

Gute Nacht.
Guten Tag.

Krafttankstelle Bett

Das Leben kann bedrückend sein, im wahrsten Sinne des Wortes. So sind Wirbelsäule und Gelenke jeden Tag starken Belastungen ausgesetzt. Wenn Sie in der Nacht richtig liegen, kann sich der Körper regenerieren. Liegen Sie falsch, werden sich Schmerzen bemerkbar machen. Wer unter anhaltenden Schmerzen leidet, sollte eine Schlafstätte aus Naturmaterialien bevorzugen. Ein Hüsler Nest ist hinsichtlich Ergonomie, Klima und Material konsequent natürlich

und exakt auf die Anatomie des Schlafenden abgestimmt und garantiert eine wirbelsäulengerechte und ergonomische Lagerung des Körpers in allen Positionen. Es stellt sich unabhängig von Grösse und Gewicht individuell auf jeden Körper ein. Die hohe Atmungsaktivität bietet das richtige Schlafklima.

Das Liforma-Schlafsystem schenkt wohlverdiente Nachtruhe und lässt Sie am Morgen ausgeschlafen und voller Tatendrang erwachen.



QR-Code scannen und den Partner in Ihrer Nähe finden!

Entdecken Sie die ganze Hüsler Nest Welt des gesunden Schlafs im Web auf www.huesler-nest.ch/de

Sozialversicherungen
Assurances sociales
Assicurazioni sociali

R
u
m
f
o
r
m



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



Agil und stabil durchs Leben

Mit regelmässigem Training zu
mehr Gleichgewicht im Alter

Übungen und Kurse finden
sichergehen.ch



sicher stehen

sichergehen.ch

bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung
Schweiz



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

Liebe Leserin, lieber Leser

Den meisten Menschen fällt es leichter eine helfende Hand zu reichen, als selbst eine zu ergreifen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Wir möchten niemanden belasten oder gar zur Last fallen. Stolz und Würde spielen dabei eine zentrale Rolle. Wer um Hilfe bittet, ist schwach – dieses Vorurteil hält sich hartnäckig in unserer Leistungsgesellschaft. Dabei ist es genau umgekehrt: «Hilfe suchen ist eine Stärke und ein Zeichen von Intelligenz», bringt es Laetitia Porchet, Sozialarbeiterin der Rheumaliga Waadt und Wallis, auf den Punkt (s. S. 14). Sie berät Rheumabetroffene in schwierigen Lebenslagen. Doch helfen kann auch sie nur, wenn sie darum gebeten wird. Wenn Betroffene oder deren Angehörige telefonisch oder per Mail Kontakt

aufnehmen. Das gleiche gilt für unser Sozialsystem: keine Versicherung wird automatisch aktiv. Es braucht immer einen ersten Schritt in Richtung Hilfe. Und für diesen braucht es Mut. Mut, sich selbst einzugestehen, dass man allein nicht weiterkommt. Mut, sich einer Person oder Behörde gegenüber zu öffnen. Mut, die vermeintliche Schwäche als Stärke zu sehen.

Im Namen des gesamten Rheumaliga-Teams wünsche ich Ihnen frohe Festtage und ganz viel Mut und Zuversicht fürs 2024! ■

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour la plupart des gens, il est plus facile d'aider que d'accepter de l'aide. Les raisons en sont multiples. Nous ne voulons pas être un fardeau pour les autres. La fierté et la dignité jouent ici un rôle central. Celui qui demande de l'aide est faible – ce préjugé perdure dans notre société de performance. C'est pourtant l'inverse: «Chercher de l'aide est une force et un signe d'intelligence», résume Laetitia Porchet, assistante sociale de la Ligue vaudoise et valaisanne contre le rhumatisme (cf. p. 14). Elle conseille les personnes atteintes de rhumatisme dans des situations difficiles. Mais elle ne peut aider que si on le lui demande. Lorsque les personnes concernées ou

leurs proches prennent contact par téléphone ou par e-mail. Il en va de même pour notre système social: aucune assurance n'intervient automatiquement. Il faut toujours faire un premier pas vers l'aide. Et pour cela, il faut du courage. Le courage de s'avouer à soi-même que l'on ne peut pas s'en sortir seul-e. Le courage de s'ouvrir à une personne ou à une institution. Le courage de considérer sa prétendue faiblesse comme une force.

Au nom de toute l'équipe de la Ligue suisse contre le rhumatisme, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et beaucoup de courage et de confiance pour 2024! ■

Gentile lettrice, gentile lettore,

per la maggior parte delle persone è più facile tendere una mano in aiuto piuttosto che farsi aiutare. Le ragioni sono molteplici. Non vogliamo essere un peso per gli altri né gravare su di loro. L'orgoglio e la dignità giocano un ruolo centrale. Chi chiede aiuto è debole: questo pregiudizio persiste nella nostra meritocrazia. Ma è esattamente il contrario: «Chiedere aiuto è un punto di forza e un segno d'intelligenza», spiega in poche parole Laetitia Porchet, assistente sociale della Lega Waadt e Vallese (vedi pag. 14). Fornisce consulenza alle persone colpite dal reumatismo in situazioni difficili ed è disposta ad aiutare, ma anche lei può farlo solo se le viene chiesto. Quando le persone colpite o i loro parenti la contattano per telefono o per e-mail. Lo stesso vale per il nostro sistema sociale: nessuna assicurazione si attiva automaticamente. È sempre necessario un primo passo verso l'aiuto. E questo richiede coraggio. Coraggio di ammettere a se stessi che da soli non si può andare da nessuna parte. Coraggio di aprirsi a una persona o a un'autorità. Coraggio di vedere la propria presunta debolezza come un punto di forza.

A nome di tutto il team della Lega svizzera contro il reumatismo le auguro buone feste e tanto coraggio e fiducia per il 2024! ■

Impressum

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

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





«Die Diagnose habe ich in 10 Minuten erfahren, mit der Krankheit klarkommen muss ich mein Leben lang. Trotzdem blicke ich gestärkt in die Zukunft.»

Arthritis betrifft auch junge Menschen.

Dank Ihrer Spende finden Rheumabetroffene bei der Rheumaliga Hilfe: Gespräche, kompetenten Rat und medizinisch aktuelle Informationen.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen




- extrem stabil
- Kabelwanne inklusive
- langlebig
- Kollisionsschutz
- TÜV, GS und FSC-zertifiziert

über 200 Varianten

kostenlose Lieferung

30 Tage Rückgaberecht

-10% Rabatt und Geschenk im Wert von CHF 109.00

Stehische für mehr Komfort und Gesundheit im Alltag.

mit dem Gutscheincode RLSPAREN10KS erhalten Sie 10% Rabatt auf das gesamte Sortiment* sowie eine kostenlose Kabelspirale für das Kabelmanagement zum Boden im Wert von CHF 109.00

Gutscheincode: RLSPAREN10KS

weitere Informationen zum Angebot: www.stehauftisch.ch/rheumaliga
*ohne bereits reduzierte Artikel, gültig bis 31.03.2024 und solange Vorrat



3 Editorial	3 Editorial	3 Editoriale
6 In Kürze	6 En bref	6 In breve
8 Aktuell	8 Actuel	9 Attualità
12 Forschung	12 Recherche	13 Ricerca
Fokus	Point de mire	Approfondimento
14 Sozialberatung	15 Conseil social	15 Consiglio sociale
21 Literatur/Anlaufstellen	21 Littérature/interlocuteurs	21 Letteratura/punti di riferimento
27 IV	27 AI	27 AI
23 Umfrage	23 Enquête	23 Sondaggio
30 Hilfsmittel	31 Moyens auxiliaires	32 Mezzi ausiliari
34 Denksport Sudoku	34 Gymnastique intellectuelle Sudoku	34 Sport per la mente Sudoku
35 Veranstaltungen	35 Manifestations	35 Eventi
38 Service	38 Service	38 Servizio
46 Schlusspunkt Erfolgreiche Aktionswoche zum Thema Schmerz	46 Point final Succès de la semaine d'action sur le thème de la douleur	46 Conclusione Una settimana d'azione di successo sul tema del dolore

Neue Publikation

Schmerz – einfach erklärt

Was ist Schmerz? Wann ist er chronisch, wann akut? Welche Therapien wirken? Diese und weitere Fragen beantwortet die neue Broschüre «Schmerz – einfach erklärt» (DE 1000KK) mit dem Gütesiegel für einfache Sprache. Die Broschüre ist Teil der Publikationsreihe «kurz & knapp», welche den Zugang zu Informa-

tionen rheumatischer Krankheitsbilder für Menschen mit Leseschwäche oder Migrationshintergrund erleichtert. Die Broschüre gibt es in neun verschiedenen Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch und Englisch. |

Nouvelle publication

Douleur – Tout comprendre

Qu'est-ce que la douleur? Quand est-elle considérée comme chronique ou aiguë? Quels traitements sont efficaces? C'est à ces questions et à bien d'autres encore que répond la nouvelle brochure «Douleur – Tout comprendre» (FR 1000KK) labellisée «langage simplifié». Cette brochure fait partie d'une série de publications «kurz & knapp» qui don-

nent accès à des informations sur les tableaux cliniques rhumatismaux pour les personnes ayant des difficultés de lecture ou issues de la migration. La brochure a été publiée en neuf langues différentes: français, allemand, italien, espagnol, portugais, turc, albanais, bosniaque/croate/serbe et anglais. |



Nuova pubblicazione

Dolore – In parole semplici

Cos'è il dolore? Quando il dolore si definisce cronico e quando acuto? Quali sono le terapie efficaci? Il nuovo opuscolo «Dolore – In parole semplici» (IT 1000KK) con il sigillo di qualità per il linguaggio semplice, fornisce una risposta a queste e ad altre domande. L'opuscolo fa parte della serie di pubbli-

cazioni «kurz & knapp», che semplifica l'accesso alle informazioni sulle malattie reumatiche alle persone con difficoltà di lettura o con un background migratorio. L'opuscolo è stato redatto in nove lingue: tedesco, francese, italiano, spagnolo, portoghese, turco, albanese, bosniaco/croato/serbo e inglese. |

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

Winter

Tipps für die kalte Jahreszeit

Bewegung ist ein zentrales Element der Schmerztherapie – auch im Winter. Nordic Walking lässt sich beispielsweise bestens auch bei kälteren Temperaturen und – Trittsicherheit vorausgesetzt – sogar im Schnee ausüben. Die sanften, fließenden Bewegungen fördern die Durchblutung, lindern Steifheit und können die Beweglichkeit der Gelenke verbessern. Auf unserer Homepage erklärt Barbara Zindel, Physiotherapeutin und Co-Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz, was die Vorteile dieses Sports sind und wie man sich richtig vorbereitet (www.rheumaliga.ch/blog/2023/rheuma-und-nordic-walking). Falls das Wetter Ihnen die Bewegung an der frischen Luft vermiest, bieten sich Yoga-Übungen in der warmen Stube an. Der therapeutische Nutzen aller Yoga-Stile liegt in der Kombination aus Dehnung, Kräftigung und einer Schulung des Gleichgewichtssinnes. Im Blog-Beitrag «Welcher Yoga-Stil passt zu mir» finden Sie einen Überblick über 13 verschiedene Stile (www.rheumaliga.ch/blog/2023/welcher-yoga-stil-passt-zu-mir) und damit bestimmt eine Richtung, die zu Ihnen passt. Egal, ob Sie draussen

unterwegs sind, drinnen dehnen und kräftigen oder entspannt auf dem Sofa liegen: unsere Podcast-Serie «Rheuma persönlich» können Sie sich in allen Lebenslagen anhören, zum Beispiel die neueste Episode zum Thema Spondyloarthritis (verfügbar auf allen gängigen Plattformen für Sie zum Hören bereit). |

Hiver

Conseils pour la saison froide

L'exercice physique est un élément central de la thérapie contre la douleur – aussi en hiver. La marche nordique, par exemple, se pratique parfaitement par des températures plus froides et même dans la neige, à condition d'avoir le pied sûr. Les mouvements doux et fluides favorisent la circulation sanguine, soulagent les raideurs et peuvent améliorer la mobilité des articulations. Sur notre site Internet, Barbara Zindel, physiothérapeute et co-responsable des prestations à la Ligue suisse contre le rhumatisme, explique les avantages de ce sport et comment se préparer correctement (www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2023/marche-nordique). Si le temps vous empêche de faire de l'exercice en plein air, les exercices de yoga au chaud sont une bonne solution. Les avantages

Inverno

Consigli per la stagione fredda

L'esercizio fisico è un elemento centrale della terapia del dolore, anche durante l'inverno. Il nordic walking, ad esempio, si pratica perfettamente con le temperature più basse e, a patto di avere un passo sicuro, anche sulla neve. I movi-

mentari dolci e fluidi stimolano inoltre la vascolarizzazione, alleviano la rigidità e possono migliorare la mobilità articolare. Sul nostro sito web, Barbara Zindel, fisioterapista e co-responsabile del Servizio della Lega svizzera contro il reumatismo, spiega i vantaggi di questo sport e come prepararsi correttamente (www.reumatismo.ch/blog/2023/reumatismi-enordic-walking). Se il tempo non permette di fare esercizio all'aria aperta, gli esercizi di yoga in una stanza calda sono una buona opzione alternativa. Il beneficio terapeutico di tutti gli stili di yoga è dato dalla combinazione di stretching, rafforzamento e addestramento del senso dell'equilibrio. Nel post del blog «Qual è lo stile di yoga adatto per me» troverà una breve guida sui 13 stili di yoga più comuni (www.reumatismo.ch/blog/2023/qual-e-lo-stile-di-yoga-adatto-per-me) e quindi sicuramente la direzione adatta per Lei. Che sia in giro, che faccia stretching e rafforzamento in casa o che si rilassi sul divano: può ascoltare la nostra serie di podcast, ad esempio l'ultimo episodio sul tema delle spondiloartriti (disponibile per l'ascolto in tedesco e francese su tutte le piattaforme più diffuse). |

Wie hat die Kontaktaufnahme mit der Rheumaliga Ihren Alltag verändert? Das will die internationale Jury 2024 wissen.

Comment le contact avec la Ligue suisse contre le rhumatisme a-t-il changé votre quotidien? Voilà la question que pose le jury international 2024.

In che modo il contatto con la Lega contro il reumatismo ha cambiato la sua vita quotidiana? È ciò che la giuria internazionale 2024 vuole sapere.



Schreibwettbewerb

Die Rolle von Patientenorganisationen

Auch 2024 kürt die internationale Jury der Europäischen Rheumaliga die drei besten Texte im Rahmen des Schreibwettbewerbs «Edgar-Stene-Preis». Lesen Sie im folgenden Artikel, wie Sie teilnehmen können.

Text: Simone Fankhauser

Zu Ehren des Norwegers Edgar W. Stene organisiert die EULAR zum 48. Mal den gleichnamigen Schreibwettbewerb. Stene, selbst Bechterew-Betroffener, engagierte sich für die Anliegen von Menschen mit Rheuma, unter anderem als Gründungsmitglied und Generalsekretär der Norwegischen Rheumaver einigung, dem «Norsk Revmatikerforbund». Mit rund 30'000 Mitgliedern ist sie heute eine der grössten Gesundheitsorganisationen Norwegens. Sie setzt sich dafür ein, dass Personen mit einer rheumatischen Diagnose Zugang zur bestmöglichen Versorgung erhalten und trotz ihrer gesundheitlichen Herausforderungen eine gute Lebensqualität haben können. Dieses Ziel verfolgt auch die Rheumaliga in der Schweiz. Mit einem umfangreichen Informations-, Beratungs- und Bewegungsangebot will sie Betroffene in ihrem Alltag mit Rheuma stärken. Aber wie kommt dieses Engagement bei

den Menschen an? Welche Erfahrungen und Erlebnisse verbinden die Betroffenen mit ihrer nationalen Rheumaver einigung? Genau das will die Jury des «Edgar-Stene-Preises 2024» wissen. Adaptiert auf die Schweiz lautet das Thema der aktuellen Ausschreibung: «Wie hat der Kontakt mit der Rheumaliga meine Lebensqualität verändert und bereichert?» Vielleicht besuchen Sie regelmässig einen Bewegungskurs, durch den Sie neue Freundschaften schliessen konnten. Vielleicht haben Sie auch in einer ehrenamtlichen Tätigkeit bei der Rheumaliga Erfüllung gefunden. Oder die Rheumaliga hat Sie in einer schwierigen Situation unterstützt. Schreiben Sie auf, wie sich Ihre Mitgliedschaft, bzw. das Angebot der Rheumaliga auf Ihr Leben auswirkt. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre Erfahrungen, Hoffnungen und sogar Visionen darüber mitzuteilen, welche

Rolle Patientenorganisationen in Zukunft spielen sollten.

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 22. März 2024 bekannt gegeben. Der erste Platz ist mit einem Preisgeld von 1000 Euro dotiert, darunter ein Reisestipendium für die Teilnahme an der Eröffnungsplenar-sitzung auf dem EULAR Kongress 2024 (12. bis 15. Juni) in Wien, wo der Preis 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). Ausserdem wird der nationale Siegertext im Magazin forumR veröffentlicht. I**

Concours d'écriture

Le rôle des organisations de patient·e·s

En 2024 également, le jury international de la Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) récompensera les trois meilleurs textes dans le cadre du concours d'écriture du Prix Edgar Stene. Découvrez ci-dessous comment y participer. Texte: Simone Fankhauser

En hommage au Norvégien Edgar W. Stene, l'EULAR organise pour la 48^e fois le concours d'écriture du même nom. E. W. Stene, lui-même atteint de la maladie de Bechterew, s'est engagé pour la défense des intérêts des personnes atteintes de rhumatismes, notamment en tant que membre fondateur et secrétaire général de l'association norvégienne contre le rhumatisme Norsk Revmatikerforbund. Avec ses quelque 30 000 membres, cette dernière est l'une des plus grandes organisations de santé de Norvège. Elle œuvre pour que les personnes atteintes d'une maladie rhumatismale aient accès aux meilleurs soins

possibles et puissent avoir une bonne qualité de vie. La Ligue suisse contre le rhumatisme poursuit le même objectif: elle souhaite renforcer les personnes concernées dans leur vie quotidienne, grâce à une offre riche en informations diverses et variées, à des conseils et des cours de gymnastique. Mais comment les personnes perçoivent-elles cet engagement? Quelles expériences et quel vécu lient les personnes concernées à leur ligue nationale? C'est justement ce que cherche à savoir le jury du Prix Edgar Stene 2024. Adapté à la Suisse, le libellé actuel du thème de 2024 est le suivant: > p. 11

Concorso di scrittura

Il ruolo delle organizzazioni di pazienti

Anche nel 2024 la giuria internazionale della Lega europea contro le malattie reumatiche (EULAR) selezionerà i tre testi migliori nell'ambito del concorso di scrittura «Premio Edgar Stene». Legga l'articolo che segue per scoprire come partecipare. Testo: Simone Fankhauser

L'EULAR bandisce per la 48esima volta il concorso di scrittura «Premio Edgar Stene» in onore del norvegese Edgar W. Stene. Anch'egli affetto dal morbo di Bechterew, Stene si è distinto per il suo impegno a favore delle persone colpite da reumatismo, tra l'altro come membro fondatore e segretario generale della «Norsk Revmatikerforbund». Con circa 30 000 membri è oggi una delle principali organizzazioni sanitarie della Norvegia e s'impegna affinché le per-

sone con una diagnosi di reumatismo possano accedere alle cure migliori e godere di una buona qualità di vita, nonostante le difficoltà che incontrano per il loro stato di salute. Un obiettivo che viene perseguito anche dalla Lega svizzera contro il reumatismo. Con la sua ampia offerta informativa, i servizi di consulenza e le proposte per l'attività fisica, punta infatti a migliorare la vita quotidiana delle persone affette da reumatismo. Ma in che modo > pag. 11

**So nehmen Sie teil
Voici comment participer
Ecco come partecipare**

Senden Sie uns:

- Ihren Text à max. zwei A4-Seiten (Arial, 12 Punkt) in MS Word (bitte kein PDF)
- Ihre Kontaktdaten (Adresse, E-Mail, Telefonnummer)
- 3 bis 5 persönliche Fotos (inkl. Porträtbild) 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) en format Word MS (pas de PDF)
- Votre adresse e-mail ainsi que votre numéro de téléphone
- 3 à 5 photos personnelles (y compris un portrait) avec légende explicative
- Age, profession, situation de famille, lieu de résidence
- Informations sur la façon dont vous avez appris l'existence du concours et sur les raisons de votre participation

Ci invii:

- Il suo testo lungo al massimo due pagine A4 (Arial, dimensione 12) in MS Word (non PDF)
- Il suo indirizzo e-mail e il numero di telefono
- Da 3 a 5 foto personali (incl. fototratto) con didascalia esplicativa
- Dati su età, professione, situazione familiare, residenza
- Come ha saputo del concorso e il motivo per cui partecipa

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

Samstag, 30. Dezember 2023
samedi 30 décembre 2023
sabato 30 dicembre 2023

Kontakt/contact/Contatto:

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, info@rheumaliga.ch, Stichwort: Schreibwettbewerb
concerne: Concours d'écriture
Parola chiave: concorso di scrittura



senevita
Näher am Menschen

Sicher besser leben im Alter.

Von betreutem Wohnen bis zur Spitex-Pflege bietet die Senevita alles aus einer Hand, damit sich die Seniorinnen und Senioren auf das konzentrieren können, was wirklich zählt: Ihr selbstbestimmtes und erfülltes Leben im Alter.

In der Senevita wird Wohngefühl zum Wohlgefühl. Hier finden Senioren und Seniorinnen nicht nur ein Dach über dem Kopf, sondern ein Zuhause, in welchem sie sich rundum versorgt fühlen können. Mit ihren 39 Alters- und Pflegeheimen in der ganzen Schweiz setzt die Senevita auf ein ganzheitliches Konzept, das die Bedürfnisse der Bewohnenden in den Mittelpunkt stellt.

Voller Selbstbestimmung

Die Bewohnerinnen und Bewohner im betreuten Wohnen leben nach eigenen Vorstellungen und bestimmen ihren Tagesrhythmus selbst. Ein Grundangebot mit Mittagessen, Reinigung, Notrufsystem, Veranstaltungen und Beratung steht allen zur Verfügung. Zusätzlich wählen sie aus weiteren Diensten, die ihnen das Leben erleichtern: Wäscheservice, 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 inert Minuten vor Ort.

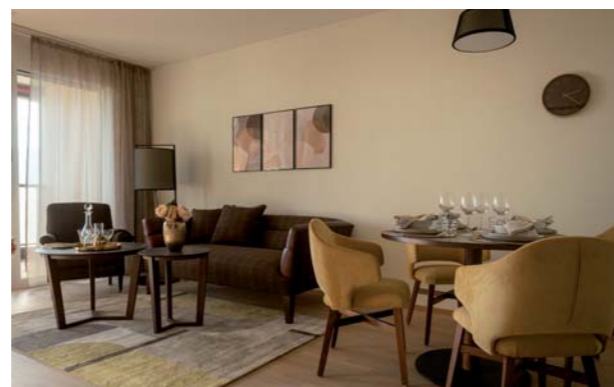
Voller Genuss

Die Freude am Essen kommt bei Senevita nicht zu kurz. Die Senevita setzt 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 regelmässig von den Bewohnerinnen und Bewohnern inspiriert: Die Küchencrews nehmen sich gerne die Zeit, Essenswünsche und Vorlieben aus den Reihen ihrer Gäste miteinzubeziehen. So gestaltet sich das kulinarische Angebot ausgewogen, abwechslungsreich und auch persönlich – von der traditionellen

Schweizer Küche bis zur vegetarischen, leichten Kost im Sommer. Auch in den Pflegeabteilungen können die Bewohnenden zwischen zwei Tagesmenüs und einem Wochenhit wählen – angepasst auf die besonderen Bedürfnisse der einzelner Bewohnenden.

Voller Abwechslung

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. Denn Lebensqualität ist – genauso wie die Betreuung in der Senevita – ganz individuell.



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. Kontaktieren Sie uns für eine individuelle Besichtigung.

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

« **Comment le contact avec la Ligue suisse contre le rhumatisme a-t-il changé et enrichi ma qualité de vie ?** » Peut-être participez-vous régulièrement à des cours de gymnastique qui vous ont permis de nouer de nouvelles amitiés. Peut-être avez-vous trouvé une activité satisfaisante en tant que bénévole au sein de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Ou peut-être que la Ligue suisse contre le rhumatisme vous a soutenu-e dans une situation difficile. Ecrivez pour témoigner de votre expérience en tant que membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme ou raconter ce que l'offre de la Ligue a apporté dans votre vie. Profitez de l'occasion pour partager vos

expériences, espoirs et même visions sur le sujet du rôle des organisations de patient-e-s à l'avenir.

Qui peut participer ?

Toutes les personnes domiciliées en Suisse vivant avec une maladie rhumatismale, âgées de 18 ans et plus, peuvent participer. Les textes peuvent être rédigés dans toutes les langues nationales et ne doivent pas dépasser deux pages dactylographiées (police Arial 12). La Ligue suisse contre le rhumatisme choisira le meilleur texte parmi tous ceux envoyés et le transférera au jury international décernant le Prix Edgar Stene. Le nom des gagnant-e-s sera annoncé le

22 mars 2024. Le premier prix est doté d'un montant de 1000 euros, comprenant une bourse de voyage pour assister à la séance plénière d'ouverture du congrès EULAR 2024 (du 12 au 15 juin) à Vienne, où le prix sera décerné. Le-la gagnant-e reçoit également une invitation au dîner de congrès. Les 2^e et 3^e prix du concours sont dotés respectivement de 700 et 300 euros. **Parmi tous les envois suisses, nous tirerons au sort trois bons cadeaux d'un montant de 50 francs utilisables sur notre boutique en ligne (www.rheumaliga-shop.ch/fr). De plus, le texte suisse sélectionné sera publié dans le magazine forumR. I**

questo impegno viene percepito dalle persone? Quali esperienze ed eventi legano le pazienti e i pazienti all'associazione nazionale che si dedica alle malattie reumatiche? È proprio questo che vuole sapere la giuria del «Premio Edgar Stene 2024». Il tema dell'attuale concorso, adattato alla Svizzera, è ispirato infatti alla domanda: «**In che modo il contatto con la Lega contro il reumatismo ha cambiato e migliorato la mia qualità di vita?**» C'è chi frequenta regolarmente un corso di ginnastica grazie al quale ha stretto nuove amicizie, chi trova soddisfazione anche nel prestare volontariato presso l'organizzazione o ancora chi in un momento difficile ha ricevuto sostegno dalla Lega svizzera contro il reumatismo. Scrivete in che modo l'essere membri o l'offerta della Lega svizzera contro il reumatismo incide sulla sua vita. Colga l'occasione per comunicarci le sue esperienze e speranze e anche per dirci, secondo Lei, quale ruolo dovrebbero rivestire in futuro le organizzazioni di pazienti.

Chi può partecipare?

Possono partecipare tutte le persone residenti in Svizzera che convivono con una malattia reumatica e abbiano compiuto 18 anni. I testi possono essere

redatti in una qualsiasi delle lingue nazionali e non devono essere più lunghi di due pagine dattiloscritte (Arial, dimensione carattere: 12 punti). La Lega svizzera contro il reumatismo selezionerà l'elaborato migliore tra tutti quelli pervenuti e lo sottoporrà alla valutazione della giuria internazionale del Premio Edgar Stene. Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 22 marzo 2024. Il primo premio consiste in una vincita in denaro di 1000 euro, comprensiva di un contributo a copertura delle spese di viaggio per partecipare alla ses-

sione plenaria di apertura del Congresso EULAR 2024 (dal 12 al 15 giugno) a Vienna, dove si svolgerà la premiazione. La vincitrice o il vincitore riceverà inoltre un invito alla cena del Congresso. I premi per il secondo e il terzo posto sono rispettivamente di 700 e 300 euro. **Tra tutti gli elaborati inviati in Svizzera estrarremo tre buoni da CHF 50 ciascuno, da utilizzare nel nostro shop online (www.rheumaliga-shop.ch). Il testo vincente in ambito nazionale verrà inoltre pubblicato sulla rivista forumR. I**



Der EULAR-Kongress findet 2024 in Wien statt.
Le congrès EULAR 2024 aura lieu à Vienne.
Il Congresso EULAR 2024 si svolge a Vienna.

Modic changes

Therapien bei entzündlich bedingten Kreuzschmerzen

Chronische Kreuzschmerzen sind ein Volksleiden und können viele Ursachen haben. Eine davon sind Modic changes. Modic changes sind entzündliche Veränderungen im Knochenmark des Wirbelkörpers und treten immer angrenzend zu degenerierten Bandscheiben auf. Obwohl Modic changes bei ca. 40 % der Personen mit chronischen Kreuzschmerzen vorkommen, weiss man immer noch nicht, weshalb diese entstehen und wie man diese am besten behandelt.

Eine neue Therapie aus den USA zeigt erfolgsversprechende Daten. Bei dieser minimalinvasiven Intervention (Basivertebral Nerve Ablation) werden die Schmerzfasern in den betroffenen Wirbelkörpern verödet. Langzeitdaten zu Sicherheit und Wirksamkeit fehlen jedoch noch. In der Schweiz ist die Intervention zurzeit nicht zugelassen. Experimentelle Therapieansätze gibt es auch mit Bisphosphonat (Zoledronsäure) und Antibiotika (Amoxicillin-clavulanate). Zoledronsäure unterdrückt den Knochenabbau, welcher im Wirbelkörper im Bereich der Modic changes oft gesehen wird. In mehreren kleineren klinischen Studien wurde gezeigt, dass Zoledronsäure die Grösse der Modic changes, sowie auch die Rückenschmerzen reduzieren kann. Leider waren diese Effekte nur vorübergehend oder nur moderat. Grössere klinische Studien sind unabdingbar, um einen tatsächlichen Benefit von Zoledronsäure zu zeigen.

Antibiotika therapieren eine mögliche bakterielle Infektion der Bandscheibe, welche an die Modic changes angrenzt. Die Wirksamkeit von Antibiotika wurde in mehreren Studien gezeigt, jedoch ist das Ausmass der Wirkung sehr variabel. Insbesondere Patienten mit dem stark

entzündlichen Modic change Subtyp 1 profitieren von Antibiotika. Die Variabilität in den Studien rührt vermutlich daher, dass nicht bei allen Betroffenen mit Modic changes ein bakterieller Infekt der Bandscheibe zugrunde liegt. Damit Patientinnen und Patienten mit Modic changes in Zukunft adäquat behandelt werden können, braucht es zum einen neue diagnostische Tests, um eine bakterielle von einer nicht-bakteriellen Ursache unterscheiden zu können. Zum anderen braucht es auch grössere Studien, welche die Langzeitwirkung der neuen Therapiemöglichkeiten ausweisen.

Autor: PD Dr. Stefan Dudli, Forschungsgruppenleiter Universitätsspital Zürich und Universitätsklinik Balgrist |

Changements Modic

Traitements en cas de lombalgie inflammatoire

Les lombalgies chroniques sont le mal du siècle et peuvent avoir diverses origines. Parmi elles, les changements Modic. Ces derniers correspondent à des modifications inflammatoires de la moelle osseuse dans la région du plateau vertébral et surviennent au niveau de disques vertébraux dégénérés. Bien que les changements Modic concernent environ 40 % des personnes souffrant de lombalgie, on ignore aujourd'hui encore leur origine et comment les traiter le plus efficacement possible.

Un nouveau traitement en provenance des Etats-Unis semble toutefois promet-

teur. Cette technique mini-invasive (ablation du nerf basivertebral) consiste à scléroser les fibres nerveuses dans les corps vertébraux concernés. Il n'existe toutefois pour l'instant aucune donnée sur le long terme concernant la sécurité et l'efficacité de l'intervention. En Suisse, elle n'est pas autorisée pour l'instant. Des approches thérapeutiques expérimentales sont réalisées aussi avec des bisphosphonates (acide zoledronique) et des antibiotiques (amoxicilline-clavulanate).

L'acide zoledronique inhibe la résorption osseuse qui est souvent observée dans

le corps vertébral dans la zone du changement Modic. Il a été montré dans le cadre de plusieurs petites études cliniques que l'acide zoledronique pouvait réduire la taille des changements Modic ainsi que les douleurs dorsales. Malheureusement ces effets n'ont été que passagers ou seulement modérés. Il faudra de plus grandes études cliniques pour pouvoir démontrer le bénéfice effectif de l'acide zoledronique. Les antibiotiques agissent contre une potentielle infection bactérienne du disque vertébral adjacent au changement Modic. L'efficacité des antibiotiques a été démontrée dans plusieurs études mais elle est très variable. Les bénéfices des antibiotiques semblent particulièrement profiter aux patient-e-s atteint-e-s de changement Modic de type 1, fortement inflammatoire. Les résultats varia-

Alterazioni di Modic

Terapie in caso di dolori lombari dovuti a infiammazioni

I dolori lombari cronici sono molto diffusi nella popolazione e possono avere molteplici cause.

Tra queste vi sono le alterazioni di Modic, ovvero alterazioni infiammatorie nel midollo osseo dei corpi vertebrali, che si manifestano sempre nella zona adiacente ai dischi intervertebrali degenerati. Sebbene le alterazioni di Modic compaiano in circa il 40% delle persone con dolori lombari cronici, non è ancora chiaro il motivo per cui si presentino e quale sia la cura migliore.

Una nuova terapia proveniente dagli Stati Uniti evidenzia dati promettenti. Nel corso di un intervento mininvasivo (Basivertebral Nerve Ablation) le fibre del dolore nei corpi vertebrali interessati vengono sclerotizzate. Tuttavia, mancano ancora dati a lungo termine sul fronte della sicurezza e dell'efficacia. Attualmente in Svizzera l'intervento non

è ancora consentito. Esistono anche approcci terapeutici sperimentali con somministrazione di bifosfonato (acido zoledronico) e antibiotici (amoxicillina-acido clavulanico).

L'acido zoledronico blocca la scomposizione del tessuto osseo che viene spesso osservata nei corpi vertebrali, nella zona interessata dalle alterazioni di Modic. In diversi studi clinici minori è emerso che l'acido zoledronico è in grado di ridurre le dimensioni delle alterazioni di Modic e anche i dolori alla schiena. Purtroppo questi effetti si sono rivelati solo passeggeri e di entità moderata. Per dimostrare i vantaggi effettivi dell'acido zoledronico sono dunque necessari studi clinici di più ampia portata. Gli antibiotici curano una possibile infezione batterica del disco intervertebrale adiacente alle alterazioni di Modic. La loro efficacia, seppure di entità molto variabile, è stata dimostrata in più studi. Gli antibiotici apportano benefici in particolare alle pazienti e ai pazienti con alterazioni di Modic altamente infiammatorie di tipo 1. La variabilità emersa negli studi deriva presumibilmente dal fatto che non in tutte le persone le alterazioni di Modic sono riconducibili a un'infezione batterica del disco intervertebrale.

Auteur: PD Dr Stefan Dudli, responsable du groupe de recherche de l'hôpital universitaire de Zurich et de la clinique universitaire de Balgrist |

Autore: PD Dr. Stefan Dudli, responsabile del gruppo di ricerca presso l'Ospedale universitario di Zurigo e la Clinica universitaria di Balgrist |





Die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern ist das Ziel der Sozialberatung.
 Le concept central du conseil social est d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées.
 L'obiettivo principale della consulenza sociale è migliorare la qualità di vita delle persone affette.

Sozialberatung

«Hilfe suchen ist eine Stärke und ein Zeichen von Intelligenz»

Das Leben mit Rheuma hat über die körperlichen Auswirkungen hinaus auch Folgen für viele andere Aspekte des Lebens. Rheuma kann sich auf die sozialen Beziehungen, die Arbeit, die Familie, aber auch auf die Finanzen auswirken. **Laetitia Porchet, Sozialarbeiterin der Rheumaliga Waadt und Wallis, zeigt Wege auf, wie man diese Herausforderungen bewältigen kann.** Interview: Simone Fankhauser

Was ist die Sozialberatung der Rheumaligen und welche Ziele verfolgt sie?

Laetitia Porchet: Es handelt sich um eine kostenlose Dienstleistung für Menschen, die an einer oder mehreren rheumatischen Krankheiten leiden und Hilfe benötigen um ein Alltagsproblem zu lösen. Die zentrale Idee besteht darin, die Lebensqualität der Menschen zu verbessern. Das Ziel ist, diese Personen

so lange zu begleiten, bis sie ihre Autonomie wiedererlangt haben und die Integration auf sozialer, gesellschaftlicher oder beruflicher Ebene gewährleistet ist. Alle Beratungen sind vertraulich und sowohl Datenschutz wie auch Privatsphäre der Person werden respektiert. Die Sitzungen können bei den Betroffenen zuhause, im Büro der Sozialarbeiterin oder auch per Telefon stattfinden.

Welche Problematiken kommen in Ihren Beratungen häufig vor?

L. P.: Die Bereiche Finanzen und Lebensanpassung sind die beiden zentralen Themen, die immer wieder auftauchen. Sehr häufig ist die Situation bereits kritisch, wenn sich die Betroffenen an uns wenden, und es braucht rasches Handeln. Viele Menschen mit einer beeinträchtigten Gesundheit verbrauchen ihre knappen Energiereserven bereits für die Deckung der lebensnotwendigen Bedürfnisse. Entsprechend bleibt ihnen keine Energie mehr für Behördengänge oder administrative Tätigkeiten. Gleichzeitig steigen die Ausgaben für medizinische Leistungen und machen eine Anpassung des Budgets nötig. Dies beeinträchtigt das Gleichgewicht stark. Ein weiteres Problem, das derzeit sehr häufig auftaucht, ist der Mangel an Ärztinnen und Ärzten. > S. 16

Conseil social

«Demander de l'aide est une force et un signe d'intelligence»

Vivre avec des rhumatismes au-delà de la pathologie et des effets sur le corps a aussi des conséquences dans bien d'autres aspects de la vie. Les rhumatismes peuvent avoir une influence sur les relations sociales, sur le travail au sein de la famille, mais aussi des répercussions sur les finances. **Laetitia Porchet, assistante sociale pour la Ligue vaudoise et la Ligue valaisanne contre le rhumatisme, donne des pistes pour surmonter ces défis.** Interview: Simone Fankhauser

En quoi consiste le conseil social des différentes ligues suisses contre le rhumatisme et quels sont les objectifs poursuivis?

Laetitia Porchet: Le travail d'assistante sociale consiste à accompagner gratuitement des personnes qui souffrent d'une

ou plusieurs maladies rhumatismales et qui ont besoin d'aide pour régler un problème du quotidien. Le concept central est d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées. L'objectif est les accompagner jusqu'à ce qu'elles aient retrouvé leur autonomie et > p. 17

Consulenza sociale

«Cercare aiuto è un segno di forza e di intelligenza»

Vivere con i reumatismi non ha solo conseguenze a livello fisico, ma influisce anche su molti altri aspetti della vita. I reumatismi possono avere ripercussioni sulle relazioni sociali, il lavoro, la famiglia e anche le finanze. **Laetitia Porchet, assistente sociale presso la Lega contro il reumatismo dei Cantoni Vaud e Vallese, ci spiega come è possibile superare queste difficoltà.** Intervista: Simone Fankhauser

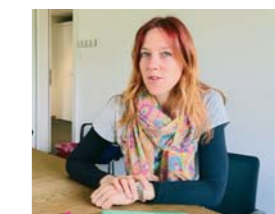
In cosa consiste la consulenza sociale svolta dalle leghe contro il reumatismo e quali obiettivi persegue?

Laetitia Porchet: Si tratta di un servizio gratuito rivolto alle persone affette da una o più malattie reumatiche che hanno bisogno di aiuto per gestire i problemi quotidiani. L'obiettivo principale è migliorare la qualità di vita delle persone. La consulenza sociale si prefigge di assistere queste persone finché non avranno riacquisito la loro autonomia, in modo da garantire la loro integrazione a livello sociale o professionale. Tutte le

consulenze sono confidenziali e vengono condotte nel pieno rispetto della protezione dei dati e della sfera privata. Gli incontri possono avvenire a domicilio, presso l'ufficio dell'assistente sociale o anche al telefono.

Quali problematiche emergono generalmente durante le sue consulenze?

L. P.: I due temi centrali che ricorrono spesso sono le finanze e il fatto di dover adattare la propria vita. Le persone che si rivolgono a noi si trovano > pag. 19



Laetitia Porchet arbeitet als Sozialarbeiterin für die Rheumaligen Waadt und Wallis.

Laetitia Porchet travaille comme assistante sociale pour les Ligues valaisanne et vaudoise.

Laetitia Porchet lavora come assistente sociale presso le leghe contro il reumatismo dei Cantoni Vaud e Vallese.



Die Sitzungen können bei den Betroffenen zuhause, im Büro der Sozialarbeiterin oder auch per Telefon stattfinden.
 Les séances peuvent avoir lieu chez les personnes concernées, au bureau de l'assistante sociale ou par téléphone.
 Gli incontri possono avvenire a domicilio, presso l'ufficio dell'assistente sociale o anche al telefono.

Wir beobachten immer häufiger, dass Menschen keinen Zugang mehr zu einem Haus- oder Facharzt haben.

Wie helfen Sie den Menschen, die bei Ihnen Rat suchen?

L. P.: Unsere Arbeit besteht in erster Linie darin zuzuhören. Um einer Person helfen zu können, ist der erste Schritt, sie zu empfangen und sich die Zeit zu nehmen, sie kennenzulernen, eine Vertrauensbeziehung aufzubauen und dann in die Realitäten und Bedürfnisse der Person einzusteigen und sie bestmöglich zu begleiten. Wenn es um praktischere Fragen zu Finanzen und Verwaltung geht, werden die notwendigen Schritte eingeleitet, begleitet oder weitergeleitet, je nach vorhandenen Ressourcen der Person. Am besten ist es, wenn die Betroffenen alles selbst erledigen können, aber wenn das nicht geht, dann übernehmen wir das für sie.

Wie lange dauert eine solche Begleitung?

L. P.: Hier gibt es alle Varianten. Es kann eine punktuelle Beratung sein, bei der

eine sehr präzise Frage im Raum steht. Es kann auch nur ein einmaliger Telefonkontakt sein. Möglich sind auch regelmässige Treffen, je nach Bedarf mit langfristiger Betreuung. Das hängt ganz von den Bedürfnissen ab, die die Situation erfordert.

Ein Leben mit einer chronischen Krankheit stellt die persönliche Arbeitsfähigkeit und das bisherige Einkommen in Frage. Weshalb ist es für Betroffene so belastend, ihr Arbeitsumfeld einzuweihen?

L. P.: Wenn man seinem beruflichen Umfeld mitteilt, dass man an einer Krankheit leidet, trägt man sein privates Leben in die Arbeitswelt und das ist nicht für alle selbstverständlich. Es bedeutet auch anzuerkennen, dass man Einschränkungen und verminderte Fähigkeiten hat, in einer Gesellschaft, die sich über Leistung definiert. Dies kann zu Unbehagen führen, wenn man bedenkt, dass man einen Grossteil seines Lebens am Arbeitsplatz verbringt. Das Arbeitsumfeld und die Beziehungen, die man mit ihm pflegt, sind zentrale

Elemente unserer Lebensqualität. Gesundheitsprobleme wirken sich auf die Arbeit aus und können somit das Arbeitspensum oder die Qualität der Arbeit, die man seiner Arbeitgeberin oder seinem Arbeitgeber anbieten kann, beeinträchtigen. Es wird zwangsläufig die Tatsache in Frage gestellt, ob man seinen Beruf weiter ausüben kann. Dies ist mit Sorgen über die persönliche finanzielle Situation verbunden.

Ist Krankheit ein Kündigungsgrund?

L. P.: In der Schweiz können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nicht entlassen werden, wenn sie krankgeschrieben sind. Die Dauer des Schutzes hängt aber von der Dauer des Arbeitsvertrags ab. Im ersten Jahr beträgt sie in der Regel 30 Tage. Wenn man zwischen zwei und fünf Jahren bei demselben Arbeitgeber arbeitet, hat man 90 Tage Schutz und nach dem sechsten Jahr 180 Tage. Es ist aber wichtig zu wissen, dass ein Sozialdienst kein Rechtsdienst ist. Das bedeutet, dass die Sozialarbeiterin in den Beratungen durchaus über die verschiedenen Gesetze informieren

und sie auch erklären kann, aber wir leisten keine Rechtsberatung. Wenn es sich als notwendig erweist, werden wir die Person weiterleiten. Wir haben Partner im Netzwerk, die juristische Dienstleistungen anbieten.

Unser Sozialversicherungssystem ist sehr komplex. Wie können sich Betroffene einen Überblick über die Leistungen verschaffen?

L. P.: Es gibt tatsächlich eine grosse Anzahl von Sozialversicherungen, und es ist nicht immer einfach, sich im Bedarfsfall zurechtzufinden. Der Zugang zu den Sozialversicherungen ist viel zu wenig bekannt. Eine Studie zeigt, dass 30 % der Personen, die Anspruch auf Ergänzungsleistungen zur AHV/IV hätten, keinen Zugang dazu haben. Der Hauptgrund dafür ist die mangelnde Kenntnis über die Existenz dieser Leistungen. Wenn man gesundheitlich beeinträchtigt ist, hat man oft andere, wichtigere Dinge zu berücksichtigen. Häufig sind diese Menschen in ihrer Fähigkeit eingeschränkt, sich an der Informationssuche zu beteiligen. Für diejenigen, die die jeweilige Sprache nicht sprechen, ist die Situation noch dramatischer. Der schnellste und effizienteste Weg ist also, Kontakt mit einem Sozialdienst aufzunehmen. Die Fachperson kann die Situation erfassen, erklären und die betroffene Person an die zuständige Stelle weiterleiten.

Ist diese Unkenntnis über das Angebot auch der Grund, weshalb immer wieder Menschen durch die Maschen des sozialen Netzes fallen?

L. P.: Ja, durchaus. Die Komplexität des Zugangs zu den Hilfen oder die empfundene Komplexität, kann ebenfalls ein Erklärungselement sein. Es gibt auch Grenzfälle, die sich zwischen zwei Sozialversicherungen bewegen, was zur Folge hat, dass sich eine Person zwischenzeitlich ohne Hilfe wiederfindet, weil die Zuständigkeit nicht eindeutig ist. Oft entsteht dann ein administratives «Pingpong». Auch in solchen Situationen ist es sinnvoll, von einem Sozialdienst begleitet zu werden, der eingreifen und die Situation etwas schneller ausgleichen kann, damit die Person entlastet wird.

Welche Botschaft möchten Sie Betroffenen noch mit auf den Weg geben?

L. P.: Hilfe suchen in einer Welt, in der es nicht immer einfach ist, sich helfen zu lassen, ist eine Stärke und ein Zeichen von Intelligenz. Sich in einer schwierigen Situation begleiten zu lassen, sei es für eine Stunde, eine Woche, einen Monat oder mehrere Monate, kann eine sehr wichtige und unterstützende Wirkung haben. Dabei wird die Autonomie und der Willen der Person zu jeder Zeit respektiert. |

qu'elles soient de nouveau intégrées au niveau social, communautaire ou professionnel. Toutes les consultations sont confidentielles, et aussi bien la protection des données que la sphère privée de la personne sont respectées. Les séances peuvent avoir lieu chez les personnes concernées, au bureau de l'assistante sociale ou par téléphone.

Quelles sont les problématiques qui reviennent le plus souvent dans vos consultations ?

L. P.: Les thématiques financières et d'adaptation de vie sont les deux thèmes centraux qui reviennent régulièrement. Très souvent, la situation est déjà critique lorsque les personnes concernées s'adressent à nous, et il faut agir vite. Beaucoup de gens qui ont un problème de santé dépensent prioritairement leurs faibles réserves d'énergie pour couvrir leurs besoins les plus fondamentaux. Il n'en reste donc que très peu pour les démarches administratives nécessaires à l'accès aux droits sociaux. Parallèlement, les dépenses en prestations médicales augmentent et imposent ainsi des adaptations au niveau du budget. L'équilibre de ces personnes s'en trouve particulièrement bouleversé. Le manque en médecins est également un problème très fréquemment rencontré. Nous observons toujours plus souvent que les personnes n'ont plus accès à un médecin de famille ou à un-e spécialiste. > p. 18

Sozialberatung für Rheumabetroffene

Wenn Sie eine Sozialberatung wünschen, kontaktieren Sie Ihre kantonale oder regionale Rheumaliga (Kontakte ab S. 38). Sollte diese keine eigenen Beratungen durchführen, werden Sie an die zuständige Stelle weitergeleitet.

Conseil social pour les personnes atteintes de rhumatismes

Si vous souhaitez un conseil social, contactez votre Ligue contre le rhumatisme cantonale ou régionale (cf. contacts à partir de la p. 38). Si cette dernière ne propose pas de consultations, vous serez redirigé·e vers le service compétent.

Consulenza sociale per le persone affette da reumatismo

Se desidera una consulenza sociale, non esiti a contattare la sua lega contro il reumatismo cantonale o regionale che, se non offre questa consulenza, saprà indirizzarla al servizio competente. I contatti sono riportati a partire da pag. 38.

Comment pouvez-vous aider les personnes qui viennent vous voir ?

L. P. : Notre travail consiste en premier lieu à écouter. Pour aider une personne, la première étape est de l'accueillir et de prendre le temps de faire sa connaissance, d'établir une relation de confiance, puis d'aborder avec elle sa réalité et ses besoins, et enfin de l'accompagner le mieux possible. Quand des questions plus pratiques au niveau financier et administratif émergent, alors on met en place les démarches nécessaires, on accompagne, on oriente, selon les ressources de la personne. L'idéal est que la personne puisse faire par elle-même mais lorsque cela n'est pas possible nous accompagnons activement.

Combien de temps dure un tel accompagnement ?

L. P. : Tout est possible en la matière. Il peut s'agir d'une consultation ponctuelle, pour une question très précise. Il peut s'agir d'un seul et unique contact téléphonique. Mais des rencontres régulières peuvent aussi être proposées, en fonction des besoins, avec un accompagnement sur le plus long terme. Cela dépend des besoins et de la situation.

Une maladie chronique remet en question la capacité de travailler et donc les revenus. Pourquoi est-ce si stressant pour les personnes concernées d'annoncer leur maladie à leur cercle professionnel ?

L. P. : Annoncer une maladie dont on souffre à notre entourage professionnel, c'est intégrer son espace privé dans sa sphère professionnelle, ce qui n'est pas évident pour tout le monde. Cela implique aussi de reconnaître qu'on a désormais des limitations et des capacités diminuées dans une société où la performance est mise en avant. Tout ceci peut occasionner un malaise, sachant que l'on passe une majeure partie de sa vie à son poste de travail. Le cercle

professionnel et les relations qui en découlent constituent donc des éléments centraux pour notre qualité de vie. Qui dit problème de santé dit impact sur le travail, donc potentiellement sur le taux de travail ou sur la qualité de travail qu'on va pouvoir offrir à notre employeur-euse. Le fait de pouvoir assumer sa profession est forcément remis en question. Tout ceci génère des inquiétudes sur la situation financière personnelle.

Est-ce que l'employeur-euse peut licencier pour motif de maladie ?

L. P. : En Suisse, les employé-e-s ne peuvent pas être licencié-e-s lorsqu'ils-elles sont en arrêt maladie. La durée de protection dépend de la durée du contrat de travail. Elle est généralement de 30 jours lors de la première année. Ensuite, pour une durée de deux à cinq ans de travail auprès du même employeur, la protection est de 90 jours ; et au-delà de la sixième année, elle est de 180 jours. Il est important de préciser qu'un service social n'est pas un service juridique. Ce qui veut dire que lors des consultations, l'assistante sociale peut tout à fait informer des différentes lois qui existent, les expliquer, mais ne fait en aucun cas de conseil juridique. Si cela s'avère nécessaire, il est possible d'orienter les gens. Nous avons des partenaires au sein du réseau qui offrent des services juridiques.

Notre système d'assurances sociales est très complexe. Comment les personnes concernées peuvent-elles y voir un peu plus clair au milieu de toutes ces prestations ?

L. P. : Effectivement, un grand nombre d'assurances sociales existent et il n'est pas toujours évident de s'y retrouver lorsqu'on en a besoin. L'accès aux assurances sociales reste méconnu du grand public. Une étude montre que 30 % des personnes qui auraient droit aux presta-

tions complémentaires AVS/AI n'y ont pas accès. La raison principale est le manque de connaissance que cela existe. Lorsque l'on est malade, on a bien souvent d'autres préoccupations. Souvent ces personnes sont limitées dans leur capacité à rechercher des informations. Pour celles qui ne parlent pas la langue de leur lieu de vie, la situation est encore plus dramatique. Le chemin le plus rapide est donc de prendre contact avec un service social. L'assistant-e social-e pourra saisir la situation, expliquer et orienter la personne concernée vers les services compétents.

Est-ce que cette méconnaissance de l'offre existante explique aussi qu'il y a toujours des personnes qui passent entre les mailles du filet social ?

L. P. : Oui, tout à fait. La complexité de l'accès aux aides ou la complexité ressentie peut aussi être un élément d'explication. Il existe aussi des cas limites où deux assurances sociales sont concernées, ce qui a pour conséquence qu'une personne peut se retrouver entretemps sans aide parce que les compétences ne sont pas claires. Un « ping-pong administratif » peut vite en découler. D'où l'importance, dans ce genre de situation, d'être accompagné-e par un service social qui peut intervenir pour apaiser la situation un peu plus rapidement.

Quel message souhaitez-vous adresser aux personnes concernées ?

L. P. : Demander de l'aide, dans un monde où il n'est pas toujours facile de se faire aider, est une force et un signe d'intelligence. Se faire accompagner dans une situation difficile, que ce soit pour une heure, une semaine, un mois, quelques mois peut avoir un impact très important et soutenant lors d'une période qui est difficile à traverser. L'autonomie et la volonté de la personne sont toujours respectés. ■

molto spesso in una situazione già critica e i tempi di reazione sono molto stretti. Chi ha una salute compromessa usa le poche riserve di energia per soddisfare i suoi bisogni vitali e spesso non ha la forza di occuparsi delle questioni burocratiche o delle incombenze amministrative. Nello stesso tempo, deve gestire maggiori spese mediche e quindi rivedere il proprio budget. Tutto ciò mette a dura prova il suo equilibrio. Un altro problema molto ricorrente in questo periodo è la carenza di medici. Ricontriamo sempre più spesso che le persone faticano a ottenere un appuntamento dal medico di famiglia oppure da un medico specialista.

Che tipo di aiuto offre a chi si rivolge a Lei?

L. P. : Il nostro compito consiste principalmente nell'ascoltare. Per aiutare una persona, il primo passo da compiere è accoglierla e dedicarle il tempo necessario per conoscerla, instaurare un rapporto di fiducia e poi analizzare la sua realtà e le sue esigenze per assisterla al meglio. Per le questioni più pratiche – come la gestione delle finanze o le incombenze amministrative – avviamo le pratiche necessarie e, a seconda delle risorse che la persona ha a disposizione, ci offriamo di assisterla oppure la indirizziamo al servizio preposto. L'ideale è che riesca a sbrigare tutto in autonomia, ma in caso di difficoltà ce ne occupiamo noi.

Quanto tempo dura questo servizio di accompagnamento?

L. P. : Dipende. Può trattarsi di una consulenza puntuale su una questione ben precisa, oppure di una singola telefonata; ma ci sono anche casi che richiedono incontri regolari con un'assistenza sul lungo termine. Dipende dalla situazione specifica e dai bisogni della persona.

Una malattia cronica condiziona la capacità di lavorare e la situazione finanziaria. Chi soffre di reumatismi fatica molto a dirlo alle colleghe e ai colleghi di lavoro. Perché?

L. P. : Quando comunichiamo alle persone del nostro entourage professionale che soffriamo di una malattia, portiamo la nostra vita privata sul posto di lavoro, un gesto che a volte richiede molto

offerto al datore o alla datrice di lavoro che ci ha assunto. È inevitabile che si metta in discussione la capacità di continuare a svolgere la propria professione, e questo genera preoccupazioni finanziarie.

È possibile licenziare per malattia?

L. P. : In Svizzera non è possibile licenziare le lavoratrici e i lavoratori in con-



Es gibt eine grosse Anzahl von Sozialversicherungen, und es ist nicht einfach, sich im Bedarfsfall zurechtzufinden.

Un grand nombre d'assurances sociales existent et il n'est pas toujours évident de s'y retrouver lorsqu'on en a besoin.

L'offerta di assicurazioni sociali è ampia e, in caso di necessità, non è sempre facile orientarsi.

coraggio. Allo stesso tempo riconosciamo le nostre limitazioni e capacità ridotte, in una società che misura tutto in base alla performance. E se pensiamo che trascorriamo gran parte della nostra vita sul luogo di lavoro, ciò può provocare disagio. L'ambiente lavorativo e i rapporti che vi si instaurano sono fondamentali per la nostra qualità di vita. I problemi di salute si ripercuotono sul lavoro e possono quindi compromettere il grado di occupazione e la qualità del lavoro

gedo malattia. Questa protezione varia però in base alla durata del contratto di lavoro: nel primo anno di servizio è in genere di 30 giorni; dal secondo al quinto anno è di 90 giorni; dal sesto anno in poi, di 180 giorni. Occorre però tenere presente che un servizio sociale non è un servizio giuridico. Durante le consulenze l'assistente sociale può senz'altro fornire informazioni sulle diverse leggi e spiegarle se necessario, ma non si tratta di una consulenza giuridica. > pag. 19



Hilfe annehmen ist eine Stärke und ein Zeichen von Intelligenz. **Accepter de l'aide est une force et un signe d'intelligence.** Accettare aiuto è un segno di forza e di intelligenza.

Se la persona ha bisogno di una consulenza giuridica, le diremo a chi può rivolgersi. Alcuni partner della nostra rete offrono servizi giuridici.

Il nostro sistema delle assicurazioni sociali è molto complesso. In che modo è possibile farsi un quadro generale delle prestazioni?

L. P.: L'offerta di assicurazioni sociali è effettivamente ampia e, in caso di necessità, non è sempre facile orientarsi. Inoltre si sa davvero poco su come accedere a queste assicurazioni. Uno studio

rivela che il 30% di coloro che avrebbero diritto alle prestazioni complementari dell'AVS/AI non ne usufruisce. Il motivo principale sono le scarse conoscenze riguardo all'esistenza di tali prestazioni. Chi ha problemi di salute deve spesso occuparsi di altre cose più importanti e il più delle volte dispone di capacità limitate per mettersi alla ricerca di informazioni. La situazione è ancora più critica per chi parla un'altra lingua. La soluzione più rapida ed efficace è contattare il servizio sociale, che è in grado di capire la situazione, fornire spiega-

zioni e indirizzare la persona al servizio competente.

Questa mancanza di conoscenze sull'offerta disponibile è uno dei motivi per cui sempre più persone passano attraverso le maglie della rete sociale?

L. P.: Sì, assolutamente. La complessità relativa all'accesso agli aiuti, effettiva o percepita che sia, può essere un elemento che spiega questo fenomeno. Esistono anche casi limite di persone a cavallo tra due assicurazioni sociali che si ritrovano temporaneamente senza aiuti, poiché non è chiaro quale assicurazione sia competente. Spesso il dossier viene fatto rimbalzare da un ufficio all'altro. Anche in queste circostanze è opportuno essere seguiti da un servizio sociale, che è in grado di comprendere la situazione e trovare più rapidamente una soluzione.

Quale messaggio desidera trasmettere alle persone affette da una malattia reumatica?

L. P.: Cercare aiuto in un mondo in cui non è sempre facile farsi aiutare è un segno di forza e di intelligenza. Farsi assistere in una situazione difficile, per un'ora, una settimana, un mese o anche più mesi, può avere un effetto molto importante e risultare di grande aiuto. Senza dimenticare che l'autonomia e la volontà della persona vengono rispettate in ogni momento. ■

Literatur / littérature / Letteratura

(www.rheumaliga-shop.ch / 044 487 40 10)

- Leitfaden «Chronisch krank – was leisten die Sozialversicherungen?»
Der elektronische Leitfaden kann kostenlos unter der Adresse www.rheumaliga.ch/publikationen heruntergeladen werden.
[Guide pratique « Maladie chronique : prestations des assurances sociales »](#)
[La version électronique du guide est disponible en téléchargement à l'adresse \[www.ligues-rhumatisme.ch/publications\]\(http://www.ligues-rhumatisme.ch/publications\).](#)
- Im Beruf auf den Beinen (D 3016)
[Travailler debout \(F 3016\)](#)
Sempre in forma al lavoro (It 3016)
- Bestform am Bildschirm (D 1014)
[En forme devant l'écran \(F 1014\)](#)
In forma al computer (It 1014)
- Alltagshilfen-Katalog (D 003)
[Catalogue des moyens auxiliaires \(F 003\)](#)
Catalogo mezzi ausiliari (It 003)
- Diverse Krankheitsbilder
[Tableaux cliniques des diverses maladies rhumatismales](#)
Varie malattie reumatiche



Anlaufstellen / Adresses utiles / Punti di riferimento

- Kantonale und regionale Rheumaligen (s. S. 47 ff.)
[Ligues contre le rhumatisme cantonales et régionales \(voir p. 47 et suivantes\)](#)
Leghe contro il reumatismo cantonali e regionali (v. p. 47 segg.)
- Nationale Patientenorganisationen (s. S. 44/45)
[Organisations de patient-e-s \(voir p. 44/45\)](#)
Organizzazioni di pazienti (v. p. 44/45)

- Stiftung Profil – Arbeit & Handicap; www.profil.ch
Unterstützt beeinträchtigte Arbeitnehmende in der Deutschschweiz bei der Stellensuche, dem Erhalt ihrer Arbeitsstelle oder bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz
- Procac (Rechtsberatung / [conseil juridique / Consulenza giuridica](#)); www.procac.ch
Ist der grösste Mitgliederverband von und für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz.
[Procac est la plus grande association de et pour personnes avec handicap en Suisse.](#)
Procac è la principale associazione svizzera di autoaiuto di e per persone con disabilità.
- Inclusion Handicap; www.inclusion-handicap.ch
Dachverband der Behindertenorganisationen Schweiz
[Association faîtière des organisations suisses de personnes handicapées](#)
- Pro Infirmis; www.proinfirmis.ch
Berät, begleitet und unterstützt schweizweit Menschen mit körperlichen, kognitiven und psychischen Behinderungen und ihre Angehörigen.
[Conseille, accompagne et soutient les personnes ayant un handicap physique, une déficience intellectuelle ou des troubles psychiques, ainsi que leurs proches, dans toute la Suisse.](#)
In tutta la Svizzera, Pro Infirmis consiglia, accompagna e sostiene le persone con disabilità fisiche, psichiche e disturbi cognitivi, e i loro famigliari.

- Caritas Schuldenberatung
[Dettes conseils de Caritas](#)
Consulenza Caritas per il risanamento dei debiti
www.caritas-schuldenberatung.ch

- Pro Senectute; www.prosenectute.ch/fr/it
Anlaufstelle für Altersfragen
[Interlocuteur pour les questions relatives à la vieillesse](#)
Punto di riferimento per i temi legati alla terza età

- unter www.ahv-iv.ch/de/Kontakte/IV-Stellen finden Sie Links zu allen IV-Stellen der Kantone.
[Vous trouverez des liens vers les offices AI des cantons sous \[www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Offices-AI\]\(http://www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Offices-AI\)](#)
Su www.ahv-iv.ch/it/Contatti/Uffici-AI sono disponibili i link a tutti gli uffici cantonali dell'AI

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit
Cette liste n'est pas exhaustive
La lista tuttavia non è esaustiva



Das Interview ist ein Ausschnitt aus dem Podcast «Le Rhumatisme et moi». Das ganze Gespräch auf Französisch können Sie sich via QR-Code anhören.

[L'interview est extraite du podcast «Le rhumatisme et moi». Pour la retrouver en intégralité en français, il suffit d'utiliser le code QR ci-dessus.](#)

L'intervista è un estratto del podcast «Le Rhumatisme et moi» (lo e il reumatismo). La versione integrale in lingua francese può essere ascoltata scansionando il codice QR.



Auch im deutschsprachigen Podcast «Rheuma persönlich» war die Sozialberatung schon ein Thema. Durch Scannen des QR-Codes gelangen Sie zur entsprechenden Episode mit Nicole Anderhub, Sozialarbeiterin bei der Rheumaliga Zürich, Zug, Aargau.

[Le podcast en allemand «Rheuma persönlich» a déjà traité du conseil social. En scannant le code QR, vous avez accès l'épisode correspondant avec Nicole Anderhub, assistante sociale pour la Ligue contre le rhumatisme des cantons de Zurich, Zoug et Argovie.](#)

Il tema della consulenza sociale è stato affrontato anche con Nicole Anderhub, assistente sociale presso la Lega contro il reumatismo di Zurigo, Zugo e Argovia, nel podcast «Rheuma persönlich» (in lingua tedesca). Scansionando il codice QR è possibile ascoltare l'intero episodio.



Leseverhalten

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Was gefällt Ihnen an forumR und wo sehen Sie Verbesserungspotential? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie die Fragen auf den folgenden Seiten. Ihr Engagement möchten wir gerne honorieren, deshalb verlosen wir unter allen Einsendungen folgende Preise:

1. Einen Gutschein von Heilbäder und Kurhäuser Schweiz im Wert von CHF 800.00. Der Gutschein kann in allen angeschlossenen Häusern eingelöst werden (www.kuren.ch).
2. Rheuma-Entspannungskissen gross im Wert von CHF 129.80
3. Kirschkissen im Wert von CHF 42.60

Und so geht's: Trennen Sie die Umfrage-seiten aus dem Heft heraus und kreuzen Sie die für Sie passenden Antworten an. Senden Sie uns den ausgefüllten Fragebogen an folgende Adresse: Rheumaliga Schweiz, Umfrage Leseverhalten, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Einsendeschluss: 16.02.2024 |



Comportamento di lettura

Ci dica la sua opinione!

Cosa le piace di forumR e dove vede un potenziale di miglioramento? Si prenda qualche minuto per rispondere alle domande riportate nelle pagine seguenti. Vorremmo premiare il suo impegno, per questo mettiamo in palio i seguenti premi tra tutti i partecipanti:

- 2° Cuscino riposo grande del valore di CHF 129.80
- 3° Cuscino con noccioli di ciliegia del valore di CHF 42.60

Ecco come funziona: stacchi le pagine del sondaggio dalla rivista e spunti le risposte che la riguardano. Spedisca il questionario compilato al seguente indirizzo: Rheumaliga Schweiz, sondaggio sul comportamento di lettura, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.
Termine per l'invio: 16.02.2024 |

- 1° Un buono di «Heilbäder und Kurhäuser Schweiz» del valore di CHF 800,00. Il buono può essere utilizzato in tutte le strutture affiliate (www.kuren.ch).

Comportement de lecture

Faites-nous part de votre opinion!

Qu'est-ce qui vous plaît dans forumR et où voyez-vous un potentiel d'amélioration? Prenez quelques minutes pour répondre aux questions des pages suivantes. Nous souhaitons honorer votre engagement, c'est pourquoi nous tirons au sort les prix suivants parmi tous les envois:

1. un bon d'Espaces Thermaux et Maisons de Cure Suisses d'une valeur de CHF 800.00. Le bon peut être échangé dans tous les établissements affiliés (www.kuren.ch/fr)
2. un grand coussin de relaxation pour rhumatismes d'une valeur de CHF 129.80
3. un coussin en noyaux de cerise d'une valeur de CHF 42.60

Et voilà comment ça marche: détachez les pages de l'enquête du livret et cochez les réponses qui vous conviennent. Envoyez-nous le questionnaire rempli à l'adresse suivante: Rheumaliga Schweiz, Enquête sur le comportement de lecture, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.
Date limite d'envoi: 16.02.2024 |



Angaben zur Person / Informations personnelles / Dati personali

1. Geschlecht / Sexe / Genere

- 1 weiblich / féminin / femminile
- 2 männlich / masculin / maschile
- 3 anderes / autre / altro

2. Alter / Age / Età

- 1 unter 40 / moins de 40 ans / meno di 40
- 2 40 bis 49 / entre 40 et 49 ans / da 40 a 49
- 3 50 bis 59 / entre 50 et 59 ans / da 50 a 59
- 4 60 bis 69 / entre 60 et 69 ans / da 60 a 69
- 5 70 bis 79 / entre 70 et 79 ans / da 70 a 79
- 6 über 80 / plus de 80 ans / più di 80

3. Welchen Bezug haben Sie zum Thema Rheuma?

Quel lien avez-vous avec le thème du rhumatisme? Cosa la lega al tema del reumatismo?

- 1 Ich bin selber betroffen / Je suis moi-même concerné-e / Ne sono colpita/o in prima persona
- 2 Eine mir nahestehende Person ist betroffen / Une personne proche est concernée / Una persona a me vicina ne è colpita
- 3 Das Thema interessiert mich / Le sujet m'intéresse / Mi interessa la tematica
- 4 sonstiges / Autres / altro

4. Für welche Zwecke nutzen Sie das Internet?

A quelles fins utilisez-vous l'Internet? Per quali scopi usa Internet?

- 1 Informationen suchen / Recherche d'informations / Ricerca di informazioni
- 2 Einkaufen / Achats / Acquisti
- 3 Tickets zu Veranstaltungen oder Reisen buchen / Réserver des billets pour des événements ou des voyages / Prenotare biglietti per eventi o viaggi
- 4 Zeitungen und Zeitschriften lesen (über Website, ePaper, App) / Lire des journaux et des magazines (via un site web, un ePaper, une application) / Leggere giornali e riviste (tramite sito web, ePaper, app)
- 5 Filme schauen oder fernsehen (streamen), Youtube / Regarder des films ou la télévision (en streaming), Youtube / Guardare film o TV (in streaming), YouTube

6 E-Mail / E-mail / E-mail

7 SMS / SMS / SMS

8 Nachrichtendienste wie Whatsapp, Telegram / Services de messagerie comme Whatsapp, Telegram / Servizi di messaggistica come Whatsapp, Telegram

9 soziale Medien (Facebook, X, Instagram, LinkedIn) / Réseaux sociaux (Facebook, X, Instagram, LinkedIn) / Social media (Facebook, X, Instagram, LinkedIn)

10 sonstiges / Autres / altro

11 Keine, ich nutze das Internet nicht / Aucun, je n'utilise pas Internet / Nessuno, non uso internet.

5. Welche Zeitschriften lesen Sie regelmässig oder haben Sie abonniert? / A quels magazines êtes-vous abonné-e ou lisez-vous régulièrement? / Quali riviste legge regolarmente o riceve in abbonamento?

6. Welche Zeitungen oder Zeitschriften lesen Sie in digitaler Form (Website, Newsletter, ePaper, App)? / Quels journaux ou magazines lisez-vous sous forme numérique (site web, newsletter, ePaper, app)? / Quali giornali o riviste legge in formato digitale (sito web, newsletter, ePaper, app)?

2 keine / Aucune / nessuno

7. Würden Sie forumR in digitaler Form lesen? / Liriez-vous forumR sous forme numérique? / Leggerebbe forumR in formato digitale?

- 1 Nein, ich bevorzuge die gedruckte Version / Non, je préfère la version imprimée / No, preferisco la versione cartacea
- 2 Ja, in Form eines Newsletters, den ich per E-Mail erhalte / Oui, sous la forme d'une newsletter que je reçois par e-mail / Sì, sotto forma di newsletter che ricevo per e-mail

- 3 Ja, als digitale Ausgabe (ePaper) auf der Website der Rheumaliga Schweiz
Oui, sous forme d'édition numérique (ePaper) sur le site Internet de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Sì, come edizione digitale (ePaper) sul sito web della Lega svizzera contro il reumatismo
- 4 Ja, als App auf dem Smartphone oder Tablet / Oui, sous forme d'application sur mon smartphone ou ma tablette / Sì, come app sul mio smartphone o tablet.

**8. Wie sind Sie zu dieser forumR-Ausgabe gekommen?
Comment avez-vu eu connaissance de ce numéro de forumR?
Come è venuta/o in possesso di questo numero di forumR?**

- 1 Ich bin Mitglied einer kantonalen Rheumaliga/einer Patientenorganisation / Je suis membre d'une ligue cantonale contre le rhumatisme/d'une organisation de patient-e-s / Sono socia/o di una Lega cantonale contro il reumatismo/di un'organizzazione partner
- 2 Ich habe das Magazin abonniert (ohne Mitgliedschaft) / Je suis abonné-e au magazine (sans adhésion) / Sono abbonata/o alla rivista (senza iscrizione)
- 3 Ich habe das Magazin von jemandem erhalten / Quelqu'un m'a donné le magazine / Ho ricevuto la rivista da qualcuno
- 4 Das Magazin lag im Wartezimmer meiner Ärztin/meines Arztes / Le magazine se trouvait dans la salle d'attente de mon-ma médecin / La rivista era nella sala d'aspetto della/del mia/o medica/o
- 5 sonstiges / Autres / altro

**9. Falls Sie Mitglied bei einer kantonalen/regionalen Rheumaliga bzw. einer Patientenorganisation sind: Was sind die Gründe dafür?
Si vous êtes membre d'une Ligue contre le rhumatisme cantonale/régionale ou d'une organisation de patient-e-s: Quelles en sont les raisons?
Se è membro di una Lega contro il reumatismo cantonale/regionale o di un'organizzazione di pazienti, quali sono le ragioni di questa scelta?**

- 1 Ich möchte die Tätigkeit der Rheumaliga bzw. der Patientenorganisation finanziell unterstützen. / Je souhaite soutenir financièrement les activités de la ligue contre le rhumatisme ou de l'organisation de patient-e-s. / Vorrei sostenere finanziariamente le attività della Lega contro il reumatismo o dell'organizzazione di pazienti.
- 2 Ich besuche regelmässig Kurse meiner kantonalen Rheumaliga und profitiere von Rabatten. / Je participe régulièrement à des cours organisés par ma ligue cantonale contre le rhumatisme et je bénéficie de rabais. / Frequento regolarmente i corsi organizzati dalla mia Lega contro il reumatismo cantonale e usufruisco di sconti.

3 sonstiges / Autres / altro

10.

**Wie lesen Sie forumR (bitte nur eine Antwort)?
Comment lisez-vous forumR (une seule réponse, SVP)?
Come legge forumR (una sola risposta)?**

- 1 Ich lese jeweils das ganze Heft / Je lis chaque fois l'intégralité du numéro / Leggo sempre l'intera rivista
- 2 Ich lese diejenigen Artikel, die mich ansprechen, bzw. betreffen / Je lis les articles qui m'intéressent/me concernent / Leggo gli articoli che mi interessano o mi riguardano
- 3 Ich blättere die Ausgaben nur durch / Je feuillette le numéro / La sfoglio soltanto
- 4 Das Heft landet bei mir ungelesen im Altpapier / Je jette le magazine sans l'avoir lu / La rivista finisce tra la carta straccia, senza essere letta

11.

**Wie viele Personen lesen in der Regel Ihre forumR-Ausgaben?
Combien de personnes chez vous lisent vos numéros de forumR en général?
Quante persone leggono di norma la sua copia di forumR?**

- 1 keine / Aucune / nessuna
- 2 1 bis 2 / 1 ou 2 personnes / da 1 a 2
- 3 3 bis 4 / 3 ou 4 personnes / da 3 a 4
- 4 mehr als vier / plus de 4 personnes / più di quattro

Inhalt / Contenu / Contenuto

**12. Wie beurteilen Sie die Artikel-Menge?
Comment jugez-vous la quantité d'articles?
Come valuta la quantità di articoli?**

- 1 gerade richtig / Bien comme ça / giusta
- 2 Ich hätte lieber mehr Artikel, die dafür kürzer sind. / Je préférerais plus d'articles, mais plus courts. / Preferirei un maggior numero di articoli più brevi.
- 3 Ich hätte lieber weniger Artikel, die dafür ein Thema stärker vertiefen. / Je préférerais que les articles soient moins nombreux mais qu'ils approfondissent davantage un sujet. / Preferirei meno articoli che approfondiscono un argomento.

**13. Sind die Artikel verständlich geschrieben?
Les articles sont-ils rédigés de manière compréhensible?**

- Gli articoli sono scritti in modo comprensibile?**
- 1 ja / Oui / sì
 - 2 mehrheitlich / La plupart / per lo più
 - 3 nein / Non / no

**14. Sind die Artikel informativ?
Les articles sont-ils informatifs?**

- Gli articoli sono informativi?**
- 1 ja / Oui / sì
 - 2 mehrheitlich / La plupart / per lo più
 - 3 nein / Non / no

**15. Sind die Artikel hilfreich für Ihren Alltag?
Les articles vous aident-ils au quotidien?
Gli articoli le sono di aiuto nella sua vita quotidiana?**

- 1 oft / Souvent / spesso
- 2 gelegentlich / Parfois / occasionalmente
- 3 nie / Jamais / mai

**16. Welche der folgenden Themen sind für Sie besonders interessant und relevant?
Parmi les thèmes suivants, lesquels sont particulièrement intéressants et pertinents pour vous?
Quali dei seguenti argomenti sono particolarmente interessanti e rilevanti per lei?**

- 1 Ernährung / Alimentation / Alimentazione
- 2 Bewegung / Mouvement / Esercizio fisico
- 3 Ergonomie / Ergonomie / Ergonomia
- 4 Konventionelle Therapien / Thérapies conventionnelles / Terapie convenzionali

- 5 Komplementäre Therapien / Thérapies complémentaires / Terapie complementari
- 6 Selbstmanagement / Autogestion / Autogestione
- 7 Alltagshilfen und -tips / Moyens auxiliaires et conseils au quotidien / Mezzi ausiliari e consigli quotidiani
- 8 Erfahrungsberichte anderer Betroffener / Témoignages d'autres personnes concernées / Testimonianze di altre persone colpite
- 9 Neuigkeiten aus der Forschung / Nouvelles de la recherche / Notizie dalla ricerca
- 10 sonstiges / Autres / altro

**17. Was schätzen Sie an forumR besonders?
Qu'appréciez-vous particulièrement de forumR?
Cosa apprezza in particolare di forumR?**

**18. Was würden Sie an forumR ändern?
Que changeriez-vous dans forumR?
Cosa cambierebbe di forumR?**

Serviceseiten / Pages de service / Pagine del Servizio

19. Sehen Sie sich die Veranstaltungs- und Service-Seiten in jeder Ausgabe an?

Est-ce que vous consultez les pages des manifestations et de service dans chaque édition ?

Guarda in ogni numero le notizie di Eventi e Servizio?

ja / Oui / sì

nur, wenn ich etwas suche / Seulement si je cherche qch. / solo quando sto cercando qualcosa

nein / Non / no

20. Falls Sie sich den Service-Teil ansehen, welche Informationen suchen Sie darin?

Si vous consultez la partie service, quelles informations y recherchez-vous ?

Se guarda la parte Servizio, quali informazioni vi cerca?

Kontaktdaten meiner kantonalen/regionalen Liga
Les coordonnées de ma Ligue cantonale/régionale
I dati di contatto della mia Lega cantonale/regionale

Kurse / Des cours / i corsi

Veranstaltungen / Des manifestations / gli eventi

21. Wenn Sie einen Kurs der Rheumaliga besuchen möchten, dann ...

Si vous souhaitez suivre un cours de la Ligue contre le rhumatisme, vous ...

Se desidera partecipare a un corso della Lega contro il reumatismo, ...

fragen Sie direkt bei Ihrer kantonalen/regionalen Liga nach / vous renseignez directement auprès de votre Ligue cantonale/régionale / chiede direttamente alla sua Lega cantonale/regionale

besuchen Sie die Website Ihrer kantonalen/regionalen Liga / consultez le site web de votre Ligue cantonale/régionale / visita il sito web della sua Lega cantonale/regionale

bestellen Sie das Kursprogramm Ihrer kantonalen/regionalen Liga / commandez le programme de cours de votre Ligue cantonale/régionale / ordina il programma dei corsi della sua Lega cantonale/regionale

suchen sie ein passendes Angebot im forumR
cherchez une offre appropriée dans le forumR
cerca un'offerta adeguata in forumR

Ich möchte an der Verlosung teilnehmen*
Je souhaite participer au tirage au sort*
Desidero partecipare all'estrazione*

Bitte senden Sie mir einen Katalog «Wohlbefinden Schweiz 2024» von Heilbäder und Kurhäuser Schweiz zu.

Veillez me faire parvenir le catalogue « Destinations bien-être 2024 » d'Espaces Thermaux et Maisons de Cure Suisses.

Name/Vorname / Nom/prénom / Nome/Cognome

Strasse/Nr. / Rue/n° / Via/n.

PLZ/Ort / NPA/localité / NPA/Località

Telefon / Numéro de tél. / N. tel.:

E-Mail / E-mail / E-mail

Datum/Unterschrift / Date/signature / Data/Firma

* Die Angaben werden ausschliesslich für die Auslosung der Preise verwendet.
Les données seront utilisées exclusivement pour le tirage au sort des prix.
Gli indirizzi vengono utilizzati esclusivamente per l'estrazione dei premi.

Teilnahmebedingungen / Conditions de participation / Condizioni di partecipazione

Mindestalter 18 Jahre. Pro teilnehmender Person nur einen Talon. Gewinner*innen werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende und Partnerorganisationen der Rheumaliga Schweiz sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb anerkennen Sie diese Bedingungen.

Concours réservé aux personnes de plus de 18 ans. Un seul coupon par participant. Les gagnant-e-s seront informé-e-s par courrier. La voie juridique et la conversion du prix en argent sont exclues. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les collaborateurs-rice-s et organisations partenaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme ne sont pas autorisé-e-s à participer. En s'inscrivant au concours, vous acceptez les présentes conditions.

Età minima: 18 anni. Solo un tagliando per partecipante. Le vincitrici e i vincitori verranno informati per iscritto. È escluso il ricorso alle vie legali e il pagamento del premio in contanti. Non viene tenuta alcuna corrispondenza in merito al concorso. Le collaboratrici/I collaboratori e le organizzazioni partner della Lega svizzera contro il reumatismo non possono partecipare. Con l'iscrizione al concorso la/il partecipante accetta le condizioni sopra esposte.

Einsendeschluss / Date limite d'envoi / Termine per l'invio: 16.02.2024



Die Erhaltung des bestehenden Arbeitsplatzes hat für die IV oberste Priorität.
Le maintien de l'emploi existant est la priorité absolue de l'AI.
La conservazione del posto di lavoro esistente è la priorità assoluta dell'AI.

IV

«Schmerzerkrankungen sind auch für die IV eine Herausforderung»

Benno Muff, Leiter Bereich Eingliederung, WAS IV Luzern, gibt einen kurzen Überblick über wichtige Schritte im Rahmen einer IV-Abklärung zur beruflichen Eingliederung bzw. einem Rentenentscheid.

Interview: Simone Fankhauser

AI

«Les maladies douloureuses sont également un défi pour l'AI»

Benno Muff, responsable du domaine de la réadaptation, WAS AI Lucerne, donne un bref aperçu des étapes importantes dans le cadre d'une évaluation AI en vue d'une réadaptation professionnelle ou d'une décision de rente. Interview: Simone Fankhauser

AI

«I disturbi del dolore sono una sfida anche per l'AI»

Benno Muff, responsabile dell'integrazione, WAS AI di Lucerna, fornisce una breve panoramica delle fasi più importanti nel contesto di una valutazione dell'AI per l'integrazione professionale o per la decisione sulla pensione.

Intervista: Simone Fankhauser



Berufsberatung ist eine mögliche Massnahme im Rahmen der Frühintervention.

L'orientation professionnelle est une mesure possible dans le cadre de l'intervention précoce.

La consulenza professionale è una possibile misura in ambito di rilevamento tempestivo.

Wann sollte man sich bei der IV anmelden?

Benno Muff: Sobald sich abzeichnet, dass es sich um einen längerdauernden Gesundheitsschaden handelt – in der Regel erfolgt eine Anmeldung spätestens 6 Monate nach Eintritt des Gesundheitsschadens. Bei Jugendlichen, welche Unterstützung bei der Berufswahl und Ausbildung benötigen, empfehlen wir eine Anmeldung im Verlaufe der zweiten Sekundarstufe.

Was ist der Unterschied zwischen Früherfassung und Frühintervention?

B. M.: In der Früherfassung klärt die IV einfach und pragmatisch die vorliegende Situation und prüft, ob eine Anmeldung notwendig ist. Die Frühintervention ist die Phase zwischen Anmeldung und Leistungsentscheid.

Was passiert bei der Frühintervention?

B. M.: Bevor der Leistungsanspruch abschliessend geklärt ist, kann die IV bei Bedarf Unterstützung anbieten und in erster Linie versuchen den bestehenden

Arbeitsplatz zu erhalten. Das Budget ist auf einen Betrag von CHF 20'000 und ein Zeitfenster von maximal 360 Tagen ab Anmeldung beschränkt, um pragmatische Sofortmassnahmen zu sprechen.

Welche Voraussetzungen müssen für eine Frühintervention erfüllt sein?

B. M.: Es gibt keine definierten Voraussetzungen und es gibt auch keinen Rechtsanspruch auf Frühinterventionsmassnahmen. Die IV entscheidet im Einzelfall, ob Unterstützungsbedarf und Eingliederungspotenzial besteht.

Seit ein paar Jahren gilt der Grundsatz «Eingliederung vor Rente».

Welche Voraussetzungen müssen für eine Eingliederung gegeben sein und welche Massnahmen umfasst die Eingliederung?

B. M.: Diese Frage kann nicht so einfach beantwortet werden. Es gibt eine ganze Palette von Eingliederungsmassnahmen und die Voraussetzungen unterscheiden sich von Massnahme zu Massnahme. Die Grundvoraussetzung ist aber sicher ein anhaltender Gesundheitsschaden,

der sich auf die Ausbildungs- und Erwerbsfähigkeit auswirkt und der ohne Eingliederungsmassnahmen zu einer grösseren Erwerbseinbusse oder zur Erwerbsunfähigkeit führen würde.

Die Rente ist die letzte Option. Welche objektiven Kriterien müssen erfüllt sein, damit ein Anspruch überhaupt geprüft wird?

B. M.: Voraussetzung für eine Rente ist, dass der Gesundheitsschaden zu einer Erwerbseinbusse von mindestens 40 % führt.

Wie wird eine Rente berechnet?

B. M.: Die prozentuale Differenz zwischen dem Valideneinkommen (Einkommen welches ohne Gesundheitsschaden erwirtschaftet werden könnte) und dem Invalideneinkommen (mit Gesundheitsschaden).

In welchen Fällen kann man sich nach einem negativen Bescheid erneut bei der IV anmelden, bzw. ein neues Verfahren beantragen?

B. M.: Eine erneute Anmeldung ist mög-

lich, wenn die gesundheitliche Situation sich verändert hat. Die entsprechenden medizinischen Berichte müssen bei der Anmeldung mitgeliefert werden.

Schmerzerkrankungen haben einen schweren Stand in Sachen IV-Leistungen. Viele Betroffene sind nur beschränkt oder gar nicht arbeitsfähig und haben trotzdem keinen Anspruch auf eine Rente. Haben Sie einen Rat für diese Menschen?

B. M.: Diese Thematik ist auch für die IV eine Herausforderung und ein einfacher Rat kann nicht erteilt werden. Weil die erwähnten Schmerzstörungen in der Regel nicht nachweisbar (objektivierbar) sind, kann aufgrund von subjektivem Schmerzempfinden nicht einfach eine Rente bezahlt werden. Allerdings führen die IV-Stellen in diesen Situationen ein «strukturiertes Beweisverfahren» durch. Dieses bezieht, nebst den subjektiven Angaben und den vorhandenen medizinischen Berichten, auch persönliche und soziale Kontextfaktoren mit ein. I

Quand faut-il s'inscrire à l'AI ?

Benno Muff : Dès qu'il apparaît qu'il s'agit d'une atteinte à la santé de longue durée. En règle générale, l'inscription a lieu au plus tard six mois après la survenue de l'atteinte à la santé. Pour les jeunes qui ont besoin d'un soutien dans le choix d'une profession et d'une formation, nous recommandons une inscription au cours du deuxième cycle du secondaire.

Quelle est la différence entre la détection précoce et l'intervention précoce ?

B. M. : Dans le cadre de la détection précoce, l'AI clarifie la situation de manière simple et pragmatique et examine si une annonce est nécessaire. L'intervention précoce est la phase entre l'annonce et la décision de principe.

Que se passe-t-il lors d'une intervention précoce ?

B. M. : Avant que le droit aux prestations ne soit définitivement clarifié, l'AI peut offrir un soutien en cas de besoin et essayer en premier lieu de maintenir le poste de travail existant. Le budget est limité à un montant de 20 000 francs et à une période de 360 jours maximum à compter du dépôt de la demande, afin de pouvoir prononcer des mesures immédiates pragmatiques.

Quelles conditions doivent être remplies pour une intervention précoce ?

B. M. : Il n'y a pas de conditions définies et il n'y a pas non plus de droit légal à des mesures d'intervention précoce. L'AI décide au cas par cas s'il y a un

besoin de soutien et un potentiel de réadaptation.

Depuis quelques années, le principe « la réadaptation prime la rente » est en vigueur. Quelles conditions doivent être remplies pour une réadaptation et quelles mesures la réadaptation comprend-elle ?

B. M. : On ne peut pas répondre rapidement à cette question. Il existe toute une palette de mesures de réadaptation et les conditions diffèrent d'une mesure à l'autre. Mais la condition de base est certainement une atteinte à la santé de longue durée, qui se répercute sur la capacité de formation et de gain et qui, sans mesures de réadaptation, entraînerait une perte de gain importante ou une incapacité de gain. > p. 30



Benno Muff travaille als Bereichsleiter Eingliederung im Geschäftsfeld IV bei der öffentlich rechtlichen Anstalt «WAS Wirtschaft Arbeit Soziales» in Luzern.

Benno Muff travaille comme responsable de la réadaptation dans le domaine de l'AI auprès de l'institution de droit public «WAS Wirtschaft Arbeit Soziales» à Lucerne.

Benno Muff lavora come responsabile dell'integrazione nella divisione AI dell'istituzione pubblica «WAS Wirtschaft Arbeit Soziales» di Lucerna.



Die Rheumaliga Schweiz bietet kostenlos verschiedene Publikationen zur optimalen Gestaltung des persönlichen Arbeitsplatzes.

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose gratuitement différentes publications sur l'aménagement optimal du poste de travail personnel.

La Lega svizzera contro il reumatismo offre gratuitamente diverse pubblicazioni per la progettazione ottimale della postazione di lavoro personale.

La rente est la dernière option. Quels critères objectifs doivent être remplis pour qu'un droit soit examiné ?

B. M. : Pour qu'une rente soit versée, il faut que l'atteinte à la santé entraîne une perte de gain d'au moins 40%.

Comment la rente est-elle calculée ?

B. M. : La différence en pourcentage entre le revenu valide (revenu qui pourrait être obtenu sans atteinte à la santé) et le revenu d'invalidé (avec atteinte à la santé).

Dans quels cas peut-on se réinscrire à l'AI ou demander une nouvelle procédure après une décision négative ?

B. M. : Une nouvelle annonce est possible si l'état de santé a changé. Les rapports médicaux correspondants doivent être fournis lors de l'annonce.

Les maladies douloureuses ont la vie dure en matière de prestations AI. De nombreuses personnes concernées ont une capacité de travail limitée, voire nulle, et n'ont pourtant pas droit à une rente. Avez-vous un conseil à donner à ces personnes ?

B. M. : Cette thématique est également un défi pour l'AI et un simple conseil ne peut pas être donné. Comme les troubles douloureux mentionnés ne peuvent généralement pas être prouvés (objectivés), une rente ne peut pas être versée sur la base d'une perception subjective de la douleur. Toutefois, les offices AI mènent dans ces situations une « procédure d'instruction ». Celle-ci intègre, outre les données subjectives et les rapports médicaux existants, des facteurs contextuels personnels et sociaux. ■

Quando ci si deve iscrivere all'AI?

Benno Muff: Non appena diventa evidente che il problema di salute sarà di lunga durata: di norma l'iscrizione viene effettuata la registrazione avviene entro 6 mesi dall'inizio del problema di salute. Per i giovani che hanno bisogno di sostegno nella scelta di una professione e nella formazione, consigliamo l'iscrizione durante il secondo anno di scuola secondaria.

Qual è la differenza tra rilevamento tempestivo e intervento tempestivo?

B. M.: Nel rilevamento tempestivo, l'AI chiarisce semplicemente e pragmaticamente la situazione esistente e verifica se è necessaria l'iscrizione. L'intervento tempestivo è la fase che intercorre tra la registrazione e la decisione di principio.

Cosa succede nell'intervento tempestivo?

B. M.: Prima che il diritto alle prestazioni sia definitivamente chiarito, l'AI può offrire un sostegno, se necessario, e cercare soprattutto di mantenere il posto di lavoro esistente. Il budget è limitato a un importo di 20'000 franchi e a una finestra temporale di massimo 360 giorni dalla data di registrazione, al fine di parlare di misure immediate e pragmatiche.

Quali sono i requisiti per l'intervento tempestivo?

B. M.: Non ci sono requisiti definiti e non esiste un diritto legale alle misure di intervento tempestivo. L'AI decide caso per caso se c'è bisogno di sostegno e se c'è un potenziale di integrazione.

Da qualche anno si applica il principio «integrazione prima della rendita». Quali condizioni devono essere soddisfatte per l'integrazione e quali misure comprende l'integrazione?

B. M.: Non è possibile rispondere a questa domanda in modo così semplice. Esiste un'intera gamma di misure di integrazione e i requisiti variano da

misura a misura. Il requisito di base, tuttavia, è certamente un danno persistente alla salute che influisce sulla capacità di formazione e di lavoro e che, in assenza di misure di integrazione, comporterebbe una perdita di reddito importante o l'incapacità di lavorare.

La pensione è l'ultima opzione. Quali sono i criteri oggettivi che devono essere soddisfatti perché una richiesta venga presa in considerazione?

B. M.: Il presupposto per la pensione è che il danno alla salute comporti una perdita di guadagno di almeno il 40%.

Come viene calcolata la pensione?

B. M.: La differenza percentuale tra il reddito di valore (reddito che potrebbe

essere percepito senza danni alla salute) e il reddito da disabilità (con danni alla salute).

In quali casi è possibile ripresentare la domanda all'AI dopo una decisione negativa o richiedere una nuova procedura?

B. M.: È possibile effettuare una nuova registrazione se la situazione sanitaria è cambiata. I relativi referti medici devono essere forniti al momento della registrazione.

I disturbi del dolore hanno difficoltà quando si tratta di prestazioni dell'AI. Molti di coloro che ne sono affetti sono in grado di lavorare solo in misura limitata o per niente

e non hanno comunque diritto a una pensione. Ha qualche consiglio da dare a queste persone?

B. M.: Anche questo argomento rappresenta una sfida per l'AI e non si possono dare consigli semplici. Poiché i disturbi del dolore citati non sono generalmente verificabili (oggettivabili), non è possibile erogare una rendita semplicemente sulla base di una percezione soggettiva del dolore. Tuttavia, in queste situazioni gli uffici dell'AI eseguono una «procedura di prova strutturata». Oltre alle informazioni soggettive e ai referti medici esistenti, vengono presi in considerazione anche i fattori contestuali personali e sociali. ■

Eingliederung oder Rente – das sind die wichtigsten Schritte

- Meldung zur Früherfassung (gilt nicht als Anmeldung für Leistungen der IV): Kommt die IV-Stelle zum Schluss, dass ohne geeignete Massnahmen eine Invalidität droht, fordert sie die betroffene Person auf, sich bei der IV anzumelden
- Anmeldung bei der IV-Stelle des Wohnkantons
- Klärung des Sachverhaltes durch die IV
- Parallel dazu Frühinterventionsmassnahmen (z. B. Anpassung des Arbeitsplatzes, Ausbildungskurse, Berufsberatung etc.)
- Nach Klärung des Sachverhaltes gibt es einen Grundsatzentscheid: Eingliederungsmassnahmen oder mangels Eingliederungspotenzial direkt Rentenprüfung oder kein Leistungsanspruch
- Massnahmen zur Unterstützung bei der Eingliederung:
 - Arbeitsplatzergänzung
 - Aufbautrainings
 - Berufsberatung
 - Berufliche Ausbildung
 - Umschulung
 - Unterstützung bei der Stellensuche

Réadaptation ou rente – voici les principales étapes

- Déclaration de détection précoce (n'est pas considérée comme une demande de prestations de l'AI): si l'office AI parvient à la conclusion qu'en l'absence de mesures appropriées, la personne concernée risque de devenir invalide, il l'invite à déposer une demande auprès de l'AI.
- Annonce auprès de l'office AI du canton de résidence
- Clarification des faits par l'AI
- Mesures d'intervention précoce (p. ex. adaptation du poste de travail, cours de formation, orientation professionnelle, etc.) en parallèle, si elles sont utiles et possibles
- Après clarification des faits, une décision de principe est prise: mesures de réadaptation ou, faute de potentiel de réadaptation, examen direct de la rente ou refus du droit aux prestations.
- Soutien à la réadaptation:
 - maintien de l'emploi
 - entraînements de mise à niveau
 - orientation professionnelle
 - formation professionnelle
 - reclassement
 - soutien à la recherche d'emploi

Integrazione o pensione – questi sono i passi più importanti

- Notifica per il rilevamento tempestivo (non vale come iscrizione alle prestazioni dell'AI): se l'ufficio AI giunge alla conclusione che l'invalidità è imminente senza misure adeguate, chiede alla persona interessata di iscriversi all'AI.
- Registrazione presso l'Ufficio AI del cantone di residenza
- Chiarimenti sui fatti da parte della AI
- Parallelamente, misure di intervento tempestivo (p.es. adattamento del posto di lavoro, corsi di formazione, orientamento professionale, ecc.), se sono ragionevoli e possibili
- Dopo aver chiarito i fatti viene presa una decisione di base: misure di integrazione o revisione diretta della pensione per mancanza di potenziale di integrazione o assenza di diritto alle prestazioni.
- Supporto all'integrazione:
 - Mantenimento del posto di lavoro
 - Formazione avanzata
 - Orientamento professionale
 - Formazione professionale
 - Riqualficazione
 - Supporto nella ricerca di lavoro

Administration/administration/amministrazione

Unterstützung bei Schreibaarbeiten Soutien pour les travaux d'écriture Supporto alla scrittura



Lendenkissen

Das Kissen auf Kreuzhöhe bewirkt eine rückengerechte Haltung auch bei längerem Sitzen. Es lässt sich mit dem verstellbaren Band ganz einfach an der Rückenlehne eines Stuhles oder Autositzes befestigen.

Coussin lombaire

Ce coussin soulage la région lombaire. Il permet de garder le dos bien droit, même en position assise prolongée. Le coussin se fixe au dossier de la chaise ou sur le siège auto à l'aide d'une bande ajustable.

Cuscino lombare

Il cuscino sostiene la zona lombare, favorendo una postura corretta per la schiena anche per chi resta seduto a lungo. La fascia regolabile consente di fissare il cuscino alla sedia o allo schienale dell'auto in tutta semplicità. Diversi colori.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0045; CHF 29.80



Keilkissen

Die schräge Sitzfläche des Keilkissens führt automatisch zu einer aufrechten Sitzhaltung. Dies entlastet die Wirbelsäule und die Bandscheiben, vor allem im unteren Rücken. Auch geeignet nach Hüftoperationen. Ein passender Überzug wird mitgeliefert.

Coussin triangulaire

L'inclinaison de la surface d'assise du coussin triangulaire conduit automatiquement à une position d'assise droite. Il soulage ce faisant la colonne vertébrale et les disques intervertébraux, en particulier lombaires. Aussi approprié après les opérations à l'hanche. Le coussin est livré avec une housse assortie.

Cuscino a cuneo

La superficie di seduta inclinata del cuscino a cuneo permette di stare seduti mantenendo automaticamente la schiena dritta. In questo modo si alleggeriscono la colonna vertebrale e i dischi intervertebrali, soprattutto nella parte bassa della schiena. Adatto anche dopo gli interventi all'anca. L'articolo include una fodera su misura.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0013; CHF 46.80



Buch- oder Tabletstütze

Leicht und stabil ist diese Buchstütze zum Lesen von Büchern und Zeitschriften. Der Aufwinkwinkel ist verstellbar. Auch ideal für unterwegs.

Pupitre de lecture

Pupitre léger et stable, pour poser les livres et les magazines afin de soulager les mains, les bras et les épaules. Il vous accompagne même en voyage. L'angle d'inclinaison est réglable.

Reggilibro

Questo supporto stabile e leggero è adatto per sorreggere libri e giornali e ideale pure in viaggio. L'angolo di appoggio è regolabile a piacere.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 4000; CHF 35.80



Ballkissen

Das Ballkissen sorgt für ein bewegliches und deswegen wirbelsäulenfreundliches Sitzen auf dem Stuhl. Es kräftigt die Rücken-, Beckenboden- und Beinmuskulatur. Die aufrechte Körperhaltung wird optimal unterstützt. Mit der mitgelieferten Pumpe kann der Härtegrad individuell eingestellt werden.

Coussin gonflable

Le coussin gonflable assure une assise dynamique ménageant la colonne vertébrale. Il renforce le dos, le plancher pelvien et les muscles des jambes. La posture droite est soutenue de manière optimale. La pompe fournie permet de régler individuellement le degré de dureté.



Stiftverdickung vorgeformt

Die speziell geformte, weiche Verdickung für Farb- und Bleistifte entlastet die Fingergelenke und erleichtert somit das Schreiben. Für Rechts- und Linkshänder geeignet.

Elargisseur

Ces pièces en plastique souples et ergonomiques permettent d'élargir tous les crayons afin de faciliter l'écriture et de soulager les articulations des doigts. Elles conviennent aux droitiers comme aux gauchers.

Impugnatura facilitata per matite

Questa morbida impugnatura appositamente sagomata per pennarelli e matite non affatica le articolazioni delle dita e facilita quindi la scrittura. Adatto per destrorsi e mancini.

Cuscino gonfiabile

Questo cuscino permette di sedersi in modo dinamico sulla sedia ed è quindi salutare per la colonna vertebrale. Rinforza la schiena, il pavimento pelvico e la muscolatura delle gambe. Aiuta in modo ottimale a mantenere la schiena dritta da seduti. La pompa inclusa permette di personalizzare il grado di rigidità.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0011; CHF 64.90



mente sagomata per pennarelli e matite non affatica le articolazioni delle dita e facilita quindi la scrittura. Adatto per destrorsi e mancini.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 4300; CHF 19.80

Noch mehr Autonomie Encore plus d'autonomie Ancora più autonomia

Der Hilfsmittelkatalog 2023/24 (D 003) präsentiert unzählige Produkte, die das Leben mit Rheuma erleichtern und die Selbständigkeit fördern.

Le catalogue «Moyens auxiliaires 2023/24» (F 003) présente d'innombrables produits susceptibles de faciliter la vie des personnes atteintes de rhumatismes et d'accroître leur autonomie.

Il nuovo catalogo «Mezzi ausiliari 2023/24» (It 003) presenta tantissimi prodotti che facilitano la vita con il reumatismo e promuovono l'autonomia.



Beratung und Bestellungen Conseil et vente

Consulenza e vendita:
rheumaliga-shop.ch,
Tel./tél./Tel. 044 487 40 10

Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

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

Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Mi, 13.12.23, Zug, 18 – 20 Uhr
Thema: Bewegungskompetenz und Lebensqualität

Die Achtsamkeit auf die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten bewirkt, dass die Bewegungsmöglichkeiten neu entdeckt werden können. Sie sind eingeladen, mit konkreten und einfachen Bewegungserfahrungen die eigenen Alltagsmuster unter die Lupe zu nehmen. Referentin: Brigitte Marty-Teuber, Kinaesthetics-Ausbilderin. Kosten: CHF 30/CHF 20 für Mitglieder. Anmeldung erforderlich.

Neue Bewegungskurse

Laufenburg, Di 10.00 – 11.00 Uhr (ab Februar)
Unterägeri, Do 8.45 – 9.45 Uhr
Rheinfelden, Mi 11.00 – 12.00 Uhr (ab Februar)

Easy Dance
 Bewegung in der Gruppe, tanzend zu multikultureller Musik. Das Ganzkörpertraining der besonderen Art.

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

Bereits ein leichtes Auf- und Abschwingen auf dem Trampolin hat einen Einfluss auf den ganzen Körper.

Bülach, Mo 18.30 – 19.30 Uhr
Pilates – die Kraft aus der Mitte
 Kraftübungen, Beweglichkeit, Koordination, Stretching und Atemtechnik fliegend miteinander verbinden.

Aarau, Mo 9.15 – 10.15 Uhr
Umiken bei Brugg, Do 10.00 – 11.00 Uhr (ab Februar)
Sanftes Yoga/Vini Yoga

Mit gezielter Auswahl von Übungen einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden nehmen.

Erzählcafé

Die Erzähltradition erleben lassen

Di, 28.11.23, Baden
 Do, 14.12.23, Zug
 Di, 19.12.23, Winterthur
 14 – 16 Uhr. Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich. Weitere Termine ab Februar 2024


Dieses und Jenes Informationsveranstaltung: Vorsorge planen
28. November (Di), Zürich, 14.30 – 17.00 Uhr

Den meisten von uns ist es Wunsch und Anliegen, selber zu bestimmen. Und dies auch für die letzte Lebensphase und darüber hinaus. Doch wenn es um Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament geht, gibt es viele Fragen. Im Rahmen dieser Veranstaltung zeigen ausgewiesene Fachpersonen auf, was Sie regeln können und worauf es zu achten gilt. CHF 55 / 45 für Mitglieder. Anmeldung erforderlich.

Fr, 2. und Sa, 3. Februar 2024
Feldenkrais Workshop «Sounder Sleep System™»
 Einstiegskurs in Zürich

Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
 Badenerstrasse 585, 8048 Zürich
 044 405 45 50
 info@rheumaliga-zza.ch
 www.rheumaliga.ch/zza


Rheumaliga Zürich,
 Zug und Aargau
 Bewusst bewegt 

Endlich entspannt schlafen

Ist das ein Thema für dich? Beim Spaziergang im Wald schläfst du nicht ein, aber erhältst wichtige Tipps und Tricks auf dem Weg zu besserem Schlaf

Ort: Geissbergwald in Schaffhausen
 Zeit: Termine auf Anfrage
 Preis: CHF 28.–, ca. 1,5 h (einmaliger Termin)
 Leitung: Barbara Tissi, Physiotherapeutin FH, zertifizierte Schlaftrainerin

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


Rheumaliga Schaffhausen 
 Bewusst bewegt

Neue Kurse (Krankenkassenanerkannt)

Neu in **Solothurn** und **Biberist**
 Anmeldung erwünscht für neue Kurse:

Pilates, Yoga, TaiChi und Faszien Training sowie **Achtsamkeit, Qi Gong, etc.** für Entspannung und Wohlbefinden

Rheumaliga Solothurn: Telefon 032 623 51 71; www.rheumaliga.ch/so

Rheumaliga Solothurn 
 Bewusst bewegt

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

Neue Bewegungskurse

Aquawell in **Müstair** ab Januar, jetzt anmelden
Tai Ji-Qi Gong in **Rapperswil**, donnerstags 15.30 Uhr
Osteogym in **Davos**, mittwochs 16.30 Uhr
Osteogym in **St. Gallen**, dienstags 11.00 Uhr
EverFit in **Bad Ragaz**, montags 15.30 Uhr

Anmeldung und Infos, auch zu bestehenden Kursen:
www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse
 Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene Bad Ragaz 17.30 – 18.30 Uhr, Di., 5.12.23: Gesellschaftsspiele, 9.1.24: Reisefotos Norwegen, 6.2.24: je nach Wetter Schneeschuhlaufen oder Rummikub spielen, 5.3.24: Vorlesung, 2.4.24: je nach Wetter Spaziergang Fläscherbad oder Tea Time

«Wie relevant ist Entspannung zur Schmerzreduktion und zur Stärkung des Immunsystems», Referat in **Bad Ragaz**, Mo., 13.2.24, 17.00 – 18.00 Uhr, Referentin: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga Bad Ragaz, Di., 21.11.23, 14 – 17 Uhr


«L(i)eben trotz chronischer Schmerzen – Partnerschaft und Sexualität», Referat in **Bad Ragaz**, Di., 12.3.24, 17.00 – 18.00 Uhr, Referentin: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

«Rheuma- und chronische Schmerzen vermeiden», Referat in **Bad Ragaz**, Di., 9.4.24, 15.00 – 17.00 Uhr, Referentin: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

«Wieso sollten Menschen mit Rheuma Stürze vermeiden», Referat in **Disentis/Mustér**, mit praktischen Übungen, Di., 14.4.24, 15.00 – 17.00 Uhr, Referentin: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, Anmeldung erforderlich

«**Bad Ragartz 2024**», Tagesanlass mit Referat, Lunch und Führung durch die Freiluft-Kunstaussstellung Bad Ragartz, **Bad Ragaz**, Di., 21.5.24, 11.00 – 16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich bis 13. Mai 2024

Anmeldung und Auskunft über Kosten, etc. Beratungsstelle Bad Ragaz
 Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

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

Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

Rheumatreff St. Gallen und Umgebung 17.15 – 18.15 Uhr mit Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen
 Mi., 29.11.23, Mi., 13.12.23, Di, 30.1.24, 27.2.24, 26.3.24, 30.4.24, Anmeldung erforderlich

«Wie kann ich mein psychisches Immunsystem stärken?», Referat in **St. Gallen**, inkl. alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Widerstandskraft und Steigerung der Lebensqualität, Mi., 14.2.24, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

«Auswirkung von negativem Stress auf die Gesundheit reduzieren», Referat in **St. Gallen** inkl. alltagstaugliche Übungen zur Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität, Mi., 28.2.24, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

«Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden», Referat in **St. Gallen** inkl. Anleitung zur Selbstanwendung, Mi., 6.3.24, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

«Sturzvorsorge – was kann ich tun?», Referat in **St. Gallen** inkl. praktische Übungen, Mi., 13.3.24, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

«Entzündungshemmende Ernährung», Referat in **St. Gallen**, Mi., 20.3.24, 16.00 – 18.00 Uhr, Referentin: Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Heilpraktikerin und Drogistin, Anmeldung erforderlich

«Gelenke schützen im Alltag», Referat in **St. Gallen**, inkl. praktische Übungen, Mi., 17.4.24, 14.00 – 15.30 Uhr, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Anmeldung erforderlich

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga St. Gallen, Mi., 7.2.24, 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung und Auskunft über Kosten, etc. St. Gallen
 Tel. 071 223 15 13 oder beratung.sg@rheumaliga.ch

Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Veranstaltungen

Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
 Regelmässiges kostenloses Angebot für Rheuma- und Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden.
Bis 6.12.2023, jeweils Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern.

Adventsbummel durch Thun
 Auf dem zweistündigen Rundgang mit einer Stadtführerin der Stadt Thun erwarten Sie interessante Geschichten und Legenden über Weihnachts- sowie Adventsbräuche. Zum Abschluss der Erkundungstour erwartet Sie ein wärmender Glühwein oder Punsch.
Donnerstag, 7.12.2023, 17.30 – 19.30 Uhr, Treffpunkt Welcome-Center, Seestr. 2, Thun.

«Wickelanwendungen für Zuhause»
 Workshop inkl. Vortrag mit Kevin Nobs. Er gibt seine Erfahrungen mit Wickelanwendungen aus der Naturheilpraxis weiter und zeigt vor Ort verschiedene Methoden.
Donnerstag, 15.2.2024, 17 – 20 Uhr, Gewölbekeller Ahoi, Bollwerk 21, Bern

Workshop «Traditionelle Chinesische Medizin und Rheuma»
 Mit Dr. med. Li Tian, Tian Institut für Traditionelle Chinesische Medizin in Bern und Villars-sur-Glâne
Montag, 19.2.2024, 17.30 – 20.15 Uhr, Vatter Business Center, Bern

Führung Stadttheater Bern mit anschl. Zvieri
 Tauchen Sie in den Theaterbetrieb ein und lernen Sie den Beruf des Schnürmeisters kennen, schauen einer Maskenbildnerin über die Schulter oder seien Sie beim Bühnenaufbau dabei.
Mittwoch, 13.3.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Stadttheater Bern, Kornhausplatz 20, Bern.

Bewegungswoche in Davos
 Mit Gleichgesinnten eine Woche an einem schönen Ort verbringen und dem Körper etwas Gutes tun. Auf dem Programm stehen Gymnastik unter fachlicher Anleitung und Aktivitäten an der frischen Luft.
29.6. – 5.7.2024

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

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

Rheumaliga Bern und Oberwallis
 Bewusst bewegt 

Aktuelles von der Rheumaliga Solothurn


Wanderung auf den Weissenstein, ca. 1 Stunde
 Wir treffen uns bei der Talstation in Oberdorf (SO) und fahren mit der Seilbahn zur Mittelstation auf den Nesselboden. Von dort wandern wir ca. 1 Stunde (3 km, 260 Höhenmeter) bis zum Rest. Hinterer Weissenstein, wo das Mittagessen auf uns wartet. Nach dem Mittag geht es wieder zurück zur Mittelstation und mit der Seilbahn hinunter zur Talstation. Die Teilnahme ist kostenlos (CHF 26.– für 1/1; CHF 13.– für 1/2 Seilbahn Oberdorf-Nesselboden retour). Anmeldung erforderlich.
Freitag, 24.11.23, 10.00 – ca. 15.00 Uhr

Velorundfahrt nach Grenchen, ca. 25 km
 Wir treffen uns auf dem Parkplatz bei der Badi Solothurn und fahren gemeinsam bis zum Flugplatz Grenchen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
Samstag, 2.12.23, 13.00 – ca. 17.00 Uhr

Selbsthilfe Kanton Solothurn – Sjögren Syndrom
 Wenn das körpereigene Immunsystem Tränen- und Speichelfluss vermindert, führt dies zu trockenen, entzündeten Augen, einem trockenen Mund und zu trockener, juckender Haut. Dieses Krankheitsbild steht häufig im Zusammenhang mit rheumatischen Erkrankungen. Da dieses Syndrom selten ist, können Sie in der Selbsthilfegruppe vom Austausch mit anderen Betroffenen profitieren.
Treffpunkt jeweils Dienstag um 14.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr oder nach Vereinbarung

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

Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren: Telefon 032 623 51 71; www.rheumaliga.ch/so, rheumaliga.so@bluewin.ch

Rheumaliga Solothurn
 Bewusst bewegt 

Auflösung/Solution/Soluzioni!

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

Sudoku

Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Adresse der Geschäftsstelle ab 1.12.2023:
Bethesda Spital
Gellertstrasse 142
4052 Basel

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

Telefonzeiten:
Dienstag bis Donnerstag 8.30 – 12.00 Uhr und
13.30 – 17.00 Uhr

Geschäftsführung ab 1.12.2023:
Anita Oswald

Sozialberatung

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

Wir beraten Sie zu persönlichen Fragen, beruflichen Veränderungen und bei Sozialversicherungsfragen. Wir klären Ihre Ansprüche und unterstützen Sie bei Fragen und Unklarheiten im Zusammenhang mit IV, AHV, Ergänzungsleistung, Krankenkasse, Krankentaggeld, Unfallversicherung, usw. Wir informieren, vermitteln und helfen bei finanziellen Fragen. Wir helfen bei administrativen Angelegenheiten und unterstützen Sie bei Fragen zur Wohnsituation.

Kosten
Das Beratungsangebot ist kostenlos.

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

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

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

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

BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Neu: Holzkofenweg 22
3007 Bern

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

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

Kurse

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

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

Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf von Hilfsmitteln bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis
Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann und unsere Ergotherapeutin Frau Lucia Illi sind ausgewiesene Fachfrauen mit viel Erfahrung – explizit auch in den Bereichen der rheumatischen Erkrankungen und der chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Mit einer ärztlichen Verordnung können Sie bei uns zu einer physiotherapeutischen oder ergotherapeutischen Behandlung kommen, die über die Krankenkasse abgerechnet werden kann. Für einen Termin melden Sie sich bitte an unter der Telefon-Nummer 031 311 00 06 oder per Mail an info.be@rheumaliga.ch. Die Rheumaliga Bern und Oberwallis führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns auf der Geschäftsstelle in Bern können Sie die Hilfsmittel testen und kaufen. Frau Lucia Illi, unsere Ergotherapeutin, kann Sie fachkompetent beraten.

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

News

- **Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**, bis 6.12.2023, jeweils Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern
- **Adventsbummel durch Thun**, Donnerstag, 7.12.2023, 17.30 – 19.30 Uhr, Treffpunkt Welcome-Center, Seestr. 2, Thun
- **«Wickelanwendungen für Zuhause»**, Workshop inkl. Vortrag mit Kevin Nobbs, Donnerstag, 15.2.2024, 17.00 – 20.00 Uhr, Gewölbekeller Ahoi, Bollwerk 21, Bern
- **Workshop «Traditionelle Chinesische Medizin und Rheuma»**, Montag, 19.2.2024, 17.30 – 20.15 Uhr, Vatter Business Center, Bern
- **Führung Stadttheater Bern mit anschl. Zvieri**, Mittwoch, 13.3.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Stadttheater Bern, Kornhausplatz 20, Bern
- **Bewegungswoche Davos**, 29.6. – 5.7.2024

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

FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme / Rheumaliga Freiburg
1700 Fribourg

Contact: Véronique Dougoud
Je réponds à vos appels:
Le mercredi matin de 08h30 à 12h00
Le jeudi après-midi de 13h30 à 16h00
Le vendredi matin de 08h30 à 12h00

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

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

Cours
Aquacura (gymnastique en eau chaude), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Pilates et yoga, Active Backademy, Mouv'Air, Sophrologie, Qi-Gong, Prévention des chutes (formation). Ces cours sont dispensés par des physiothérapeutes agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

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

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



GENÈVE

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

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

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

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

Rhumatologie et immunologie pédiatrique
La LGR travaille dans ce domaine spécifique depuis plus de 18 ans. Les champs de compétence dans ce domaine sont divers. Une infirmière spécialiste en immunologie et rhumatologie pédiatrique assure les consultations à l'Hôpital des enfants (HUG) en collaboration avec les médecins immuno-rhumatologues pédiatres romands. Elle assure le suivi intra et extra hospitalier, des entretiens d'aide, travaille en éducation thérapeutique, réoriente auprès des professionnels de la santé qui peuvent être nécessaires pour améliorer la qualité de vie. Une transition vers le monde de l'adulte est assurée depuis plus de douze ans. Une colonie de vacances organisée une fois par année depuis 2004. Une hotline pour l'ensemble de la Romandie est à disposition gratuitement (022 718 35 55). Deux journées de rhumatologie pédiatriques sont organisées chaque année. Ces prestations sont ouvertes à tous gratuitement.

Journées d'information

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

Cours dispensés par des physiothérapeutes

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

Moyens auxiliaires

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

Groupe d'entraide

Polyarthrite rhumatoïde: les rencontres ont lieu dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2024, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

Conférence

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

GLARUS

Rheumaliga Glarus
Gwölb 1
8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

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

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

Kurse

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

Sozialberatung

Pro Infirmis
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Tel 055 645 36 16
glarus@proinfirmis.ch

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue des Tanneurs 7
2900 Porrentruy

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

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

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

Service social

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

Cours

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

Groupes d'entraide

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

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Evelyn Christen
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

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

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

Kurse

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

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.

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

Weitere Angebote

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

Selbsthilfegruppen

Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob-Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann,
SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)
luzern.fibro@bluewin.ch
Polyarthritiden (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch

NEUCHÂTEL

Ligue neuchâtoise 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
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours

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

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

Groupes d'entraide

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

Service social

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

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 88A
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:

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

Weitere Termine auf Anfrage

Tel 052 643 44 47
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh
www.schaffwass.ch

NEU: Warmwasser-Kurse

- Aquacura
- Aquawell
- Aquacycling
- Yoga im Wasser

- **Active Backademy**
Schaffhausen und Neunkirch
Montag, Dienstag und Donnerstag
- **Rücken- und Gelenk-Training**
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag
- **Bechterew-Gymnastik und Wassertraining im Wechsel**
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- **Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis**
Termin auf Anfrage
Kontakt: RA-Gruppe
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- **Osteoporose-Gymnastik**
Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- **Pilates**
NEU: Montag 17.30 Uhr
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche
in Thayngen Montag 17.00 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr
- **Pilates & Rückentraining für Männer**
in Schaffhausen und Neunkirch
Montag 9.40, Dienstag 18.55 und 20.05 Uhr
- **Qi Gong**
Dienstag 10.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr
- **Tai Chi**
Montag 14.00 Uhr
- **Sanftes Yoga**
Mittwoch und Donnerstag
- **Yoga auf dem Stuhl**
Montag und Mittwoch
- **Fit im Wald**
Montag 14.00 Uhr
- **Latin Dance**
Donnerstag 18.45 Uhr
- **Ever Dance**
Dienstag 16.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

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

News

- **Besser schlafen?**
Tipps und Tricks von unserer Schlaftrainerin
- **Unser Therapiebad schafft wass ist eröffnet**
Unverbindliche Probelektionen sind auf Anfrage möglich: www.rheumaliga.ch/sh
- **Treff Niklausen in Schaffhausen**
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- **Treff BURG in Stein am Rhein**
jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf



SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn

Roamerstrasse/Haus 12
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:

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

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

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

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

Wassergymnastik

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

Trockengymnastik

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

Bewegung im Freien

- Nordic Walking

Weitere Angebote

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

News

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

ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

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

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

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

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

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

Kurse

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

Beratung und Unterstützung

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

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

Termine nach Vereinbarung

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

THURGAU

Rheumaliga Thurgau

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
elvira Herzog@bluewin.ch
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

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

Beratung

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

Kurse

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



Selbsthilfegruppen

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

Weitere Angebote

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

News

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

TICINO**Lega ticinese contro il reumatismo**

Casa della Socialità
 Via San Giovanni 7
 6500 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

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

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

Consulenza

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

Corsi

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

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

Altri servizi

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

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

Allmendstrasse 15
 6468 Attinghausen

Kontakt:

Mary Arnold, Leiterin Geschäftsstelle
 Silvia Schmid, Stv. Geschäftsstelle

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

Kurse

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

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

Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

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

VALAIS**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**

1950 Sion

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

Cours:

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

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

Conseil social

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

Événements

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

VAUD**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

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

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

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

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

Cours

- Active Backademy
 - Aquacura
 - Aquawell
 - Gymnastique au sol
 - Lombosport
 - Pilates
 - Rythmique senior
 - Yoga
- Nouveau programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 8 – 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes. La brochure des séjours adaptés 2024 sera disponible en février 2024.

Éducation thérapeutique**Séminaires**

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

Ateliers

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

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

Groupe de parole pour jeunes rhumatisants**16–35 de toute la Romandie**

Rencontres en présentiel à Lausanne ou virtuel, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h00. Informations à info@jeunes-rhumatisants.ch

Consultation sociale

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

Moyens auxiliaires

Assortiment d'aides techniques pour le maintien de l'autonomie au quotidien. Visite de notre exposition et essais sur rendez-vous. Nouveau catalogue des moyens auxiliaires 2023/24 gratuit sur demande.

Informations diverses et aides à domicile

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

Manifestations

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

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

Badenerstrasse 585
 8048 Zürich

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

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

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung

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

Angebot je nach Kanton:**Kurse**

Vorbeugende Bewegungskurse

- Aquacura – das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser
- Aquakombi – Wassertraining flach und tief
- Aquawell – das Wassertraining
- Easy Dance
- Easy Moving – aktiv im Freien
- Easy Moving – aktiv im Freien
- Ever Swing – das Trampolin schwerelos erleben
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss

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

Therapeutische Bewegungskurse

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

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich, Winterthur, Zug und Baden
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Gesundheits-Forum
- Informationsveranstaltungen zu Vorsorge
- Malen als Erlebnis – individuell und kreativ
- Personal Training
- Singen in der Gruppe
- Workshop Shinrin Yoku
- Workshop Feldenkrais/Souder Sleep System
- Workwell – betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit KulturLegi Kanton Zürich, Zug und Aargau

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

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

Basel

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

Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

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

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

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

Jugendarthrose

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
 Tel 044 487 40 00

Jeunes rhumatisants

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

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

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

Sjögren-Syndrom

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

Gruppe Region Basel

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

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

Gruppe Region Zürich

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

Association Romande du Syndrome de Sjögren

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

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

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

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

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Geschäftsstelle:

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

Präsidentin/présidente: Helene Becker

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,
a_spielmann@gmx.ch
- Aarau
Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16
- Graubünden
Bruno Tanner, brunotanner772@gmail.com
- Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
Anne Adeniyi, Tél 077 400 61 70,
anneadeniyi@gmail.com
- Nidwalden
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Interim über Geschäftsstelle
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud
Sébastien Vincent, Tel 021 791 81,
s20100@gmail.com
- Zürich und Umgebung
Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch
Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,
b.mandl@gmx.ch

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

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



Schweizerische Lupus Vereinigung
Association suisse du lupus
Associazione Svizzera Lupus

Administration:

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

Präsident: Martin Bienlein

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

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

- Adresses groupes régionaux & contact:**
- Aargau
Gabriela Quidort, Tel 076 685 65 40
gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
 - Bern
Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
 - Biel/Solothurn
Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
2503 Biel, Tel 032 365 44 47
oder
Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
 - Graubünden
Daria Müller, Rheinstrasse 137, 7000 Chur
dariamuel95@gmx.net, Tel. 079 684 07 86
 - Lausanne & Genève
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch
ou
Angela Schollerer,
Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,
angela.schollerer@lupus-suisse.ch
 - Zürich
Cornelia Meier, Breitstrasse 2,
8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64

- Suisse Romande
Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
8305 Dietlikon, Tél 044 833 09 97
malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
Donatella Lemma, Via Pietane 3
6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
donafarmacia@hotmail.com

bechterew.ch

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

Geschäftsstelle:

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

Bechterew-Gruppentherapie / Thérapie de groupe Bechterew

- In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Gruppentherapien durchgeführt. Des groupes de thérapie Bechterew organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes:
- Aargau: Aarau, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
 - Basel: Basel, Reinach, Sissach
 - Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
 - Fribourg: Avry-sur-Matran
 - Genève: Genève, Confignon
 - Glarus: Glarus
 - Graubünden: Chur
 - Jura
 - Luzern: Luzern, Nottwil
 - Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
 - Nidwalden
 - Obwalden: Sarnen
 - St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil



- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Seewen SZ
- Tessin: Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Montreux, Rolle, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Feldmeilen, Kilchberg, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapiegruppen» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB oder unter www.bechterew.ch/gruppentherapien. Pour recevoir la liste «Groupes de thérapie Bechterew» et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA ou sous www.bechterew.ch/groupes-de-therapie.



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:

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

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

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
SHG «Sonneblume»
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrahli»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur
Renata Tannò, Tel 078 638 55 52
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
rtanno@bluewin.ch
- Freiburg
Wir suchen eine neue Leiterin oder einen neuen Leiter der Selbsthilfegruppe FR/DE.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Herrn Philippe Schüpbach unter 076 322 33 16 oder philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch

- Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Philippe Schüpbach (Austausch auf Französisch)
Tel +41 76 322 33 16
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
Facebook: Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne
Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr im Café Brésil in Biel.

ASFM

Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:

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

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

Secrétariat: Sandrine Frey et Céline Lefèbvre

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
Philippe Schüpbach, Tél +41 76 322 33 16
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
Facebook: Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne
Tous les derniers mercredis du mois dès 14h00 au Café Brésil à Bienne
- Fribourg
Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide FR/DE.
Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Neuchâtel
Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.
Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Porrentruy
Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.
Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Chablais Valais/Vaud/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
belicec25@gmail.com
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.

- Valais/St-Maurice
Groupe de parole pour personnes actives
Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63
sajm.mpl@gmail.com
FB: Fibromyalgique & Souffrants, Actifs, Chablais & Au-delà
- Valais/Martigny-Sion-Sierre
Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
(matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle
Odile Gerber Tél 078 758 16 93 ou 024 499 19 61
- Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50
- Vaud/La Côte
Danielle Macaluso, Tél 076 334 82 25
Claudie Moulinier, Tél 021 803 13 74
Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com
- Vaud/Yverdon-les-Bains
Marianne Därendinger, Tél 024 534 06 98
- Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
Facebook: Fibromyalgie-Genève

ASFM

Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:

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

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

Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Céline Lefèbvre

Corteglia:

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



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:

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



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

Geschäftsstelle:

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





Gesundheitstage

Viel Aufmerksamkeit für das Leben mit Schmerz

Wie lebt man mit einer Schmerzerkrankung, wie lebt man mit Fibromyalgie? Diese Fragen standen im Zentrum der diesjährigen Aktionswoche vom 7. bis 14. September. An 14 Veranstaltungen in der ganzen Schweiz durfte die Rheumaliga 1'400 Besucherinnen und Besucher begrüßen, informieren und beraten. Die Vorträge behandelten das Thema aus drei verschiedenen Blickwinkeln: der Sicht der Rheumatologie, der Psychologie und der Sozialberatung. 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

Une grande attention à la vie avec la douleur

Comment vivre avec la douleur, comment vivre avec la fibromyalgie? Ces questions étaient au centre de la semaine d'action de cette année qui s'est déroulée du 7 au 14 septembre. A l'occasion de 14 manifestations dans toute la Suisse, la Ligue contre le rhumatisme a pu saluer, informer et conseiller quelque 1'400 visiteurs. Les présentations ont abordé le sujet sous trois angles différents: le point de vue de la rhumatologie, de la psychologie et du conseil social. 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

Grande attenzione alla convivenza con il dolore

Come si vive con una malattia del dolore, come si vive con la fibromialgia? Queste domande sono state al centro della Settimana d'azione di quest'anno, tenutasi dal 7 al 14 settembre. La Lega contro il reumatismo ha accolto, informato e fornito la propria consulenza a 1'400 visitatrici e visitatori in 14 diversi eventi, organizzati in tutta la Svizzera. Le conferenze hanno affrontato il tema da tre diverse prospettive: il punto di vista della reumatologia, della psicologia e della consulenza sociale. 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

accord
We make it better

AMGEN®

Bristol Myers Squibb®

Gebro Pharma

HÜSLER
NEST
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

iQONE
HEALTHCARE SWITZERLAND

Lilly

MSD

NOVARTIS

Otsuka

Pfizer

Roche

SANDOZ A Novartis Division

ThermaCare®

Soufrol® Arthro Crème



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

Beweglich ohne Schmerzen

Enthält organischen Schwefel (MSM)

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

www.soufrol.ch

BON CHF 2.–

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



Gültig bis 31.01.2024, nicht kumulierbar

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussen dienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 7.7 % MwSt.).



7 612053 230032

Gebro Pharma

RELSAC-11-2023