miglior

AKTUELL ACTUEL ATTUALITÀ

contributo tra tutti quelli pervenuti e lo sottoporrà alla valutazione della giuria internazionale del Premio Edgar Stene. La proclamazione dei vincitori e delle vincitrici avverrà il 15 marzo 2023. Il premio per il primo posto in classifica ammonta a 1000 euro, comprensivo di una borsa di viaggio per partecipare alla sessione plenaria di apertura del Congresso EULAR di Milano, dove, il 31 maggio 2023, avverrà la consegna del premio. Il vincitore o la vincitrice, inoltre, si aggiudicherà anche un invito alla cena del congresso. Per il secondo e il terzo posto sono previsti premi rispettivamente di 700 e 300 euro. Tra tutte le candidature svizzere, verranno sorteggiati tre buoni da CHF 50 ciascuno, da utilizzare nel nostro shop online ([www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)). In aggiunta, il testo svizzero vincitore verrà pubblicato sulla rivista forumR. I

Lesetipp / Conseil de lecture / Consiglio di lettura

Die kostenlose Broschüre «Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen» (D 309) gibt Ihnen ganz konkrete Tipps, wie Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt kommunizieren und was Sie für den Arztbesuch beachten können.

La brochure gratuite «Patient et médecin : écouter et se comprendre» (F 309) contient des conseils concrets pour savoir comment communiquer avec votre médecin et identifier ce à quoi vous devez prêter attention lors d'une consultation.

L'opuscolo gratuito «Paziente e medico: quando i due si comprendono» (It 309) vi fornisce alcuni suggerimenti molto pratici su come comunicare con il vostro dottore o la vostra dottorella e come prepararsi a una visita medica.



Hintergrund

## Unabhängigkeit und Selbstbestimmung wiedererlangen

In den meisten Fällen knüpft eine Reha an einen Spitalaufenthalt an. Manchmal kann eine entsprechende Massnahme auch nötig sein, damit Menschen, die mit einer chronischen Krankheit leben, lernen, mit Einschränkungen umzugehen und Grenzen zu akzeptieren.

Redaktion: Simone Fankhauser

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rehabilitationsmedizin der «kombinierte Einsatz medizinischer, sozialer und technischer Massnahmen zur Schulung von Menschen mit Funktionseinschränkungen und Anpassung ihrer Umgebung im Hinblick auf das Erlangen der bestmöglichen Funktionsfähigkeit und eines angemessenen Platzes in der Gesellschaft». Rehabilitation hat also zum Ziel, verlorene Funktionsfähigkeiten wiederzuerlangen oder beeinträchtigte zu verbessern. Dabei werden nicht nur Einschränkungen im physischen Bereich berücksichtigt. Auch sensorische, intellektuelle, psychologische und soziale Fähigkeiten und Funktionen werden angeschaut. Die Reha-Massnahmen sollen die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung wiederherstellen, und zwar möglichst im vorbestehenden Umfeld wie beispielsweise in der bisherigen Wohnung. In den meisten Fällen knüpft eine Reha an einen stationären Spitalaufenthalt bedingt durch eine Krankheit, einen Unfall oder einen Eingriff an. Manchmal kann eine entsprechende Massnahme aber auch bei einer chronischen Krankheit angezeigt sein. Wenn es zum

Beispiel darum geht, mit Einschränkungen umgehen zu lernen, Grenzen zu akzeptieren und für sich selbst ein neues Gleichgewicht zu finden.

### Formen der Rehabilitation

Bei der **stationären Reha** werden Patientinnen und Patienten nicht nur in der Einrichtung behandelt, sie wohnen auch dort. Wird ein stationärer Reha-Aufenthalt bewilligt, übernimmt die Krankenkasse die gesamten Kosten in Form einer Tagespauschale. Innerhalb dieser Pauschale ist je nach Diagnose eine Anzahl an Leistungen pro Woche vorgeschrieben. Die sogenannte «Minutage» sieht beispielsweise in der musculoskelettalen Rehabilitation 450 Minuten an Schulungs- und Therapieeinheiten (exklusive Pflege) pro Woche vor. Welche Massnahmen zum Einsatz kommen und ob diese im Gruppen- oder Einzelsetting durchgeführt werden, variiert von Fall zu Fall. Im Vorfeld einer Kostengutsprache für einen stationären Aufenthalt prüfen die Vertrauensärztinnen und -ärzte der Versicherung den Schweregrad der Erkrankung und den Grad der Funktions einschränkung. In der Regel braucht es eine Spitalbedürftigkeit.

Für eine **ambulante Reha** besuchen die Patientinnen und Patienten täglich ein örtliches Rehazentrum oder eine Rehaklinik mit Kassenzulassung. Auch das ambulante Therapieprogramm vereint verschiedene Disziplinen und Berufsgruppen wie Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Psychologie, Neuropsychologie, Sozialdienst und Ernährungsberatung. Die Therapien finden am gleichen Ort statt und sind aufeinander abgestimmt. Nach den Behandlungen reisen die Betroffenen wieder nach Hause. Ist es einer Person nicht möglich, in die Reha-Einrichtung zu kommen, besteht im Rahmen einer **mobilen Reha** die Möglichkeit, bestimmte Leistungen zuhause in Anspruch zu nehmen. Die **teilstationäre Reha** unterscheidet sich von der ambulanten vor allem durch eine höhere Anzahl an Therapieeinheiten pro Tag. Sie ist insgesamt mit einem stationären Konzept enger verbunden als mit einem ambulanten, allerdings mit weniger Pflegeleistung und ohne Übernachtung/Hotellerie. Dies kann je nach Situation ein Nachteil sein, da der Alltag trotzdem organisiert werden muss, weil die Person die Abende und die therapiefreien > S. 14



Contexte

## Retrouver son indépendance et son autonomie

**Dans la plupart des cas, la réadaptation fait suite à un séjour à l'hôpital. Parfois, une mesure appropriée peut aussi être nécessaire pour que les personnes qui vivent avec une maladie chronique apprennent à gérer les handicaps et à accepter les limites.** Rédaction: Simone Fankhauser

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la médecine de réadaptation est « un ensemble d'interventions médicales, sociales et techniques conçues pour former les personnes souffrant de problèmes de santé, optimiser leur fonctionnement et réduire les handicaps lorsqu'elles interagissent avec leur

environnement et les aider à trouver une place appropriée dans la société ». La réadaptation a donc pour but de récupérer des capacités fonctionnelles perdues ou d'améliorer celles qui sont altérées. Les restrictions physiques ne sont pas les seules à être prises en compte. Les capacités et fonctions sensorielles, intellectuelles, psychologiques et sociales sont également examinées. Les mesures de réadaptation visent à rétablir l'indépendance et l'autonomie, si possible dans l'environnement préexistant, par exemple le logement actuel.

**Dans la plupart des cas, la réadaptation fait suite à un séjour hospitalier stationnaire dû à une maladie, un accident ou une intervention chirurgicale. Mais parfois, une intervention appropriée > p. 15**

Retrosena

## Riconquistare l'indipendenza e l'autodeterminazione

**Nella maggior parte dei casi, la riabilitazione subentra dopo il ricovero in ospedale. A volte può essere necessario adottare un accorgimento adeguato, in modo che le persone affette da malattia cronica imparino a gestire e affrontare i limiti.** Redazione: Simone Fankhauser

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la medicina riabilitativa consiste «nell'uso combinato di misure mediche, sociali e tecniche per formare persone con limitazioni a livello funzionale e adattare il loro ambiente nell'ottica di raggiungere il miglior grado di efficienza possibile e la giusta collocazione all'interno della società». La riabilitazione mira quindi a recuperare le capacità funzionali perse o a migliorare quelle compromesse. Non si tiene conto solo delle limitazioni dell'area fisica. Vengono esaminate anche le capacità e le funzioni sensoriali, intellettuali, psicologiche e sociali. Gli interventi di riabilitazione sono volti a ripristinare l'autonomia e l'autodeterminazione, possibilmente nell'ambiente pre-

sistente, ad esempio l'abitazione in cui si è vissuto fino a quel momento. Nella maggior parte dei casi, la riabilitazione interviene a seguito di un ricovero ospedaliero dovuto a una malattia, un incidente o un'operazione. A volte, tuttavia, una misura adeguata può essere indicata anche in presenza di una malattia cronica. Ad esempio, quando si tratta di imparare a gestire i limiti, accettare i confini e trovare per sé un nuovo equilibrio.

### Forme di riabilitazione

**Nella riabilitazione ospedaliera, i pazienti e le pazienti non vengono solo curati nella struttura, ma ci vivono anche. Se viene approvata una degenza di riabilitazione con ricovero,** > pag. 16



Wochenenden zuhause verbringt. Zudem steht nicht immer ein Rückzugsort für die Zeit zwischen den Therapien zur Verfügung. Eine teilstationäre Reha ist angezeigt, wenn keine Spitalbedürftigkeit besteht, ein ambulantes Therapiekonzept aber zu wenig intensiv ist oder andere Gründe dagegensprechen.

## Kuren

**Ambulante Badekuren** werden zur Heilung oder Linderung von Krankheits- oder Operationsfolgen verordnet, wenn eine Person mobil ist und keine Pflege oder Abklärungen (mehr) benötigt. Absolviert sie die ärztlich verordneten Therapien in einer ärztlich geleiteten Badekuranstalt und kann dafür nicht zuhause übernachten, spricht man von einer Badekur. Im Rahmen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung erhalten Betroffene einen täglichen



© Rudzhan Nagiev / iStock

Beitrag von CHF 10.00 während höchstens 21 Tagen pro Kalenderjahr. Daneben werden die notwendigen therapeutischen Aufwendungen vergütet. Kassen-abhängig können im Rahmen einer Zusatzversicherung mehr Leistungen übernommen werden.

**Erholungskuren** dienen ohne besonderen Pflege- oder Behandlungsbedarf zur Erholung und Genesung nach

Erkrankungen oder Operationen, die eine wesentliche Verminderung des Allgemeinzustands zur Folge hatten. Die Erholungskur ist keine Pflichtleistung der obligatorischen Krankenversicherung. Allenfalls ist eine Kostenübernahme durch die Zusatzversicherung möglich.

Welche Massnahme angezeigt und welche Form im Falle einer Reha zweckmäßig ist, entscheidet die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt in Absprache mit der betroffenen Person.

In vielen Fällen ist eine Heilung durch die Reha-Massnahmen nicht gänzlich möglich. Trotzdem lassen sich Lebensqualität und Funktionsfähigkeit im Alltag entscheidend verbessern. ▀

Quelle: Schweizerische Gesellschaft der Vertrauens- und Versicherungsärzte (SGV)

Anzeige

Berner Reha Zentrum

Die Klinik für ganzheitliche rheumatologische Rehabilitation im Kanton Bern

Stationäre Rehabilitation in Heiligenschwendi  
Ambulante Therapien in Thun

[rehabern.ch](http://rehabern.ch)

[therapienthun.ch](http://therapienthun.ch)

peut auch indiquée en cas de maladie chronique. Par exemple, lorsqu'il s'agit d'apprendre à gérer les handicaps, à accepter les limites et à trouver un nouvel équilibre pour soi-même.

## Les formes de réadaptation

Dans le cas de la **réadaptation stationnaire**, les patientes et les patients ne sont pas seulement traités dans l'établissement, ils y séjournent également. Si un séjour de réadaptation stationnaire est accordé, la caisse de maladie prend en charge la totalité des frais sous la forme d'un forfait journalier. Dans le cadre de ce forfait, un nombre de prestations par semaine est prescrit en fonction du diagnostic. Le minutage, par exemple, prévoit dans le domaine de la réadaptation musculo-squelettique 450 minutes d'unités de formation et de thérapie (hors soins) par semaine. Le type d'intervention et le choix d'un cadre thérapeutique en groupe ou individuel varient d'un patient à l'autre. Avant d'accorder une garantie de paiement préalable pour un séjour hospitalier, les médecins-conseils de l'assurance examinent le degré de gravité de la maladie et le degré de limitation de la capacité fonctionnelle. En règle générale, il faut une nécessité d'hospitalisation.

Pour une **réadaptation ambulatoire**, les patientes et les patients se rendent chaque jour dans un centre de réadaptation local ou dans une clinique de réadaptation agréée par l'assurance maladie. Le programme de thérapie ambulatoire réunit également différentes disciplines et groupes professionnels, tels que la physiothérapie, l'ergothérapie, l'orthophonie, la psychologie, la neuropsychologie, le service social et la diététique. Les thérapies ont lieu au même endroit et sont coordonnées entre elles. Après les traitements, les personnes atteintes rentrent chez elles. Si une personne ne peut pas se rendre dans le centre de réadaptation, il est possible de bénéficier de certaines prestations à domicile dans le cadre d'une **réadaptation mobile**. Dans le cadre de l'assurance maladie

obligatoire, les personnes atteintes reçoivent une contribution journalière de CHF 10.00 pendant 21 jours au maximum par année civile. En outre, les dépenses thérapeutiques nécessaires sont remboursées. En fonction de la caisse, davantage de prestations peuvent être prises en charge dans le cadre d'une assurance complémentaire.

**Les cures de repos** servent, sans nécessiter de soins ou de traitements particuliers, au repos et à la convalescence après une maladie ou une opération ayant entraîné une dégradation



d'endroit pour se reposer entre les thérapies. Une réadaptation semi-stationnaire est indiquée lorsqu'il n'y a pas de nécessité d'hospitalisation, mais qu'un concept de thérapie ambulatoire n'est pas assez intensif ou que d'autres raisons s'y opposent.

## Les cures

**Les cures thermales ambulatoires** sont prescrites pour guérir ou atténuer les séquelles d'une maladie ou d'une opération, lorsqu'une personne est mobile et n'a pas (ou plus) besoin de soins ou d'exams. Si elle suit les thérapies prescrites par un ou une médecin dans un établissement de cure thermale dirigé par un ou une médecin et qu'en conséquence, elle ne peut pas passer la nuit chez elle, on parle de **cure thermale**.

importante de l'état général. La cure de repos n'est pas une prestation obligatoire de l'assurance maladie obligatoire. Le cas échéant, une prise en charge par l'assurance complémentaire est possible. En cas de réadaptation, c'est la ou le médecin traitant qui décide, en concertation avec la personne atteinte, de l'intervention indiquée et de la forme appropriée.

Dans de nombreux cas, les mesures de réadaptation ne permettent une guérison totale. Néanmoins, la qualité de vie et la capacité fonctionnelle au quotidien peuvent être améliorées de manière décisive. ▀

Source: Société Suisse des médecins-conseils et médecins d'assurances (SSMC)

la cassa malati copre tutti i costi sotto forma di una tariffa forfettaria giornaliera. Tale tariffa forfettaria comprende un certo numero di prestazioni settimanali a seconda della diagnosi. Nella riabilitazione muscolo-scheletrica, ad esempio, il cosiddetto «minutage» prevede 450 minuti di unità di formazione e terapeutiche (escluse quelle curative) a settimana. Il tipo di misure da attuare e la modalità di applicazione (in gruppo o individualmente) variano da caso a caso. In vista di una garanzia dei costi per un ricovero ospedaliero, i medici di fiducia della compagnia assicurativa verificano la gravità della malattia e il grado di compromissione funzionale. Di norma, è necessaria un'ospedalizzazione. Per la **riabilitazione ambulatoriale**, i pazienti e le pazienti si recano ogni giorno in un centro di riabilitazione locale o in una clinica di riabilitazione autorizzata dalla cassa malati. Anche il programma terapeutico ambulatoriale combina diverse discipline e gruppi professionali come la fisioterapia, la terapia occupazionale, la logopedia, la psicolo-

gia, la neuropsicologia, i servizi sociali e la consulenza nutrizionale. Le terapie si svolgono in uno stesso luogo e sono tra loro coordinate. Dopo i trattamenti, le persone colpite tornano a casa. Se non fosse possibile recarsi presso una struttura di riabilitazione, si può usufruire di alcuni specifici servizi a domicilio nell'ambito della **riabilitazione mobile**. La **riabilitazione ospedaliera a tempo parziale** si differenzia da quella ambulatoriale soprattutto per il maggior numero di trattamenti terapeutici giornalieri. Nel complesso, si avvicina di più al concetto di ricovero piuttosto che a quello ambulatoriale, ma con una minore offerta di assistenza e senza servizi di pernottamento/vitto. A seconda della situazione, questo può rappresentare uno svantaggio perché resta da organizzare la vita quotidiana nei momenti in cui i pazienti e le pazienti si trovano a casa (la sera e i fine settimana). Inoltre, non sempre è disponibile un luogo in cui sistemarsi durante il periodo che intercorre tra una terapia e l'altra. La riabilitazione ospedaliera parziale è indicata

se non è necessario il ricovero in ospedale e se il piano di terapia ambulatoriale non è sufficientemente intensivo o sussistono altri motivi per escluderlo.

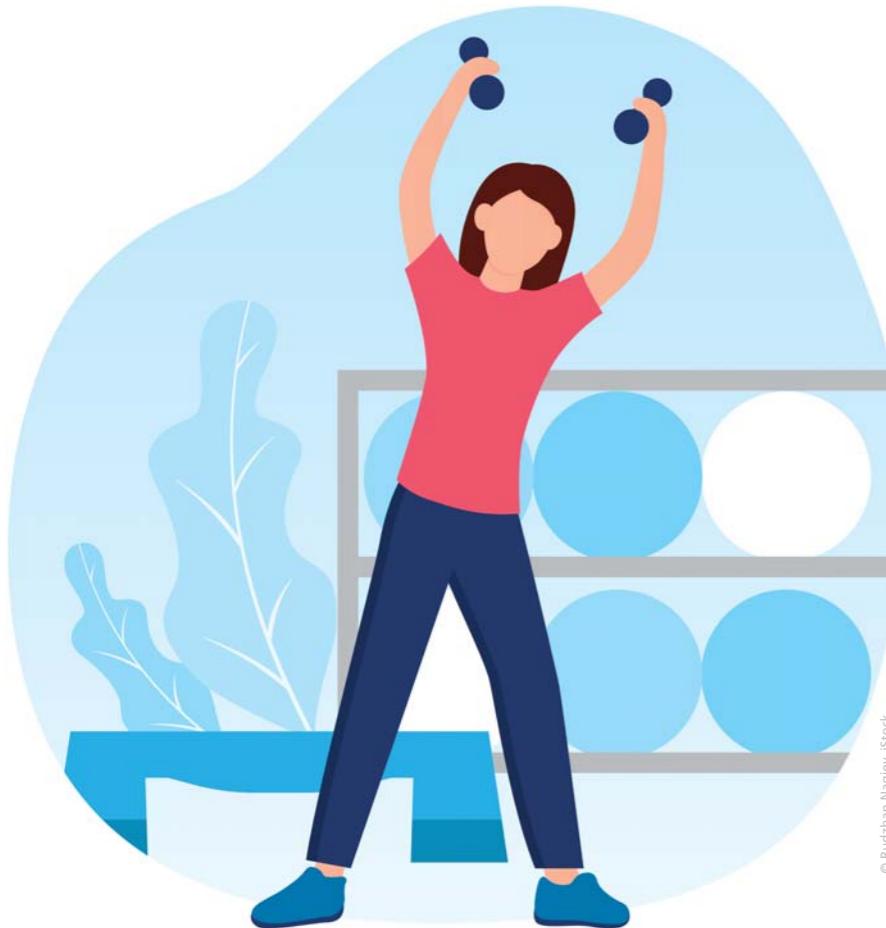
#### Cure

Le cure **balneari ambulatoriali** vengono prescritte per curare o alleviare le conseguenze di una malattia o di un intervento chirurgico quando una persona ha capacità di movimento e non ha (più) bisogno di cure o accertamenti. Se i pazienti e le pazienti paziente si sottopone alle terapie prescritte in uno stabilimento di cure termali sotto controllo medico e non può per questo motivo pernottare a casa, si parla appunto di cure termali. Nell'ambito dell'assicurazione malattie obbligatoria, le persone colpite ricevono un contributo giornaliero di CHF 10.00 per un massimo di 21 giorni in un anno solare. Vengono inoltre rimborsate le spese terapeutiche necessarie. In presenza di un'assicurazione complementare, a seconda della cassa malati, possono essere coperte più prestazioni.

Le cure **di convalescenza** sono destinate, senza particolari necessità di cura o trattamento, al recupero e alla guarigione dopo malattie o operazioni che hanno comportato un peggioramento significativo delle condizioni generali. La cura di convalescenza non rientra tra le prestazioni obbligatorie dell'assicurazione malattie obbligatoria. Eventualmente i costi possono essere coperti dall'assicurazione complementare. Il dottore o la dottoressa decide insieme alla persona colpita qual è la misura indicata e in quale forma va applicata allo scopo della riabilitazione.

In molti casi, una guarigione completa non è possibile avvalendosi delle misure riabilitative. Tuttavia, grazie ad esse, la qualità della vita di tutti i giorni e le capacità funzionali possono trarne un netto miglioramento. ▀

Fonte: Società svizzera dei medici fiduciari e dei medici assicurativi



© Rudzhan Nagiev, iStock

# Leben im Alter – eine Frage der Selbstbestimmung

Was eine hohe Lebens- und Wohnqualität ausmacht, ist Ansichtssache. Auch im Alter gibt es individuelle Vorstellungen von einem schönen und sicheren Zuhause. Aus diesem Grund sind Betreuung und Dienstleistungen in den Häusern der Senevita massgeschneidert. Denn was gut tut, weiß jede und jeder selbst am besten.



**E**in schönes Zuhause zu haben und sich wohlzufühlen, bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot. In ihren Alters- und Pflegeheimen legt sie den Fokus längst nicht mehr nur auf hindernisfreien Wohnraum: Die schweizweit 37 Häuser verfügen alle auch über ein altersgerechtes Wohnumfeld. Dazu gehören eine gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr, helle und grosszügige Grundrisse sowie Aufenthaltsräume, die den sozialen Austausch fördern.

#### Bedarfsgerecht unterstützt und begleitet

Die Bewohnerinnen und Bewohner im betreuten Wohnen leben nach eigenen Vorstellungen und bestimmen ihren Tagesrhythmus selbst. Ein Grund-

angebot mit Mittagessen, Reinigung, Notrufsystem, Veranstaltungen und Beratung steht allen zur Verfügung. Zusätzlich wählen sie aus weiteren Diensten, die ihnen das Leben erleichtern: Wäscherservice, zusätzliche Mahlzeiten, pflegerische Dienste und medizinische Betreuung. Gleichzeitig haben sie die Gewissheit, nicht allein zu sein. In schwierigen Situationen oder Notfällen reicht ein Knopfdruck, und das eingespielte Pflegepersonal ist innert Minuten vor Ort. Es ist diese Balance aus selbstbestimmter Lebensgestaltung und bedarfsgerechter Unterstützung, die ein komfortables und sicheres Zuhause für Seniorinnen und Senioren ausmacht.

#### Kulinarische Freuden

Auch im hohen Alter darf die Freude am Essen nicht zu kurz kommen. Umso wichtiger ist es, diese Momente zum

Erlebnis zu machen. Deshalb setzt die Senevita bewusst auf eine hochstehende Gastronomie. Ein freundlicher und professioneller Service sowie marktfrische Zutaten sind genauso selbstverständlich wie die sorgfältige und liebevolle Präsentation der Teller. Die Menüs in den Senevita-Restaurants sind immer saisongerecht und manchmal sogar von den Bewohnerinnen und Bewohnern inspiriert: Die Küchencrews nehmen sich gerne die Zeit, Essenswünsche und Vorlieben aus den Reihen ihrer Gäste mit einzubeziehen. So gestaltet sich das kulinarische Angebot ausgewogen, abwechslungsreich und auch persönlich – von der traditionellen Schweizer Küche bis zur vegetarischen, leichten Kost im Sommer.

#### Von Langeweile keine Spur

Abwechslung ist auch abseits der Mahlzeiten angesagt. Dafür sorgen wöchentlich neu zusammengestellte Aktivitäten, bei denen sowohl Bewegungsfreudige, kulturell Interessierte als auch Gesellige auf ihre Rechnung kommen. Ganz nach dem Motto «Liebevoll, kreativ, selbstbestimmt» wird in den Gemeinschaftsräumen getanzt, gesungen, gebacken und gespielt. Auch Fitnessangebote und Gedächtnistrainings stehen auf dem Programm. Manchmal reicht ein gemütlicher Spaziergang im lauschigen Garten, eine angenehme Behandlung bei der Podologin, ein Coiffeurbesuch, etwas Gymnastik oder ein entspannendes Pflegebad, um sich im Alltag Gutes zu tun. Denn Lebensqualität ist – genauso wie die Betreuung in der Senevita – ganz individuell.

**senevita**  
Näher am Menschen

## Willkommen zu Hause

Die Senevita führt zurzeit 39 Einrichtungen in den Kantonen Aargau, Basel, Bern, Fribourg, Luzern, Solothurn, St. Gallen, Thurgau und Zürich. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Wohnungen und erklären Ihnen im Detail, aus welchen Dienstleistungen Sie wählen können. Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und kontaktieren Sie uns für eine individuelle Besichtigung.

Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)

## Stationäre Rehabilitation

## «Ohne Eigenverantwortung geht es nicht»

**Dr. med. Peter A. Wyss, Chefarzt Rheumatologie und Rehabilitation Region Aargau bei ZURZACH Care, erklärt im Gespräch mit forumR, wo die Chancen und Grenzen der stationären Rehabilitation liegen, warum es die Mithilfe der betroffenen Personen braucht und welche Kriterien für eine Kostengutsprache entscheidend sind.**

Interview: Simone Fankhauser

**Wann ist bei einer rheumatischen Erkrankung eine stationäre Rehabilitation angezeigt?**

**Peter A. Wyss:** Grundsätzlich braucht es immer eine akute Diagnose wie einen Eingriff, eine Fraktur oder einen Infekt. Aber die Diagnose allein sagt noch nichts über die Reha-Bedürftigkeit aus. Ausschlaggebend sind die Begleitumstände. Wenn eine Person nach der Behandlung im Akutspital funktionell noch nicht in der Lage ist, zuhause den Alltag zu bewältigen, dann ist beispielsweise eine stationäre Reha angezeigt.

Gründe können eine Sturzgefährdung, extreme Schmerzen trotz Medikamenten, eine ungünstige Wohnsituation oder zusätzliche Krankheiten sein, welche noch einer Behandlung und Überwachung bedürfen. In gewissen Fällen kann eine Reha aber auch ohne Akutsituation, also ohne vorgängigen Spitalaufenthalt angezeigt sein. Nämlich dann, wenn bei einer Person mit einer Grunderkrankung die ambulanten Therapiebemühungen ausgeschöpft sind. Das heißt, die Therapien haben keine Verbesserung der Funktion oder Schmerzsymptomatik gebracht.

**Welches Ziel soll mit einer Reha erreicht werden?**

**P. A. W.:** Das Ziel jeder Reha-Massnahme ist die Wiederherstellung der Mobilität

und der Selbstständigkeit, damit jemand in seine ursprünglichen Lebens- und Wohnverhältnisse entlassen oder in die Arbeitswelt integriert werden kann. > S. 20

### Rééducation stationnaire

## «La responsabilité individuelle est indispensable»

**Dans un entretien avec forumR, le Dr méd. Peter A. Wyss, médecin-chef en rhumatologie et en rééducation de la région d'Argovie chez ZURZACH Care, explique quelles sont les chances et les limites de la rééducation stationnaire, pourquoi la participation des personnes atteintes est nécessaire et quels sont les critères décisifs pour une garantie de prise en charge des coûts.** Interview: Simone Fankhauser

**Quand une rééducation stationnaire est-elle indiquée en cas de maladie rhumatismale ?**

**Peter A. Wyss:** En principe, il faut toujours un diagnostic aigu, comme une intervention chirurgicale, une fracture ou une infection. Mais le diagnostic à lui seul ne dit rien sur la nécessité d'une rééducation. Ce qui est déterminant, ce sont les circonstances qui l'accompa-

gnent. Si, après un traitement de soins aigus à l'hôpital, une personne n'est pas encore en mesure, sur le plan fonctionnel, de gérer son quotidien à domicile, une rééducation stationnaire est, par exemple, indiquée. Les raisons peuvent être un risque de chute, des douleurs extrêmes malgré les médicaments, une situation de logement défavorable ou des maladies supplémentaires > p. 22



Für eine erfolgreiche Reha ist es wichtig, dass die Betroffenen erkennen, dass sie ihren Beitrag dazu leisten müssen.

Pour que la rééducation soit efficace, il est important que les personnes atteintes reconnaissent qu'elles doivent apporter leur contribution.

Per una riabilitazione efficace, è importante che le persone colpite si rendano conto che devono dare il proprio contributo.

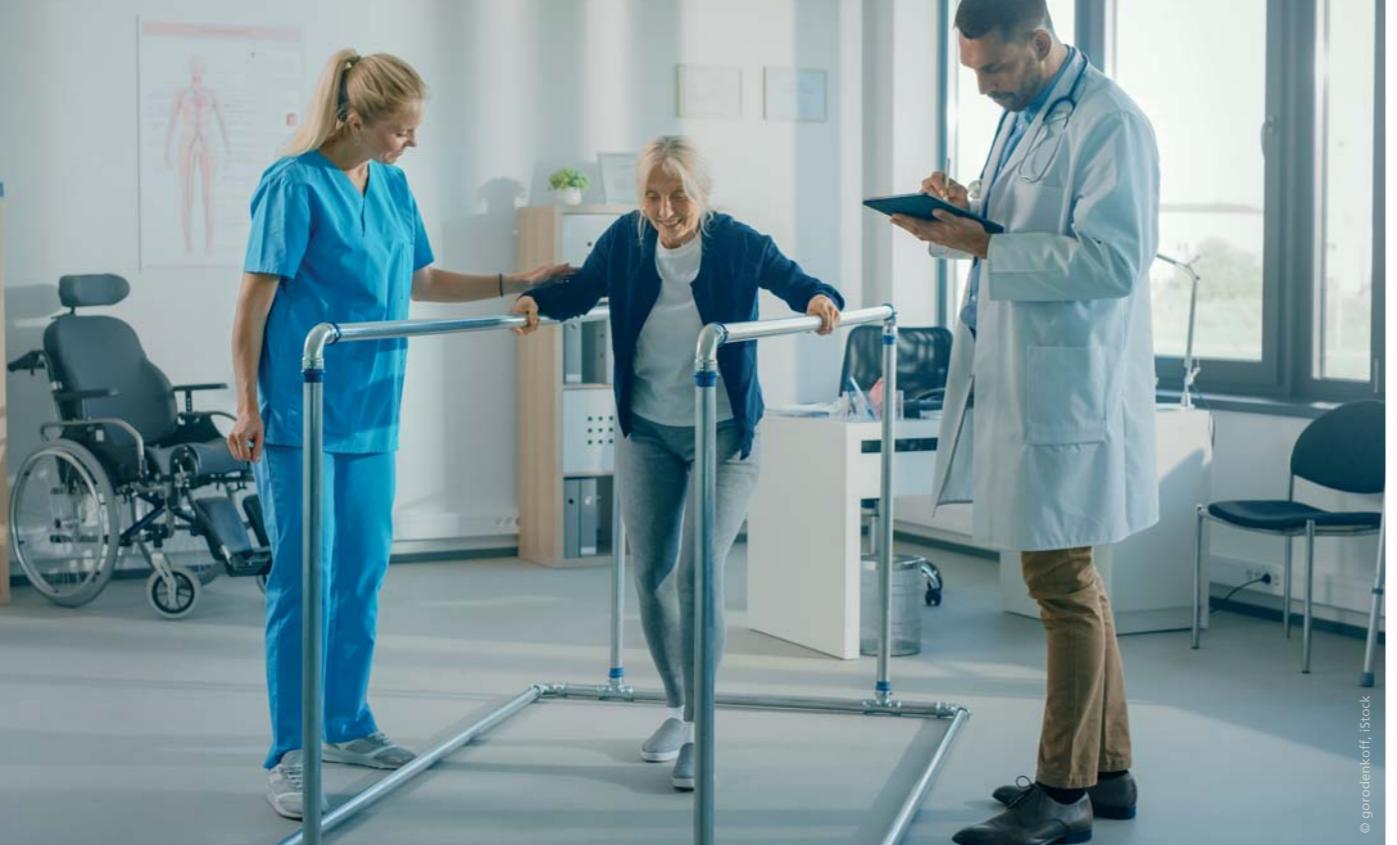


**Dr. med. Peter A.** Wyss arbeitet seit 1994 bei ZURZACH Care, zuerst als Oberarzt, ab 1998 als Leitender Arzt

und seit 2005 als Chefarzt Rheumatologie und Rehabilitation Region Aargau.

**Le Dr méd. Peter A. Wyss** travaille chez ZURZACH Care depuis 1994, d'abord comme chef de clinique, puis comme médecin-directeur à partir de 1998 et, depuis 2005, comme médecin-chef en rhumatologie et en rééducation pour la région d'Argovie.

**Il Dr. med. Peter A. Wyss,** lavora presso ZURZACH Care dal 1994, inizialmente come medico senior, dal 1998 come medico responsabile e dal 2005 in qualità di primario di Reumatologia e Riabilitazione nella regione di Argovia.



nach einer wohnortnahmen Unterbringung lässt sich aber nicht immer erfüllen.

Einerseits muss ein Bett verfügbar sein, andererseits ist es zwingend, dass am gewünschten Standort eine Fachärztin oder ein Facharzt tätig ist, die oder der im Rahmen ihrer oder seiner fachlichen Qualifikation die entsprechende Person auch korrekt betreuen kann. Bei ZURZACH Care haben wir beispielsweise Zentren wie Baden-Dättwil, Freihof oder Zollikerberg, die rein muskuloskelettal ausgerichtet sind. Jemand mit einer neurologischen Erkrankung kann an diesen Standorten deshalb nicht aufgenommen werden. Auch wenn die Wünsche so gut es geht berücksichtigt werden, steht die Sicherheit der Patientinnen und Patienten an oberster Stelle.

#### **Welche Fragen sollten sich Betroffene vor einem Reha-Aufenthalt stellen?**

P. A. W.: Die Frage, die sich alle spätestens vor Ort stellen müssen, ist die nach dem Ziel. Was kann ich noch nicht von dem, was ich zuhause tun muss oder will? Eine Person muss in der Lage sein, zu sagen, was sie erreichen will. Am Anfang wird das häufig pauschal beantwortet mit «Ich möchte gesund werden». Aber es ist wichtig, Einzelziele zu formulieren. Jemand muss die Hindernisse oder Einschränkungen zuhause erkennen, die im aktuellen Zustand nicht überwunden oder bewältigt werden können. Die zentrale Frage lautet eigentlich immer: Was muss ich erreichen können, damit ich nachhause kann?

#### **Wie rasch jemand sein Ziel erreicht, ist sicher sehr unterschiedlich. Kann die Dauer eines Reha-Aufenthalts bei Bedarf verlängert werden?**

P. A. W.: Primär sagen wir, die Kundin oder der Kunde soll entscheiden, wenn es medizinisch vertretbar ist. Der Wunsch

Person kann und was nicht. Basierend darauf definieren wir gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten die Ziele und kontrollieren diese fortlaufend.

Im Verlauf der ersten Woche werden alle Fortschritte dokumentiert. Danach schauen wir, welches Ziel die Person noch erreichen muss, um entlassen zu werden. Basierend auf unseren Erfahrungen können wir einschätzen, wie lange jemand dafür noch braucht. Braucht es mehr Zeit als die noch zur Verfügung stehenden Tage, stellen wir einen Antrag auf Verlängerung der Kostengutsprache. Hierfür schildern wir den bisherigen Verlauf, definieren das Ziel und beschreiben, wie es zuhause aussieht. Bei einigen Kassen können wir auch anrufen und den Fall schildern.

Aber wie die Reha-Bedürftigkeit hängt auch die Dauer der Massnahme nicht primär von der Diagnose ab, sondern davon, wie jemand die Therapien umsetzen kann und wie der Grad der Leistungssteigerung ist. Dabei spielen körperliche und geistige Voraussetzungen natürlich eine zentrale Rolle.

#### **Inwieweit unterstützt das Fachteam der Rehaklinik die Patientinnen und Patienten über den Aufenthalt hinaus?**

P. A. W.: Bei Eintritt wird im Grunde bereits der Austritt geplant. Je nach Voraussetzungen, die gegeben sind, greifen wir manchmal schon vor für die Zeit danach. Dies kann im Rahmen einer reha@home sein, aber auch Spitäler-Betreuung oder Nachsorgeuntersuchungen und weiterführende Therapien gehören dazugehören. Je nach Ressourcen der Patientinnen und Patienten unterstützen wir diese auch bei der Terminvereinbarung in der nachfolgenden Versorgung. Auch wenn wir nach fünf Wochen Reha sehen, dass es noch immer nicht reicht, um nachhause zu gehen, oder dass jemand die Grenzen

erreicht hat und definitiv nicht mehr in seine ursprünglichen Wohnverhältnisse zurück kann, besprechen wir das weitere Vorgehen mit der betroffenen Person und ihren Angehörigen. Mit Unterstützung unseres Sozialdiensts werden dann Übergangslösungen oder auch eine definitive Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung organisiert.

#### **Welche Voraussetzungen müssen für eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse gegeben sein?**

P. A. W.: Es gibt sehr grosse Unterschiede bei den Kassen. Oft wird ein Antrag auf stationäre Reha mit der Begründung abgelehnt, die Spitalbedürftigkeit sei nicht gegeben. Dann muss man eben die Spitalbedürftigkeit nachweisen. Hierfür haben wir Kriterien. Wenn beispielsweise eine Person allein lebt und nicht ohne Hilfe auf die Toilette gehen kann, kann die Spitalbedürftigkeit bereits schon gegeben sein. Grundsätzlich braucht es aber, wie eingangs bereits erwähnt, eine akute Diagnose, die sogenannte Zuweisungsdiagnose. Um den Entscheid zu fällen, muss die Vertrauensärztin oder der Vertrauensarzt der Versicherung aber die Auswirkung dieser Diagnose auf die Funktion kennen. Die zuweisende Fachperson nennt die Hauptdiagnose und beschreibt die Kontextfaktoren (zusätzliche Erkrankungen, Schmerzproblematik oder Sturzgefährdung), die ausschlaggebend sind, dass eine Patientin oder ein Patient einen stationären Rehabilitationsaufenthalt benötigt. Relevant können dabei auch die sozialen Umstände sein: Gibt es jemanden, der die Person im Alltag unterstützen kann? Muss sie täglich viele Treppen überwinden oder für die Körperpflege in die Badewanne steigen? Solche Kriterien können darüber entscheiden, ob jemand eine Kostengutsprache erhält. ■

Im Verlauf der ersten Woche werden alle Fortschritte dokumentiert. Basierend auf seinen Erfahrungen kann das Reha-Team einschätzen, wie viel Zeit eine Person noch braucht, bis sie entlassen werden kann.

*Au cours de la première semaine, tous les progrès sont documentés. En se basant sur son expérience, l'équipe de rééducation peut évaluer le temps nécessaire avant que la personne puisse rentrer chez elle.*

*Durante la prima settimana documentiamo tutti i progressi. In base alla loro esperienza, l'équipe di riabilitazione è in grado di stimare il tempo di cui una persona ha ancora bisogno per la dimissione.*

Die Therapiemethoden variieren je nach Diagnose, aber der Inhalt ist immer der gleiche: Mobilität, Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern und dies im Alltag umsetzen zu können. Man spricht hier von den sogenannten ADL, den activities of daily living, also der Alltagskompetenz.

#### **Wo sehen Sie Chancen und Grenzen der Reha bei einer chronischen Krankheit?**

P. A. W.: Die zentrale Frage ist, wie die betroffene Person mit der Krankheit umgeht. Kann sie trotz Einschränkungen den Haushalt führen, ihre Hobbys pflegen und einer Arbeit nachgehen, dann braucht sie keine Reha. Eine Chance sehe ich hingegen, wenn jemand sagt, ich möchte selbstständig leben und meine Hobbys pflegen, aber es geht nicht mehr. In diesem Fall können wir mit gezielten Therapien versuchen, die Person so aufzubauen, dass sie die Aktivitäten, die sie im Alltag ausführen möchte oder muss, wieder ausführen kann. An der Diagnose oder den Befunden ändert sich dadurch nichts, aber die Funktion kann im Rahmen einer stationären Reha verbessert werden. Vorausgesetzt, die Betroffenen erkennen, dass

sie ihren Beitrag dazu leisten müssen. Ohne Eigenverantwortung geht es nicht. Hier liegen auch die Grenzen. Die einen setzen die Therapien um, die anderen können oder wollen es vielleicht nicht. Dann nützt das beste Programm nichts.

Eine weitere Grenze stellt die sogenannte Reha-Fähigkeit dar. Patientinnen und Patienten gelten als nicht Rehafähig, wenn sie zum Beispiel physisch oder geistig nicht in der Lage sind, die Therapie mitzumachen. Auch das Potenzial ist wichtig: Kann jemand überhaupt mit dem, was er hat, das Ziel erreichen? Eine Person mit Knieprothese kann vielleicht noch wenige Treppenstufen überwinden; müsste aber zuhause vielleicht fünf Stockwerke bewältigen, was dann nicht mehr umsetzbar ist. Hier fehlt das Potenzial. Es geht also nicht nur darum, ob jemand die Fähigkeit und die Einsicht hat, die Übungen zu machen, sondern ob das Potenzial überhaupt vorhanden ist, um das Therapieziel zu erreichen.

#### **Haben die Patientin oder der Patient in Bezug auf die Klinik Wahlmöglichkeiten?**

P. A. W.: Primär sagen wir, die Kundin oder der Kunde soll entscheiden, wenn es medizinisch vertretbar ist. Der Wunsch

qui nécessitent encore un traitement et une surveillance. Dans certains cas, une rééducation peut toutefois être indiquée sans situation aiguë, c'est-à-dire sans séjour hospitalier préalable. Et plus précisément lorsque les efforts de traitement ambulatoire d'une personne souffrant d'une maladie de fond sont épuisés. Cela signifie que les thérapies n'ont apporté aucune amélioration de la fonction ou des symptômes douloureux.

#### **Quel est l'objectif d'une rééducation ?**

**P. A. W. :** L'objectif de toute mesure de rééducation est de rétablir la mobilité et l'autonomie afin de permettre à une personne de retrouver ses conditions de vie et d'habitat initiales, ou de s'intégrer dans le monde du travail.

Les méthodes thérapeutiques varient en fonction du diagnostic, mais le contenu est toujours le même : améliorer la mobilité, l'endurance, la force, la coordination et l'équilibre et pouvoir les mettre en pratique au quotidien. On parle ici de ce que l'on appelle les ADL, les « activities of daily living », c'est-à-dire les compétences de la vie quotidienne.

#### **Quelles sont, selon vous, les chances et les limites de la rééducation en cas de maladie chronique ?**

**P. A. W. :** La question centrale est de savoir comment la personne atteinte gère la maladie. Si, malgré ses limitations, elle peut tenir son ménage, s'occuper de ses loisirs et exercer un travail, elle n'a pas besoin de rééducation.

En revanche, je vois une chance quand quelqu'un dit : je veux vivre de manière autonome et m'occuper de mes loisirs, mais ce n'est plus possible. Dans ce cas, nous pouvons essayer, grâce à des thérapies ciblées, de rééduquer la personne de manière à ce qu'elle puisse à nouveau accomplir les activités qu'elle souhaite ou doit effectuer au quotidien. Cela ne change rien au diagnostic ou aux résultats, mais la fonction peut être

améliorée dans le cadre d'une rééducation stationnaire. À condition que les personnes atteintes reconnaissent qu'elles doivent apporter leur contribution. La responsabilité individuelle est indispensable. C'est aussi là que se situent les limites. Les uns appliquent les thérapies, les autres ne peuvent ou ne veulent peut-être pas le faire. Dans ce cas, même le meilleur programme ne sert à rien. Une autre limite est ce que l'on appelle l'aptitude à la rééducation.

Par exemple, lorsqu'une personne n'est pas en mesure physiquement ou mentalement de suivre la thérapie. Le potentiel est également important : la personne est-elle en mesure d'atteindre l'objectif avec ses aptitudes ? Une personne avec une prothèse de genou peut peut-être encore monter quelques marches, mais si elle doit monter cinq étages à la maison, ce n'est alors plus réalisable. Le potentiel manque ici. Il ne s'agit donc pas seulement de savoir si quelqu'un a la capacité et la perspicacité de faire les exercices, mais si le potentiel est là pour atteindre l'objectif de la thérapie.

#### **La patiente ou le patient peut-il choisir la clinique ?**

**P. A. W. :** En premier lieu, nous estimons que la décision doit être prise par le client ou la cliente, si elle est médicalement réalisable. Cependant, il n'est pas toujours possible de satisfaire le souhait d'un hébergement proche du domicile. D'une part, un lit doit être disponible, d'autre part, il est impératif qu'un médecin spécialiste exerce à l'endroit souhaité et qu'il soit en mesure, dans le cadre de ses qualifications professionnelles, de prendre correctement en charge la personne concernée. Chez Zurzach Care, nous avons par exemple des centres comme Baden-Dättwil, Freihof ou Zollikerberg, qui sont purement axés sur les pathologies musculo-squelettiques. Une personne atteinte d'une maladie neurologique ne peut donc pas être admise sur ces sites.

Même si les souhaits sont pris en compte dans la mesure du possible, la sécurité des patientes et des patients reste la priorité absolue.

#### **Quelles sont les questions que les personnes atteintes devraient se poser avant un séjour de rééducation ?**

**P. A. W. :** La question que tout le monde doit se poser au plus tard sur place est celle de l'objectif. Parmi les choses que je dois ou veux faire à la maison, quelles sont celles que je ne peux pas encore faire ? Une personne doit être capable de dire ce qu'elle souhaite atteindre. Au début, les gens répondent souvent de manière globale par « je veux aller mieux ». Mais il est important de formuler des objectifs individuels. Quelqu'un doit reconnaître les obstacles ou les limitations à la maison qui ne peuvent pas être surmontés ou maîtrisés dans l'état actuel.



Jemand muss die Hindernisse oder Einschränkungen zuhause erkennen, die im aktuellen Zustand nicht überwunden oder bewältigt werden können.

La personne doit reconnaître les obstacles ou les limitations à la maison qui ne peuvent pas être surmontés ou maîtrisés dans l'état actuel.

È necessario identificare a casa gli ostacoli o le limitazioni che non si possono superare o gestire allo stato attuale.

Quelqu'un a encore besoin pour cela. S'il y a besoin de plus de jours que ceux qui sont encore disponibles, nous faisons une demande de prolongation de la garantie de paiement préalable. Pour cela, nous décrivons le déroulement jusqu'à présent, nous définissons l'objectif et nous évoquons la situation à domicile. Nous pouvons également appeler certaines caisses et leur exposer le dossier. Mais tout comme la nécessité d'une rééducation, la durée de la mesure ne dépend pas en premier lieu du diagnostic, mais de la capacité de la personne à mettre en œuvre les thérapies et du degré d'amélioration des performances. Les conditions physiques et mentales jouent bien entendu un rôle central dans ce processus.

**Dans quelle mesure l'équipe spécialisée de la clinique de rééducation soutient-elle les patientes et les patients au-delà de leur séjour ?**

**P. A. W. :** La sortie est en fait déjà planifiée lors de l'admission. Selon les conditions qui sont réunies, nous anticipons parfois déjà l'après. Cela peut être dans

le cadre d'une reha@home, mais aussi d'une prise en charge avec des soins à domicile ou d'exams de suivi et de thérapies complémentaires. Selon les ressources des patientes et des patients, nous les aidons également à prendre rendez-vous pour les soins ultérieurs. Même si, après cinq semaines de rééducation, nous constatons que cela ne suffit toujours pas pour rentrer chez soi, ou que quelqu'un a atteint les limites et ne peut définitivement plus retourner dans ses conditions de logement initiales, nous discutons de la suite des événements avec la personne atteinte et ses proches. Avec le soutien de notre service social, des solutions transitoires ou un placement définitif dans une institution de soins sont alors organisés.

**Quelles conditions doivent être remplies pour une prise en charge par la caisse de maladie ?**

**P. A. W. :** Il existe de très grandes différences entre les caisses. Souvent, une demande de rééducation stationnaire est refusée au motif que la nécessité d'hospitalisation n'est pas établie. Il faut

alors prouver cette dernière. Nous avons des critères pour cela. Par exemple, si une personne vit seule et ne peut pas aller aux toilettes sans aide, la nécessité d'une hospitalisation peut déjà être présente. En principe, comme je l'ai déjà mentionné au début, il faut un diagnostic aigu, appelé diagnostic d'attribution. Mais pour prendre sa décision, la ou le médecin-conseil de l'assurance doit connaître l'impact de ce diagnostic sur la fonction. La ou le spécialiste référent-e mentionne le diagnostic principal et décrit les facteurs contextuels (maladies supplémentaires, problèmes de douleur ou risque de chute) qui sont déterminants pour qu'un patient ou une patiente ait besoin d'un séjour de rééducation stationnaire. Les circonstances sociales peuvent également être pertinentes : y a-t-il quelqu'un qui peut aider la personne dans sa vie quotidienne ? Doit-elle monter quotidiennement de nombreux escaliers ou aller dans une baignoire pour sa toilette ? De tels critères peuvent déterminer si une personne obtient une garantie de paiement préalable. ■

Damit die Krankenkasse eine stationäre Reha bezahlt, muss eine akute Diagnose, zum Beispiel ein Eingriff, eine Fraktur oder ein Infekt, vorliegen.

*Pour que la caisse de maladie paie une rééducation stationnaire, il faut qu'il y ait un diagnostic aigu, comme une intervention chirurgicale, une fracture ou une infection.*

Affinché la cassa malati paghi la riabilitazione ospedaliera, è necessaria la diagnosi di un evento acuto, come un'operazione, una frattura o un'infezione.

terapia riabilitativa è quello di ripristinare la mobilità e l'indipendenza, in modo che una persona possa essere reinserita nelle condizioni di vita e abitative originarie o integrata nel mondo del lavoro. I metodi terapeutici possono variare a seconda della diagnosi, ma il contenuto è sempre lo stesso: migliorare la mobilità, la resistenza, la forza, la coordinazione e l'equilibrio ed essere in grado di metterli in pratica nella vita quotidiana. Si tratta delle cosiddette ADL (activities of daily living), ovvero delle abilità della vita quotidiana.

#### Dove intravede le opportunità e i limiti della riabilitazione per una malattia cronica?

**P. A. W.:** La questione fondamentale è come la persona colpita affronta la malattia. Se è in grado di gestire la casa, di dedicarsi ai suoi hobby e di lavorare nonostante le sue limitazioni, allora non ha bisogno di alcuna riabilitazione. D'altra parte, intravedo un'opportunità quando qualcuno dice: «Voglio vivere in modo indipendente e coltivare i miei hobby, ma non mi è più possibile». In questo caso, possiamo utilizzare terapie mirate per cercare di aiutare la persona



© Chris Stylian, iStock

a tornare a svolgere le attività che desidera o di cui ha bisogno nella vita quotidiana. Questo non cambia la diagnosi o i risultati, ma le funzioni possono essere migliorate durante la riabilitazione ospedaliera, a condizione che le persone colpite si rendano conto di dover dare il proprio contributo. Senza responsabilità personale non funziona. È anche qui che si incontrano i limiti. Alcuni mettono in pratica le terapie, altri potrebbero non essere in grado o non essere disposti a farlo. In tal caso, anche il miglior programma non serve a nulla. Un altro limite è la cosiddetta capacità di riabilitazione. Ad esempio, nel caso in cui qualcuno non sia fisicamente o mentalmente in grado di seguire la terapia. Anche il potenziale è importante: ognuno può raggiungere l'obiettivo con quello che ha. Una persona con una protesi al ginocchio può ancora essere in grado di salire qualche gradino, ma se deve fare 5 passi per tornare a casa, questo non è più fattibile. Qui manca il potenziale. Quindi non si tratta solo di capire se qualcuno ha la capacità e l'intenzione di fare gli esercizi, ma se esiste il potenziale per raggiungere l'obiettivo terapeutico.

#### I pazienti e le pazienti possono scegliere la clinica?

**P. A. W.:** In primo luogo, diciamo che spetta al cliente o alla cliente decidere cosa è sostenibile dal punto di vista medico. Tuttavia, il desiderio di un ricovero vicino a casa non sempre può essere soddisfatto. Da un lato, deve essere disponibile un posto letto, dall'altro è indispensabile che nella sede desiderata operi uno specialista che, nell'ambito delle proprie qualifiche professionali, sia anche in grado di assistere adeguatamente la persona interessata. A Zurzach Care, ad esempio, abbiamo centri come Baden-Dättwil, Freihof o Zollikerberg che hanno un orientamento esclusivamente muscolo-scheletrico. Le persone affette da malattie neurologiche non possono quindi essere ammesse in queste sedi. Anche se i desideri dei pazienti e delle pazienti vengono presi in considerazione il più possibile, la loro sicurezza ha la priorità assoluta.

**Quali sono le domande che le persone colpite dovrebbero porsi prima di andare in riabilitazione?**

**P. A. W.:** La domanda che tutti devono porsi al più tardi sul posto è quale sia

l'obiettivo. Cosa non riesco ancora a fare di ciò che devo o voglio fare a casa? Una persona deve essere in grado di dire quali risultati vuole raggiungere. All'inizio, la risposta è spesso un generico: «Voglio guarire». Ma è importante formulare obiettivi individuali. È necessario identificare a casa gli ostacoli o le limitazioni che non si possono superare o gestire allo stato attuale. La domanda fondamentale, in realtà, è sempre quella: cosa devo riuscire a fare per poter tornare a casa?

#### La rapidità con cui si raggiunge il proprio obiettivo è certamente molto variabile. È possibile prolungare la durata della degenza per riabilitazione, se necessario?

**P. A. W.:** Nella riabilitazione muscolo-scheletrica, di solito con una garanzia di assunzione delle spese a termine prevediamo una degenza compresa tra 12 e 14 giorni. Il giorno del ricovero si esamina ciò che la persona può o non può fare. Su questa base, in seguito, definiamo gli obiettivi insieme al paziente o alla paziente e li monitoriamo costantemente. Durante la prima settimana documentiamo tutti i progressi.

Poi si guarda quale obiettivo la persona deve ancora raggiungere per essere dimessa. In base alla nostra esperienza, siamo in grado di stimare il tempo di cui una persona ha ancora bisogno per la dimissione. Se dovesse risultare superiore a quello dei giorni disponibili, presentiamo una richiesta di estensione della garanzia di assunzione delle spese. Per ottenerla, raccontiamo il percorso fatto finora, definiamo l'obiettivo e descriviamo come si presenta la situazione a casa. Con alcune casse possiamo anche telefonare e descrivere il caso.

Tuttavia, come per la necessità di riabilitazione, la durata del ricovero non dipende principalmente dalla diagnosi, ma dal modo in cui si possono attuare le terapie e dal grado di miglioramento delle prestazioni. I prerequisiti fisici e mentali giocano naturalmente un ruolo fondamentale in questo senso.

#### In che misura l'équipe specializzata della clinica di riabilitazione supporta i pazienti e le pazienti anche dopo la degenza?

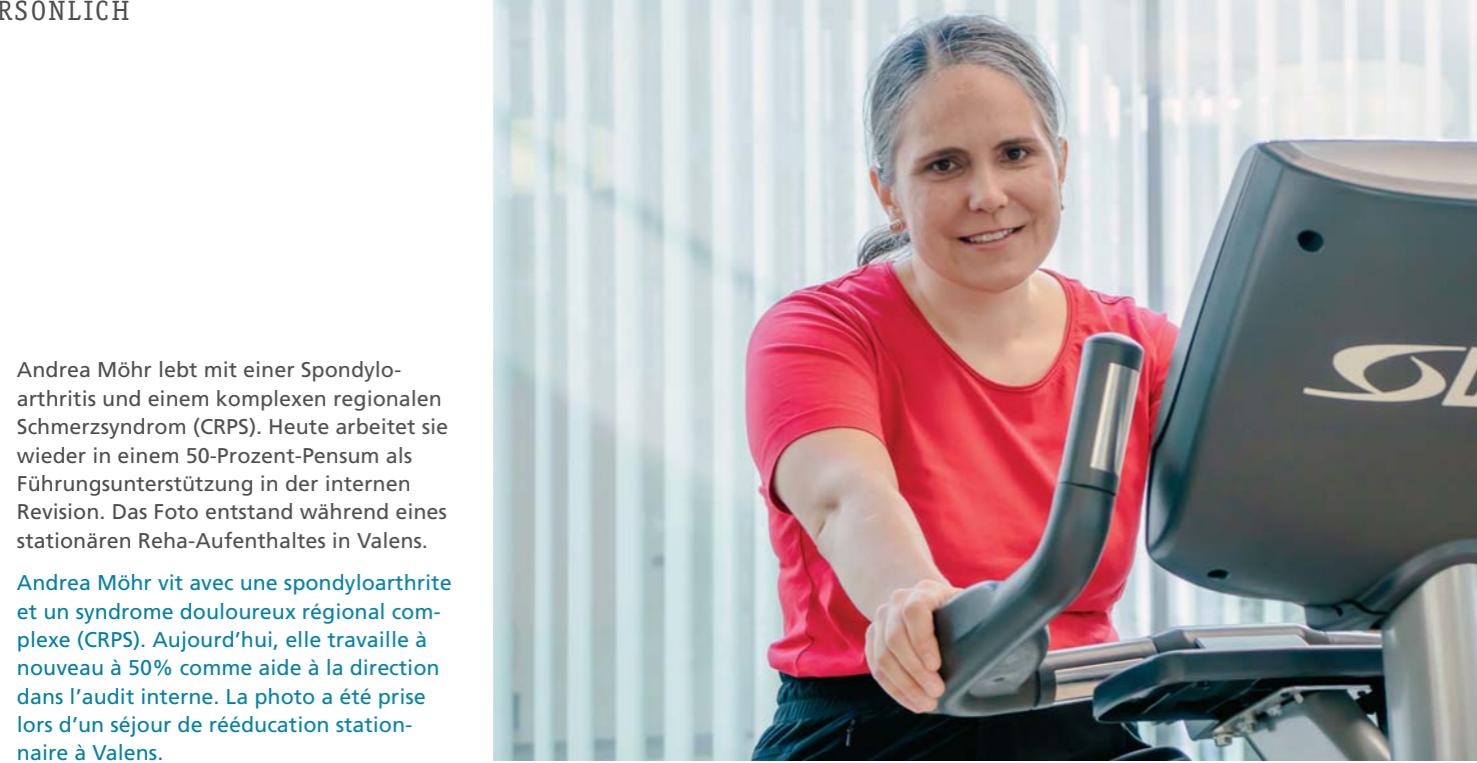
**P. A. W.:** Al momento del ricovero, la dimissione è praticamente già pianificata. A seconda delle condizioni che si presentano, a volte prevediamo misure anche per il periodo successivo al ricovero. Ciò può avvenire nell'ambito di reha@home, ma anche di cure Spitek o di esami di follow-up e ulteriori terapie. A seconda delle risorse dei pazienti e delle pazienti, li aiutiamo anche a prendere appuntamenti per le terapie successive. Anche se vediamo che dopo cinque settimane di riabilitazione le condizioni non sono ancora sufficienti per tornare a casa, o se qualcuno ha raggiunto i limiti e non può assolutamente tornare alle condizioni di vita originarie, discutiamo

degli ulteriori passi da intraprendere con la persona colpita e i suoi familiari. Con il supporto dei nostri servizi sociali, in questi casi si possono organizzare soluzioni transitorie o addirittura una sistemazione permanente in un istituto di cura.

#### Quali sono i requisiti da soddisfare affinché la cassa malati copra i costi?

**P. A. W.:** Le differenze tra le casse sono notevoli. La domanda di riabilitazione ospedaliera viene spesso respinta con la motivazione che il ricovero non è

necessario. In questo caso è necessario dimostrare la necessità di un ricovero ospedaliero. Abbiamo dei criteri per questo. Ad esempio, se una persona vive da sola e non riesce ad andare in bagno senza aiuto, potrebbe già essere necessario il ricovero ospedaliero. Fondamentalmente, però, come già detto all'inizio, è necessaria una diagnosi di patologia acuta, la cosiddetta diagnosi di riferimento. Tuttavia, per prendere una decisione, il medico di fiducia dell'assicurazione deve conoscere l'effetto di questa diagnosi sulle funzioni. Lo specialista o la specialista di riferimento indica la diagnosi principale e descrive i fattori contestuali (malattie aggiuntive, problemi di dolore o rischio di caduta) che sono determinanti per un paziente o una paziente che necessita di un ricovero a scopo di riabilitazione. Anche le condizioni sociali possono essere rilevanti: ad esempio, se c'è qualcuno in grado di assistere la persona nella vita quotidiana. Se deve salire molte scale ogni giorno o entrare nella vasca da bagno per l'igiene personale. Tali criteri possono determinare l'ottenimento di una garanzia di assunzione dei costi. ■



Andrea Möhr lebt mit einer Spondyloarthritis und einem komplexen regionalen Schmerzsyndrom (CRPS). Heute arbeitet sie wieder in einem 50-Prozent-Pensum als Führungsunterstützung in der internen Revision. Das Foto entstand während eines stationären Reha-Aufenthaltes in Valens.

Andrea Möhr vit avec une spondyloarthrite et un syndrome douloureux régional complexe (CRPS). Aujourd'hui, elle travaille à nouveau à 50% comme aide à la direction dans l'audit interne. La photo a été prise lors d'un séjour de rééducation stationnaire à Valens.

#### Ambulante Reha

## «Ich hätte mich zwischen den Therapien gerne in ein eigenes Zimmer zurückgezogen»

Mehrere Jahre lang litt ich unter starken Schmerzen, die mich über Monate teilweise arbeitsunfähig machten. Da sich die Situation 2015 weiter verschlechterte und sehr komplex war, schlug mir mein Rheumatologe eine multimodale, ambulante Schmerztherapie am Inselspital in Bern vor. Das Programm heißt BAI (Berner ambulantes interprofessionelles Rehabilitationsprogramm) und wird von der Klinik für Rheumatologie & Immunologie angeboten. Das Ziel der Massnahme war, mit verschiedenen Techniken, Therapien und psychologischer Unterstützung die Schmerzen zu lindern, einen besseren Umgang damit zu finden und so mehr Lebensqualität zu erhalten sowie die Rückkehr ins Arbeitsleben einzuleiten. Dazu gehörte auch, körperlich fitter und psychisch stabiler zu werden. Ich war damals sehr froh über den Vorschlag und die Aussicht, endlich Unterstützung zu erhalten, um den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu schaffen. Die Reha dauerte 3 x 4 Wochen am Stück.

Im ersten Block, dem intensivsten, war ich zu 100 Prozent krankgeschrieben. Für den 2. und 3. Block begann ich schrittweise wieder zu arbeiten und war teil-krankgeschrieben. Der Reha-Tag begann für mich zuhause mit der üblichen Morgenroutine, dem Packen der Kleider und Unterlagen für das jeweilige Tagesprogramm und der Anreise nach Bern. Meistens startete das Programm um 9 Uhr und endete zwischen 15 und 16.30 Uhr. Wir waren als Gruppe von sechs Patientinnen unterwegs. Jede hatte ihren individuellen Tagesplan bestehend aus vier bis fünf Therapieeinheiten im Einzel- oder Gruppensetting. Letzteres betraf Körperwahrnehmung, Wassertherapie, Schmerzedukation, MTT (medizinische Trainingstherapie) oder eine Kochgruppe mit Fokus Ergonomie. So profitierten wir zusätzlich voneinander, inspirierten und motivierten uns gegenseitig. Einzeln absolvierten wir das Arztgespräch, Physio- und Ergotherapie sowie psy-

chologische und Sozialberatung. Für mich war es im ambulanten Setting manchmal schwierig, dass ich mich zwischen den Therapieeinheiten nicht in ein eigenes Zimmer zurückziehen und mich entspannen konnte. Dies zehrte zusätzlich an meinen reduzierten Kraftreserven. Ein Vorteil war dafür, dass ich die neu erworbenen Kenntnisse an den therapiefreien Tagen unmittelbar im Alltag einbringen und ausprobieren konnte. Mir fehlte aber leider die Zeit, mich ganz auf meine Gesundheit zu konzentrieren, da ich mich im gewohnten Umfeld auch leicht von Alltagsdingen ablenken ließ. Trotzdem habe ich viel über Schmerz gelernt und was er im Körper auslöst. Mit diesem Hintergrundwissen konnte ich leichter Strategien für mich entdecken und erlernen, die mir im Umgang mit Schmerzspitzen helfen, z. B. mit Körperwahrnehmungsübungen, die fest in mir verankert sind. Die Reha war für mich auch wichtig, um meine Situation mit den chronischen Krankheiten und den damit verbundenen Einschränkungen anzunehmen zu lernen. Heute gestalte ich meinen Tag bewusst so, dass ich Ruhezeiten einplane, was mir hilft, sowohl die Schmerzen als auch die Fatigue in Grenzen zu halten. Da hat mir die Ergotherapie viel gebracht! ■

#### Rééducation ambulatoire

## «J'aurais aimé me retirer seule dans une pièce entre les thérapies»

Pendant plusieurs années, j'ai souffert de fortes douleurs qui m'ont parfois empêchée de travailler pendant des mois. Comme la situation s'est encore aggravée en 2015 et qu'elle était très complexe, mon rhumatologue m'a proposé un traitement multimodal et ambulatoire de la douleur à l'Inselspital de Berne. Le programme s'appelle BAI (Berner ambulantes interprofessionnelles Rehabilitationsprogramm/Programme bernois de rééducation interprofessionnelle ambulatoire) et est proposé par la clinique de rhumatologie et d'immunologie. L'objectif de la mesure était de soulager la douleur, de trouver une meilleure façon de la gérer et d'obtenir ainsi une meilleure qualité de vie et d'amorcer le retour à la vie professionnelle, le tout grâce à différentes techniques et thérapies et un soutien psychologique. Il s'agissait notamment d'être en meilleure forme physique et plus stable psychologiquement. J'étais alors très heureuse de cette proposition et de la perspective d'être enfin soutenue pour réussir mon retour à la vie professionnelle. La rééducation a duré 3 x 4 semaines d'affilée. Lors du premier bloc, le plus intensif, j'étais en arrêt maladie à 100%. Pour les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> blocs, j'ai repris le travail progressivement et j'étais en congé de maladie partiel. La journée de rééducation commençait pour moi à la maison avec la routine habituelle du matin, la préparation de vêtements et des documents pour le programme du jour respectif et l'arrivée à Berne. La plupart du temps, le programme commençait à 9h et se terminait entre 15h et 16h30. Nous étions un groupe de six patientes. Chacune d'entre nous avait son propre programme quotidien, composé de quatre à cinq

#### Meine Tipps

- Offen sein für neue Therapien und alle vorgeschlagenen Formen mindestens einmal ausprobieren. Sich aber auch äußern, wenn einem eine Therapie gar nicht behagt oder man sich über- oder unterfordert fühlt.
- Zurück zuhause langsam starten, nicht alles auf einmal erledigen wollen und sich ggf. Hilfe organisieren.
- Sofern man im Berufsleben steht, würde ich mit einem reduzierten Pensum starten und langsam steigern.
- Gemeinsam mit dem Arzt/der Ärztin oder der Therapeutin/dem Therapeuten die für die persönlichen Bedürfnisse und die bestehende Erkrankung optimale Rehaeinrichtung suchen. Gerade bei einer selteneren Erkrankung lohnt es sich, nach einer Klinik mit Erfahrung zu suchen.

#### Mes conseils

- Faire preuve d'ouverture face aux nouvelles thérapies et essayer au moins une fois toutes les formes proposées. Mais aussi s'exprimer lorsqu'une thérapie ne nous convient pas du tout ou que l'on se sent trop ou pas assez sollicité.
- De retour à la maison, commencer doucement, ne pas vouloir tout faire d'un coup et prévoir de l'aide si nécessaire.
- Si l'on est dans la vie active, commencer par un taux d'occupation réduit puis augmenter progressivement.
- Chercher avec le/la médecin ou thérapeute l'établissement de rééducation le mieux adapté aux besoins personnels et à la maladie diagnostiquée. Cela vaut la peine de chercher une clinique expérimentée, surtout si la maladie est rare.

**La versione italiana è disponibile al link: [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) ■**

Petra Lehmann lebt seit ihrer Kindheit mit zahlreichen Beschwerden wie Neurodermitis, heftigen Migräneanfällen und Allergien. 2006 verbrachte sie nach der Bechterew-Diagnose vier Wochen stationär in der Rehaklinik Adelheid in Unterägeri.

Petra Lehmann vit depuis son enfance avec de nombreux troubles tels que la dermatite atopique, de violentes migraines ou des allergies. En 2006, après le diagnostic de spondylarthrite ankylosante, elle a passé quatre semaines en séjour stationnaire à la clinique de rééducation Adelheid d'Unterägeri.

## Stationäre Reha

### «Ich wollte viel mehr erreichen, als vorgesehen war»

Nach näheren Abklärungen wegen mehrerer Rippenbrüche erhielt ich 2006 die Diagnose Bechterew. Aufgrund der ständigen Schmerzen und Einschränkungen war mein Körper zu dieser Zeit in keinem guten Zustand. Deshalb verschrieb mir mein damaliger Rheumatologe eine stationäre Reha. Die Massnahme sollte helfen, meinen Körper aufzupäppeln und auf die medikamentöse Therapie einzustellen. Ich hatte damals auch Mühe, den Bechterew und die Osteoporose als «meine Krankheiten» anzunehmen und mich darauf einzustellen. Da die Rehaklinik Adelheid in Unterägeri die einzige Einrichtung in meiner Umgebung war, die ein spezifisches Schmerzprogramm anbot, wurde ich dorthin überwiesen. Während meines vierwöchigen Aufenthalts besuchte ich allein oder in der Gruppe mindestens vier Therapieeinheiten oder Aktivitäten pro Tag. Ich war rund um die Uhr beschäftigt: Wassergymnastik, Physio, Bewegung an der frischen

Luft (Walking, Wandern, Spazieren), Ergotherapien, MTT, Psychotherapien, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken üben, Malabende, Kochabende etc. Dazu kamen regelmässige Arztvisiten und Untersuchungen sowohl in der Klinik selbst wie auch extern. Als Bewegungs- und Sportmensch bestand eine meiner grössten Herausforderung im Reha-Alltag darin, meinen Körper nicht permanent über die Grenzen zu treiben. Die angebotenen «Sporteinheiten» waren mir zu langweilig und ich fühlte mich zu wenig gefordert. Sowieso wollte ich viel mehr erreichen, als vorgesehen war. Ich galt schnell als ungeduldig und zu wissbegierig, dabei wollte ich nur für mich das Beste rausholen und über alles Bescheid wissen. Im Nachhinein empfinde ich aber den Aufenthalt als eine tolle Zeit – auch dank wundervoller sozialer Kontakte. Ich habe gelernt, meine Ziele herunterzuschrauben und auf die Alarm-

zeichen meines Körpers zu hören. Das umfangreiche Wissen über die Funktionsweise meines Körpers im Bechterew-Alltag hat mir geholfen zu akzeptieren, dass ich diese Krankheit nicht einfach mithilfe einer Pille vergessen, aber trotzdem gut mit ihr leben kann. Ich habe mir während der Reha viele Sätze oder Tipps, welche ich für mich als stimmig empfand, notiert. Wenn ich im Alltag in meine «alten» Muster abzurutschen drohte, nahm ich meine Notizen hervor und konnte mich so stärken oder die Gedanken umleiten. Heute ist der Bechterew mein Begleiter, aber ich lasse mich nicht mehr nur von ihm leiten. Es gelingt mir meistens, den akuten Schmerz vom Rheumaschmerz zu unterscheiden und mir so gezieltere Hilfe zu suchen. Wenn Schübe auftreten, kann ich schneller darauf reagieren. Ich weiss, welche Sportarten für mich förderlich und welche weniger gut sind. Zudem habe ich mir verschiedene Hilfsmittel der Rheumaliga zugelegt, um mich im Alltag zu entlasten. Ich habe gelernt, geduldiger mit mir selbst und der Krankheit zu sein und Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren. ■



## Rééducation stationnaire

### «Je voulais faire beaucoup plus que ce qui était prévu»

Après des examens plus approfondis en raison de plusieurs côtes cassées, on m'a diagnostiqué une spondylarthrite ankylosante en 2006. À cause des douleurs et des restrictions constantes, mon corps n'était pas en bon état à ce moment-là. C'est pourquoi mon rhumatologue de l'époque m'a prescrit une rééducation stationnaire. Cette mesure devait contribuer à stimuler mon corps et à le préparer au traitement médicamenteux. À l'époque, j'avais également du mal à accepter la spondylarthrite ankylosante et l'ostéoporose comme «mes maladies» et à m'y adapter. Comme la clinique de rééducation Adelheid à Unterägeri était le seul établissement de ma région à proposer un programme spécifique contre la douleur, c'est là que j'ai été envoyée. Pendant mon séjour de quatre semaines, j'ai assisté, seule ou en groupe, à au moins quatre séances de thérapie ou activités par jour. J'étais occupée 24 heures sur 24 : aquagym, physiothérapie, activité physique en plein air (marche, randonnée, promenade), ergothérapie, MTT, psychothérapies, conseils nutritionnels, pratique de techniques de relaxa-

tion, soirées peinture, soirées cuisine, etc. À cela s'ajoutaient des visites médicales et des examens réguliers, tant au sein de la clinique qu'à l'extérieur. En tant que personne aimant le mouvement et le sport, l'un de mes plus grands défis au quotidien en rééducation a été de ne pas pousser en permanence mon corps au-delà de ses limites. Les «unités sportives» proposées étaient trop ennuyeuses pour moi et je ne me sentais pas assez stimulée. De toute façon, je voulais faire beaucoup plus que ce qui était prévu. J'ai vite été considérée comme impatiente et trop avide de connaissances, alors que je voulais justement tirer le meilleur parti pour moi et être au courant de tout. Mais avec le recul, je trouve que ce séjour a été une période formidable, notamment grâce à de merveilleux contacts sociaux. J'ai appris à revoir mes objectifs à la baisse et à écouter les signaux d'alarme lancés par mon corps. Les vastes connaissances sur le fonctionnement de mon corps au quotidien avec la spondylarthrite ankylosante m'ont aidée à accepter le fait que je ne pouvais pas simplement oublier. ■

cette maladie à l'aide d'un comprimé, mais que je pouvais quand même bien vivre avec elle. Pendant la rééducation, j'ai noté de nombreuses phrases ou conseils que je trouvais cohérents. Lorsque je risquais de retomber dans mes «vieux» schémas au quotidien, je sortais mes notes et pouvais ainsi me renforcer ou réorienter mes pensées. Aujourd'hui, la spondylarthrite ankylosante m'accompagne, mais je ne me laisse plus guider uniquement par elle. Je parviens généralement à distinguer la douleur aiguë de la douleur rhumatismale, ce qui me permet de chercher une aide plus ciblée. Si des poussées se produisent, je peux réagir plus rapidement. Je sais quels sont les sports qui me conviennent le mieux et ceux qui sont moins adaptés. De plus, je me suis procurée différents moyens auxiliaires de la Ligue contre le rhumatisme afin de me soulager au quotidien. J'ai appris à être plus patiente avec moi-même et avec la maladie, et à accepter les choses que je ne peux pas changer. ■

**La versione italiana è disponibile al link: [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)** ■

#### Meine Tipps

- So viel wie möglich fragen, Wichtiges notieren.
- Mitmachen, ausprobieren und erst danach entscheiden. Ohne Vorurteile genießen, profitieren und danach reflektieren.
- Wieder zuhause, die Tipps und Massnahmen in aller Ruhe sortieren. Auf das eigene Bauchgefühl hören und jene Dinge umsetzen und integrieren, welche sinnvoll erscheinen und machbar sind. Aber nicht alles auf einmal umsetzen wollen, dafür dranbleiben!
- Nicht das sehen, was noch nicht geht, sondern die kleinen Erfolge auch mal mit einer Belohnung feiern (es muss ja nicht immer etwas Essbares sein!).
- Bei einem Rückschlag auf die Reha-Notizen sehen und sich zurückzerrinnen, sich Hilfe holen beim bekannten Netzwerk und bei vertrauten Ärztinnen und Ärzten. Darauf vertrauen, dass wieder bessere Zeiten kommen.

#### Mes conseils

- Poser le maximum de questions, noter les points importants.
- Participer, essayer et ne décider qu'après. Apprécier sans préjugés, profiter et réfléchir ensuite.
- De retour à la maison, faire tranquillement le tri parmi les conseils et les mesures. Écouter son instinct, mettre en œuvre et intégrer les choses qui semblent judicieuses et réalisables. Ne pas vouloir tout mettre en œuvre d'un coup, mais persévérer !
- Ne pas voir ce qui n'est pas encore possible, mais célébrer les petits succès avec une récompense (pas forcément quelque chose de comestible!).
- En cas de rechute, regarder les notes prises pendant la rééducation et s'en souvenir, chercher de l'aide auprès de son réseau et de médecins de confiance. Avoir confiance dans le fait que des temps meilleurs reviendront.

## Stationäre Reha

## «Am Anfang war ich oft müde»

2020 habe ich krankheitsbedingt viel Blut verloren. Ich lag mehrere Wochen kraftlos zuhause im Bett, wodurch sich meine Muskulatur rasch abgebaut hat. Trotz meines schlechten Zustands wurde mir wegen der möglichen Komplikationen von einer Bluttransfusion abgeraten. Weil ich aber wieder fit werden und zurück in den Alltag gelangen wollte, schlug mein Hausarzt eine Reha vor. In meinem damaligen Zustand war ein ambulantes Konzept kaum machbar, deshalb stellte der Arzt bei meiner Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme für eine stationäre Reha. Allerdings bereitete die Tatsache, dass ich von zuhause aus und nicht vom Spital in eine stationäre Reha gehen sollte, Schwierigkeiten bei der Begründung. Die

Anzeige

Krankenkasse war der Meinung, dass ich ja zuhause bin und eine stationäre Reha somit überflüssig sei. Am Ende hat sie den Aufenthalt aber finanziert. In der aarReha in Schinznach, wo ich einen Platz erhalten habe, ging es vor allem um den allgemeinen Kraftaufbau. Während fünf Wochen sah mein Tagesablauf wie folgt aus: aufstehen, frühstücke, Gruppentherapie mit Schwerpunkt Gymnastik, Physiotherapie, MTT, individueller Therapieblock bestehend aus TENS, Trager, Massage oder Ähnlichem, Mittagessen, Ergotherapie, Achtsamkeitstraining in der Gruppe, Wassertherapie, Abendessen. Vor dem Schlafen sind wir oft noch spazieren gegangen. Am Anfang war es sehr viel und streng und ich war oft müde. Durch

das tägliche, intensive Training hat sich mein Zustand aber langfristig verbessert. Ein sehr schöner Nebeneffekt der Reha war, dass ich drei tolle Freundinnen dazugewonnen habe, mit denen ich heute noch in Kontakt stehe. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden. Dadurch, dass auch sie gesundheitlich eingeschränkt waren, konnten wir ohne Hemmungen oder Angst vor Unverständnis über unsere Probleme reden. Obwohl wir alle wegen unterschiedlicher Diagnosen in Schinznach waren, hat uns das gemeinsame Ziel, wieder fit zu werden, zusammengeschweisst. Wieder zuhause musste ich zuerst einmal klarkommen, dass ich nun nicht mehr täglich so viel Zeit für mich und meinen Körper zur Verfügung hatte. Trotzdem muss ich mir diese Momente auch im Alltag nehmen, was neben der Arbeit und dem Studium nicht immer einfach ist. ■



Anna Troelsen hat juvenile idiopathische Arthritis (JIA), eine Skoliose (Fehlstellung der Wirbelsäule) und eine cortisonbedingte Osteoporose. Im Sommer 2020 war sie fünf Wochen stationär in der aarReha in Schinznach.

Anna Troelsen souffre d'arthrite juvénile idiopathique (AJI), de scoliose (mauvaise position de la colonne vertébrale) et d'ostéoporose due à la cortisone. Pendant l'été 2020, elle a effectué un séjour stationnaire de cinq semaines à l'aarReha de Schinznach.

## Rééducation stationnaire

## «Au début, j'étais souvent fatiguée»

En 2020, j'ai perdu beaucoup de sang à cause de ma maladie. Je suis restée plusieurs semaines au lit chez moi, sans force, ce qui a entraîné une dégradation rapide de ma musculature. Malgré mon mauvais état, on m'a déconseillé une transfusion sanguine en raison des complications possibles. Mais comme je voulais retrouver la forme et me réadapter à la vie quotidienne, mon médecin de famille m'a proposé une rééducation. Vu mon état de santé à l'époque, une rééducation ambulatoire aurait été difficile. Mon médecin a donc demandé la prise en charge des coûts d'une rééducation stationnaire auprès de ma caisse-maladie. Cependant, le fait que je doive me rendre en rééducation stationnaire depuis mon domicile et non depuis l'hôpital a posé des problèmes pour la justification. La caisse d'assurance maladie était d'avis que comme

j'étais à la maison, une rééducation stationnaire était superflue. Mais au final, elle a financé le séjour. À l'aarReha de Schinznach, où j'ai obtenu une place, il s'agissait avant tout de développer la force générale. Pendant cinq semaines, mon emploi du temps a été le suivant: lever, petit déjeuner, thérapie de groupe axée sur la gymnastique, physiothérapie, MTT, bloc thérapeutique individuel composé de Tens, Trager, massage ou autre, déjeuner, ergothérapie, entraînement à la pleine conscience en groupe, hydrothérapie, dîner. Avant de dormir, nous allions souvent nous promener. Au début, le programme était très chargé et strict, et j'étais souvent fatiguée. Mais grâce à l'entraînement intensif quotidien, mon état a fini par s'améliorer. Un effet secondaire très agréable de la rééducation a été que je me suis fait trois amies

formidables avec lesquelles je suis encore en contact aujourd'hui. Nous nous sommes tout de suite bien entendues. Le fait qu'elles soient elles aussi limitées dans leur état de santé nous a permis de parler de nos problèmes sans inhibition ni peur de l'incompréhension. Même si nous étions toutes à Schinznach pour des diagnostics différents, l'objectif commun de retrouver la forme nous a soudées.

De retour à la maison, j'ai d'abord dû accepter le fait que je n'avais plus autant de temps à consacrer à moi-même et à mon corps chaque jour. Malgré tout, je dois m'accorder ces moments au quotidien, ce qui n'est pas toujours facile en plus du travail et des études. ■

La version italienne est disponible al link: [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) ■

## KLINIKEN VALENS

**Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.**

Das Fundament unserer Arbeit sind bewährte Konzepte und Programme, wissenschaftlich begründet und kontinuierlich weiterentwickelt. Darauf baut unser Rehabilitationsprozess auf – mit einer auf den einzelnen Patienten zugeschnittenen, zielorientierten und persönlichen Therapie und Betreuung.

[www.kliniken-valens.ch](http://www.kliniken-valens.ch)

**Meine Tipps**

- Probiert alles aus, was euch angeboten wird. Ich habe von gewissen Therapiemethoden nicht viel gehalten, konnte diese aber vor Ort ausprobieren und mir so eine Meinung bilden, die auf Erfahrungen basiert. Nicht jede Methode ist für jeden geeignet.
- Unbedingt dranbleiben und nicht aufgeben.

**Mes conseils**

- Essayez tout ce qui vous est proposé. Je n'ai pas beaucoup apprécié certaines méthodes thérapeutiques, mais j'ai pu les essayer sur place et me faire ainsi une opinion basée sur l'expérience. Toutes les méthodes ne conviennent pas à tout le monde.
- Il faut absolument s'accrocher et ne pas abandonner.

## Mobilität/mobilité/mobilità

## Hilfe in den eigenen vier Wänden Aide à domicile / Aiuto a domicilio

**Toilettensitzerhöhung**

Diese Sitzerhöhung lässt sich mit zwei Klammern auf fast allen Toiletten einfach installieren. Sie gibt ein sicheres Sitzgefühl und erleichtert das Aufstehen. Geeignet für den zeitweiligen Einsatz, zum Beispiel nach einer Operation.

**Hausse-WC**

Ce réhausseur WC peut être facilement installé sur presque toutes les toilettes à l'aide de deux pinces. Il procure une sensation d'assise sûre et permet de se lever plus facilement. Convient pour une utilisation temporaire après une opération, par exemple.

**Rialzo per WC mobile**

Questo rialzo per WC può essere installato con facilità su quasi tutti i tipi di WC per mezzo di due fermi. Dà una sensazione di seduta sicura e rende più facile alzarsi. Facile da pulire. Adatto per un uso temporaneo dopo un'operazione, per esempio.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 2007; CHF 58.00

**Greifzange Premium**

Die armverlängernde Zange erleichtert das Erreichen von Gegenständen bei Bewegungseinschränkungen. Die Art der Greifbewegung entlastet insbesondere die Fingergelenke (Länge: 70 cm).

**Longue-main Premium**

Longue-main stable avec pince orientable à volonté. Facilite la préhension d'objets en cas de mobilité limitée. Ménage tout particulièrement les articulations des doigts (longueur: 70 cm).

**Pinza prensile Premium**

Questa robusta pinza assicura un raggio d'azione più ampio e consente così di raggiungere più facilmente gli oggetti in caso di limitata mobilità. Il particolare movimento di presa evita inoltre di sforzare le articolazioni delle dita (lunghezza: 70 cm).

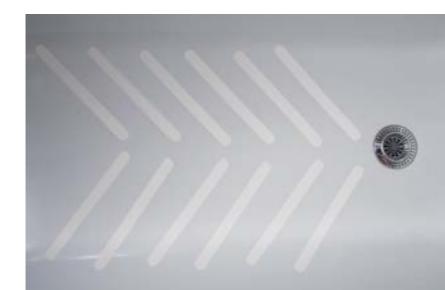
Art.-Nr./n° d'art./n. art. 9204; CHF 49.30

**Haltegriff 33 cm**

Dieser Haltegriff für Badezimmerwände misst permanent die Haftkraft. Lässt sie nach, gibt die Sicherheitsanzeige deutliche Signale, dass der Haltegriff gelöst und erneut befestigt werden muss (TÜV-geprüft). Fest montierte Haltevorrichtungen sind aus Sicherheitsüberlegungen Vakuumssystemen vorzuziehen.

**Gleitschutzstreifen**

Kleben Sie die Gleitschutzstreifen direkt in die Badewanne oder auf den Boden der Dusche. Das sorgt für einen rutschsicheren Grund. Die Streifen lassen sich problemlos wieder entfernen.

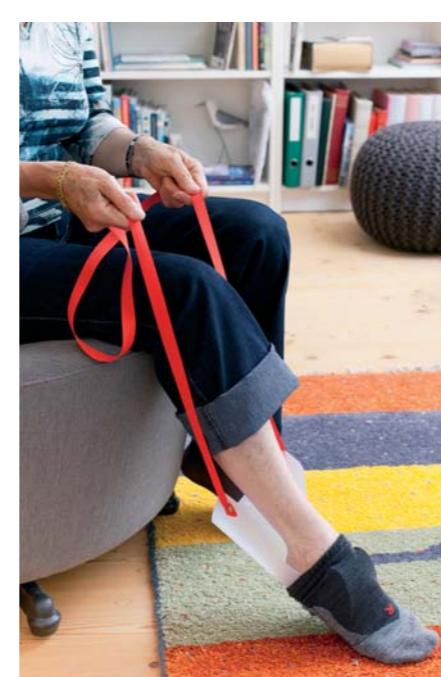
**Enfile-chaussettes**

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 28.40

**Badewannenbrett**

Mit dem einfach zu montierenden Badewannenbrett sitzen Sie jederzeit sicher und bequem. Der ergonomische Handgriff dient als ideale Einstiegshilfe und garantiert maximale Sicherheit. Das Brett ist für eine Belastbarkeit von maximal 150 kg ausgelegt und passt auf alle Normbadewannen (Masse: 69 × 30 cm).

**Maniglia di sostegno 33 cm**

Questa maniglia di sostegno per pareti da bagno misura costantemente la forza di aderenza. L'indicatore di sicurezza invia chiari segnali nel caso la maniglia di sostegno si sia allentata e necessiti di un nuovo fissaggio (testato TÜV). Questo sostegno mobile è una buona soluzione, ma le maniglie fisse sono di norma più sicure.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 1102;  
CHF 149.20

**Planche de bain**

La planche de bain facilite l'entrée et la sortie de la baignoire et sert de siège. La poignée facile à tenir améliore encore la sécurité. Simple à monter, elle s'adapte à toutes les baignoires courantes. Modèle Fresh, marque Etac. Capacité de charge maximale 150 kg (Dimensions: 69 × 30 cm).

**Asse per vasca da bagno**

L'asse facilita l'entrata e l'uscita dalla vasca da bagno e viene utilizzata come sedile. La maniglia è facile da afferrare e aumenta la sicurezza. È semplice da montare e si adatta a tutte le comuni vasche da bagno. Modello Fresh, marca Etac. Carico massimo: 150 kg (misura: 69 × 30 cm).

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 1001; CHF 67.70

**Duschhocker**

Dieser Hocker ermöglicht Sitzhöhen von 42 bis 57 cm, ist äußerst einfach in der Handhabung und trotz geringem Gewicht außerordentlich stabil. Der Drehteller ermöglicht die Rundumausrichtung des Körpers.

**Tabouret de douche**

Ce tabouret permet de s'asseoir à une hauteur comprise entre 42 et 57 cm. Il est extrêmement maniable et stable malgré son faible poids. Le plateau rotatif permet de tourner le corps à 360°.

**Sgabello per doccia**

Questo sgabello consente di sedersi a un'altezza di 42 – 57 cm; è molto

maneggevole e dotato di un'eccellente stabilità nonostante il peso contenuto. Il disco girevole permette di orientare il corpo liberamente.

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

**Beratung und Bestellungen/  
Conseil et vente/  
Consulenza e vendita:**

[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch),  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch),  
Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Anzeige

**Reha Rheinfelden**

## Rheuma-Check

### Die interdisziplinäre Abklärung

Eine rasche und umfangreiche Abklärung der Symptome gewährleistet eine präzise Diagnosestellung und einen optimalen Therapieerfolg.

- Entzündlich rheumatische Systemerkrankungen (inkl. Zweitmeinung)
- Osteoporose
- Systemische Sklerose
- Medikamentöse Therapien

 Anmeldung  
+41 (0)61 836 52 35  
[rheuma@reha-rhf.ch](mailto:rheuma@reha-rhf.ch)



**CURATIVA**  
Das Ambulante Zentrum der Reha Rheinfelden

**Sudoku**

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 37 / Solution page 37 / Soluzioni a pagina 37

**Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis****Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**

Regelmässiges Training von Achtsamkeit und Mitgefühl kann helfen, mit einer Krankheit und Stress besser umzugehen. Dadurch wird in vielen Fällen mittel- und langfristig das eigene Wohlbefinden gesteigert.

Bis 12. Dezember 2022 **wöchentlich am Montag**, 13 – 14 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern. Kostenlos, ohne Anmeldung.

**Selbstbehauptung/Selbstverteidigung**

Jeder Mensch hat unterschiedliche Stärken und Schwächen. In diesem Angebot lernen die Teilnehmenden, wie sie sich mit ihren Möglichkeiten ausdrücken, abgrenzen und verteidigen können.

**Donnerstag, 16./23.2. sowie 02.03.2023,**  
17.30 – 19.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus Johannes, Bern

**Führung durch die Burgerbibliothek Bern**

Mit Dr. Claudia Engel, Direktorin. Im Anschluss an die Führung gibt es Kaffee und Kuchen in der Lesbar.

**Montag, 27.02.2023, 15 – 16 Uhr, Burgerbibliothek Bern**

**Vortrag «Osteoporose und Ernährung»**

Referentin: Brigitte Buri, Praxis für Ernährung Beseressen, Ernährungsberaterin BSc SVDE. In Kooperation mit der Krebsliga Bern.

**Mittwoch, 08.03.2023, ca. 18 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern**

**Bewegungswoche in Saas-Almagell**

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

**12. bis 18. Juni 2023**

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

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

**Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Bewusst bewegt



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

**Osteogym** unser Bewegungs- und Sturzpräventionskurs für Menschen mit und ohne Osteoporose ist im Aufbau: **Bald in Chur und St. Gallen: Interessiert? Jetzt bereits anmelden!**

**Osteogym neu in Bad Ragaz**, ab Montag, 7. November jeweils 10.30 – 11.30 Uhr

**Osteogym neu in Davos**, ab Mittwoch, 9. November jeweils 16.30 – 17.30 Uhr

**Qi Gong neu ab Januar 2023 in Rapperswil**, jeweils donnerstags um 15.30 Uhr

**Active Backademy das Rückentraining neu ab Januar 2023 in Rapperswil**, jeweils dienstags um 16.30 Uhr

**Bewegen Sie sich mit unserem vielseitigen Kursprogramm:** Anmeldung und Info beim Kurssekretariat, Tel. 081 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

**Di., 17.1.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, Fachreferat:** Entspannung, Progressive Muskel-Entspannung kennen lernen, **18.30 – 19.30 Uhr, kostenlose Schnupperlektion Samaviva-Yoga**, Bahnhofstr. 8, Chur. Anmeldung: Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

**Fachreferate und Hilfe zur Selbsthilfe in St. Gallen – Lebensqualität trotz Rheuma:**

Ort: Beratungsstelle St. Gallen, Rosenbergstr. 69

**Mi., 8.2.2023: Wie kann ich mein «psychisches Immunsystem» stärken?** Inklusive Übungen für den Alltag, um die Widerstandskraft zu verbessern. 14 – 15.30 Uhr. Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 5.00

**Mi., 8.3.2023: Rheuma- und Schmerzprävention im Alltag:** Was kann ich positiv beeinflussen und wie kann ich meine Gelenke im Alltag schützen? 14 – 16 Uhr. Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 5.00

**Mi., 22.3.2023: Micronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe usw.) bei Rheuma und Entzündungen:** Welche Micronährstoffe sind bei Rheuma und Entzündungen wichtig? Referentin: Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Heilpraktikerin und Drogistin. 16 – 18 Uhr. Mitglieder CHF 10.00, Nichtmitglieder CHF 15.00

**Do., 30.3.2023: Wie kann ich meine Stressfaktoren erkennen und diese reduzieren?** Was bewirkt das «unter Druck sein» im Körper und in der Psyche? Inkl. alltagstaugliche Übungen zur Stressreduktion. 14 – 15.30 Uhr. Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 5.00.

Anmeldungen: Tel. 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

**Di., 21.2.2023, Vortrag: 17 – 17.45 Uhr, «Schmerzen im Alltag vermeiden»**, Referent Andrea Schmider, Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga. **Kostenlose Schnupperlektion Osteogym**, 18 – 19 Uhr, Leitung: Laura Michel, medfit AG Davos.

Ort: Ref. Kirchgemeinde, Obere Strasse 12, 7270 Davos Platz; **Melden Sie sich jetzt an:** Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

**Bad Ragaz: Progressive Muskel-Entspannung für das eigene Zuhause und im individuellen Alltag erlernen.** 7 x, ab 28.2. bis 23.5.2023, 17 – 18 Uhr, Leitung: Andrea Schmider, Absolventin PME-Ausbildung Med. Relax.

Auskunft: Tel. 081 511 50 03, beratung.ragaz@rheumaliga.ch

**Herisau: Do. 9.3.2023, 14 bis 16 Uhr, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination steigern.**

**Fachvortrag** von Silvia Tobler und **kostenlose Schnupperlektion «EverFit, Bewegung und Balance im Alter»** angeleitet durch Jenny Eisenring (Physiotherapeutin). Anmeldung und Auskunft: beratung.sg@rheumaliga.ch oder Tel. 071 223 15 13

**Spital Wil: Do. 16.3.2023, 16 – 18 Uhr, kostenlose Arzt- und Fachvorträge:** Thema: «Entzündliches Rheuma, was ist der letzte Stand, was ist heute möglich und was unerlässlich?»

Referentin: Dr. Natalie Köger, leitende Ärztin Rheumatologie der Spitalregion Fürstenland Toggenburg.

**Thema: «Soziale Aspekte einer rheumatischen Erkrankung und was kann gelenkfreundliche Bewegung bewirken?»** Silvia Tobler, Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein. Anmeldung: beratung.sg@rheumaliga.ch

**Di., 21.3.2023, 11 – 15 Uhr: Wie kann ich meine Füsse und Hände korrekt bewegen, selbst massieren und Beschwerden vorbeugen und lindern?** Fachreferat, Lunch, Bewegungs- und Massageprogramm.

Leitung: Andrea Schmider, Beratungsstelle Bad Ragaz und die ehemalige Krankenschwester und erfahrene Naturheilpraktikerin Trineke Wijngaard aus Maienfeld. Anmeldung: Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

**Offene Hilfsmittel-Ausstellungen:** 14 – 17 Uhr, **in Bad Ragaz** am Di., 13.12.2022 und 21.2.2023: Bahnhofstr. 15.

**In St. Gallen** am Mi., 15.2.2023: Rosenbergstr. 69.

**Rheuma-Treff für Menschen mit Rheuma und chronischen Schmerzen:** Erfahrungen und Informationen austauschen, sicher vernetzen, sich ablenken, gemeinsam freuen und aktiv sein.

**Bad Ragaz Beratungsstelle:**

Anmeldung: beratung.ragaz@rheumaliga.ch, Tel. 081 511 50 03

- Di., 6.12.22, 17.30 – 19.30 h, Aktivität: zusammen Raclette essen
- Di., 10.1.23, 13.30 – 16.30 h, Winderwandern Grüschi-Danusa (bei schlechtem Wetter Programm vom Februar)
- Di., 7.2.23, 17.30 – 18.30 h, Lesung Kurzgeschichten

**St. Gallen Beratungsstelle:**

Anmeldung: beratung.sg@rheumaliga.ch, Tel. 071 223 15 13

- Mi., 7.12.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, sich austauschen und vernetzen
- Mi., 25.1., 22.2., 29.3.2023, 17.15 – 18.15 Uhr, Programm je nach Interesse und Absprache mit den Teilnehmenden

**Geschäftsstelle und Kurswesen:**

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

**Beratung für Umgebung Bad Ragaz, GR und FL:**

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

**Beratung für Umgebung St. Gallen und AI/AR:**

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

**Informationen und Aktuelles:** [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

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



Die Rheumaliga Schaffhausen feierte das 50 Jahre Jubiläum mit einem Tag der offenen Tür, dem Spendenlauf und dem Benefiz-Abend. Wir danken allen für die grossartige Unterstützung!

Neu befindet sich die Beratungsstelle für Hilfsmittel und rheumaspezifische Beratungen an der Mühlenstrasse 88A. Auch unsere Bewegungsräume sind hell und schön am selben Ort beheimatet. Gern laden wir Interessierte zu unverbindlichen Schnupperstunden in den neuen Räumen ein.

Wir beraten Sie gern: Rheumaliga Schaffhausen Tel. 052 643 44 47 oder [www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)

Rheumaliga Schaffhausen  
Bewusst bewegt

## Aktuell in Zürich, Zug und Aargau

**Erzählcafé 14 – 16 Uhr**

Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt. Teilnahme kostenlos.

**Winterthur**, Dienstag, 29.11.22, Thema Kleider

**Baden**, Dienstag, 06.12.22, Thema Schatztruhe

**Zürich**, Freitag, 16.12.22, Thema Versprechen

**Workshop Shinrin Yoku – Waldbaden**

Gönnen Sie sich 2 ½ Stunden Zeit für ein wohltuendes Erlebnis in der Natur. Der achtsame Aufenthalt im Wald hilft, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Sie beleben mit verschiedenen Übungen und sanften Naturerlebnissen Ihre Sinne, stärken das Immunsystem und finden zur inneren Balance.

**Zürich**, Samstag, 10.12.22, 9.30 – 12.00 Uhr

**Besuchen Sie uns!**

In unserem Shop finden Sie praktische Geschenke für einen gelenkschonenden Alltag. Mit Päcklisch.

Montag – Freitag

8.30 – 11.45 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr  
Haltestelle Kappeli, Badenerstrasse 585, 8048 Zürich

Weitere Informationen und Anmeldung:

Telefon 044 405 45 50

info.zh@rheumaliga.ch

[www.rheumaliga.ch/zaa](http://www.rheumaliga.ch/zaa)

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



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

Aufflösung/Solution/Soluzione!

Sudoku

## Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

**AARGAU**  
siehe Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

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

**BASEL, STADT/LANDSCHAFT**  
Rheumaliga beider Basel  
Solothurnerstrasse 15  
4053 Basel

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

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

Kontaktpersonen:  
Geschäftsführer: Urs Brütsch  
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger  
Sozialberatung: Olivier Vitoux

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

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

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

**Weitere Angebote**  
Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

**BERN UND OBERWALLIS**  
Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Gurtengasse 6  
3011 Bern

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

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

### Kurse

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

**Sozial- und Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige**  
Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Existenzsicherung, Sozialversicherungen, Alltagshilfen, Arbeitsplatzheraltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen. Unser Beratungsteam (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

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

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

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

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

**Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen**

- Fibromyalgie: in Thun  
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,  
www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com
- Sklerodermie (SVS): in Bern,  
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23  
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Polyarthrits (SPV): in Bern  
Infos: Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,  
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach,  
Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch

- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch
- Morbus Bechterew: Aufbau einer Gruppe in Bern, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch

### News

- Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, bis 12.12.2022 jeweils Montag, 13 – 14 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern. Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.
- Vortrag «Osteoporose und Ernährung», Mittwoch, 8.3.2023, ca. 18 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern
- Kleine Ernährungsschule, 3 Module, Donnerstag, 20./27.03. sowie 4.5.2023, 17 – 19 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern
- Bewegungswoche Saas-Almagell, 12. – 18.6.2023

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Tel 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch

### FRIBOURG

**Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme / Rheumaliga Freiburg**  
1700 Fribourg

Contact: Véronique Dougoud

Je réponds à vos appels:  
Le mercredi matin de 08h30 à 11h30  
Le jeudi après-midi de 13h30 à 16h30  
Le vendredi matin de 08h30 à 11h30

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

### Cours

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

Les cours dispensés dans le cadre de la LFR sont donnés par des physiothérapeutes agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

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

### Conseil social

Notre service social est assuré par Pro Infirmis à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flée 2, 1705 Fribourg, Tél 058 775 30 00

Des professionnels vous recevront sur rendez-vous, pour vous fournir des informations et du soutien dans différents domaines, tels que assurances sociales, assurances privées, maintien à domicile, moyens auxiliaires, travail, aide financière, entrée en institution. Cette prestation est gratuite.



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), Tél 032 466 63 61

### LUZERN UND UNTERWALDEN

**Rheumaliga Luzern und Unterwalden**  
Dornacherstrasse 14  
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

Jeannette Steiner, Leiterin Kurswesen  
Tel 041 484 34 75, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

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



© Fotocamera Stock

**Kurse**

Wasserkurse: Aquawell, Aquajogging  
Trockenkurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.

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

**Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.**

Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage:

[www.rheumaliga.ch/luownw](http://www.rheumaliga.ch/luownw)

Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 484 34 75

**Weitere Angebote**

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

**Selbsthilfegruppen**

Regionalgruppen  
Fibromyalgie Luzern Ob-Nidwalden  
Kontaktperson: Helene Stadelmann,  
SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)  
[spv\\_rg\\_luzern@bluewin.ch](mailto:spv_rg_luzern@bluewin.ch)

Polyarthritis (SPV)  
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69  
[spv\\_rg\\_luzern@bluewin.ch](mailto: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

Tél 032 913 22 77  
[isabelle.lnr@gmail.com](mailto:isabelle.lnr@gmail.com)  
[www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://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](mailto:nadine.paciotti@sclerodermie.ch)

**Service social**

Pro Infirmitis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70

Pro Infirmitis 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

Fax 052 643 65 27

[rheuma.sh@bluewin.ch](mailto:rheuma.sh@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)

**Kurse**

- Aquacura/Wasser-Therapie Kantonsspital-Therapiebad momentan geschlossen
- Aquawell/Wassergymnastik Mittwoch 8.00, 8.40 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 20.00 Uhr Schaffhausen, Hallenbad Breite 3 Wasserkurse finden statt
- Active Backademy Schaffhausen und Neunkirch 12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- EverFit Dienstag 12.00 Uhr, Freitag 13.00 Uhr
- Rücken- und Gelenk-Training Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch Neunkirch: Dienstag/Donnerstag
- Bechterew-Gymnastik Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr Kontakt: Bechterew-Gruppe Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis Montag 17.00 – 17.50 Uhr Kontakt: RA-Gruppe Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88

**News**

- Die Eröffnung des neuen Therapiebades ist im Frühjahr 2023 vorgesehen. Ein Datum ist noch nicht bekannt. Neuigkeiten finden Sie auf der neuen Website [www.schaffwass.ch](http://www.schaffwass.ch) oder auf der [www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh). Gern geben wir auch telefonisch Auskunft zum Stand.
- Treff Niklausen in Schaffhausen jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- Treff BURG in Stein am Rhein jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf

**Pilates & Rückentraining für Männer**

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

**NEU: Tai Chi**

Montag 14.30 Uhr

**Sanftes Yoga**

Mittwoch 9.00, 10.15 und 16.15 Uhr

**Yoga auf dem Stuhl**

Mittwoch 15.15 Uhr

**Fit im Wald**

Montag 14.00 Uhr

**Latin Dance**

Donnerstag 18.45 Uhr

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

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

**News**

- Die Eröffnung des neuen Therapiebades ist im Frühjahr 2023 vorgesehen. Ein Datum ist noch nicht bekannt. Neuigkeiten finden Sie auf der neuen Website [www.schaffwass.ch](http://www.schaffwass.ch) oder auf der [www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh). Gern geben wir auch telefonisch Auskunft zum Stand.
- Treff Niklausen in Schaffhausen jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- Treff BURG in Stein am Rhein jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf

**SOLOTURN**

Rheumaliga Solothurn  
Roamerstrasse/Haus 12  
4500 Solothurn

**Öffnungszeiten:**

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

Tel 032 623 51 71

Fax 032 623 51 72

[rheumaliga.so@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)  
[kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch](mailto:kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/so](http://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](http://www.rheumaliga.ch/so)

**Wassergymnastik**

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

**Trockengymnastik**

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

**Bewegung im Freien**

- Nordic Walking

**Weitere Angebote**

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

**News**

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

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE 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.sgf@rheumaliga.ch](mailto:info.sgf@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgf](http://www.rheumaliga.ch/sgf)

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

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

**Kurse**

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupperlektion.

Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat:

Tel 081 302 47 80.

**Beratung und Unterstützung**

Beratungsstelle Bad Ragaz:  
Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel 081 511 50 03,  
[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)

Beratungsstelle St. Gallen:  
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen,  
Tel 071 223 15 13, [beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)

**Termine nach Vereinbarung**

Weitere Beratungsangebote und Veranstaltungen wie Patientenbildung, Vorträge, Hilfsmittel etc. auf [www.rheumaliga.ch/sgf](http://www.rheumaliga.ch/sgf)

**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](mailto:elviraherzog@bluewin.ch)  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://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 Rhythmic, 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](http://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.

**TICINO****Lega ticinese contro il reumatismo**

Via Geretta 3  
6501 Bellinzona

Personne di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

Tel 091 825 46 13,  
me – ve 9.00 – 11.30 e 14.00 – 16.30  
info.ti@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/ti

Promuove la prevenzione delle malattie reumatiche attraverso l'informazione e l'organizzazione di attività di movimento.

**Consulenza**

Svolge attività di consulenza in collaborazione con la Pro Infirmis, attiva nella consulenza sociale (sedi Pro Infirmis di Bellinzona Tel 091 820 08 70, Locarno Tel 091 756 05 50, Lugano Tel 091 960 28 70).

**Corsi**

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

I corsi rispettano rigorosi piani di protezione e si svolgono in sicurezza. Si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezione di prova gratuita. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

**Allenamento a domicilio tramite tablet**

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

**Altri servizi**

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

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:spv_rg_luzern@bluewin.ch)
- Neuchâtel  
 Gisèle Porta, Tel 032 841 67 35
- Nidwalden  
 Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,  
[evelyne.fitzi@bluewin.ch](mailto: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](mailto:spv_ra_solothurn@hotmail.com)
- St. Gallen  
 Abendgruppe: Ursula Braunwalder,  
 Tel 078 639 89 60, [ursi.braunwalder@gmx.ch](mailto: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](mailto:amonnet1977@gmail.com)
- Waadt/Vaud  
 Renée Roulin, [rf.roulin@gmail.com](mailto:rf.roulin@gmail.com)
- Zürich und Umgebung  
 Nachmittagsgruppe:  
 Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,  
[heidi.rothenberger@bluewin.ch](mailto:heidi.rothenberger@bluewin.ch)  
 Abendgruppe:  
 Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,  
[b.mandl@gmx.ch](mailto:b.mandl@gmx.ch)

**Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder**

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



**Schweizerische Lupus Vereinigung**  
**Association suisse du lupus**  
**Associazione Svizzera Lupus**

**Administration:**

lupus suisse  
 Josefstrasse 92  
 8005 Zürich  
 Tel 044 487 40 67  
[info@lupus-suisse.ch](mailto:info@lupus-suisse.ch)  
[www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)

**Präsident:** Martin Bienlein

Tel 031 331 75 19, [martin.bienlein@lupus-suisse.ch](mailto:martin.bienlein@lupus-suisse.ch)

**Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen**  
**Adresses groupes régionaux & contact:**

- Aargau  
 Gabriela Quidort, Haldenweg 19  
 5304 Endingen, Tel 076 371 23 74  
[gabriela.quidort@lupus-suisse.ch](mailto:gabriela.quidort@lupus-suisse.ch)
- Bern  
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3  
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn  
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,  
 2503 Biel, Tel 032 365 44 47  
 oder  
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,  
 4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
- Genève  
 Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,  
 1292 Chambésy, Tel 078 949 05 57  
[monika.storni@lupus-suisse.ch](mailto:monika.storni@lupus-suisse.ch)
- Graubünden  
 Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,  
 Tel 081 284 80 03,  
[iris.zwahlen@lupus-suisse.ch](mailto:iris.zwahlen@lupus-suisse.ch)

**– Lausanne**

Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz  
 Tél 079 780 26 72, [corinne.bovet@lupus-suisse.ch](mailto:corinne.bovet@lupus-suisse.ch)

ou

Angela Schollerer,  
 Montremoën 29, 1023 Crissier, Tel 076 426 07 00,  
[angela.schollerer@lupus-suisse.ch](mailto: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](mailto:malou.hagen@lupus-suisse.ch)

**– italienische Schweiz**

Donatella Lemma, Via Pietane 3  
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98  
[donafarmacia@hotmail.com](mailto:donafarmacia@hotmail.com)



**Schinznach Bad, Zofingen**

- Basel: Basel, Sissach

- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E.,  
 Thun

- Fribourg: Avry-sur-Matran

- Genève: Genève, Confignon

- Glarus: Glarus

- Graubünden: Andeer, Chur

- Jura: Porrentruy

- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban, Sursee

- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel

- Nidwalden: Stans

- Obwalden: Sarnen

- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil,  
 Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil

- Schaffhausen: Schaffhausen

- Solothurn: Obergösgen, Solothurn

- Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri  
 (Sementina)

- Thurgau: Weinfelden

- Vaud: Gland, Lausanne, Lavey-les-Bains,  
 Yverdon-les-Bains

- Valais: Leukerbad, Sion

- Zug: Baar

- Zürich: Adliswil, Feldmeilen, Kloten, Pfäffikon,  
 Schlieren, Winterthur, Zürich

**Unsere Selbsthilfegruppen:**

- Baselland/Aesch

SHG «Sunneblume»

Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75

- St. Gallen/Toggenburg

SHG «Sunnestralh»

Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49

- Chur

Renata Tanno, Tel 078 638 55 52

Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20

[tanno@bluewin.ch](mailto:tanno@bluewin.ch)

- Freiburg

Prisca Déneraud (Austausch auf Französisch),  
 Tel 078 670 10 85

Facebook: Fibromyalgie Fribourg

- Biel

SHG «La liberté du Papillon»

Beatrice Rawyler (Austausch auf Französisch)

Tel 079 908 83 88

**ASF**  
**Association Suisse des Fibromyalgiques**  
**Suisse Romande**

**Secrétariat central:**

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

[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)

[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

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

Secrétariat: Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud

**Nos groupes d'entraide:**

- Biel

Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »

Beatrice Rawyler, Tel 079 908 83 88

- Fribourg

Prisca Déneraud, Tel 078 670 10 85,

Facebook: Fibromyalgie Fribourg

- Neuchâtel

Belgrano Martine, Tel 078 940 31 50

Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel

- Porrentruy

Florence Dizerens, Tel 079 854 01 69

- Valais/Monthey

Cécile Barman, Tel 079 662 00 41

- Valais/St-Maurice

Groupe de parole pour personnes actives

Sylvie Michel, Tel 079 591 43 63

[sajm mpl@gmail.com](mailto:sajm mpl@gmail.com)

FB: Fibromyalgique & Souffrants, Actifs,

Chablais & Au-delà

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

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

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

- Vaud/La Côte  
 Danielle Macaluso, Tél 021 634 82 25  
 Claudie Moulinier, Tél 021 803 13 74

Jacqueline Schwartz,  
[jackline.schwartz@gmail.com](mailto:jackline.schwartz@gmail.com)

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

**ASFM**  
**Associazione Svizzera dei fibromialgici**  
**Ticino**

**Secrétaire:**  
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
 Tel 024 425 95 75  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

Informazioni: Lunedì, martedì, mercoledì et giovedì da  
 8h30 – 11h30

Contabilità ed amministrazione:  
 Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud

Corteglia:  
 Signora Maria Piazza, Tel 079 627 30 32  
 Signora Liliana Giassi, Tel 079 277 28 02  
[Facebook:@atifibro](mailto:Facebook:@atifibro)



**Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta**  
**Association suisse Osteogenesis imperfecta**

**Geschäftsstelle:**  
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta  
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
[geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch](mailto: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 07

## Gesundheitstage

## Erfolgreiche Aktionswoche zum Thema Schmerz

Am 12. September eröffnete der erste Gesundheitstag im Kunsthause in Zürich die Veranstaltungsreihe. Trotz strahlendem Wetter hörten sich 150 Personen die Vorträge an und erfuhren, wie Schmerz funktioniert, welche Schmerzarten es gibt und wie sich Schmerzen behandeln lassen. Insgesamt strömten rund 1400 Personen zu den 14 Veranstaltungen.

gen im Rahmen der Aktionswoche 2022 zum Thema «Schmerz – Verstehen und behandeln». Die Rheumaliga Schweiz dankt allen Partnern und Sponsoren der Aktionswoche – insbesondere den beteiligten kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen – für die professionelle Zusammenarbeit und die erfolgreiche Durchführung. ■

## Journées de la santé

## Succès de la semaine d'action sur le thème de la douleur

Le 12 septembre, la première journée publique de la santé au Kunsthause de Zurich a ouvert la série de manifestations. Malgré le temps radieux, 150 personnes ont écouté les conférences et ont appris comment fonctionne la douleur, quels en sont les différents types et comment elle peut être traitée. Au total, environ 1400 personnes ont afflué aux 14 événements organisés dans le cadre de la semaine

d'action 2022 sur le thème « Comprendre et traiter – La douleur ». La Ligue suisse contre le rhumatisme tient à remercier tous les partenaires de cette semaine d'action, en particulier les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme, pour leur collaboration professionnelle et la réalisation réussie des activités. ■

## Giornate della salute

## Una settimana d'azione di successo sul tema del dolore

La serie di manifestazioni è stata inaugurata il 12 settembre nella Kunsthause di Zurigo, dove ha avuto luogo la prima giornata della salute. Nonostante il bel tempo, 150 persone hanno assistito alle conferenze, dove hanno appreso come funziona il dolore, in che tipologie si distingue e come lo si può trattare. In totale, sono state circa 1400 le persone che hanno partecipato ai 14 eventi

organizzati nell'ambito della settimana d'azione 2022 sul tema «Dolore – Comprenderlo e trattarlo». La Lega svizzera contro il reumatismo ringrazia tutti i partner e gli sponsor della settimana di azione, tra cui in particolare le leghe contro il reumatismo cantonali e regionali coinvolte, per aver dimostrato professionalità e aver reso possibile il successo di questa iniziativa. ■



Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:

La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes :

Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:

abbvie

A. MENARINI  
Pharma

AMGEN®

AstraZeneca

Boehringer  
Ingelheim

Bristol Myers Squibb™

Gebro Pharma

HÜSLER  
NEST  
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

Lilly

NOVARTIS

Pfizer

SANDOZ A Novartis  
Division

SANOFI GENZYME

## ZURZACHCare

«Grundlage der Therapie ist ein Verständnis der Patienten, wie Schmerz überhaupt entsteht.»

Im Schmerzzentrum in Bad Zurzach sowie im Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche Zürich kümmern sich Spezialistinnen und Spezialisten um Ihre chronischen Schmerzen und rheumatischen Beschwerden. Wir sind für Sie da.

[zurzachcare.ch/schmerzmedizin](http://zurzachcare.ch/schmerzmedizin)