

# Die Schönheit der Natur entdecken.

Erholen Sie sich nachhaltig im Hüsler Nest,  
das Schlafsystem aus natürlichen Materialien.



**Jetzt beraten lassen!**

Partner finden Sie unter:  
[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)

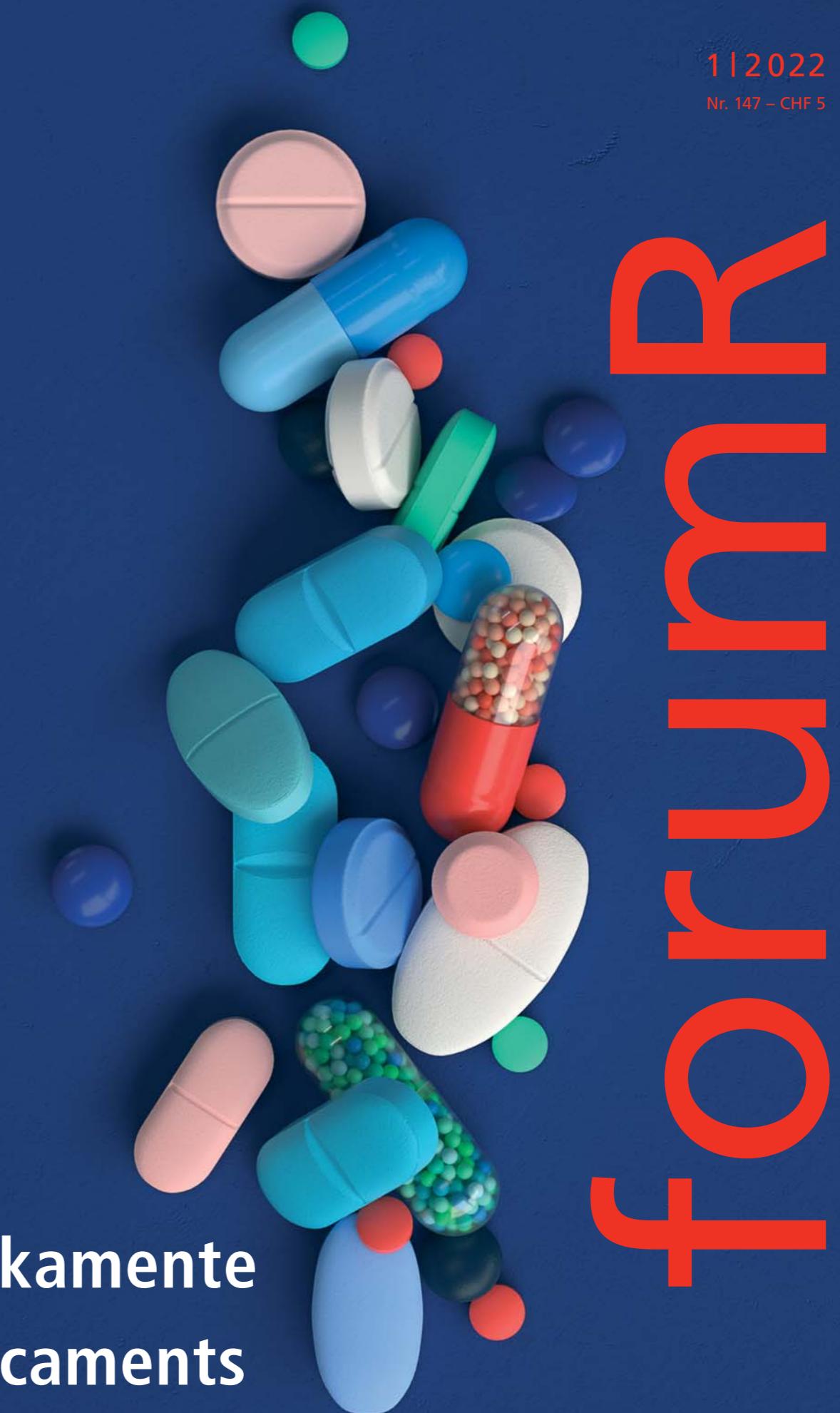
KBA KONTROLLTESTED PRODUCT ID 0610 - 11862 - 001

eco INSTITUT TESTED PRODUCT ID 0610 - 11862 - 002

Naturlatex

# Medikamente Médicaments Medicamenti

© Andy / Stock



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





# Nationale Schmerztagung 2022

## Ernährung für Rheumabetroffene

**Samstag, 14. Mai 2022, 10–16 Uhr, Kantonsspital Olten (KSO)**

### PROGRAMM

- 10.00 Uhr Kaffee und Gipfeli
- 10.30 Uhr Begrüssung  
Rheumaligen Luzern, beider Basel, Bern, Solothurn und Zürich
- 10.40 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde  
**Grundlagen der Ernährung bei Rheuma**  
Lea Emmenegger, BSc Ernährungsberaterin  
BSc SVDE
- 12.00 Uhr Mittagspause, gemeinsames Mittagessen  
(im Preis inbegriffen)
- 13.30 Uhr **Sanfte Bewegungssequenz\***  
Easy Moving, Tai Chi oder eigenes Programm
- 14.15 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde  
**Verhaltensänderung – eine Frage der Gewohnheit**  
Brigitte Buri, BSc Ernährungsberaterin SVDE  
MAS Adult & Professional Education
- 16.00 Uhr Abschluss der Tagung, Verabschiedung

- Datum** Samstag, 14. Mai 2022  
**Zeit** 10.00–16.00 Uhr  
**Eintritt** Mitglieder CHF 30.–, Nichtmitglieder CHF 45.–  
**Ort** Kantonsspital Olten, Mehrzweckraum  
Baslerstrasse 150, 4600 Olten

### ANMELDUNG

Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Bitte nehmen Sie mit Ihrer kantonalen Rheumaliga Kontakt auf. Die Kontaktdataen finden Sie ab Seite 38 dieser Ausgabe.

Wir freuen uns, Sie in Olten begrüssen zu dürfen.

Bei dieser Veranstaltung gelten die dannzumal gültigen Covid-19-Regelungen. Wir bitten Sie, die entsprechenden Dokumente mit sich zu führen.

\* Bei Anmeldung die gewünschte Bewegungssequenz angeben

Anmeldeschluss: Freitag, 1. April 2022



Rheumaliga Luzern und Unterwalden



Rheumaliga beider Basel



Rheumaliga Bern und Oberwallis



Rheumaliga Solothurn



Rheumaliga Zürich

mit freundlicher  
Unterstützung von:  
**MEDI-SERVICE**  
Ihre Spezialapotheke

### Liebe Leserin, lieber Leser

Es sei hier gleich vorweggenommen: Das perfekte Rheuma-Medikament gibt es nicht. Selbst wenn die Wirkstoffe immer gezielter in das Krankheitsgeschehen eingreifen, haben sie neben den erwünschten auch immer unerwünschte Wirkungen. Wie stark diese ausfallen, hängt vom Wirkstoff selbst, von der Dosierung sowie der Konstitution der Patientin oder des Patienten ab. Im Umkehrschluss beeinflussen diese Parameter auch die Wirksamkeit einer Therapie. Da insbesondere der Faktor Konstitution nicht kalkulierbar ist, wird die Suche nach der bestmöglichen Behandlung zur Herausforderung. Die einen sind nach sechs Monaten beschwerdefrei, bei den anderen dauert es Jahre. Nein, das perfekte Medikament, das sofort und bei allen gleich wirkt, und das frei von Nebenwirkungen ist, existiert



Simone Fankhauser  
Redaktorin  
Rédactrice  
Redattrice

### Chère lectrice, cher lecteur,

Disons-le d'emblée : le médicament antirhumatismal parfait n'existe pas. Même si les principes actifs interviennent de manière de plus en plus ciblée sur le cours de la maladie, ils ont toujours, en plus des effets souhaités, des effets indésirables. L'intensité de ces effets dépend de la substance active elle-même, du dosage ainsi que de la constitution de la patiente ou du patient. Inversement, ces paramètres influencent également l'efficacité d'un traitement. Et comme le facteur de la constitution, notamment, est incalculable, la recherche du meilleur traitement possible devient un défi. Certains ne ressentent plus de douleurs au bout de six mois, pour d'autres, il faut des années. ■

Non, le médicament parfait, qui agit immédiatement, de la même manière pour tous et sans effets secondaires, n'existe pas. Ou peut-être pas encore ?

Grâce aux progrès réalisés dans le domaine de la biologie moléculaire, les choses ont beaucoup évolué ces dernières années, notamment dans le domaine des antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARRM). Aujourd'hui déjà, ces médicaments peuvent influencer l'évolution de la maladie de telle sorte que la majorité des patients peut réellement espérer une rémission. Découvrez aux pages suivantes ce qu'il faut savoir sur le traitement à la cortisone, les principaux ARRM et quelles sont vos possibilités d'action si votre maladie s'avère résistante au traitement. ■

### Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch  
 Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Kraft, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Simone Fankhauser  
 Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch  
 Abonnements/Abonnements/Abbonamenti forum: 4 × pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)  
 Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



# Aktiv-Tage zum Thema Rückenschmerzen

**20. bis 22. April 2022 in Heiden**



**Erfahren Sie in verschiedenen Referaten von Fachpersonen mehr zum Thema Rückenschmerzen: Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten oder wie Sie den Schmerzen vorbeugen können. Zudem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Appenzellerland und Genussmomente im Hotel Heiden mit Blick auf den Bodensee.**

#### **Das erwartet Sie:**

Welche Ursachen haben Rückenschmerzen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Sie zur Prophylaxe tun? Diese spannenden und entspannenden Tage richten sich an alle Personen mit (gelegentlichen) Rückenschmerzen. Sie haben die Möglichkeit, sich mit Fachpersonen sowie anderen Betroffenen auszutauschen. Gemeinsam finden wir einen Ausgleich zwischen bewusster Bewegung und erholsamer Entspannung.

#### **So wohnen Sie:**

Das Hotel Heiden begrüßt Sie direkt im Zentrum der Biedermeier-Ortschaft Heiden und bietet einen herrlichen Panoramablick über den Bodensee, nur 15 Minuten von St. Gallen entfernt.

#### **Anreise:**

Das Hotel Heiden ist mit dem Postauto ab St. Gallen erreichbar. Die Haltestellen sind ca. 200 Meter vom Hotel entfernt. Bei Anreise mit dem Auto sind hoteleigene Parkplätze im Freien (CHF 5.-/Tag) oder auf Reservation in der nahegelegenen Tiefgarage (CHF 15.-/Tag) verfügbar.

#### **Kosten:**

Pauschalpreis pro Person CHF 630.- im Doppelzimmer, CHF 680.- im Einzelzimmer inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke beim Essen), Kaffeepausen, Kursleitung und Kursunterlagen, Eintritt in die Wellnessanlage mit Whirlpool, Dampfbad, Saunalandschaft und Hallenbad.

#### **Anmeldeschluss:**

20. März 2022

#### **Information und Anmeldung:**

Rheumaliga Schweiz, Kurse & Weiterbildungen, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, E-Mail: [kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch)



#### **3 Editorial**

#### **6 In Kürze**

##### **Fokus**

- 8 Cortison**
- 14 Nebenwirkungen**
- 18 Basismedikamente**
- 24 Therapieresistenz**

#### **28 Persönlich**

Die Sozialarbeiterin Sarah Degiacomi lebt seit 20 Jahren mit juveniler Dermatomyositis – und mit Cortison. Eine neue Therapie gibt ihr Hoffnung, endlich von den Glukokortikoiden wegzukommen.

#### **34 Hilfsmittel**

#### **35 Veranstaltungen**

#### **38 Service**

#### **46 Schlusspunkt**

Tag der Kranken 2022

#### **3 Éditorial**

#### **6 En bref**

##### **Point de mire**

- 9 Cortisone**
- 15 Effets secondaires**
- 19 Les traitements de fond**
- 24 Résistance au traitement**

#### **28 Personnel**

L'assistante sociale Sarah Degiacomi vit depuis 20 ans avec une dermatomyosite juvénile – et sous cortisone. Un nouveau traitement lui donne l'espoir de pouvoir enfin se passer des glucocorticoïdes.

#### **34 Moyens auxiliaires**

#### **35 Manifestations**

#### **38 Service**

#### **46 Point final**

Journée des malades 2022

#### **3 Editoriale**

#### **6 In breve**

##### **Approfondimento**

- 9 Cortisone**
- 15 Effetti collaterali**
- 19 Terapia di base**
- 25 Resistenza alla terapia**

#### **29 Personale**

L'assistente sociale Sarah Degiacomi ha vissuto per 20 anni con la dermatomiosite giovanile – e con il cortisone. Una nuova terapia le dà la speranza di fare finalmente a meno dei glucocorticoidi.

#### **34 Mezzi ausiliari**

#### **35 Eventi**

#### **38 Servizio**

#### **46 Conclusione**

Giornata del malato 2022



## Veranstaltung Familientag 2022

Unabhängig davon, ob Sie frisch mit der Diagnose Ihres Kindes konfrontiert oder bereits einige Jahre mit Rheuma unterwegs sind, der Familientag richtet sich an alle und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit medizinischtherapeutischen Themen auseinanderzusetzen. Eine Psychologin wird beleuchten, wie die chronische Krankheit eines Kindes das Familienleben beeinflusst, und dabei auf Ihre Fragen eingehen. In einem zweiten Themenblock findet ein bewegter Austausch mit anderen Müttern und Vätern statt. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit, Jugendlichen



und jungen Erwachsenen zu begegnen, die seit vielen Jahren mit Rheuma leben, der Kinderreumatologie aber bereits entwachsen sind. Der diesjährige Familientag findet am Samstag, 7. Mai 2022, im Bocken in Horgen statt. Programm

und Anmeldeformular finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/Familientag](http://www.rheumaliga.ch/Familientag). Bei Fragen steht Ihnen Martina Roffler, Kurse und Weiterbildung ([kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch), Tel. 044 487 40 00) zur Verfügung. ■

## Podcast

### Authentische Gespräche ohne Tabus



Seit einem Jahr bringt die Rheumaliga Schweiz für die Podcast-Reihe «Rheuma persönlich» Betroffene gemeinsam mit Expertinnen und Experten vors Mikrofon. Die Episoden widmen sich relevan-

ten und aktuellen Themen, die Betroffene und Angehörige bewegen. Die Gäste berichten über ihre persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit und die Auswirkungen auf ihren Alltag. Sie diskutieren zusammen mit Fachpersonen über den Umgang mit Schmerzen, die Rolle des Umfelds und Strategien für die Krankheitsbewältigung. Gastgeber und sympathische Stimme des Podcasts ist Hannes Diggelmann, Produzent bei der Podcastschmiede in Winterthur. Unter seiner Leitung entstehen lebensnahe, authentische Gespräche ohne Tabus. Hören Sie rein in die neuste Episode zum Thema «Psychologische Unterstützung bei Rheuma» direkt via QR-Code oder auf allen gängigen Plattformen. ■

## Publikationen

### Leitfaden Sozialversicherungen 2022

Der Leitfaden (D 9009) der Krebs-, der Lungen- und der Rheumaliga Schweiz sowie von diabetesschweiz und der Schweizerischen Herzstiftung ist sowohl Nachschlagewerk als auch Ratgeber zu sozialversicherungsrechtlichen Fragen, die sich bei einer chronischen Erkrankung stellen. Der Leitfaden 2022 kann als PDF von [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) heruntergeladen werden. Bei rechtlichen Fragen, die nicht in dieser Broschüre behandelt werden, stehen Ihnen die Rechtsberatungsstellen von Inclusion Handicap sowie die Beratungsstellen der regionalen Rheumaligen zur Verfügung. Die Adressen finden Sie ab Seite 38 dieser Ausgabe. ■



## Publication

### Le guide assurances sociales 2022

Le guide pratique (F 9009), éditée par la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse, la Ligue suisse contre le rhumatisme, diabèteuisse et la Fondation Suisse de Cardiologie, est tout autant un ouvrage de référence qu'un guide pratique des questions de droit des assurances sociales, qui peuvent se poser en cas de maladie chronique. Le Guide pratique 2022 peut être téléchargé – en format PDF – à partir de la page d'accueil des sites Web [www.rheumaliga-shop.de/fr](http://www.rheumaliga-shop.de/fr). Vous pouvez vous adresser au service juridique d'Inclusion Handicap pour les questions juridiques qui ne sont pas abordées dans cette brochure. Les bureaux régionaux de consultation de la Ligue contre le rhumatisme peuvent aussi vous renseigner. Vous trouverez leurs adresses à partir de page 38. ■



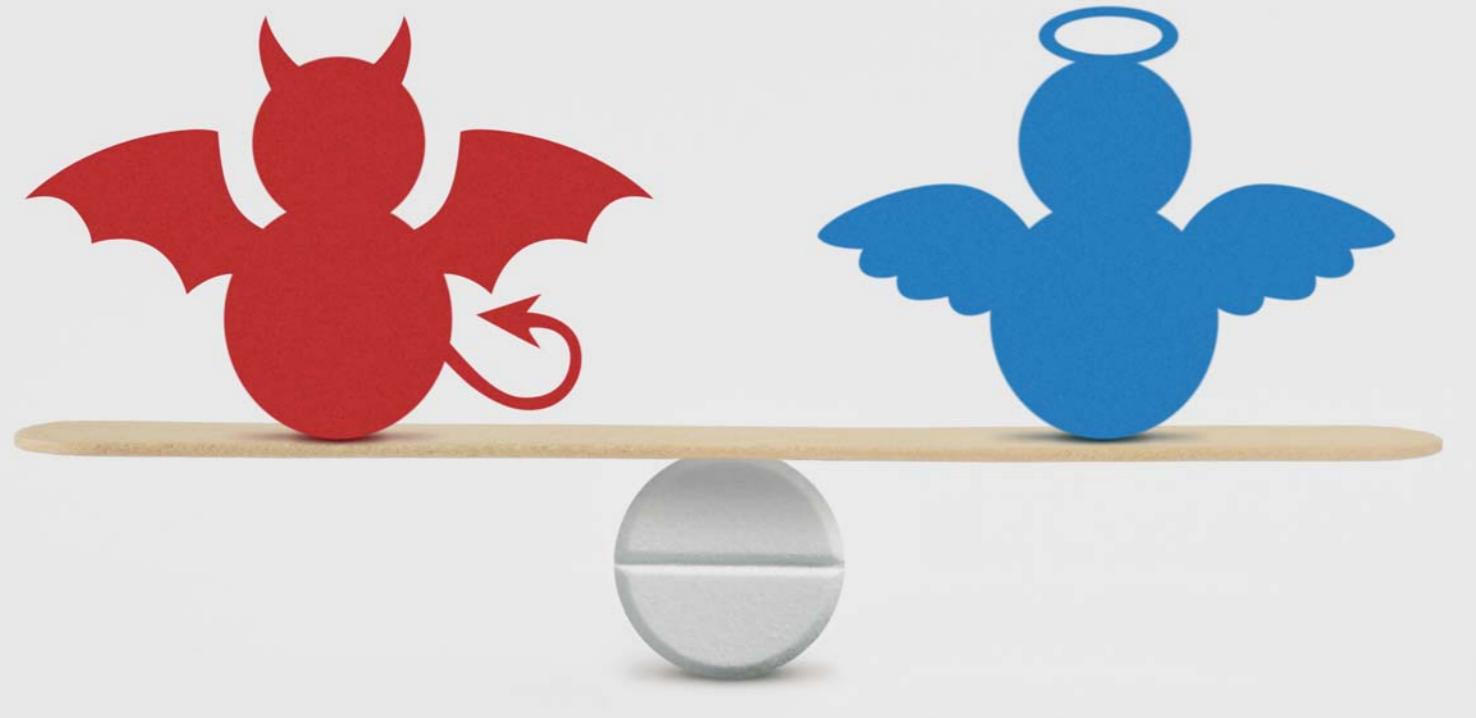
## Betreuung und Pflege zuhause

Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin.

0844 77 48 48  
[www.senevitacasa.ch](http://www.senevitacasa.ch)

**senevita**casa



Cortison

## Teuflisches Wundermittel

**Sie sind die besten und schnellsten Entzündungshemmer und haben schon vielen Rheumabetroffenen ein Stück Lebensqualität zurückgegeben. Doch das ist nur eine Seite der Cortison-Medikamente. Auf der anderen stehen die potenziellen und teils gravierenden Nebenwirkungen. Heute lassen sich diese allerdings bei sorgfältiger Therapie in Grenzen halten.** Text: Simone Fankhauser

«Ein neues Hormon verspricht Hilfe bei rheumatoider Arthritis» titelte die New York Times am 21. April 1949 auf der Frontseite. Der Inhalt des Artikels bezog sich auf die Entdeckung und Anwendung des Nebennierenhormons Cortison, das gut ein halbes Jahr zuvor an der Mayo-Klinik in Rochester, Minnesota (USA), erstmals einer Patientin verabreicht worden war. Die damals 29-jährige «Mrs. G.» litt an einer schweren Polyarthritiden, die sie ans Bett fesselte. Am 21. September 1948 spritzte ihr der Rheumatologe Philip S. Hench 100 mg von «Compound E», wie die Forscher um Edward C. Kendall die Substanz anfangs nannten. Bereits am nächsten Tag konnte sich die junge Frau im Bett wieder bewegen, am dritten Tag sogar aufstehen. Nach einer Woche soll sie mit dem Taxi in die Stadt gefahren sein und

drei Stunden lang Einkäufe getätigt haben. Nachfolgende Studien mit weiteren Patientinnen und Patienten bestätigten die hohe Wirksamkeit des neuen Wundermittels. Unter den ersten RA-Betroffenen, die mit Cortison behandelt wurden, war auch der französische Maler Raoul Dufy. Zum Zeitpunkt des Therapiestarts am Jewish Memorial Hospital in Boston war er 73 Jahre alt und damit der älteste Patient, der das neue Medikament erhielt.

### Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Doch je stärker ein Medikament wirkt, desto zahlreicher treten auch Nebenwirkungen auf. Diese ließen auch im Fall von Cortison nicht lange auf sich warten. Die Patientinnen und Patienten litten unter anderem unter Schlaf-

störungen, Gewichtszunahme, Ödemen, Muskelschwund, einem erhöhten Infektionsrisiko, Magengeschwüren, Hautveränderungen, Erhöhung des Blutzuckers, Erhöhung des Blutdrucks, Erhöhung des Augendrucks, Augenlinsentrübung (grauer Star), Sehnen- und Bandrupturen oder Osteoporose. Auch bei Raoul Dufy stellten sich mit fortschreitender Behandlung Nebenwirkungen ein:

Neben dem typischen «Vollmondgesicht» plagten ihn Schmerzen im Oberbauch, Durchfall, Ödeme sowie Osteoporose. Dennoch war der Maler von der Therapie begeistert, die ihm so viel Lebensqualität zurückgebracht hatte. Seine Freude darüber, wieder weitgehend beschwerdefrei malen zu können, drückte er im Bild «La cortisone» aus.

Anders die einstige Vorzeigepatientin «Mrs. G.». Nach einer Reduktion der Cortison-Dosis kehrten ihre Beschwerden zurück. Aufgrund einer starken Anämie benötigte sie zudem mehrere Bluttransfusionen. Das Verhältnis zu ihren Ärzten verschlechterte sich analog zu ihrem Gesundheitszustand. In einem Brief soll sie ihre Behandlung in der Mayo-Klinik gar als «grausame Dinge» beschrieben haben, die ihr «angetan» wurden. > S. 10

Cortisone

## Un remède miracle et diabolique

**Ils sont les meilleurs et les plus rapides des anti-inflammatoires et ont déjà rendu une certaine qualité de vie à de nombreuses personnes atteintes de rhumatismes. Mais ce n'est qu'un aspect des médicaments à base de cortisone. L'autre aspect concerne leurs effets secondaires potentiels et parfois graves. Aujourd'hui, il est toutefois possible de les limiter grâce à un traitement rigoureux.** Texte: Simone Fankhauser

«Une nouvelle hormone promet de soulager la polyarthrite rhumatoïde», titrait la une du New York Times le 21 avril 1949. Le contenu de l'article faisait référence à la découverte et à l'utilisation de la cortisone, une hormone surrénalienne, qui avait été administrée un peu plus de six mois auparavant pour la première fois à une patiente de la clinique Mayo de Rochester, Minnesota (États-Unis). Âgée de 29 ans à l'époque, «Madame G.» souffrait d'une polyarthrite sévère qui la clouait au lit. Le 21 septembre 1948, le rhumatologue Philip S. Hench lui injecta 100 mg de «Compound E», substance ainsi nommée au début par les chercheurs autour d'Edward C. Kendall. Dès le lendemain, la jeune femme pouvait à nouveau bouger dans son lit. Le troisième jour, elle réussit même à se lever. Au bout d'une semaine, elle aurait pris un taxi pour se rendre en ville et aurait passé trois heures à faire des courses. Des études ultérieures menées sur d'autres patient-e-s ont confirmé la grande efficacité de ce nouveau produit miracle. Parmi les premières personnes atteintes de PR à être traitées à la cortisone se trouvait le peintre français Raoul Dufy. Lorsque le traitement débute au Jewish Memorial Hospital de Boston, il avait 73 ans et était donc le patient le plus âgé à recevoir le nouveau médicament.

Cortisone

## Una cura miracolosa diabolica

**Sono gli antinfiammatori migliori e più veloci e hanno già ridato a molte persone affette da reumatismo gran parte della loro qualità di vita. Ma questo è solo un lato dei medicamenti a base di cortisone. Dall'altro, vi sono i potenziali e talvolta gravi effetti collaterali. Oggi, tuttavia, è possibile contenerli con una terapia attenta.**

Testo: Simone Fankhauser

«Un nuovo ormone promette aiuto per l'artrite reumatoide» annunciava il titolo in prima pagina del New York Times del 21 aprile 1949. Il contenuto dell'articolo si riferiva alla scoperta e all'uso dell'ormone surrenale cortisone, che era stato somministrato per la prima volta a una paziente della Mayo Clinic di Rochester in Minnesota (USA) ben sei mesi prima. L'allora 29enne «Mrs. G.» soffriva di una grave poliartrite che la costringeva

### Pas d'effet sans effet secondaire

Mais plus un médicament est puissant, plus les effets secondaires sont nombreux. Et dans le cas de la cortisone, il n'a pas fallu attendre longtemps avant qu'ils n'apparaissent. Les patient-e-s souffraient notamment de troubles du sommeil, d'une prise de poids, d'œdèmes, d'atrophie musculaire, d'un risque accru d'infection, d'ulcères gastriques, de modifications cutanées, d'une augmentation de la glycémie, de la pression artérielle, de la pression oculaire, d'opacification du cristallin (cataracte), de ruptures de tendons et de ligaments ou d'ostéoporose. Chez Raoul Dufy aussi, des effets secondaires sont apparus au fur et à mesure du traitement: en plus du «visage lunaire» typique, il souffrait de douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen, de diarrhées, d'œdèmes ainsi que d'ostéoporose. Pourtant, le peintre était ravi de ce traitement > p. 11

studi successivi con altri pazienti hanno confermato l'alta efficacia del nuovo medicamento miracoloso. Tra le prime persone colpite da AR ad essere trattate con cortisone c'era il pittore francese Raoul Dufy. Al momento dell'inizio della terapia al Jewish Memorial Hospital di Boston, aveva 73 anni e quindi era il paziente più anziano a ricevere il nuovo medicamento.

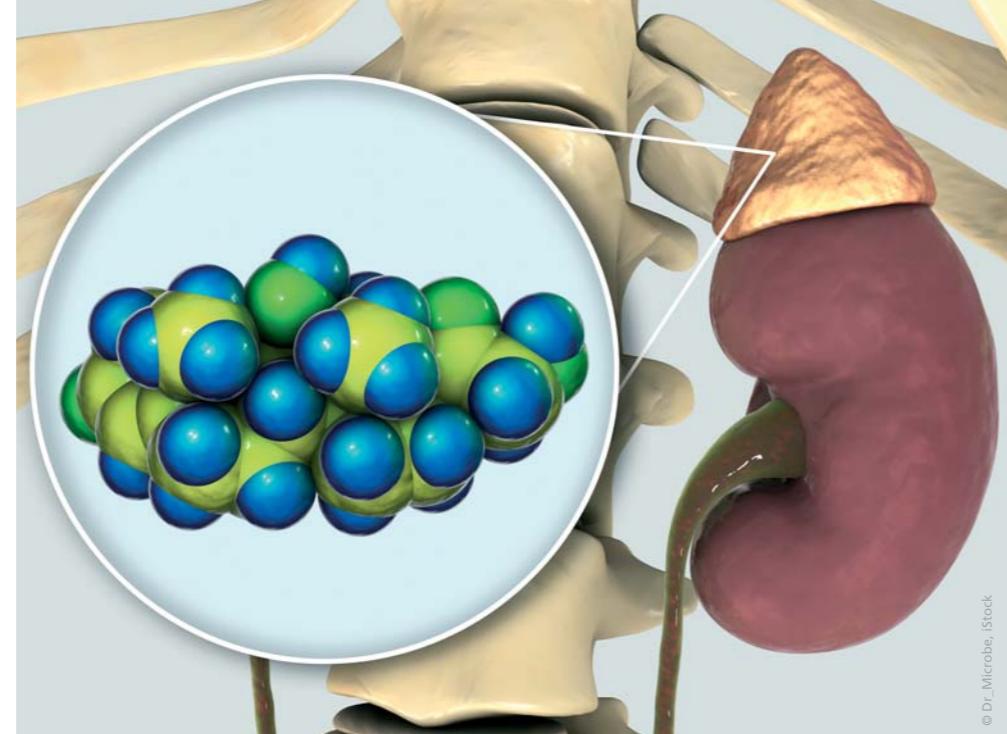
### Nessuna efficacia senza effetti collaterali

Ma più efficace è il medicamento, più si verificano effetti collaterali. Questi ultimi infatti non si sono fatti attendere, anche nel caso del cortisone. I pazienti soffrivano di disturbi del sonno, aumento di peso, edema, atrofia muscolare, aumento del rischio di infezioni, ulcere allo stomaco, cambiamenti cutanei, aumento della glicemia, > pag. 12

Oben auf der Niere sitzt die Nebenniere. Hier, oder genauer in der Rinde der Nebenniere, entsteht auf Befehl der Hirnanhangsdrüse unter anderem das Hormon Cortisol. Sein Name wird vom lateinischen Wort «Cortex» für Rinde abgeleitet.

**La glande surrenale se trouve sur la partie supérieure du rein. C'est ici, ou plus précisément dans le cortex surrenal, qu'est produite, entre autres, l'hormone cortisol, commandée par la glande pituitaire. Son nom est dérivé du mot latin «cortex» qui signifie écorce.**

La ghiandola surrenale è situata sopra il rene. Qui, o più precisamente nella corteccia della ghiandola surrenale, viene prodotto, tra l'altro, l'ormone cortisolo su comando dell'ipofisi. Il suo nome deriva dalla parola latina «cortex» che sta per corteccia.



© Dr\_Microbe, Stock

## Wichtiger Pfeiler der Rheumatherapie

In den Erfahrungen der beiden RA-Betroffenen widerspiegeln sich die zwei Seiten des Wirkstoffes: Wundermittel oder Teufelszeug – darüber wird bis heute kontrovers diskutiert. Viele Menschen lehnen eine Cortison-Therapie ab, weil sie Angst vor den Nebenwirkungen haben. Dennoch sind das körpereigene Cortisol und die synthetisch hergestellten Cortison-Medikamente (s. Kasten S. 11) nach wie vor die besten und schnellsten Entzündungshemmer und aus der Rheumatherapie nicht mehr wegzudenken. Sie kommen bei Erkrankungen zum Einsatz, bei denen die Wirkung der konventionellen NSAR (Schmerzmittel mit Entzündungshemmung, aber ohne Cortisoneffekt) ungenügend ist. Dazu zählen die rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis), die Psoriasis-Arthritis, die reaktive Arthritis, der systemische Lupus erythematos und andere Kollagenosen (entzündliche Bindegewebserkrankungen). Bei schweren Schüben und bis die sogenannten Basismedikamente oder DMARDs (s. S. 18) genügend Wirkung aufgebaut haben, werden deshalb kurzfristig Cortison-Präparate gegeben. Bei der Polymyalgia rheumatica, einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung mit starken Schmerzen im Schultergürtel

und Beckenbereich, sind Cortison-Medikamente hervorragend wirksam. Oft lebensnotwendig sind sie bei schweren immunologischen Erkrankungen mit Beteiligung der Blutgefäße (Vaskulitis), des Herzens, der Niere oder des Nervensystems.

## Viele Einflussfaktoren

Seit der ersten Anwendung vor über 70 Jahren ist das Wissen um die Chancen und Risiken des Hormons, bzw. der mittlerweile über 30 verschiedenen, synthetisch hergestellten Wirkstoffe (z. B. Prednison oder Prednisolon) stark gewachsen. Heute weiß man, dass das Risiko für Nebenwirkungen im Wesentlichen vom Wirkstoff, der Dosierung sowie der Dauer der Anwendung abhängt. Wie bei jedem Arzneimittel haben auch allfällige weitere Erkrankungen sowie die persönliche Konstitution einen Einfluss. Weiter verändert sich das Risiko auch mit der Darreichungsform: Cortison-Tabletten können stärkere Nebenwirkungen haben, da sie systemisch, also im ganzen Körper wirken. Wird das Medikament hingegen lokal in ein Gelenk oder in die betroffenen Weichteilstrukturen gespritzt oder nur äußerlich angewendet, sind Nebenwirkungen jeglicher Art selten. Mit schweren Nebenwirkungen ist vor allem dann zu rechnen, wenn die Cortison-

Medikamente länger als drei Monate, in höherer Dosis als 7,5 mg Prednison gegeben werden.

## So wenig wie nötig, so kurz wie möglich

In Kenntnis all dieser Eigenschaften lautet der Therapiegrundsatz heute: «So wenig wie nötig, so kurz wie möglich.» Ist eine Langzeittherapie unvermeidbar, wird in der Regel eine Dosierung unter fünf Milligramm Prednison pro Tag angestrebt, da Nebenwirkungen bei dieser Menge selten auftreten. Dennoch muss das Risiko für schwerwiegende unerwünschte Folgen bei jeder Behandlung einkalkuliert werden: Kann der Gesundheitszustand und damit die Lebensqualität der Patientin oder des Patienten durch Cortison so weit verbessert werden, dass allfällige Nebenwirkungen nicht ins Gewicht fallen bzw. in Kauf genommen werden sollten? Ist die Behandlung mit Cortison angezeigt, wird diese heute engmaschig ärztlich überwacht. Im Fokus stehen die Herz-Kreislauf-Situation, Hormon- und Stoffwechsel, Knochendichte, Veränderungen der Haut oder Augengesundheit sowie der psychische Zustand der betroffenen Person. Allfällige Nebenwirkungen können so rasch erkannt und behandelt werden. ▀

qui lui avait rendu une certaine qualité de vie. C'est dans le tableau « La cortisone » qu'il a exprimé sa joie de pouvoir suivre un traitement à base de cortisone par peur des effets secondaires. Néanmoins, le cortisol produit par l'organisme et les médicaments à base de cortisone de synthèse (voir encadré ci-dessous) restent les meilleurs et les plus rapides anti-inflammatoires et sont devenus incontournables dans le traitement des rhumatismes. Les corticoïdes sont utilisés en cas de maladies rhumatismales inflammatoires quand l'efficacité des AINS traditionnels (antidouleurs avec action anti-inflammatoire, mais sans les effets de la cortisone) est insuffisante.

Les choses ont été différentes pour l'ancienne patiente modèle « Madame G. ». Après avoir diminué la dose de cortisone, ses symptômes sont réapparus. En raison d'une forte anémie, elle a également eu besoin de plusieurs transfusions sanguines. Sa relation avec les médecins s'est détériorée de manière analogue à son état de santé. Dans une lettre, elle aurait même décrit son traitement à la clinique Mayo comme une « chose cruelle » lui ayant été « faite ». ▀

## Pilier important du traitement des rhumatismes

Les expériences des deux personnes atteintes de PR reflètent les deux facettes de cette substance active : remède miracle ou produit diabolique, la

question fait encore débat aujourd'hui. De nombreuses personnes refusent de suivre un traitement à base de cortisone par peur des effets secondaires. Néanmoins, le cortisol produit par l'organisme et les médicaments à base de cortisone

de synthèse (voir encadré ci-dessous) restent les meilleurs et les plus rapides anti-inflammatoires et sont devenus incontournables dans le traitement des rhumatismes. Les corticoïdes sont utilisés en cas de maladies rhumatismales inflammatoires quand l'efficacité des AINS traditionnels (antidouleurs avec action anti-inflammatoire, mais sans les effets de la cortisone) est insuffisante.

Ceci est surtout le cas lors de maladies comme la polyarthrite rhumatoïde (polyarthrite chronique), l'arthrite psoriasique, l'arthrite réactive, le lupus érythémateux disséminé et d'autres collagénoses (maladies inflammatoires du tissu conjonctif). En cas de rechutes sévères et jusqu'à ce que les traitements

## Cortison oder Cortisol?

Cortison ist eine inaktive Vorstufe, die erst in der Leber in das aktive Hormon Cortisol, auch Hydrocortison, umgewandelt wird. Als natürlicher Stoff erfüllt Cortisol im Körper viele lebenswichtige Aufgaben: Es regelt Teile des Fett-, Eiweiß- und Mineralstoffwechsels. Es hemmt das Gewebewachstum und hilft dem Körper, psychische und physische Belastungen besser zu bewältigen. Weiter dämpft es das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Cortison selbst ist also physiologisch unwirksam. Trotzdem wird der Begriff bis heute umgangssprachlich für künstlich hergestellte Medikamente verwendet, die eine ähnliche Wirkung wie Cortisol haben.

In der Fachsprache bezeichnet man entsprechende Arzneimittel als «Glukokortikoide».

## Cortisone ou cortisol?

La cortisone est un précurseur inactif qui n'est transformée en hormone active, le cortisol, ou hydrocortisone, que dans le foie. En tant que substance naturelle, le cortisol remplit de nombreuses fonctions vitales dans le corps : il régule une partie du métabolisme des graisses, des protéines et des minéraux. Il freine la croissance des tissus et aide le corps à mieux supporter les contraintes psychiques et physiques. En outre, il apaise le système immunitaire et a un effet anti-inflammatoire. La cortisone elle-même n'a donc aucun effet physiologique. Néanmoins, le terme est encore utilisé aujourd'hui dans le langage courant pour désigner des médicaments fabriqués artificiellement qui ont un effet similaire à celui du cortisol. Dans le jargon médical, les médicaments en question sont appelés « glucocorticoïdes ». ▀

dits de fond (voir page 19) aient développé un effet suffisant, les préparations à base de cortisone sont donc administrées pendant une courte période. En cas de polymyalgia rheumatica (rhumatisme inflammatoire accompagné de vives douleurs au niveau des épaules et des hanches), les corticoïdes sont extrêmement efficaces. Ils sont souvent indispensables en cas de graves maladies immunologiques atteignant les vaisseaux sanguins (vasculites), le cœur, les reins ou le système nerveux.

## De nombreux facteurs d'influence

Depuis sa première utilisation il y a plus de 70 ans, les connaissances sur les risques et les opportunités de l'hormone, ou des substances actives synthétiques (p. ex. la prednisone ou la prednisolone), dont il en existe désormais une trentaine, ont fortement progressé. On sait aujourd'hui que le risque d'effets > p. 12

## Cortisone o cortisol?

Il cortisone è un precursore inattivo che viene convertito nell'ormone attivo cortisol, noto anche come idrocortisone, solo nel fegato. Come sostanza naturale, il cortisol svolge molte funzioni vitali nel corpo: regola parti del metabolismo di grassi, proteine e minerali; inibisce la crescita dei tessuti e aiuta il corpo ad affrontare meglio lo stress mentale e fisico; inoltre riduce l'attività del sistema immunitario e ha un effetto antinfiammatorio. Il cortisone stesso è quindi fisiologicamente innocuo. Tuttavia, al giorno d'oggi il termine viene ancora usato in modo colloquiale per indicare i medicamenti prodotti artificialmente che hanno un effetto simile al cortisol. Nel linguaggio tecnico, questo tipo di medicamenti viene chiamato «glucocorticoidi».

secondaires dépend essentiellement de la substance active, du dosage ainsi que de la durée d'utilisation. Comme pour tout médicament, d'éventuelles autres maladies ainsi que la constitution personnelle ont également une influence. Le risque varie aussi en fonction de la forme d'administration : les comprimés de cortisone peuvent avoir des effets secondaires plus importants, car ils agissent de manière systémique, c'est-à-dire dans tout le corps. En revanche, si le médicament est injecté localement dans une articulation ou dans les structures des parties molles concernées, ou s'il est utilisé uniquement en application externe, les effets secondaires de toute nature sont rares. Il faut surtout s'attendre à des effets secondaires graves si les médicaments à base de cortisone sont administrés pendant plus de trois mois, avec une dose de prednisone supérieure à 7,5 mg.

#### **Autant que nécessaire, le moins longtemps possible**

En connaissant ces caractéristiques, le

#### **Nie abrupt absetzen!**

Bei einer Langzeittherapie mit Cortison stoppt der Körper die eigene Cortisol-Produktion. Bei körperlichem Stress, beispielsweise einer größeren Operation, muss deshalb die Dosis des Cortison-Präparates kurzzeitig erhöht werden, weil der Körper den erhöhten Bedarf nicht selber abdecken kann. Aus dem gleichen Grund dürfen Cortison-Medikamente, wenn sie über mehrere Wochen eingenommen werden, nicht von einem Tag auf den anderen abgesetzt werden. Damit die körpereigene Produktion wieder in Gang kommt, muss die Dosisreduktion in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt in kleinen Schritten erfolgen, also «ausgeschlichen» werden.

principe thérapeutique est aujourd'hui le suivant : autant que nécessaire, le moins longtemps possible. Si un traitement à long terme est inévitable, on vise généralement un dosage inférieur à cinq milligrammes de prednisone par jour, car avec cette quantité les effets secondaires sont rares. Néanmoins, le risque d'effets indésirables graves doit être pris en compte pour chaque traitement : l'état de santé et donc la qualité de vie du patient ou de la patiente peuvent-ils être améliorés par la cortisone au point que les éventuels effets secondaires n'aient pas d'importance ou qu'il faille les accepter ? Si le traitement à la cortisone est indiqué, il fait aujourd'hui l'objet d'une surveillance médicale étroite. On se focalise sur la situation cardiovasculaire, l'état hormonal et métabolique, la densité osseuse, les modifications de la peau ou de la santé oculaire ainsi que l'état psychique de la personne concernée. Cela permet d'identifier et de traiter rapidement les éventuels effets secondaires. ▀

**Toujours arrêter petit à petit**  
Lors d'un traitement à long terme à la cortisone, le corps arrête sa propre production de cortisol. En cas de stress physique, par exemple lors d'une opération importante, la dose du produit à base de cortisone doit donc être augmentée pendant une courte période, car le corps ne peut pas couvrir lui-même le besoin accru. Pour la même raison, les médicaments à base de cortisone, s'ils sont pris pendant plusieurs semaines, ne doivent pas être arrêtés du jour au lendemain. Pour que la production endogène se remette en route, la réduction de la dose doit se faire par petites étapes, en douceur, et en accord avec le médecin.

innalzamento della pressione sanguigna, incremento della pressione oculare, offuscamento del cristallino (cataratta), rottura di tendini e legamenti od osteoporosi, tra le altre cose. Anche Raoul Duffy ha sperimentato vari effetti collaterali man mano che il suo trattamento progrediva: oltre alla tipica «faccia da luna piena», era afflitto da dolori all'addome superiore, diarrea, edema e osteoporosi. Ciononostante, il pittore era talmente entusiasta della terapia, che gli aveva ridato così tanta qualità della vita, da esprimere la sua gioia di poter tornare a dipingere pressoché senza dolori nel dipinto «La cortisone». Per l'ex paziente esemplare «Mrs. G.» le cose andarono diversamente. Dopo una riduzione della dose di cortisone, i suoi dolori sono tornati. A causa di una grave anemia, ha anche avuto bisogno di diverse trasfusioni di sangue. Il rapporto con i suoi medici si deteriorò di pari passo con il suo stato di salute. In una lettera, si dice anche che abbia descritto il suo trattamento alla Mayo Clinic come «cose crudeli» che le erano state «fatte».

**Mai interrompere bruscamente !**  
Durante una terapia con cortisone a lungo termine, il corpo interrompe la propria produzione di cortisol. In caso di stress fisico, per esempio un'operazione importante, la dose del preparato di cortisone deve quindi essere aumentata per un breve periodo perché il corpo non può coprire da solo il maggiore fabbisogno. Per la stessa ragione, il cortisone, se preso per diverse settimane, non può essere sospeso da un giorno all'altro. Affinché la produzione propria dell'organismo si rimetta in moto, la dose deve essere diminuita a piccoli passi su consiglio medico e quindi «eliminata gradualmente».



Eine gefürchtete Nebenwirkung bei einer Cortison-Langzeittherapie ist Osteoporose. Deshalb finden regelmäßig entsprechende Untersuchungen wie die Knochendichtheitsmessung statt.

**L'ostéoporose est un effet secondaire redouté lors d'un traitement à long terme à la cortisone. C'est pourquoi des examens appropriés, comme l'ostéodensitométrie, sont effectués régulièrement.**

Uno dei temuti effetti collaterali della terapia cortisonica a lungo termine è l'osteoporosi. Per questo motivo bisogna eseguire regolarmente appositi esami, come la misurazione della densità ossea.

#### **Un importante pilastro della terapia dei reumatismi**

Le esperienze delle due persone colpite da AR riflettono le due facce del principio attivo: cura miracolosa o strumento del diavolo – tanto che ancora oggi serve un acceso dibattito sull'argomento. Molte persone rifiutano la terapia cortisonica perché hanno paura degli effetti collaterali. Tuttavia, il cortisolo insito nel corpo e i medicamenti cortisonici prodotti sinteticamente (v. quadro pag. 11) sono ancora gli antinfiammatori migliori e più veloci ed è impossibile immaginare una terapia antireumatica senza di loro. I medicamenti al cortisone vengono prescritti per curare le affezioni reumatiche infiammatorie laddove i FANS convenzionali (antidolorifici ad azione antinfiammatoria, ma senza l'effetto del cortisone) si dimostrano insufficienti. Questo vale soprattutto per l'artrite reumatoide (poliartrite cronica), l'artrite psoriasica, l'artrite reattiva, il lupus eritematoso sistemico ed altre collagenosi (malattie infiammatorie del tessuto connettivo). Nelle ricadute gravi

e fino a quando i cosiddetti medicamenti di base (v. pagina 19) non hanno accumulato un effetto sufficiente, i preparati di cortisone sono quindi dati per un breve periodo. Nei casi di polimialgia reumatica, un'affezione infiammatoria reumatica accompagnata da forti dolori nella regione del cinto scapolare e del bacino, sono solo i medicamenti al cortisone che possono giovare. Questi sono spesso di vitale importanza in presenza di gravi disturbi immunitari in cui sono coinvolti i vasi sanguigni (vasculiti), il cuore, i reni oppure il sistema nervoso.

#### **Numerosi fattori di influenza**

Dal suo primo utilizzo più di 70 anni fa, la conoscenza delle opportunità e dei rischi di questo ormone, o meglio degli ormai oltre 30 diversi principi attivi prodotti sinteticamente (p. es. il prednisone o prednisolone), è cresciuta notevolmente. Oggi sappiamo che il rischio di effetti collaterali dipende principalmente dal principio attivo, dal dosaggio e dalla durata della somministrazione. Come

per qualsiasi medicina, anche eventuali altre malattie e la costituzione personale hanno peso. Inoltre, il rischio varia anche con la forma di dosaggio: le compresse di cortisone possono avere effetti collaterali più gravi perché agiscono per via sistematica, cioè in tutto il corpo. Se invece il medicamento viene iniettato localmente in un'articolazione o nelle strutture dei tessuti molli interessati, o viene applicato solo esternamente, gli effetti collaterali di qualsiasi tipo risultano rari. Ci si devono aspettare gravi effetti collaterali soprattutto se il medicamento cortisonico viene somministrato per più di tre mesi, in dosi superiori a 7,5 mg di prednisone.

#### **Il meno possibile, ma quanto necessario**

Conoscendo tutte queste caratteristiche, il principio terapeutico oggi è: «Il meno possibile, ma quanto necessario». Se la terapia a lungo termine è inevitabile, di solito si punta a un dosaggio inferiore a 5 milligrammi di prednisone al giorno, poiché gli effetti collaterali si verificano raramente con questa quantità. Tuttavia, il rischio di gravi conseguenze indesiderate deve essere preso in considerazione per ogni trattamento: lo stato di salute del paziente e quindi la qualità della vita possono essere migliorati dal cortisone a tal punto che gli eventuali effetti collaterali non hanno importanza o devono essere accettati? In caso di indicazione, oggi il trattamento con cortisone avviene sotto stretto controllo medico. L'attenzione si concentra su aspetti come la situazione cardiovascolare, lo stato ormonale e metabolico, la densità ossea, i cambiamenti nella salute della pelle o degli occhi nonché lo stato psichico della persona interessata. In questo modo è possibile riconoscere e trattare rapidamente eventuali effetti collaterali. ▀



Eine calciumreiche Ernährung hilft, die Entstehung einer Osteoporose zu verhindern oder der Verschlechterung einer bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken.

**Une alimentation riche en calcium aide à prévenir l'apparition de l'ostéoporose ou à lutter contre l'aggravation d'une ostéoporose existante.**

**Una dieta ricca di calcio aiuta a prevenire l'insorgenza dell'osteoporosi o a contrastare il peggioramento di un'osteoporosi già esistente.**

## Cortison

# Nebenwirkungen – was Sie selber tun können

**Auch bei kritischem Gebrauch von Cortison-Medikamenten verbleibt das Risiko für unerwünschte Wirkungen. Einige davon lassen sich selber nicht beeinflussen, gegen andere hingegen können Sie präventiv etwas tun.** Text: Simone Fankhauser

Eine wichtige Regel im Rahmen einer Cortison-Therapie besteht darin, Dosierung und Zeitpunkt der Einnahme nie ohne Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt zu ändern. Dadurch können einige Nebenwirkungen vermieden werden. Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin zudem über alle Medikamente, die Sie zusätzlich einnehmen, auch solche, die Sie rezeptfrei gekauft haben. Speziell mit nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR), wie Aspirin, Alcacyl, Aspecic, Dolo-Spedifen, Algifor, Saridon, Voltaren-Tabletten und anderen, kann es zu einer Zunahme von Nebenwirkungen kommen, z. B. erhöht die gleichzeitige Einnahme von Glukokortikoiden die Gefahr für Blutungen und

Geschwüre im Magen-Darm-Bereich. Mit der Ernährung können Sie einige Faktoren beeinflussen – insbesondere das Risiko einer Osteoporose sowie einer unerwünschten Gewichtszunahme und von Wassereinlagerungen. Die Einnahme von Vitamin D sowie die tägliche Zufuhr von 1 bis 1,2 g Calcium wirken der Entstehung bzw. Verschlechterung einer Osteoporose entgegen. Reich an Calcium sind Kuhmilch, Joghurt, Käse, grünes Gemüse wie Blattspinat und Broccoli sowie calciumreiches Mineralwasser (über 150 mg Calcium pro Liter). Wer keine Milchprodukte zu sich nehmen kann oder möchte, findet alternative Calciumquellen auch in Grünkohl, Fenchel, Nüssen, calciumangereicherten

Milchersatzgetränken wie Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reisdrinks sowie anderen calciumangereicherten Lebensmitteln. Halten Sie Ihren Salzkonsum möglichst niedrig, dadurch lässt sich das Risiko für Wassereinlagerungen verringern. Kontrollieren Sie zudem regelmäßig (ca. einmal pro Woche) Ihr Gewicht. Wenn Sie zunehmen, sollten Sie Ihre Ernährung überprüfen, allenfalls gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater. Informieren Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt – die Ursache könnten Wassereinlagerungen sein.

## Bewegen und trainieren

Regelmäßige Bewegung und Sport sollten jede Cortison-Therapie begleiten. Sie wirken sich positiv auf die Grundkrankung und das allgemeine Wohlbefinden aus. Bei einer Langzeitbehandlung mit Cortison stehen zudem die Förderung des Knochenstoffwechsels und die Stärkung der Knochen im Vordergrund. Die Belastung des Achsenkörpers (in aufrechter Körperhaltung) stimuliert den Knochenstoffwechsel am stärksten. Deshalb sind Sportarten wie Spazieren, Wandern und > S. 17

## Cortisone

# Effets secondaires – ce que vous pouvez faire vous-même

**Même en cas d'utilisation critique de médicaments à base de cortisone, le risque d'effets indésirables persiste. Sur certains d'entre eux, on n'a pas d'influence, mais on peut agir préventivement contre d'autres.**

Texte: Simone Fankhauser

Dans le cadre d'un traitement à la cortisone, une règle importante est de ne jamais modifier le dosage et le moment de la prise sans en parler au médecin. Cela permet d'éviter certains effets secondaires. Informez également votre médecin de tous les autres médicaments que vous prenez, y compris ceux que vous avez achetés sans ordonnance. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), comme l'aspirine, l'Alcacyl, l'Aspecic, le Dolo-Spedifen, l'Algifor, le Saridon, les comprimés de voltarène, etc., peuvent, en particulier, entraîner une augmentation des effets secondaires. La prise simultanée de glucocorticoïdes augmente le risque de saignements et d'ulcères dans la région gastro-intestinale.

L'alimentation peut influencer certains facteurs, notamment le risque d'ostéoporose, de prise de poids indésirable et de rétention d'eau. La prise de vitamine D ainsi que l'apport quotidien de 1 à 1,2 g de calcium permettent de lutter contre l'apparition, voire l'aggravation, de l'ostéoporose. Le lait de vache, les yaourts, le fromage, les légumes verts comme les épinards en branches et le brocoli ainsi que l'eau minérale riche en calcium (plus de 150 mg de calcium par litre) sont riches en calcium. Les personnes qui ne peuvent ou ne veulent pas consommer de produits laitiers peuvent également trouver des sources alternatives de calcium dans le chou vert, le fenouil, les noix, les boissons de substitution au lait enrichies en calcium comme les boissons à base de soja, d'avoine, d'amandes ou de riz, ainsi que

dans d'autres aliments enrichis en calcium. Maintenez votre consommation de sel à un niveau aussi bas que possible, ce qui permet de réduire le risque de

## Cortisone

# Effetti collaterali: cosa si può fare da soli

**Anche con un uso critico dei medicamenti cortisonici, il rischio di effetti collaterali indesiderati rimane. Su alcuni di essi non si può influire, ma su altri è possibile fare qualcosa a titolo preventivo.**

Testo: Simone Fankhauser

Una regola importante da seguire in caso di terapia cortisonica è non cambiare mai il dosaggio e l'orario di assunzione senza consultare il medico. In questo modo si possono evitare alcuni effetti collaterali. Inoltre, informate il vostro medico di qualsiasi altro farmaco che state prendendo, compresi quelli acquistati senza ricetta. Gli effetti collaterali possono aumentare soprattutto in combinazione con gli antireumatici non steroidei (FANS), come Aspirina, Alcacyl, Aspecic, Dolo-Spedifen, Algifor, Saridon, Voltaren in compresse e altri farmaci. Ad esempio, l'assunzione contemporanea di glucocorticoidi aumenta il rischio di emorragie e ulcere nel tratto gastrointestinale. Con la dieta è possibile influenzare alcuni fattori: specialmente il rischio di osteoporosi, così come l'aumento di peso indesiderato e la ritenzione idrica. L'assunzione di vitamina D e l'apporto quotidiano di 1-1,2 g di calcio contra-

rétenzione d'eau. Contrôlez également votre poids régulièrement (environ une fois par semaine). Si vous prenez du poids, il convient de revoir votre alimentation, éventuellement avec l'aide d'un-e diététicien-ne. Informez également votre médecin – la rétention d'eau pourrait en être l'origine.

## Bouger et s'entraîner

Une activité physique et sportive régulière devrait accompagner tout traitement à la cortisone. D'une part, elle a un effet positif sur la maladie de > p. 17

PUBLIREPORTAGE

**Virginie Schnyder**

# EIN GUTES LEBEN MIT SYSTEMISCHER SKLEROSE



VIRGINIE SCHNYDER, 42, IST OFFIZIELL SEIT 20 JAHREN VON SYSTEMISCHER SKLEROSE BETROFFEN. ERFAHREN SIE HIER, WAS ES FÜR DIE LEBENSLUSTIGE FRAU BEDEUTET, MIT DIESER DIAGNOSE ZU LEBEN

Krank war Virginie Schnyder schon seit jeher. In der Adoleszenz litt sie unter starker Müdigkeit und wiederholten Erkältungen mit Angina. Das waren aus heutiger Sicht vermutlich erste Symptome der systemischen Sklerose. Drei Jahre lang lebte sie mit Kreislaufproblemen, bevor sie im Jahr 2000 einen Gefäßspezialisten aufsuchte. Er eröffnete ihr, dass sie möglicherweise an dieser Krankheit leide. 2001 bestätigte sich der Verdacht. Dass sie auf diesem Weg zur Diagnose kam, ist typisch bei einer so seltenen Krankheit wie der systemischen Sklerose. Nur wenige Ärzte sind mit ihr vertraut und beziehen sie in ihre Abklärungen ein.

Die Diagnose löste in ihr eine unbändige Lebenslust aus. «Ich wollte alles ausprobieren, worauf ich Lust hatte.» Diese positive Haltung erwies sich als ihr bestes Medikament auf ihrem weiteren Weg. Virginie Schnyder zog nach Italien und studierte dort Design, anschließend arbeitete sie drei Jahre in Paris. Ab 2011 musste sie sich jedoch intensiver mit ihrer Krankheit befassen und kehrte in die Schweiz zurück. Heute arbeitet sie 50% in der internen Kommunikation eines Unternehmens. Durch die Arbeit bleibt ihr Alltag sinnvoll. Der Kontakt mit den anderen im Betrieb ist dabei besonders wertvoll für sie.

«Wie kann es sein, dass eine Krankheit viele Jahre ruhig verläuft und von heute auf morgen so heftig wird, dass sie jeden Tag Thema ist? Wie kommt es, dass jedes Jahr zur gleichen Zeit am selben Finger eine Wunde ent-

steht?» Solche Fragen brachten Virginie Schnyder dazu, sich intensiv mit Autoimmunkrankheiten zu befassen. Sie recherchierte Therapien und Methoden zur Regulierung von gestörten Körperprozessen. Dank einer Therapie mit Infrarotlicht heilen die Wunden an ihren Fingern nun schneller, und es entstehen weniger neue. Sie fand auch heraus, dass «was für mich funktioniert, funktioniert für andere nicht zwingend – und umgekehrt. Darauf ist es wichtig, mit der eigenen Form der Krankheit vertraut zu werden. Die Sklerodermie soll sich meinem Leben anpassen.» Sie findet immer kreative Lösungen für sich, und jeder Tag ist ein neues Abenteuer.

Obwohl bei Virginie Schnyder die inneren Organe nicht schwer betroffen sind, ist sie von den Krankheitsfolgen schwer beeinträchtigt. Man sieht ihr die Krankheit an. Seit Beginn verkürzen sich ihre Lippen, und seit 2014 verformen sich zusätzlich ihre Hände. Sie lebt mit ständigen Schmerzen. Letztes Jahr war für sie belastend, sie war häufig im Spital. Der Krankheitsverlauf liess ihr die Zeit, sich zu fragen: Was ist das Leben? Was ist der Tod? Und: Will ich so weiterleben? Virginie Schnyder hat sich für das Leben entschieden. «Das Leben mit allem, was dazu gehört, auch mit meiner systemischen Sklerose.» Der Alltag bleibt schwierig. Trotzdem erlebt sie jeden Tag von Neuem: «Heute akzeptiere ich meine Krankheit. Es ist ein Glück, am Leben zu sein.»

Dr. Annette Kindlimann

Weitere Informationen und Hilfe bei systemischer Sklerose

[www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch)

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

Walken oder Nordic Walking besonders empfehlenswert. Zudem bergen sie ein geringes Verletzungs- und Sturzrisiko, ein Aspekt, der besonders bei bestehender Osteoporose wichtig ist. Eine Cortison-Therapie begünstigt aber nicht nur den Knochenabbau sondern auch Muskelschwäche und den Verlust an Muskelmasse (Myopathie). Um diese unerwünschte

Nebenwirkung möglichst zu verhindern, sollte mit Therapiestart auch ein regelmässiges gezieltes Muskeltraining aufgenommen werden – idealerweise unter der Anleitung einer Fachperson. Präventive Massnahmen zur Verhinderung von Nebenwirkungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Erkrankungen des Auges sind schwierig. Allerdings ist es hilfreich, wenn Sie sich selber auf Ver-

änderungen achten, die beispielsweise auf einen Infekt (Fieber, Brennen beim Wasserlassen, Atembeschwerden, unter der Therapie neu aufgetretene Gelenkentzündung), eine Zuckerkrankheit (ungewöhnlicher Durst, häufiges Wasserlassen) oder eine andere Erkrankung hinweisen könnten. Sollte dies der Fall sein, nehmen Sie umgehend mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Kontakt auf. ▀

Regelmässige Bewegung und Sport fördern den Knochenstoffwechsel und die Stärkung der Knochen, was bei einer Langzeitbehandlung mit Cortison wichtig ist.

Une activité physique régulière et le sport favorisent le métabolisme osseux et le renforcement des os, ce qui est important en cas de traitement à long terme à la cortisone.

L'esercizio fisico regolare e lo sport promuovono il metabolismo osseo e il rafforzamento delle ossa, cosa importante durante il trattamento a lungo termine con cortisone.

fond et sur le bien-être général. Lors d'un traitement à long terme à la cortisone, la promotion du métabolisme osseux et le renforcement des os sont primordiaux. La sollicitation du squelette axial (en position debout) est celle qui stimule le plus le métabolisme osseux. C'est pourquoi les sports tels que la marche, la randonnée et la marche rapide ou la marche nordique sont particulièrement recommandés.

De plus, ils présentent un faible risque de blessure et de chute, un aspect particulièrement important en cas d'ostéoporose existante. Or, un traitement à la cortisone ne favorise pas seulement la dégradation osseuse, mais aussi la faiblesse musculaire et la perte de masse musculaire (myopathie). Pour éviter autant que possible cet effet secondaire indésirable, il convient également de commencer un entraînement musculaire régulier et ciblé dès le début du traitement, idéalement sous la direction d'un spécialiste.

Il est difficile de prendre des mesures préventives pour éviter les effets secondaires tels que le diabète, l'hypertension ou les maladies de l'œil. Il est toutefois utile que vous fassiez vous-même attention aux changements qui pourraient par exemple faire supposer une infection (fièvre, brûlures en urinant, difficultés respiratoires, inflammation articulaire nouvellement apparue sous traitement), un diabète (soif inhabituelle, mictions fréquentes), ou une autre maladie. Si c'est le cas, contactez immédiatement votre médecin. ▀



© wiktobubnay / Stock



## Basitherapie

### Den Krankheitsverlauf beeinflussen

**Basismedikamente oder DMARDs sind entzündungshemmende Arzneimittel, die bei der Behandlung von immunologisch bedingten, also durch das eigene Immunsystem verursachten Entzündungs- erkrankungen eingesetzt werden.** Redaktion: Simone Fankhauser

Basismedikamente sind pharmakologisch sehr unterschiedliche Substanzen. Längst nicht alle wurden entwickelt, um entzündlich-rheumatische Erkrankungen zu behandeln. Auf Englisch nennt man Basismedikamente «Disease Modifying Antirheumatic Drugs» (krankheits-modifizierende Antirheumatika). Diese Bezeichnung findet sich in der Ein- und Mehrzahl als DMARD respektive DMARDs sehr häufig auch im deutschen Sprachgebrauch. Zu einem Basismedi-kament greift man meist dann, wenn die

Entzündungsaktivität der zu behan-delnden Erkrankung derart ausgeprägt ist, dass Organ- und insbesondere Gelenkschädigungen zu befürchten sind, oder falls mit einem längerfristigen Cortisonbedarf zu rechnen ist, der Nebenwirkungen erwarten lässt. Mit Basismedikamenten gelingt es oft, den Krankheitsprozess sogar ganz zum Stillstand zu bringen. Im Gegensatz zu den symptomatisch wirkenden Rheuma-medikamenten wie den Analgetika oder den nichtsteroidalen Antirheumatika

(NSAR) können Basismedikamente also den Krankheitsverlauf beeinflussen. Ihr entzündungshemmender Effekt ist ähnlich wie bei Cortison-Medikamenten. Im Gegensatz zu diesen ist aber ihre Verträglichkeit besser. Durch den gezielten Einsatz von Basismedikamenten ist es möglich, den Bedarf an Cortison-Medikamenten zu verringern und in vielen Fällen sogar ganz darauf zu verzichten. Ein Nachteil vieler Basismedikamente ist die Tatsache, dass ihre Wirkung oft erst mehrere Wochen bis Monate nach Behandlungsbeginn einsetzt.

#### Synthetische Basismedikamente

Zu den herkömmlichen synthetischen Basismedikamenten (csDMARDs) zählen Arava®, CellCept®, Endoxan®, Imurek®, Methotrexat, Plaquenil®, Salazopyrin® oder Sandimmun®. Ihre Wirkung kommt dadurch zustande, dass sie den Zellstoffwechsel beeinflussen. Mit seiner > S. 20

## Les traitements de fond

### Influencer l'évolution de la maladie

**Les traitements de fond ou ARMM sont des médicaments antirhumatismaux utilisés dans le traitement des maladies inflammatoires causées par le système immunitaire. Souvent, les traitements de fond permettent même de stopper l'évolution de la maladie.**

Rédaction: Simone Fankhauser

Les traitements de fond comprennent des substances très variées sur le plan pharmacologique. Ils n'ont pas tous été développés afin de traiter les maladies rhumatismales inflammatoires, loin de là. En français, les traitements de fond s'appellent médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie. L'abréviation ARMM s'utilise pour le singulier et le pluriel et est très courante en français. En général, on se sert d'un

traitement de fond quand l'aspect inflammatoire de la maladie a atteint un degré qui fait craindre des lésions structurelles et, surtout, articulaires, dues à l'inflammation ou quand la prise de corticoïdes (exerçant des effets secondaires) à long terme doit être évitée. Souvent, les traitements de fond permettent même de stopper l'évolution de la maladie. Ainsi, contrairement aux médicaments antirhumatismaux traitant

les symptômes, tels que les antalgiques et les médicaments antirhumatismaux non stéroïdiens (AINS), les traitements de fond ont une incidence sur l'évolution de la maladie. Leur effet anti-inflammatoire est similaire à celui des médicaments à base de cortisone. En revanche, leur tolérance est meilleure. Administrés de manière ciblée, ils peuvent diminuer le besoin d'avoir recours aux corticoïdes. Souvent, la prescription de ces derniers peut même être évitée. L'inconvénient d'une majorité de ces traitements de fond réside dans le fait que leur délai d'action est souvent de plusieurs semaines, voire de quelques mois. > p. 21

## Terapia di base

### Influenzare il decorso della malattia

**I medicamenti di base o DMARDs sono medicamenti antinfiammatori usati nel trattamento delle malattie infiammatorie causate dal sistema immunitario. Con medicamenti di base spesso è possibile non solo frenare, ma persino bloccare il processo patologico della malattia**

Redazione: Simone Fankhauser

Nei medicamenti di base rientrano sostanze molto diverse dal punto di vista farmacologico, molte delle quali non sono state sviluppate per il trattamento delle affezioni reumatiche infiammatorie. In inglese, i medicamenti di base sono chiamati «Disease Modifying Antirheumatic Drugs» (medicamenti antireumatici modificanti la malattia). L'abbreviazione DMARD è usata frequentemente anche in italiano nelle forme singolare e plurale DMARD e DMARDs rispettivamente. Si fa uso di medicamenti di base principalmente nel momento in cui l'attività infiammatoria dell'affezione da trattare ha raggiunto un punto tale da far temere un danno agli organi e, in particolare, alle articolazioni interessate, oppure se si prevede un impiego prolungato di cortisone che, dal canto suo, provoca effetti collaterali. Con i medicamenti di base spesso è possibile non solo frenare, ma persino bloccare il processo patologico della ma-

lattia. Contrariamente ai medicamenti antireumatici ad azione sintomatica, quali gli analgesici o gli antireumatici non steroidei (FANS), i medicamenti di base riescono a influenzare il decorso della malattia. Il loro effetto antinfiammatorio è simile a quello dei medicamenti cortisonici. A differenza di questi, però, hanno una tollerabilità migliore. Con la somministrazione mirata di medicamenti di base si riesce a limitare con successo l'uso di medicamenti al cortisone. In molti casi è possibile farne del tutto a meno. Uno svantaggio di molti medicamenti di base è l'effetto ritardato, pari a parecchie settimane o mesi dall'inizio della cura.

**Medicamenti di base sintetici**  
Esistono medicamenti di base convenzionali ottenuti sinteticamente (csDMARDs), come Arava®, CellCept®, Endoxan®, Imurek®, metotressato, Plaquenil®, Salazopyrin® o Sandimmun®. > pag. 22

ausgezeichneten Wirksamkeit und Verträglichkeit sowie seiner universellen Einsetzbarkeit ist Methotrexat das heute am häufigsten eingesetzte Basismedikament. Methotrexat, ursprünglich zur Behandlung von Tumoren verwendet, kommt in der Rheumatherapie in viel geringerer Dosierung als bei der Krebsbehandlung zur Anwendung. Die von der Tumortherapie her bekannten Nebenwirkungen sind daher nicht zu erwarten. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Unwohlsein nach der Spritze oder Tabletteneinnahme und geringer Haarausfall (meist nicht sichtbar).

Weiter gibt es unter den synthetischen Basismedikamenten seit Kurzem eine neue Substanzklasse: die gezielt synthetischen DMARDs (tsDMARDs). Bei den Januskinasehemmern (auch JAK-Hemmer) handelt es sich um eine neue Medikamentenklasse, die bei der rheumatoiden Arthritis und zunehmend auch bei anderen Immunerkrankungen wie Psoriasis-Arthritis, axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) und entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa eingesetzt wird. Deren Vertreter wie Olumiant®, Rinvoq® oder Xeljanz® hemmen die Bildung von Entzündungsbotenstoffen (sogenannten Zytokinen) in den Abwehrzellen (Leukozyten und Lymphozyten). Sie unterbinden dadurch die Signalübermittlung für bestimmte Immunreaktionen, welche die Entzündung bei Arthritis und anderen entzündlichen Rheumaerkrankungen auslösen und unterhalten. Januskinasehemmer kommen zum Einsatz, wenn eine Therapie mit konventionellen Basismedikamenten wie z. B. Methotrexat unzureichend war. Sie können allein oder in Kombination mit einem herkömmlichen synthetischen Basismedikament angewandt werden. Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören Kopfschmerzen, eine Häufung des Stuhlgangs und Entzündungen der Nase und des Rachens. Das Blut muss in grösseren Abständen überwacht werden.

Zu den gezielt synthetischen DMARDs zählt auch Otezla® (Apremilast), das gegen die Psoriasis-Arthritis eingesetzt wird. Otezla® verringert die Entzündungsreaktion in den Gelenken und in der Haut, indem es spezifisch auf Zellebene verschiedene entzündungsfördernde und -hemmende Botenstoffe beeinflusst. Zu den häufigsten unerwünschten Wirkungen gehören Durchfall, Übelkeit und Bauchbeschwerden. Diese sind oft nur vorübergehend. Die Einnahme kann mit einer Gewichtsabnahme verbunden sein. Blutuntersuchungen sind nicht erforderlich.

### Biotechnologisch hergestellte Basismedikamente

Bei den sogenannten bDMARDs oder Biologika handelt es sich um künstlich hergestellte Eiweißsubstanzen, welche ihre Wirkung dadurch entfalten, dass sie gezielt in den Entzündungsprozess eingreifen. Sie neutralisieren beispielsweise lösliche oder zellständige Eiweiße, welche Entzündungssignale (sogenannte Zytokine) vermitteln, oder richten sich gegen gewisse Entzündungszellen. Zu den Biologika gehören beispielsweise Actemra®, Benlysta®, Cimzia®, Cosentyx®, Enbrel®, Humira®, Ilaris®, Kevzara®, MabThera®, Orencia®, Remicade®, Simponi®, Stelara®, Tremfya® und Taltz®. Erst die moderne Molekularbiologie hat die Entwicklung von Biologika möglich gemacht. So nutzt die Pharmaindustrie gentechnisch veränderte Zellen oder Mikroorganismen als lebende «Fabriken», um diese Wirkstoffe herzustellen. Die Entwicklungs- und Produktionskosten von Biologika sind hoch. Vor ihrem Einsatz muss deswegen eine Kostengutsprache bei der Krankenkasse eingeholt werden. Für viele der biotechnologisch hergestellten Medikamente, die ab den 90er-Jahren entwickelt worden sind, ist der Patentschutz erloschen. Neue Präparate zur Behandlung von entzündlich-rheu-

matischen Erkrankungen stehen deshalb zur Verfügung, die sogenannten Biosimilars. Biosimilars gelten, anders als Generika – die Nachahmerprodukte synthetischer Medikamente –, als eigene Produktenklasse, da sie den Originalpräparaten zwar ähnlich (engl. similar = ähnlich), aber nicht gleich sind. Biotechnologisch hergestellte Präparate sind hochkomplexe Eiweißmoleküle, die aus bis zu 20 000 Atomen bestehen. Exakte Kopien des Originals sind daher kaum realisierbar. Entsprechend aufwendig ist das Zulassungsverfahren, welches solche Nachahmerprodukte in der Schweiz durchlaufen müssen. Für hierzulande zugelassene Biosimilars bestehen daher keine grösseren Sicherheitsbedenken als für die jeweiligen Originalprodukte. Biosimilars sind in der Regel mindestens 25 Prozent günstiger als die Originalmedikamente. Das kann pro Jahr zu einer Kostenersparnis von mehreren tausend Franken führen. Derzeit in der Schweiz zugelassene Biosimilars sind Abrilada®, Amgevita®, Hulio®, Hyrimoz®, Idacio®, Imraldi® (Adalimumab), Benepali®, Erelzi® (Etanercept), Inflectra®, Remsima® (Infliximab), Ricathon®, Truxima® (Rituximab).

### Spezielle Basismedikamente

Ofev® ist ein antifibrotisches Medikament, das bei interstitiellen Lungenerkrankungen (ILD) eingesetzt wird. Beim Wirkstoff Nintedanib handelt es sich um einen sogenannten Tyrosinkinasehemmer (auch TKI-Hemmer). Tyrosinkinasehemmer sind eine neue Medikamentenklasse. Sie hemmen bestimmte Enzyme und unterbinden dadurch die Signalübermittlung für bestimmte Immunreaktionen, die Entzündungen auslösen und zu einer Fibrose des Lungengewebes führen. Zu den häufigsten Nebenwirkungen bei der Einnahme von Ofev® gehören Magen-Darm-Beschwerden, insbesondere Durchfall. ■



Mit einer Basitherapie lassen sich Gelenkschädigungen wie Deformationen oft verhindern.

**Un traitement de base permet souvent d'éviter les lésions articulaires telles que les déformations.**

**Con una terapia di base, spesso si possono evitare i danni alle articolazioni, come le deformazioni.**

indésirables les plus courants sont la diarrhée, les nausées et les troubles abdominaux. Ils ne sont souvent que transitoires. La prise peut s'accompagner d'une perte de poids. Il n'est pas nécessaire d'effectuer des examens sanguins lors d'un traitement à l'Otezla®.

### Traitements de fond synthétiques

On trouve, d'une part, les traitements de fond de synthèse conventionnels (ARMMSc) comme Arava®, CellCept®, Endoxan®, Imurek®, Méthotrexate, Plaquenil®, Salazopyrine® et Sandimmune®, qui agissent sur le métabolisme cellulaire. Sa très bonne efficacité, son excellente tolérance et son utilisation fréquente font actuellement du méthotrexate le traitement de fond de référence. A l'origine administré pour soigner certains cancers, le méthotrexate est utilisé, en rhumatologie, à des doses beaucoup plus faibles. Ainsi, les effets secondaires rencontrés lors des traitements de cancers sont faibles. Les effets secondaires les plus fréquents sont les suivants : malaise consécutif à l'injection ou à la prise des comprimés et légère chute de cheveux (passant généralement inaperçue).

En outre, une nouvelle classe de substances est récemment apparue parmi les traitements de fond synthétiques : des ARMM ciblés produits par synthèse (ARMMSci). Les inhibiteurs de la Janus kinase (également connus sous le nom d'inhibiteurs de la JAK) constituent une nouvelle classe de médicaments utilisés dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde et, de plus en plus, d'autres maladies immunitaires telles que le rhumatisme psoriasique, la spondylar-

thrite axiale (spondylarthrite ankylosante) et les maladies inflammatoires de l'intestin telles que la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse. Ces médicaments, par exemple Olumiant®, Rinvoq® ou Xeljanz®, inhibent la formation de substances messagères inflammatoires (appelées cytokines) dans les cellules de défense (leucocytes et lymphocytes). Les inhibiteurs de la Janus kinase interrompent ainsi la signalisation de certaines réponses immunitaires qui déclenchent et maintiennent l'inflammation dans l'arthrite et d'autres maladies rhumatismales inflammatoires. Les inhibiteurs de la Janus kinase sont utilisés lorsqu'un traitement par des traitements de fond classiques, tels que le méthotrexate, s'est révélé insuffisant. Ils sont administrés seuls ou en association avec un traitement de fond de synthèse conventionnel. Leur effets secondaires les plus fréquents sont les suivants : céphalées, augmentation de la fréquence des selles et rhinopharyngite. Les contrôles sanguins peuvent être plus espacés.

En outre, on trouve parmi les traitements de fond ciblés produits par synthèse, l'Otezla®. Le médicament, utilisé dans le traitement de l'arthrite psoriasique, réduit la réaction inflammatoire dans les articulations et la peau en agissant de manière ciblée à l'intérieur des cellules sur divers transmetteurs favorisant ou freinant l'inflammation. Les effets

La protection des brevets a également expiré pour de nombreux médicaments issus de la biotechnologie qui ont été développés à partir des années 1990. De nouvelles préparations pour le traitement des maladies rhumatismales inflammatoires sont donc disponibles, les fameux biosimilaires. Contrairement aux génériques qui sont des copies de médicaments de synthèse, les biosimilaires forment une classe spécifique de produits, car ils sont similaires, mais pas identiques, aux produits d'origine. Les préparations issues de la biotechnologie sont des molécules protéiques extrêmement complexes, pouvant comprendre jusqu'à 20 000 atomes. Aussi est-il très difficile de créer une copie exacte de l'original. En Suisse, la procédure d'homologation que doivent subir ces produits est également très longue. Les biosimilaires autorisés dans notre pays ne doivent pas renfermer de risques de sécurité plus importants que les produits originaux. Les biosimilaires sont généralement au moins 25 % moins chers que les médicaments originaux. Cela

permet de réaliser des économies de plusieurs milliers de francs par an. Les biosimilaires actuellement autorisés en Suisse sont les suivants : Abrilada®, Amgevita®, Hulio®, Hyrimoz®, Idacio®, Imraldi® (Adalimumab), Benepali®, Erelzi® (Etanercept), Inflectra®, Remsima® (Infliximab), Rixathon®, Truxima® (Rituximab).

**Traitements de fond spéciaux**  
L'Ofev® est un médicament antifibrotique utilisé pour les pneumopathies interstitielles (PI). La substance active, le nintédanib, est un inhibiteur de la tyrosine kinase (également appelé inhibiteur de la TKI). Les inhibiteurs de la tyrosine kinase constituent une nouvelle classe de médicaments. Ils inhibent certaines enzymes et empêchent ainsi la transmission de signaux pour certaines réactions immunitaires qui déclenchent une inflammation et conduisent à une fibrose du tissu pulmonaire. Les effets secondaires les plus fréquents lors de la prise d'Ofev® sont des troubles gastro-intestinaux, notamment la diarrhée. ▀



Die Broschüre «Medikamente bei entzündlichem Rheuma» (D 303) gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Präparate der einzelnen Medikamentengruppen.

La brochure «Médicaments contre le rhumatisme inflammatoire» (F 303) vous donne un aperçu des préparations les plus importantes au sein du différents groupes de médicaments.

L'opuscolo «Medicamenti per reumatismo infiammatorio» (It 303) fornisce una panoramica degli esponenti più importanti dei singoli gruppi.

Il loro effetto influisce a livello del metabolismo cellulare. Grazie alla sua sorprendente efficacia e tollerabilità, come pure all'applicazione pressoché universale, il metotressato rappresenta attualmente il medicamento di base per eccellenza. Il metotressato, originalmente usato per trattare i tumori, è usato nella terapia dei reumatismi in dosi molto più basse che nel trattamento del cancro. Quindi non ci si aspetta gli effetti collaterali noti legati alla terapia dei tumori. Gli effetti collaterali più frequenti sono un leggero malessere dopo l'iniezione o l'ingerimento delle compresse, nonché una leggera caduta di capelli (quasi sempre non visibile). Inoltre, una nuova classe di sostanze è emersa recentemente: i medicamenti di base sintetici mirati (tsDMARDs). Gli inhibitori della Janus chinasi (noti anche come inhibitori JAK) sono una nuova classe di medicamenti utilizzati per l'artrite reumatoide e sempre più spesso anche per altre malattie immunitarie come l'artrite psoriasica, la spondiloartrite assiale (morbo di Bechterew) e le malattie infiammatorie intestinali come la malattia di Crohn o la colite ulcerosa. Questi medicamenti, come Olumiant®, Rinvoq® et Xeljanz®, inibiscono la formazione dei mediatori delle infiammazioni (le cosiddette citochine) nelle cellule immunitarie (leucociti e linfociti). Gli inhibitori delle Janus chinasi interrompono quindi la trasmissione dei segnali di alcune risposte immunitarie che innescano e mantengono lo stato infiammatorio nell'artrite e in altre malattie reumatiche infiammatorie. Gli inhibitori delle Janus chinasi sono utilizzati quando la terapia con i medicamenti di base convenzionali come il metotressato è stata inadeguata. Vengono assunti da soli o in combinazione con un convenzionale medicamento di base sintetico. Gli effetti collaterali più comuni includono mal di testa, aumento dell'evacuazione e infiammazione di naso e gola. Il sangue deve essere monitorato a intervalli più lunghi.

Tra i DMARDs sintetici mirati si trova anche l'Otezla®. Il medicamento è usato per trattare l'artrite psoriasica (artrite associata alla psoriasi). Otezla® riduce la reazione infiammatoria nelle articolazioni e nella pelle agendo specificamente su vari mediatori proinfiammatori e antiinfiammatori a livello cellulare. Alcuni degli effetti collaterali più frequenti sono diarrea, nausea e disturbi dell'apparato digerente. Tali disturbi sono spesso transitori. L'assunzione può comportare un calo di peso. Gli esami del sangue non sono richiesti con Otezla®.

### Medicamenti di base prodotti con biotecnologie

I cosiddetti medicamenti biologici o bDMARDs sono sostanze proteiche artificiali che esplicano il loro effetto agendo in modo mirato sul processo infiammatorio. Per esempio, neutralizzano le proteine solubili o cellulari che mediano i segnali infiammatori (le cosiddette citochine) o sono dirette contro certe cellule infiammatorie. Questi medicamenti includono ad esempio Actemra®, Benlysta®, Cimzia®, Cosen-tyx®, Enbrel®, Ilaris®, Humira®, Kevzara®, MabThera®, Orencia®, Remicade®, Simponi®, Stelara®, Tremfya® e Taltz®. Solo la moderna biologia molecolare ha reso possibile lo sviluppo dei medicamenti biologici. Per produrre i principi attivi desiderati, l'industria farmaceutica utilizza cellule o microorganismi geneticamente modificati come «fabbriche» viventi. I costi di sviluppo e di produzione dei medicamenti biologici sono alti. Prima del loro impiego, occorre pertanto richiedere alla cassa malati una garanzia per l'assunzione dei costi. La protezione del brevetto scaduta anche per molti dei medicamenti prodotti biotecnologicamente che sono stati sviluppati a partire dagli anni '90. Sono quindi disponibili nuovi preparati per il trattamento delle malattie reumatiche infiammatorie, i cosiddetti biosimilari. Diversamente dai medicamenti



Bei der Herstellung von Biologika und Biosimilars werden gentechnisch veränderte Zellen oder Mikroorganismen als lebende «Fabriken» genutzt.

Pour produire des médicaments biologiques et des biosimilaires, on utilise des cellules ou des micro-organismes génétiquement modifiés comme «usines» vivantes.

Nella produzione di medicamenti biologici e biosimilari, cellule o microrganismi geneticamente modificati vengono utilizzati come «fabbriche» viventi.

generici, ovvero replicate die medicamenti sintetici, i medicamenti biosimilari sono una classe di prodotti a sé in quanto simili ma non identici ai preparati originari. I preparati di origine biotecnologica sono molecole proteiche molto complesse che possono essere composte anche da 20 000 atomi. È quindi praticamente impossibile realizzare delle copie esatte degli originali. La procedura di omologazione a cui i prodotti replicati vengono sottoposti in Svizzera è altrettanto complessa. I medicamenti biosimilari omologati per la Svizzera non dovrebbero quindi presentare maggiori problematiche di sicurezza rispetto ai prodotti originari corrispondenti. I biosimilari sono di solito almeno il 25 % più economici dei medicamenti originali, con un risparmio di costi di diverse migliaia di franchi all'anno. I biosimilari attualmente approvati in

Svizzera sono Abrilada®, Amgevita®, Hulio®, Hyrimoz®, Idacio®, Imraldi® (Adalimumab), Benepali®, Erelzi® (Etanercept), Inflectra®, Remsima® (Infliximab), Rixathon®, Truxima® (Rituximab).

### Medicamenti speciali di base

Ofev® è un medicamento antifibrotico usato per l'interstiziopatia polmonare (ILD). Il principio attivo nintedanib è un cosiddetto inhibitore della tirosinchinasi (anche inhibitore TKI). Gli inhibitori della tirosinchinasi sono una nuova classe di medicamenti. Inibiscono certi enzimi e quindi impediscono la trasmissione del segnale per certe reazioni immunitarie che scatenano l'infiammazione e portano alla fibrosi del tessuto polmonare. Gli effetti collaterali più comuni quando si assume Ofev® includono disturbi gastrointestinali, specialmente diarrea. ▀

## Therapieresistenz

## Definieren Sie kleine, individuelle Ziele

Dank modernen Arzneimitteln ist das Erreichen einer dauerhaften Remission heute für viele Menschen mit entzündlichem Rheuma realistisch. Doch was, wenn sich die eigene Erkrankung als therapieresistent erweist? Mit den nachfolgenden Tipps möchten wir Betroffenen in dieser schwierigen Situation Mut machen.

Text: Simone Fankhauser, Martina Rothenbühler\*

Die Therapie einer rheumatischen Erkrankung besteht aus verschiedenen Bausteinen. Insbesondere bei den entzündlichen Formen spielen Medikamente eine zentrale Rolle. Ziel jeder medikamentösen Behandlung ist das Erreichen einer Remission oder zumindest einer niedrigen Krankheitsaktivität. Wie dies für die einzelnen Krankheitsbilder am ehesten erreicht werden kann,

erläutert die Europäische Rheumaliga (EULAR) im Rahmen spezifischer Empfehlungen. Diese basieren auf den Daten zahlreicher Studien und werden regelmäßig aktualisiert. Als erste Stufe in der Behandlung einer rheumatoïden Arthritis beispielsweise empfiehlt die EULAR eine Kombination von Methotrexat (MTX) und Cortison-Medikamenten. Falls sich nach drei Monaten keine

  
\* Martina Rothenbühler, diplomierte Physiotherapeutin, Physiotherapeutische Fachberatung & Prävention bei der Rheumaliga Schweiz.

\* Martina Rothenbühler, physiothérapeute diplômée, conseil spécialisé en physiothérapie & projets prévention de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

\* Martina Rothenbühlser, fisioterapista dipl., consulenza specialistica in fisioterapia & progetti di prevenzione della Lega svizzera contro il reumatismo.



Besserung zeige oder das Behandlungsziel nach sechs Monaten nicht erreicht werde, solle die Therapie angepasst werden. Statt MTX, so die Empfehlung, sei dann der Einsatz von Leflunomid (Arava® und Generika) oder Sulfasalazin (Salazopyrin®) zu prüfen. Zeigen auch diese keine Wirkung, sollten weitere csDMARDs ausprobiert werden. Wenn prognostisch ungünstige Faktoren

vorliegen (z. B. positiver Rheumafaktor, Alter über 60 Jahre bei Krankheitsbeginn, Rauchen), wird die Gabe eines bDMARD oder eines tsDMARD empfohlen. Diese Richtlinien verdeutlichen, dass das therapeutische Ziel selten bei der ersten Stufe erreicht wird. Oft bedarf es mehrerer Änderungen in der Behandlungsstrategie. Dennoch ist es heute für eine knappe Mehrheit der > s. 26

breuses études et sont régulièrement mises à jour. Pour le traitement de la polyarthrite rhumatoïde, par exemple, l'EULAR recommande dans un premier temps une combinaison de méthotrexate (MTX) et de médicaments à base de cortisone. Si aucune amélioration ne se fait sentir au bout de trois mois ou si l'objectif du traitement n'est pas atteint au bout de six mois, il convient de revoir le traitement. Au lieu du MTX, on recommande alors d'envisager l'utilisation du léflunomide (Arava® et génériques) ou de la sulfasalazine (Salazopyrin®). Si ces derniers s'avèrent également inefficaces, il convient d'essayer d'autres csDMARD. En présence de facteurs défavorables au niveau du pronostic (par ex. facteur rhumatoïde > p. 26

Kleine, individuelle Ziele helfen, das Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben wiederzuerlangen.

De petits objectifs individuels aident à retrouver un sentiment de contrôle sur sa propre vie.

Piccoli obiettivi individuali aiutano a ritrovare la sensazione di controllare la propria vita.

## Resistenza alla terapia

## Definite piccoli obiettivi individuali

Grazie alle medicine moderne, oggi il raggiungimento di una remissione duratura è un obiettivo realistico per molte persone affette da reumatismo infiammatorio. Ma cosa succede se la propria malattia si rivela resistente alla terapia? I seguenti consigli hanno lo scopo di incoraggiare le persone colpite che si trovano in questa difficile situazione.

Testo: Simone Fankhauser, Martina Rothenbühler\*

## Résistance à la thérapie Définir de petits objectifs individuels

Grâce aux médicaments modernes, il est aujourd’hui réaliste, pour de nombreuses personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires, d’obtenir une rémission durable. Mais que faire lorsque votre maladie s’avère résistante au traitement? Les conseils suivants visent à donner du courage aux personnes concernées dans cette situation difficile.

Texte: Simone Fankhauser, Martina Rothenbühler\*

Le traitement d’une maladie rhumatisante comporte divers éléments. Les médicaments jouent un rôle central, notamment pour les formes inflammatoires. L’objectif de tout traitement médicamenteux est d’atteindre une rémission ou au moins une faible activité patho-

Betroffenen bei früh einsetzender Therapie realistisch, eine dauerhafte Remission zu erreichen.

### Geduldig mit sich selber sein

Doch was, wenn jemand zur anderen Gruppe gehört? Wenn widerkehrende Schübe die Realität sind? Wenn sich die Krankheit trotz zahlreicher Strategiewechsel und verschiedenster Wirkstoffe therapieresistent zeigt? Wenn zum

### Psychologische Beratung

Diplompsychologin Martina Berchtold-Neumann berät Sie kostenlos im Auftrag der Rheumaliga Schweiz. Das maximal 60-minütige Beratungsgepräch versteht sich als eine Erstberatung.

#### Termine 2022 (nachmittags):

Donnerstag	17. März
Mittwoch	20. April
Mittwoch	18. Mai
Donnerstag	16. Juni
Donnerstag	11. August
Donnerstag	15. September
Donnerstag	20. Oktober
Donnerstag	17. November
Donnerstag	15. Dezember

**Anmeldung:** Schreiben Sie an info@rheumaliga.ch mit folgenden Angaben: Vorname, Name, Telefonnummer, Wunschdatum (aus obiger Auswahl) und Durchführung (Telefon, Zoom, physisch). Oder rufen Sie an unter Tel. 044 487 40 00.

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

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

Krankheitsleid Enttäuschung und Frustration hinzukommen? Therapieresistenz geht einher mit unerfüllten Erwartungen und nicht erreichten Zielen.

Gefühle wie Machtlosigkeit oder Verzweiflung sind in dieser Situation normal. Es ist wichtig, Geduld mit sich selber zu haben und zu lernen, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Manchmal wird durch eine Krankheit ein ganzer Lebensentwurf durcheinandergebracht. Dadurch können Schmerz, Trauer, Wut und andere schwierige Emotionen entstehen. Lassen Sie diese zu.

Um das Gefühl von Kontrolle über Ihr Leben wiederzuerlangen, ist es hilfreich, kleine, individuelle Ziele zu definieren. Diese sollten sich an Ihren persönlichen Werten und Bedürfnissen orientieren. Finden Sie heraus, vielleicht mithilfe eines Tagebuches, was Ihnen guttut und was Ihnen wichtig ist. Setzen Sie im Alltag Prioritäten, nehmen Sie sich Zeit für Dinge und Abläufe, die Ihnen helfen. Beginnen Sie mit kleinen Schritten und seien Sie nicht streng mit sich selber. Gehen Sie zum Beispiel eine halbe Stunde früher zu Bett, hören Sie morgens Ihre Lieblingsmusik, legen Sie sich nach dem Mittag kurz hin, kaufen Sie sich Blumen oder machen Sie täglich einen schönen Spaziergang. Routine und Regelmässigkeit helfen dabei, solche neuen Verhaltensmuster in Ihr Leben zu integrieren. Rückschläge und Rückfälle gehören jedoch dazu, seien Sie darauf gefasst und lassen Sie sich dadurch nicht von Ihren Zielen abbringen.

Ein Tagebuch kann Ihnen auch helfen, Ihre Krankheit besser zu verstehen. So können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt genauere Auskunft zu Ihren Symptomen und Ihren Reaktionen auf verschiedene Medikamente geben. Es wird dadurch einfacher, die Therapie anzupassen. Wertvolle Anregungen vermitteln kann in dieser Situation auch ein vertrauliches Gespräch mit einer erfahrenen Fachperson aus dem Bereich Psychologie. Vielleicht hilft Ihnen zudem der Austausch mit anderen Betroffenen (s. Kontakte ab S. 38). ■

### Avoir de la patience avec soi-même

**Mais que faire si une personne fait partie de l'autre groupe ? S'il y a réellement des poussées récurrentes ? Si la maladie résiste au traitement malgré de nombreux changements de stratégie et les substances actives les plus diverses ? Lorsque la déception et la frustration s'ajoutent à la souffrance liée à la maladie ? La résistance au traitement va de pair avec des attentes non satisfaites et des objectifs non atteints. Des sentiments tels que l'impuissance ou le désespoir sont normaux dans cette situation. Il est important d'avoir de la patience avec soi-même et d'apprendre à accepter ses propres limites. Parfois, c'est tout un projet de vie qui est bouleversé par une maladie. Cela peut entraîner de la douleur, de la tristesse, de la colère et d'autres émotions difficiles. Acceptez-les. Pour retrouver un sentiment de contrôle**

positif, plus de 60 ans au début de la maladie, tabagisme), on recommande d'administrer un bDMARD ou un tsDMARD. Ces consignes mettent en évidence le fait que l'objectif thérapeutique est rarement atteint au premier stade. Souvent, plusieurs changements dans la stratégie de traitement s'avèrent nécessaires. Néanmoins, pour une petite majorité des personnes concernées, il est aujourd'hui réaliste d'atteindre une rémission durable si le traitement est commencé tôt.

sur votre vie, il est utile de définir de petits objectifs individuels. Ceux-ci devraient s'orienter sur vos valeurs et besoins personnels. Découvrez, peut-être à l'aide d'un journal intime, ce qui vous fait du bien et ce qui est important pour vous. Fixez des priorités dans votre vie quotidienne, prenez le temps de faire des choses et de suivre des routines qui vous aident. Commencez par de petits pas et ne soyez pas sévère avec vous-même. Allez vous coucher par exemple une demi-heure plus tôt, écoutez votre musique préférée le matin, allongez-vous un moment après le déjeuner, offrez-vous des fleurs ou faites une belle promenade tous les jours. La routine et la régularité aident à intégrer de nouveaux comportements dans votre vie. Les échecs et les rechutes font toutefois partie du processus, soyez en mesure les affronter et ne les laissez pas vous détourner de vos objectifs.

Un journal intime peut aussi vous aider à mieux comprendre votre maladie. Vous pourrez ainsi donner à votre médecin des informations plus précises sur vos symptômes et vos réactions aux différents médicaments. Il est ainsi plus facile d'adapter le traitement. Dans cette situation, un entretien personnel avec un ou une spécialiste expérimenté-e dans le domaine de la psychologie peut également fournir de précieuses suggestions. L'échange avec d'autres personnes concernées pourrait également vous aider (voir contacts à partir de la p. 38). ■

Es ist wichtig, Geduld mit sich selber zu haben und die eigenen Grenzen akzeptieren zu lernen.

**Il est important d'être patient avec soi-même et d'apprendre à accepter ses propres limites.**

**È importante avere pazienza con se stessi e imparare ad accettare i propri limiti.**

Tuttavia, oggi è realistico ipotizzare che quasi la maggioranza delle persone colpite ottenga una remissione duratura se la terapia viene iniziata presto.

### Essere pazienti con se stessi

Ma cosa succede se si appartiene all'altro gruppo? Quando le ricadute ricorrenti sono la realtà? Quando la malattia resiste alla terapia nonostante i numerosi cambiamenti di strategia e un'ampia varietà di principi attivi?

Quando la delusione e la frustrazione si aggiungono alla sofferenza della malattia? La resistenza alla terapia va di pari passo con aspettative non soddisfatte e obiettivi non raggiunti. Provare sensazioni di impotenza o disperazione è normale in questa situazione. Tuttavia, è importante essere pazienti con se stessi e imparare ad accettare i propri limiti.

A volte, una malattia può sconvolgere un intero progetto di vita. Questo può causare dolore, tristezza, rabbia e altre emozioni difficili da sopportare. Lasciatele emergere. Per riacquistare un senso di controllo sulla propria vita, è utile stabilire piccoli obiettivi individuali, che andrebbero basati sui valori e bisogni personali. Scoprite, magari con l'aiuto di un diario, cosa vi fa sentire bene e cosa è importante per voi. Stabilite delle priorità nella vita quotidiana, trovate il tempo per le cose e le abitudini che vi aiutano. Iniziate con piccoli passi e non state severi con voi stessi. Per esempio, andate a letto mezz'ora prima, ascoltate

la vostra musica preferita al mattino, fate una breve pausa dopo pranzo, compravate dei fiori o fate una bella passeggiata ogni giorno. La routine e la regolarità aiutano a integrare questi nuovi modelli di comportamento nella vostra vita. Tuttavia, le battute d'arresto e le ricadute fanno parte del gioco, quindi state preparati e non lasciate che vi distolgano dai vostri obiettivi.

Un diario può anche aiutarvi a capire meglio la vostra malattia. In questo modo potete dare al medico informazioni più dettagliate sui vostri sintomi e sulle vostre reazioni ai vari medicamenti. Questo rende più facile adattare la terapia. In questa situazione, anche una conversazione confidenziale con una persona qualificata ed esperta in ambito psicologico può fornire preziosi suggerimenti. Potreste anche trovare utile parlare con altre persone colpite dalla malattia (vedi Contatti da pag. 38). ■



Ein Tagebuch kann helfen herauszufinden, was einem guttut und was einem wichtig ist. Es kann auch helfen, die eigene Krankheit besser zu verstehen.

**Tenir un journal peut aider une personne à découvrir ce qui lui fait du bien et ce qui est important pour elle. Il peut aussi aider à mieux comprendre sa propre maladie.**

Un diario può aiutare a scoprire cosa fa sentire bene e cosa è importante. Può aiutare anche a comprendere meglio la malattia.

Leben mit juveniler Dermatomyositis

## «Man kann aufgeben oder weitermachen»

Viele Jahre fühlte sich Sarah Degiacomi medikamentös schlecht eingestellt. Für die sehr seltene Krankheit, die bei ihr mit 13 Jahren diagnostiziert wurde, gab es keine erprobte Therapie. Trotz zahlreicher Rückschläge war Aufgeben nie eine Option für sie.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler, zVg

«Geschafft», Sarah Degiacomi schliesst den letzten Druckknopf am Body ihres kleinen Sohnes. Nino strampelt vergnügt mit den Beinchen und strahlt seine Mutter an. Behutsam nimmt die 33-Jährige den Jungen hoch und legt ihn an ihre Schulter. Es ist seine Lieblingsposition, leider, denn für sie ist es sehr anstrengend, das vier Monate alte Baby so zu halten. Vor allem an Tagen, an denen Nino viel getragen werden will. «Am Abend bin ich dann so müde, dass ich nur noch liegen kann oder früh schlafen gehen muss», sagt sie. Der Alltag mit Baby ist streng, das wissen alle, die selber Eltern sind. Der Alltag mit Baby

und einer chronischen Krankheit birgt zusätzliche Herausforderungen. Zum Beispiel wenn das Kind in der Nacht Hunger hat und die Hände steif und kraftlos sind. Wenn winzig kleine Druckknöpfe an Kleidern geschlossen werden müssen. Oder wenn jede Berührung schmerzt, aber das Baby Nähe braucht.

### Mit Cortison gegen die Entzündung

Sarah Degiacomi war selber fast noch ein Kind, als ihr Körper sich plötzlich veränderte. Mit 13 Jahren stand sie zwar an der Schwelle zur Pubertät, doch rote, schmerzende Knie, Druckempfindlichkeit,

Vivre avec la dermatomyosite juvénile

## «On peut abandonner ou continuer»

Pendant de nombreuses années, Sarah Degiacomi trouvait que son traitement médicamenteux ne lui convenait pas bien. Il n'existe pas de traitement éprouvé pour cette maladie très rare, qui a été diagnostiquée chez elle à l'âge de 13 ans. Malgré de nombreuses rechutes, elle n'a jamais envisagé d'abandonner.

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler, m&d

«Voilà», dit Sarah Degiacomi en fermant le dernier bouton-pressure du body de son petit garçon. Nino agite joyeusement ses gambettes et fait un grand sourire à sa maman. Délicatement, la jeune femme de 33 ans soulève le petit garçon et l'appuie contre son épaule. C'est sa position préférée – malheureusement, car pour elle, tenir le bébé de

mentaires. Par exemple, si l'enfant a faim la nuit et que les mains sont crispées et sans force. Lorsqu'il faut fermer de minuscules boutons-pressure sur des vêtements. Ou lorsque chaque contact est douloureux, mais que le bébé a besoin de câlins.

### La cortisone contre l'inflammation

Sarah Degiacomi était elle-même presque encore une enfant lorsque son corps a soudainement changé. A 13 ans, elle était certes au seuil de la puberté, mais des genoux rouges et douloureux, une sensibilité à la pression, une faiblesse musculaire et une décoloration de la peau du visage ne sont pas des changements hormonaux typiques. L'équipe de l'hôpital pédiatrique de Zurich a suspecté une AJI. Mais les analyses de

sie dennoch auf kein erprobtes Therapiekonzept zurückgreifen. Sie erhielt zuerst verschiedene Entzündungshemmer, die aber alle nicht den erhofften Erfolg brachten. Auch Immunglobuline wirkten schon nach kurzer Zeit nicht mehr. Also bekam sie Cortison in Kombination mit Methotrexat. Doch jedes Mal, wenn das Cortison ausgeschlichen werden sollte, meldete sich die Erkrankung mit einem heftigen Schub zurück. «Ich habe > S. 30

### Vivere con la dermatomiosite giovanile

## «Puoi arrendersi o continuare ad andare avanti»

Per molti anni, Sarah Degiacomi si è sentita poco aiutata dai medici. Non c'era nessun trattamento collaudato per questa malattia molto rara, che le era stata diagnosticata all'età di 13 anni. Nonostante le numerose battute d'arresto, tuttavia, rinunciare non è mai stata un'opzione per lei. Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler, mad

«Fatto», Sarah Degiacomi chiude l'ultimo bottone sul body di suo figlio. Nino

scalcia felicemente con le gambette e sorride a sua madre. Delicatamente, la 33enne prende il bambino e lo appoggia alla spalla. È la sua posizione preferita, ma purtroppo per lei è molto faticoso tenere il bambino di quattro mesi in quel modo. Soprattutto nei giorni in cui Nino vuole essere tenuto in braccio molto a lungo. «La sera sono così stanca che riesco solo a stare sdraiata o devo andare a letto presto», dice. La vita quotidiana con un bambino piccolo è dura, come sanno tutti coloro che sono genitori. La vita quotidiana con un bambino piccolo e una malattia cronica comporta ancora più sfide. Per esempio, quando il bambino ha fame di notte e le mani sono rigide e prive di forze. Quando bisogna chiudere i minuscoli bottoni sui vestiti. O quando ogni contatto fa male, ma il bambino ha bisogno di vicinanza.

### Con il cortisone contro l'infiammazione

Sarah Degiacomi era ancora quasi una bambina quando il suo corpo cambiò improvvisamente. A 13 anni era alla soglia della pubertà, ma le ginocchia rosse e doloranti, la sensibilità alla pressione, la debolezza muscolare e lo scolorimento della pelle del viso non rientravano tra i tipici cambiamenti ormonali. Il team dell'ospedale pediatrico di Zurigo sospettava una AJG, ma i valori del sangue non corrispondevano. Sei mesi dopo, ulteriori indagini hanno portato alla diagnosi di dermatomiosite giovanile. Anche se i suoi medici sapevano qualcosa di questa malattia infiammatoria cronica molto rara, non avevano ancora un piano terapeutico collaudato a cui ricorrere. All'inizio le sono stati somministrati vari farmaci antinfiammatori, ma nessuno di essi ha portato il successo sperato. Anche > pag. 32



Der Alltag mit Baby und einer chronischen Krankheit ist besonders herausfordernd. Ein Lächeln von Nino lässt Sarah Degiacomi aber vieles vergessen.

Le quotidien avec un bébé et une maladie chronique est particulièrement difficile. Mais quand Nino lui sourit, Sarah Degiacomi n'y pense plus.

La vita quotidiana con un bambino piccolo e una malattia cronica è particolarmente impegnativa. Ma basta un sorriso di Nino e Sarah Degiacomi dimenica subito tante cose.



In den 20 Jahren, die Sarah Degiacomi bereits mit juveniler Dermatomyositis lebt, hat sie sich eine hohe Selbstmanagement-Kompetenz angeeignet.

*Au cours des 20 ans depuis lesquels elle vit avec la dermatomyosite juvénile, Sarah Degiacomi a acquis une grande capacité d'autogestion.*

*Convivendo ormai da 20 anni con la dermatomiosite giovanile, Sarah Degiacomi ha sviluppato notevoli competenze di autogestione.*

damals innert kurzer Zeit 9 Kilogramm zugenommen», erinnert sich Sarah Degiacomi. Vergessen hat sie auch die verletzenden Kommentare nicht, denen sie in der Schule deswegen ausgesetzt war.

### Energiequellen pflegen

20 Jahre später weiss Sarah Degiacomi, dass sie negative Äusserungen und Vorurteile nicht so ernst nehmen darf. Sie vergleicht sich auch nicht mehr mit anderen. Wozu auch? Sie würde lediglich den Fokus auf das Schlechte lenken. Die Muskelkrämpfe und Schmerzen, die sich wie Muskelkater anfühlen. Die Schweissausbrüche und das Fatigue-Syndrom. Die Morgensteifigkeit, die den ganzen Tag anhält. Die Beine, die sich wie Blei anfühlen, und die Hände, die nicht richtig greifen können. Statt sich auf das zu konzentrieren, was nicht mehr geht, hat sie Neues gesucht, das

sie erfüllt. «Man kann aufgeben oder weitermachen», sagt die Sozialarbeiterin bestimmt. Sie hat sich für die zweite Option entschieden: «Ziele zu stecken und davon zu träumen, hilft mir, nicht immer an meine Krankheit zu denken.» Kraft für ihren Alltag tankt sie in der Natur, bei Familie und Freunden, beim Malen und beim Yoga. Diese Energiequellen haben ihr oft geholfen, die zahlreichen Behandlungsrückschläge zu verarbeiten. Viele Jahre fühlte sie sich medikamentös schlecht eingestellt. Entweder schlügen die Medikamente gar nicht erst an oder die Nebenwirkungen waren zu stark. Cortison blieb stets das Mittel der Wahl, je nach Krankheitsaktivität mal höher oder niedriger dosiert.

### Kontraindikation Schwangerschaft

Im Herbst 2019 schienen einmal mehr

alle Therapie-Optionen ausgeschöpft. Ihre damalige Rheumatologin meinte, es gäbe nur noch Orenzia. Mit dem Biologikum erziele man gute Erfolge in der Behandlung von Kindern mit juveniler Dermatomyositis. Tatsächlich schlug der Wirkstoff auch bei der damals 31-Jährigen an. «Es war das erste Mal, dass ich innerhalb von anderthalb Jahren nur einen leichten Schub hatte», sagt Sarah Degiacomi, während sie Nino das Fläschchen gibt. Der kleine Junge ist der Grund, weshalb die Therapie trotz guter Wirksamkeit wieder umgestellt werden musste. Im Februar 2021, nur wenige Tage nach ihrer monatlichen Orenzia-Infusion, hielt sie den positiven Schwangerschaftstest in den Händen. Da das Medikament Schwangeren nicht verabreicht werden darf, erhielt Sarah Degiacomi für die folgenden Monate Imurek in Kombination mit Plaquinil und niedrig dosiertem Cortison. «So wenige Medikamente hatte ich noch nie zuvor in meinem Leben und es ging mir sehr gut dabei.»

### Mitdiskutieren statt Anweisungen befolgen

Lange dachte sie, der Kinderwunsch von ihr und ihrem Mann bliebe unerfüllt. Ihre Rheumatologin riet ihr dringend davon ab, eine Familie zu gründen, und wollte sie auch bei einer entsprechenden Medikamentenumstellung nicht unterstützen. «Wenn man mit einer chronischen Krankheit lebt, die nur symptomatisch behandelt werden kann, ist die Zusammenarbeit mit dem Arzt sehr wichtig. Ich möchte auf Augenhöhe über meine Therapie diskutieren können und nicht einfach etwas vorgescriben bekommen», sagt Sarah Degiacomi. Mit einer seltenen Erkrankung überlege man sich schon zweimal, ob man die betreuende Fachperson wechselt will, aber wenn es nicht mehr stimme, sollte man sich dennoch umsehen. Ihr neuer Rheumatologe unterstützt sie sehr, er hört ihr zu, wenn sie ihm erklärt, weshalb sie gewisse Medikamente nicht nehmen möchte. Er war auch bereit, den Versuch mit einem

alternativmedizinischen Weihrauchpräparat zu wagen. Dieses ergänzt heute ihre medikamentöse Therapie bestehend aus Orenzia, Plaquinil, Imurek und Cortison. «Ziel ist, dass ich Plaquinil und Cortison, die ich beide schon sehr lange nehme, weglassen kann.» Ob dies gelingt, ist offen, doch die Wirkung des Biologikums lässt sie hoffen.

### Mit neuem Elan an das Leben heranzugehen

Nino liegt auf dem Rücken auf der Krabbeldecke und erforscht mit seiner kleinen Zunge ein Holzspielzeug. Seine Mutter rollt daneben ihre Yogamatte aus. Im Moment ist die Zahl der Asanas, die sie ausführen kann, noch beschränkt. Die Kaiserschnittnarbe schmerzt Monate nach der Entbindung immer noch. Die verzögerte Wundheilung ist nur eine der Nebenwirkungen, mit denen Sarah Degiacomi im Verlaufe der Cortison-Therapie zu kämpfen hatte. Auch sehr starker Haarwuchs an Rücken, Händen und Armen, Wassereinlagerungen und immer wieder Gewichtsschwankungen machten ihr zu schaffen. Mittlerweile weiss sie, wie sie sich ernähren kann, um nicht extrem zuzunehmen: «Ich habe die Kohlenhydrate stark reduziert, dafür esse ich mehr Proteine, Gemüse und Ballaststoffe.» Einen hohen Stellenwert in ihrem Alltag hat Bewegung. Dank einer Yoga-Ausbildung kann sie sich ein an ihren Möglichkeiten orientiertes Trainingsprogramm zusammenstellen und weiss genau, dass sie die Übungen korrekt ausführt. Unterstützend trainierte sie Kraft- und Ausdauer im Gym. Wegen der Pandemie hat sie die Besuche im Fitnesscenter jedoch vorerst auf Eis gelegt. Trotz gutem Selbstmanagement und der neuen Therapie hat auch Sarah Degiacomi nach wie vor schlechte Tage. Aber das darf auch so sein, findet sie: «Es ist wichtig, zulassen zu können, dass es einem schlecht geht. Aber ebenso wichtig ist es, irgendwann zu sagen, jetzt mache ich weiter, und dann mit neuem Elan an das Leben heranzugehen.» ▀

### Gérer les sources d'énergie

20 ans plus tard, Sarah Degiacomi sait qu'elle ne doit pas prendre trop au sérieux les remarques négatives et les préjugés. Elle a également cessé de se comparer aux autres. Pourquoi faire, d'ailleurs ? Elle ne ferait que porter son attention sur des aspects négatifs. Les crampes musculaires et les douleurs qui ressemblent à des courbatures. Les accès de transpiration et le syndrome de fatigue. La raideur matinale qui dure toute la journée. Les jambes qui pèsent comme du plomb et les mains qui ne peuvent pas saisir correctement. Au lieu de se concentrer sur ce qui ne va plus, elle a cherché de nouvelles activités qui la comblient. « On peut abandonner ou continuer », dit l'assistante sociale avec fermeté. Elle a opté pour la deuxième solution : « Me fixer des objectifs et en rêver m'aide à me distraire de ma maladie » Elle se ressource au quotidien dans la nature, auprès de sa famille et de ses ami-e-s, en faisant de la peinture et en pratiquant le yoga. Ces sources d'énergie l'ont souvent aidée à surmonter les nombreux échecs du traitement. Pendant de nombreuses années, elle a trouvé que son traitement médicamenteux ne lui convenait pas bien. Soit les médicaments ne faisaient aucun effet, soit les effets secondaires étaient trop forts. La cortisone est toujours restée le médicament privilégié, à des doses plus ou moins élevées selon la virulence de la maladie.

### Contre-indication grossesse

En automne 2019, toutes les options thérapeutiques semblaient une fois encore épuisées. Sa rhumatologue de l'époque a dit qu'il n'y avait plus qu'Orenzia. Selon elle, ce médicament biologique donnait de bons résultats dans le traitement des enfants atteints de dermatomyosite juvénile. En effet, la substance active s'est révélée efficace pour la jeune femme, alors âgée de 31 ans. « C'était la première fois que, en l'espace d'un an et demi, je n'ai eu qu'une légère poussée », explique Sarah

Degiacomi en donnant le biberon à Nino. Le petit garçon est la raison pour laquelle la thérapie a dû être à nouveau modifiée, malgré de bons résultats. En février 2021, quelques jours seulement après sa perfusion mensuelle d'Orenzia, elle tenait entre ses mains le test de grossesse positif. Comme le médicament ne peut pas être administré aux femmes enceintes, Sarah Degiacomi a pris de l'Imurek en combinaison avec du Plaquinil et de la cortisone à faible dose dans les mois qui ont suivi. « Je n'ai jamais eu aussi peu de médicaments de ma vie et je me sentais très bien. »

### Participer à la discussion au lieu de suivre des instructions

Elle a longtemps pensé que son désir, et celui de son mari, d'avoir un enfant ne serait jamais exaucé. Sa rhumatologue lui a fortement déconseillé de fonder une famille et ne voulait pas non plus l'aider à changer de médicament. > p. 32



Das Malen ist eine wichtige Energiequelle im Leben der Sozialarbeiterin.

La peinture est une source d'énergie importante dans la vie de l'assistante sociale.

La pittura è un'importante fonte di energia nella vita dell'assistente sociale.

Dank einer Yoga-Ausbildung kann sich die Rheumabetroffene ihr ganz persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen, immer angepasst an ihre aktuellen Möglichkeiten.

**Grâce à une formation de yoga, la rhumatisante peut concevoir un programme de gymnastique toujours adapté à ses possibilités actuelles.**

Grazie a un corso di yoga, la giovane mamma affetta da reumatismo ha saputo mettere insieme un programma di attività fisica personalizzato, adattandolo costantemente alle sue attuali possibilità.

«Lorsque l'on vit avec une maladie chronique dont on ne peut traiter que les symptômes, la collaboration avec le médecin est très importante. J'aimerais pouvoir discuter de mon traitement d'égal à égal et ne pas me voir simplement dicter mon comportement», explique Sarah Degiacomi. Avec une maladie rare, on réfléchit à deux fois avant de changer de professionnel de santé, mais quand cela ne va plus, le mieux est encore d'aller voir ailleurs. Son nouveau rhumatologue la soutient beaucoup, il l'écoute quand elle lui explique pourquoi elle ne souhaite pas prendre certains médicaments. Il était également prêt à tenter l'expérience d'une préparation à base d'oliban issue de la médecine douce. Celle-ci complète aujourd'hui son traitement médicamenteux composé d'Orencia, de Plaquenil, d'Imurek et de cortisone. «L'objectif est d'arriver à me passer du Plaquenil et de la cortisone, que je prends depuis très longtemps.» Il n'est pas certain qu'elle y parvienne, mais l'effet du médicament biologique lui donne de l'espoir.

## Aborder la vie avec un nouvel élan

Nino est allongé sur le dos sur le tapis d'éveil et explore un jouet en bois avec sa petite langue. Sa mère déroule son tapis de yoga à côté. Pour l'instant, le nombre d'asanas qu'elle peut réaliser est encore limité. Des mois après



l'accouchement, la cicatrice de la césarienne est toujours douloureuse. Le ralentissement de la cicatrisation n'est qu'un des effets secondaires auxquels Sarah Degiacomi a dû faire face au cours de son traitement à la cortisone. Une très forte pilosité sur le dos, les mains et les bras, de la rétention d'eau et des variations de poids répétées lui ont également posé problème. Depuis, elle sait comment s'alimenter pour ne pas prendre trop de poids: «J'ai fortement réduit les glucides, et en revanche, je consomme davantage de protéines, de légumes et de fibres.» L'activité physique occupe une place importante dans sa vie quotidienne. Grâce à une formation en yoga, elle peut se composer un programme d'entraînement adapté à ses possibilités et sait exactement qu'elle effectue les exercices correctement. Elle a également suivi un entraînement de musculation et d'endurance dans une salle de sport. Cependant, en raison de la pandémie, elle a pour l'instant renoncé à se rendre au centre de fitness. Malgré une bonne autogestion et le nouveau traitement, Sarah Degiacomi continue elle aussi à avoir de mauvais jours. Mais elle pense que c'est normal: «C'est important de pouvoir admettre que l'on va mal. Mais il est tout aussi important de se dire à un moment donné, maintenant je passe à autre chose, et d'aborder la vie avec un nouvel élan.» ■

l'immunoglobulina, dopo poco tempo, ha smesso di funzionare. Quindi le è stato somministrato il cortisone in combinazione con il metotrexato. Ma ogni volta che si doveva ridurre il cortisone, la malattia tornava con violenti attacchi. «Ho messo su 9 chili in poco tempo», ricorda Sarah Degiacomi. Non ha nemmeno dimenticato i commenti offensivi che subiva a scuola a causa della malattia.

## Coltivare fonti di energia

20 anni dopo, Sarah Degiacomi ha imparato a non prendere troppo sul serio i commenti negativi e i pregiudizi. Inoltre ha smesso di confrontarsi con gli altri. Per quale motivo? Metterebbe l'accento solo sugli aspetti negativi. I crampi e i dolori simili a un indolenzimento muscolare. Le vampe di sudore e la sindrome da stanchezza. La rigidità mattutina che perdura tutto il giorno. Le gambe che sembrano di piombo e le mani che non riescono ad afferrare bene le cose. Invece di concentrarsi su ciò che non funziona più, ha cercato cose nuove che la soddisfano. «Puoi arrendersi o continuare ad andare avanti», dice l'assistente sociale con fermezza. Lei ha scelto la seconda opzione: «Fissare degli obiettivi e sognarli mi aiuta a non pensare sempre alla mia malattia.» Si ricarica di energia nella natura, con la famiglia e gli amici, dipingendo e praticando yoga. Queste fonti di energia

l'hanno spesso aiutata ad affrontare le numerose battute d'arresto del trattamento. Per molti anni si è sentita poco aiutata dai medicamenti. O il farmaco non funzionava affatto, o gli effetti collaterali erano troppo forti. Il cortisone è sempre rimasto il farmaco principale, a volte in dosi più o meno alte a seconda dell'attività della malattia.

## Controindicazione: la gravidanza

Nell'autunno 2019, ancora una volta tutte le opzioni terapeutiche sembravano esaurite. Il suo reumatologo di allora diceva che era rimasto solo l'Orencia. Questo medicamento biologico ha mostrato buoni risultati nel trattamento dei bambini con dermatomiosite giovanile. In effetti, il principio attivo ha funzionato anche su di lei, allora 31enne. «È stata la prima volta che ho avuto un solo episodio lieve in un anno e mezzo», dice Sarah Degiacomi mentre dà il biberon a Nino. Il bambino è la ragione per cui la terapia ha dovuto essere cambiata di nuovo, nonostante i buoni risultati. Nel febbraio 2021, pochi giorni dopo la sua infusione mensile di Orencia, si è trovata in mano il test di gravidanza positivo. Poiché il farmaco non può essere somministrato alle donne incinte, per i mesi successivi Sarah Degiacomi ha ricevuto Imurek in combinazione con Plaquenil e cortisone a basso dosaggio. «Non ho mai avuto così poche medicine in vita mia e me la cavavo molto bene.»

## Avvicinarsi alla vita con nuovo slancio

Nino è sdraiato di schiena sul tappeto per gattonare ed esplora un giocattolo di legno con la sua linguetta. Sua madre stende il tappetino da yoga accanto a lui. Al momento, il numero di asana che può eseguire è ancora limitato. La cicatrice del cesareo le fa ancora male mesi dopo il parto. La guarigione ritardata della ferita è solo uno degli effetti collaterali che Sarah Degiacomi ha dovuto affrontare nel corso della terapia cortisonica. Anche la crescita di una peluria molto resistente sulla schiena, sulle mani e sulle braccia, la ritenzione idrica e le costanti fluttuazioni di peso le hanno causato vari problemi. Nel frattempo, ha imparato a mangiare in modo da non ingrassare troppo: «Ho ridotto molto i carboidrati, mentre mangio più proteine, verdure e fibre.» L'esercizio fisico ha un'alta priorità nella sua vita quotidiana. Grazie a un corso di yoga, è in grado di mettere insieme un programma di allenamento basato sulle sue

cooperazione con il medico è molto importante. Voglio essere in grado di discutere della mia terapia alla pari e non ricevere semplicemente istruzioni», dice Sarah Degiacomi. Con una malattia rara, è giusto pensarci due volte prima di cambiare terapeuta, ma se le cose non vanno più nel verso giusto, bisogna comunque guardarsi intorno. Il suo nuovo reumatologo la supporta molto, l'ascolta quando lei gli spiega perché non vuole prendere certi medicamenti. Ed è stato anche disposto a provare una preparazione di medicina alternativa a base di incenso. Oggi, questo medicamento completa la sua terapia farmacologica composta da Orencia, Plaquenil, Imurek e cortisone. «Il mio obiettivo è poter smettere di prendere Plaquenil e cortisone, che assumo da molto tempo.» Resta da vedere se ci riuscirà, ma l'effetto del medicamento biologico le dà speranza.

possibilità e sa bene come eseguire gli esercizi correttamente. In più si è allenata in palestra per acquisire forza e resistenza. Tuttavia, a causa della pandemia, ha dovuto sospendere le sue sessioni in palestra per il momento. Nonostante la buona autogestione e la nuova terapia, Sarah Degiacomi ha ancora qualche giornata storta. Ma anche questo ci sta, pensa lei: «È importante essere in grado di ammettere che ci si sente male. Ma è altrettanto importante, a un certo punto, scuotersi continuando ad andare avanti e affrontando la vita con nuovo slancio.» ■



Sarah Degiacomi scheut sich nicht, Hilfsmittel zu gebrauchen, zum Beispiel Griffverdickungen für Stifte.

**Sarah Degiacomi n'hésite pas à d'utiliser des moyens auxiliaires, par exemple des élargisseurs de poignée pour les stylos.**

Sarah Degiacomi non si fa problemi a utilizzare mezzi ausiliari, come ad esempio spessori per migliorare la presa delle penne.

## Medikamente/médicaments/medicamenti

**Öffnen und teilen ohne Kraftaufwand**  
**Ouvrir et couper sans effort**  
**Aprire e dividere senza sforzo**

**Tablettenteiler**

Tabletten lassen sich mit dem Teiler sauber halbieren und im verschliessbaren Behälter auffangen. Der Tablettenteiler ist einhändig und ohne jede Belastung der Fingergelenke zu bedienen.

**Tablettenausdrücker**

Mit dieser praktischen Alltagshilfe lassen sich Tabletten mit sanftem Druck der Hand aus der Packung drücken. Ein verschliessbarer Behälter fängt die Tabletten auf.

**Extracteur de médicament**

Ce système permet d'extraire les médicaments emballés sous blister par une simple pression de la main et de les récupérer dans un réceptacle refermable.

**Estrattore di compresse**

Questo strumento consente di estrarre

**Sicherheitsschneider «Nimble»**

Mit dem Sicherheitsschneider «Nimble» lassen sich Verpackungen wie Fleisch- und Käsepackungen, Blister oder Kartonschachteln sicher und schnell öffnen. Sowohl für Rechts- als auch für Linkshänder geeignet.

**Coupe-comprimés**

Cet accessoire permet de couper facilement les comprimés. Ceux-ci tombent alors dans un réceptacle refermable. Il suffit d'exercer une pression de la main, ce qui soulage entièrement les articulations des doigts.

**Spezzacompresse**

Lo spezzacompresse consente di dividere agevolmente le compresse e di raccoglierle nel contenitore richiudibile. È utilizzabile con una mano sola senza sforzare le articolazioni delle dita.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 9702; CHF 15.60

le compresse dal blister premendo delicatamente con una sola mano e di raccoglierle nel contenitore richiudibile.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 9701; CHF 7.90

**Cutter de sécurité « Nimble »**

Le cutter de sécurité « Nimble » permet d'ouvrir rapidement et en toute sécurité les emballages tels que les barquettes de viande ou de fromage, les blisters ou les boîtes en carton. Convient aussi bien aux personnes droitières que gauchères.

**Taglierino di sicurezza « Nimble »**  
Con il taglierino di sicurezza « Nimble » è



**Antirutsch-Öffner klein**  
Der praktische Flaschenöffner aus weichem, rutschfestem Kunststoff passt sich der Grösse der Flasche an. Das Öffnen wird wesentlich vereinfacht und kann kraft- und schmerzvermindernd ausgeführt werden.

**Ouvre-bocal antidérapant petit**

L'ouvre-bouteille pratique en plastique souple et antidérapant s'adapte à la taille de la bouteille. Il facilite l'ouverture et la rend moins éprouvante pour les muscles et les articulations.

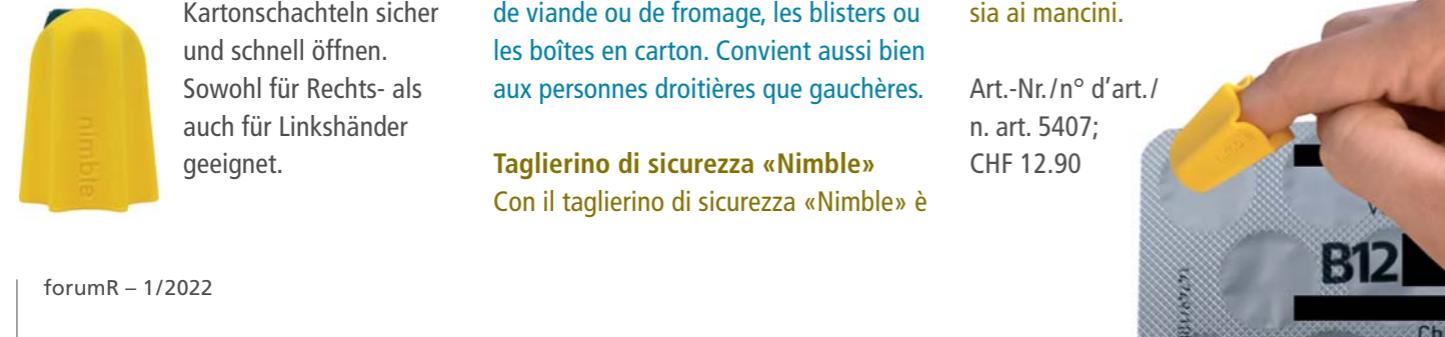
Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6302B; CHF 8.50

le compresse dal blister premendo delicatamente con una sola mano e di raccoglierle nel contenitore richiudibile.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6302B; CHF 8.50

**Bestellungen/Pour commander/Ordinazioni**

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

**Aktuelles der Rheumaliga Zürich**

**Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen**  
Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.

- 23.03.23 Schmerz: nur lästig oder gar gesund? Winterthur, Mittwoch, 18 – 20 Uhr
- 11.05.22 Polarity Therapie Zürich, Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr
- 01.06.22 Ernährung und entzündliche rheumatische Erkrankungen Zürich, Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr

**Erzählcafé**

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

- 18.03.22 Zürich, Freitag, 14 – 16 Uhr, Namen
- 04.04.22 Zug, Montag, 14 – 16 Uhr, Überraschung
- 26.04.22 Winterthur, Dienstag, 14 – 16 Uhr, Anfang

**KafiTIPP**

Kenntnisse für andere zugänglich machen und selber viele Tipps und Tricks kennenlernen. An diesem Nachmittag zum Thema rund um Ostern. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

- 06.04.22 Zürich, Mittwoch, 14 – 16 Uhr

**Neue Bewegungskurse****Aquacura – Das sanfte Wassertraining (30 Min.)**

Bremgarten Mittwoch, 16.15 Uhr

**Aquawell – Das Wassertraining (40 Min.)**

Bad Zurzach Montag, 19.20 Uhr

Mittwoch, 17.30 und 18.10 Uhr

Bremgarten Mittwoch, 16.50 und 17.35 Uhr

Menziken Donnerstag, 17.15 und 18.05 Uhr

**Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen (60 Min.)**

Zürich Donnerstag, 13 Uhr

**Pilates – Die Kraft aus der Mitte (60 Min.)**

Zürich Freitag, 13.30 Uhr

**Sanftes Yoga (60 Min.)**

Zürich Montag, 10 Uh

Weitere Informationen und Anmeldung:

Telefon 044 405 45 50

info.zh@rheumaliga.ch

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

Rheumaliga Zürich  
Bewusst bewegt

**Treff für 70plus**

mit **Freude in Bewegung** bleiben bei leichten Übungen für Gleichgewicht und Kraft, Zusammen sein, Unterhaltung, Lachen, Gedächtnis-Training

Ort: Treff Nik. in Schaffhausen, Klausweg 80

Zeit: Montag 14 – 16 Uhr

Ort: Treff Burg in Stein am Rhein, Burg 3

Zeit: Freitag 9.30 – 11.30 Uhr

Preis: CHF 5.–, 1 x probieren gratis

Fahrdienst: nach Absprache kostenpflichtig

Leitung: Ruth Bancroft, Marthi Hiltbrand, Theres Auer, Irene Klönne, Monika Graber und Marlies Windler, Rosi Benker, Jeannine Süess

Die Schutzmassnahmen werden eingehalten.

**Auskunft und Anmeldung: Rheumaliga Schaffhausen**  
**Claudia Hurtig, Tel. 052 643 44 47**

**Rheumaliga Schaffhausen**  
Bewusst bewegt

**Ateliers interactifs**

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme propose deux ateliers qui permettront d'évoquer les bienfaits d'une activité physique alliée à une attention accrue sur l'alimentation.

**Lundi 9 mai 2022**

**Salle de Riant-Val à Fontainemelon / NE**

**Alimentation**

**Bien manger au quotidien**

et

**Prévention des chutes**

**Conseils pour éloigner le risque de chuter**

**Atelier n° 1 : alimentation – de 9h30 à 11h00**

Cet atelier permettra d'échanger sur les bases d'une alimentation équilibrée, de proposer des pistes pour bien choisir ses produits et éviter les pièges du marketing.

**Atelier n° 2 : prévention des chutes – de 13h30 à 14h30**

Pour sensibiliser les participant-e-s et les séniors au problème des chutes, nous évoquerons différentes pistes pour éloigner le risque de chuter et proposerons quelques conseils pratiques et exercices faciles à faire à la maison.

**Tarif:**

Gratuit, sur inscription uniquement. Il est possible d'assister à un seul atelier au choix, ou à tous les deux.

Renseignements et inscriptions :

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77, [www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité



## Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Alle unsere Kurse und Veranstaltungen können nur unter Vorbehalt der aktuellen Vorgaben und Schutzmassnahmen von Bund und Kanton stattfinden!

### Kräuter und Hausmittel gegen Rheuma und andere Gelenkschmerzen

Wickel und Kompressen sind eine bewährte Methode zur sanften Linderung und Unterstützung bei vielen alltäglichen Beschwerden und Krankheiten. Sie regen die Durchblutung an, stärken die Abwehrkräfte und entspannen die Muskeln. Lernen Sie mit einfachen Mitteln wirksame, wohltuende Wickel und Kompressen selber herzustellen und anzuwenden.

**Samstag, 5. März 2022, 9 – 16 Uhr,**

**ref. Kirchgemeindehaus Thun**

**Weiteres Datum: 15.10., 9 – 16 Uhr,**

**ev.-ref. Kirchgemeindehaus Langnau**

### «Komplementär-Therapien» – Shiatsu, Kinesiologie und Craniosacral Therapie

Komplementär-Therapien «ergänzen» und «vollenden» die Schul- und die Alternativmedizin – und sind gleichzeitig höchst eigenständige, tiefgehende und wirksame Methoden. Diese können auch bei rheumatischen Erkrankungen unterstützend wirken. Möchten Sie mehr darüber erfahren? Unsere Referentinnen geben Ihnen einen Einblick in ihr jeweiliges Fachgebiet und stehen für Fragen zur Verfügung.

**Dienstag, 5. April 2022, 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern**

### Kleine Ernährungsschule

Mit einer gesunden Basis-Ernährung können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc SVDE, bringt Ihnen in drei Modulen die Themen «Fett und Öle», «5 am Tag» sowie «Convenience Food» näher.

**Donnerstag, 28. April 2022, 17 – 19 Uhr, Kirchgemeidehaus Johannes, Wylerstr. 5, Bern**

**Weitere Daten: 5. sowie 12. Mai 2022**

### Kräuterspaziergänge

Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden.

**Freitag, 6. Mai 2022, 13 – 17 Uhr, Start Bahnhof Langnau**

**Weitere Daten: 16.6. Neuenburg; 23.9. Wallis (Visperterminen)**

### Kochlabor

Motto-Kochkurse für Rheuma-/Krebs-betroffene und ihre Nahestehenden – einfach, unkompliziert und «gluschtig». Kochen verbindet und das richtig Schöne dabei, man kann Künstler\*in, Erfinder\*in, Philosoph\*in oder gar Zauberer\*in sein. Gemeinsam in der Gruppe wird ein Mehrgangmenu mit ausgewählten Rezepten und regionalen Produkten kreiert. Der Spass und die gemeinsamen Gespräche stehen an diesem Abend im Vordergrund.

**Daten: 10.5. / 22.8. und 15.11.2022, jeweils 17.30 bis 21.30 Uhr, Petit couteau, Monbijoustr. 6, Bern**

### Bewegungswoche im Allgäu

Mit Gleichgesinnten eine Woche an einem schönen Ort verbringen und dem Körper etwas Gutes tun. Auf dem Programm stehen Gymnastik unter fachlicher Anleitung, Aktivitäten an der frischen Luft und Entspannen im Wasser. Im 2022 finden folgende Bewegungswochen statt: **17. – 22. Mai 2022**

### Erlebniswelt Waldbaden

Erholung im Wald wird seit jeher betrieben. Bei professionell ausgeführtem Waldbaden werden die positiven Effekte des Waldes kombiniert mit naturbezogenen Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen, dadurch werden Ihre mentale und körperliche Gesundheit sowie Ihre Potentialentfaltung gefördert. Am Abend nehmen Sie einen Rucksack mit wertvollen Ideen, Übungen und Wissenswertem über den Wald mit nach Hause.

**Freitag, 20. Mai 2022, 9.10 – 16.45 Uhr,**

**Start Bahnhof Konolfingen**  
**Weiteres Datum: 2.9.2022**

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be).

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

  
Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Bewusst bewegt



### Formation «Autohypnose sur la gestion de la douleur chronique et ses composantes»

**Public concerné:**  
**Personnes atteintes de fibromyalgie ou de douleurs chroniques**

(4 participant(e)s maximum par formation)  
**Durée: 4 demi-journées**

**Lieu:**  
**Bureau de l'ASFM, Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains**

**Diverses dates de formation sont en préparation. N'hésitez pas à contacter le bureau de l'ASFM à l'adresse ci-dessous.**

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains, Suisse  
Tél +41 24 425 95 75,  
Fax +41 24 425 95 76  
info@suisse-fibromyalgie.ch, www.suisse-fibromyalgie.ch

## VACANCES ADAPTEES 2022

Vous craignez de partir seul(e) ?

**Participez à un séjour médico-social accompagné à l'intention de personnes souffrant de douleurs articulaires/rhumatismes.**

9–10 jours à l'hôtel, avec encadrement professionnel, excursions, animations, activités créatives, convivialité.

**20 au 30 juin 2022: Crans-Montana**

**18 au 28 juillet 2022: Les Diablerets**

**12 au 21 septembre 2022: Saanen**

Renseignements et inscription:  
021 623 37 07,  
[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

  
Ligue vaudoise contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité

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

### NEUE KURSE

**Bewegungs-kurse**  
**Yoga in Chur in Zusammenarbeit mit der SAMAVIVA Akademie**

Montag, 11 – 12 Uhr, SAMAVIVA Akademie Bahnhofstr. 8 in Chur.

**EverFit in Bad Ragaz für die Balance im Alter und zur Sturz-prävention**

Montag, 14 – 15 Uhr, Bahnhofstr. 15 in Bad Ragaz.

**18. Mai 2022: Generalversammlung mit öffentlichem Arztvortrag im Calvensaal, Chur**

Das Detailprogramm zum öffentlichen Vortrag folgt, ebenso die Einladung für die Generalversammlung an unsere Mitglieder\*innen.

**Die Geschäftsstelle und das Kurssekretariat geben gerne Auskunft: Jetzt anmelden unter Tel. 081 302 47 80.**

Weitere Informationen über alle aktuellen Bewegungskurse und unsere Anlässe in der Region finden Sie im Veranstaltungskalender auf [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

### Offene Hilfsmittel-Ausstellungen:

In Bad Ragaz am 29.3.2022: 14 – 17 Uhr, Bahnhofstr. 15.

In St. Gallen am 30.3.2022: 14 – 17 Uhr, Rosenbergstr. 69.

**Ab 9.3. bis 1.6.2022 in St. Gallen, Progressive Muskelentspannung (PME). Blockkurs in 7 Lektionen. 17.15 – 18 Uhr**

St. Gallen, Rosenbergstr. 69.

Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 071 223 15 13 oder per Mail s.tobler@rheumaliga.ch

**Ab 17.5. bis 9.8.2022 in Bad Ragaz, Progressive Muskelentspannung (PME). Blockkurs in 7 Lektionen. Kurs 1: 15.30 – 16.30 Uhr, Kurs 2: 17 – 18 Uhr**

Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15. Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 081 511 50 03 oder per Mail info.sgfl@rheumaliga.ch

**12.4.22 Rheuma-Zmittag in Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15:** Genussvoll, informativ und gesellig, ab 11 Uhr Fachvortrag «Rheuma und Ernährung», gemeinsamer Lunch, CHF 30.– für Mitglieder, Nichtmitglieder CHF 35.–.

Anmeldung: Tel. 081 511 50 03 und 081 302 47 80

Mail: beratung.ragaz@rheumaliga.ch

**En Guete, trotz Rheuma**  
**Referate in kleinen Gruppen**  
**Vortragsreihe in kleinen Gruppen: Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Bewegungs-Schmerzen**

**Dienstag, 15.3.2022, 18 Uhr Fachreferat: Stress-Abbau und Entspannung im Alltag, Progressive Muskel-Entspannung kennen lernen.** Beratungsstelle Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15

- Mittwoch, 23.3.2022, 17.30 Uhr Fachreferat: Kommunikation mit Arzt, eigene Gesprächswirkung erhöhen, ernst genommen werden.** Beratungsstelle St.Gallen, Rosenbergstr. 69

- Mittwoch, 18.5.2022, 17.30 Uhr Fachreferat: Entspannung, Meditation, Atmung.** Beratungsstelle St.Gallen, Rosenbergstr. 69

- Dienstag, 24.5.2022, 18 Uhr Fachreferat: Ernst genommen werden, eigene Wirkung im Patienten-Arzt-Gespräch erhöhen.** Beratungsstelle Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15.

**28.4.2022, 11 – 15 Uhr Tagesanlass in St. Gallen mit Fachreferat, Lunch, Bewegungsprogramm. «Nacken und den Schultergürtel gesund erhalten»:** Referentinnen: Jenny Eisenring, Physiotherapeutin, und Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Rosenbergstr. 69. Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 071 223 15 13 oder 081 302 47 80 oder per Mail an s.tobler@rheumaliga.ch

### 21.6.2022 Kräuter-Nachmittag in Vilters-Wangs.

Führung durch den Kräutergarten von Monika Grünenfelder mit Info zu Schmerzbehandlung und einem Workshop «eigene Tinktur herstellen». Sie offeriert zudem «en feine Kräuter-Zvieri».

Anmeldung: Tel. 081 511 50 03 und 081 302 47 80 oder per Mail an beratung.ragaz@rheumaliga.ch

**3.5.2022, 11 – 15 Uhr Tagesanlass in St. Gallen mit Fachreferat, Lunch, Bewegungsprogramm. «Mit Yoga Füsse und Hände gesund erhalten.»**

Referentinnen: Chandrani Weder, Yogalehrerin und Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Rosenbergstr. 69. Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 071 223 15 13, Mail s.tobler@rheumaliga.ch

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

Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz,

**Geschäftsstelle und Kurswesen:**

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

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

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

Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen, Tel. 071 223 15 13, s.tobler@rheumaliga.ch

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**

Bewusst bewegt



## Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

### AARGAU

siehe Rheumaliga Zürich

### APPENZELL

#### AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

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

### BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel  
Solothurnerstrasse 15  
4053 Basel

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

Öffnungszeiten:  
Geschäftsstelle und Shop:  
Dienstag und Donnerstag 10.00 – 14.00 Uhr  
Sozialberatung:  
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und  
14.00 – 16.00 Uhr

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

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

### Beratung

Rheumapatienten/-innen und ihr Umfeld werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungsrechtlichen Belangen von unserer erfahrenen Sozialarbeiterin beraten.

### Kurse

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

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

### Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

### BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis

Gurtengasse 6  
3011 Bern

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

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

### Kurse

Aquacura, Aquawell, Antara, Backademy, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Integrale Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse, Gartenprojekt. Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be) oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).

Wir beraten Sie gerne.

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

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

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

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

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

### Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- Fibromyalgie: in Thun  
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,  
[www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com](http://www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com)
- Sklerodermie (SVS): in Bern,  
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23  
joelle.messmer@sklerodermie.ch
- Polyarthritus (SPV): in Bern  
Infos: Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,  
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach,  
Tel 079 771 66 94, [info@patientenorg-vaskulitis.ch](mailto:info@patientenorg-vaskulitis.ch)
- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, [info@jungemitrheuma.ch](mailto:info@jungemitrheuma.ch)
- Morbus Bechterew: Aufbau einer Gruppe in Bern, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch), [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

### News

- Wickel und Hausmittel gegen Rheuma, Samstag, 5.3.2022, 9.30 – 16.30 Uhr, Kirchgemeindehaus Thun

– Infoanlass «Komplementär-Therapien», Dienstag, 5.4.2022, 18.30 – 20.30 Uhr, Franz. Kirche Le Cap Bern

### Kleine Ernährungsschule

Modul 1 «Fett und Öle», 28.4.2022; Modul 2 «5 am Tag», 5.5.2022 und Modul 3 «Convenience Food», 12.5.2022, jeweils Donnerstag, 17 – 19 Uhr, Kirchgemeindehaus Johannes, Bern

### Kräuterspaziergang Emmental

Freitag, 6.5.2022, 13 – 17 Uhr, Bahnhof Langnau

### Kochlabor, Dienstag, 10.5.2022,

17.30 – 21.30 Uhr, Petit couteau Bern

### Bewegungswoche im Allgäu, 17. – 22.5.2022

– Erlebniswelt Waldbaden, Freitag, 20.5.2022, 9.10 – 16.45 Uhr, Bahnhof Konolfingen

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be). Eine Anmeldung ist für alle Anlässe erforderlich. Gerne können Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Tel 031 311 00 06, Mail [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

### FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme /  
Rheumaliga Freiburg  
1700 Fribourg

Contact: Secrétariat Mme Anne Nein

Nous répondons:  
le mardi après-midi de 13h30 – 17h00,  
les jeudis et vendredis matins de 8h30 – 11h00.  
Nous pouvons vous recevoir à notre bureau le mardi après-midi et le jeudi matin sur rendez-vous.

Tél 026 322 90 00  
[info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/fr](http://www.rheumaliga.ch/fr)

### Cours

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

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

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toutes autres informations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

### Conseil social

Notre service social est assuré par Pro Infirmis à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flée 2, 1705 Fribourg, Tél 026 347 40 00

Des professionnels vous receoivent 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](mailto:laligue@laligue.ch)

[www.laligue.ch](http://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 rhumatoïde 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](mailto: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 pédiatriques 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.

### Conférence

Une conférence sur un thème de rhumatologie est organisée chaque année. Si vous souhaitez être informé-e, merci de nous 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](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)

[www.rheumaliga.ch/gl](http://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](mailto:glarus@proinfirmis.ch)

### JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme  
Rue Thurmann 10d  
2900 Porrentruy

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

Tél 032 466 63 61

[ljcr@bluewin.ch](mailto:ljcr@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ju](http://www.rheumaliga.ch/ju)

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

### Service social

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

### Cours

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

### Groupes d'entraide

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

**LUZERN UND UNTERWALDEN**

Rheumaliga Luzern und Unterwalden  
Dornacherstrasse 14  
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75  
rheuma.luuuw-kurse@bluewin.ch

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

**Kurse**

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

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

**Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.**

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

www.rheumaliga.ch/luownw  
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 484 34 75

**Weitere Angebote**

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

**Selbsthilfegruppen**

Regionalgruppen  
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden  
Kontaktperson: Helene Stadelmann, SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)  
Polyarthritus (SPV)  
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69  
spv\_rg\_luzern@bluewin.ch  
Sclerodermie (SVS)  
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

**NEUCHÂTEL**

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

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

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  
Bleicheplatz 5  
8200 Schaffhausen

**Öffnungszeiten:**

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

**Weitere Termine auf Anfrage**

Tel 052 643 44 47  
Fax 052 643 65 27  
rheuma.sh@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/sh

**Kurse**

– Aquacura/Wasser-Therapie  
Kantonsspital-Therapiebad  
momentan geschlossen  
– Aquawell/Wassergymnastik  
Mittwoch 8.00, 8.40, 11.30 Uhr  
– Aquawell PLUS am Freitag 20.00 Uhr  
Schaffhausen, Hallenbad Breite  
– Active Backademy  
Schaffhausen und Neunkirch  
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag  
– EverFit  
Dienstag 12.30 Uhr, Freitag 13.00 Uhr  
– Rücken- und Gelenk-Training  
Schaffhausen: Dienstag, Mittwoch  
Neunkirch: Dienstag, Donnerstag  
Thayngen: Montag  
– Bechterew-Gymnastik  
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr  
Kontakt: Bechterew-Gruppe  
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49  
– Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis  
Montag 17.00 – 17.50 Uhr  
Kontakt: RA-Gruppe  
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88  
– Nordic Walking  
Schaffhausen Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr  
– Waldspazieren PLUS  
Schaffhausen Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr  
– Outdoor Training  
Schaffhausen Freitag 14.00 – 15.00 Uhr  
– Osteoporose-Gymnastik  
Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr  
– Paar-Tanzkurs  
Montag 20.10 Uhr, Mittwoch 10.15 Uhr

**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](http://www.rheumaliga.ch/so)

**Pilates**

in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche  
in Thayngen Montag 17.00 Uhr  
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.40 Uhr  
– Pilates & Rückentraining für Männer  
in Schaffhausen und Neunkirch  
– Qi Gong, Dienstag 10.15 Uhr,  
Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr  
– NEU: Tai Chi  
Montag 13.00 Uhr  
– Sanftes Yoga  
Mittwoch 9.00, 10.15 und 16.15 Uhr  
– Yoga auf dem Stuhl  
Mittwoch 15.15 Uhr  
– Fit im Wald  
Montag 14.00 Uhr  
– Latin Dance  
Donnerstag 18.45 Uhr

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Gruppenleiterinnen  
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10  
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

**News**

– Treff SILVANA 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  
– Mitgliederversammlung  
Donnerstag, 28. April 2022 19.00 Uhr  
La Résidence Schaffhausen  
– Vortrag «Vom Leiden am Schmerz»  
Donnerstag, 28. April 2022 20.00 Uhr  
Prof. Dr. med. Stefan Büchi  
La Résidence Schaffhausen  
– 50 Jahre Rheumaliga und Spenden WALK  
Samstag, 27. August 2022 ab 10.00 Uhr  
Stahlgieserei, Mühlental 88, Schaffhausen  
– Benefiz-Abend 50 Jahre Rheumaliga SH  
Freitag, 9. September 2022  
Park Casino Schaffhausen

**SOLOTHURN**

Rheumaliga Solothurn  
Roamerstrasse/Haus 12  
4500 Solothurn

**Öffnungszeiten:**

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

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

**Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin**

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

© Morsa Images, iStock

**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.

**THURGAU**

Rheumaliga Thurgau  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog  
Öffnungszeiten:  
Montag 10.00 – 12.00, 13.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 8.00 – 10.00 Uhr,  
Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67  
elviraherzog@bluewin.ch  
info.tg@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/tg

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

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE APPENZELL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**  
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
**Neue Adresse:**  
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, a.schmid@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](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**News**

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

**TICINO**  
Lega ticinese contro il reumatismo  
Via Geretta 3  
6501 Bellinzona

Personne di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

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

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

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

**Corsi**  

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

\* Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno.

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

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

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



#### **URI UND SCHWYZ**

Rheumaliga Uri und Schwyz  
Allmendstrasse 15  
6468 Attinghausen

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

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

**Kurse**  

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

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

#### **Weitere Angebote**

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website [www.rheumaliga.ch/ursz](http://www.rheumaliga.ch/ursz)

#### **VALAIS**

Ligue valaisanne contre le rhumatisme  
1950 Sion

Tél 027 322 59 14  
info@lvalais.ch  
[www.rheumaliga.ch/vs](http://www.rheumaliga.ch/vs)

#### **Cours:**

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

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

#### **Conseil social**

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

#### **VAUD**

#### **Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

Av. de Provence 10 (2<sup>ème</sup> étage)  
1007 Lausanne

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

Tél 021 623 37 07  
info@lvr.ch  
[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

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

#### **Cours**

- Active Backademy
- Aquacura
- Aquawell
- Gymnastique au sol
- Lombosport
- Marche nordique
- Pilates
- Rythmique senior
- Tai chi – Qi Gong

Programme des cours gratuit sur demande.

#### **Séjours médico-sociaux adaptés**

Des vacances accompagnées de 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes, à destination de Crans-Montana, des Diablerets et de Saanen. Brochure gratuite sur demande.

#### **Education thérapeutique**

#### **Séminaires**

- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante

- Maladies osseuses – ostéoporose
- Arthrose et prothèses articulaires

#### **Formations**

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

#### **Manifestations**

Vous trouvez l'information sur nos conférences, activités et autres actions publiques sur [www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

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.

#### **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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– 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**

#### **– Ateliers**

#### **– La santé par le froid**

#### **– Point de chute ! Prendre confiance, c'est rester**

# Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

## Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

## Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



**Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung**  
**Association Suisse des Polyarthritiques**  
**Associazione Svizzera dei Poliartritici**

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

Präsidentin/présidente:  
 Helene Becker

#### Kontaktadressen/Adresses de contact:

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

#### Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

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



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

#### Administration:

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

#### Präsident:

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

#### Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

#### Adresses groupes régionaux & contact:

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

#### – Lausanne

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

ou

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

#### – Zürich

Cornelia Meier, Breitestrasse 2,  
 8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64

#### – Suisse Romande

Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,  
 8305 Dietlikon, Tel 044 833 09 97  
[malou.hagen@lupus-suisse.ch](mailto:malou.hagen@lupus-suisse.ch)

#### – italienische Schweiz

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

#### Geschäftsstelle:

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
 Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75  
 Postcheckkonto 80-63687-7  
[mail@bechterew.ch](mailto:mail@bechterew.ch), [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

#### Bechterew-Gruppentherapie / Thérapie de groupe Bechterew

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

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

**bechterew.ch**  
**Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew**  
**Société suisse de la spondylarthrite ankylosante**  
**Società Svizzera Morbo di Bechterew**

#### Geschäftsstelle:

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
 Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75  
 Postcheckkonto 80-63687-7  
[mail@bechterew.ch](mailto:mail@bechterew.ch), [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

#### Bechterew-Gruppentherapie / Thérapie de groupe Bechterew

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

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



© kalisj, Stock

#### – Schinznach Bad, Zofingen

– Basel: Basel, Sissach

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

– Fribourg: Avry-sur-Matran

– Genève: Genève, Confignon

– Glarus: Glarus

– Graubünden: Anderm, Chur

– Jura: Porrentruy

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

– Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel

– Nidwalden: Stans

– Obwalden: Sarner

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

– Schaffhausen: Schaffhausen

– Solothurn: Obergösgen, Solothurn

– Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri  
 (Sementina)

– Thurgau: Weinfelden

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

– Valais: Leukerbad, Sion

– Zug: Baar

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

Diese Liste «Bechterew-Therapieguppen» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.

Pour recevoir la liste « Groupes de thérapie Bechterew » et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



**AFM**  
**ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES**  
**SOCIÉTÉ SUISSE DE FIBROMYALGIE**  
**ASSOCIAZIONE SVIZZERA DI FIBROMIALGIA**

#### Geschäftsstelle:

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

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

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

Secrétaire: Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud

#### Nos groupes d'entraide :

- Bienné

Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »

Beatrice Rawyler, Tel 079 908 83 88

- Fribourg

Prisca Déneraud, Tel 078 670 10 85,

Facebook: Fibromyalgie Fribourg

- Neuchâtel

Belgrano Martine, Tel 078 940 31 50

Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel

- Porrentruy

Florence Dizerens, Tel 079 854 01 69

- Valais/Monthey

Cécile Barman, Tel 079 662 00 41

- Valais/Martigny-Sion-Sierre

Christine Michaud, Tel 076 585 20 54

(matin 9h00 – 11h00)

- Vaud/Aigle

Claude Gilliland, Tel 024 466 30 05

- Vaud/Lausanne

Michèle Mercanton, Tel 021 624 60 50 ou

079 398 65 57

- Vaud/La Côte

Danielle Macaluso, Tel 021 634 82 25

Claudie Moulinier, Tel 021 803 13 74

Jacqueline Schwartz,

jackline.schwartz@gmail.com

#### – St. Gallen/Toggenburg

SHG «Sunnenstrahl»

Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49

#### – Chur

Renata Tanno, Tel 078 638 55 52

Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20

rtanno@bluewin.ch

#### – Freiburg

Prisca Déneraud (Austausch auf Französisch),

Tel 078 670 10 85



Nadine Rhême erzählt zum Tag der Kranken, wie sie ihr Leben mit juveniler Polyarthritis lebt.

Nadine Rhême décrit sa vie quotidienne avec la polyarthrite juvénile à l'occasion de la Journée des malades.

In occasione della Giornata del Malato, Nadine Rhême racconta com'è la sua vita con la poliartrite giovanile.

Tag der Kranken

Journée des malades

## 6. März 2022: Lebe dein Leben

Der «Tag der Kranken» hat seinen festen Platz im Jahresgeschehen der Schweiz. Tausende beteiligen sich jeweils am ersten Sonntag im März daran – mit Konzerten, Besuchs- und Geschenkaktionen in Spitäler und Heimen sowie mit Predigten und Solidaritätsveranstaltungen. Hinter dem Tag steht der gleichnamige Trägerverein, der die Bevölkerung seit über 80 Jahren einmal pro Jahr zu einem Thema aus dem Bereich «Gesundheit und Krankheit» sensibilisiert. Auch der Bundespräsident 2022, Ignazio Cassis, wird zur Bevölkerung sprechen. Für die Unterlagen zum Tag der Kranken haben 14 verschiedene Fachpersonen, Experten aus Erfahrung und Betroffene ihre Sicht der Dinge dargelegt. Eine davon ist Rheumaliga-Botschafterin Nadine Rhême, die seit über 30 Jahren mit JIA lebt. Die Aktivitäten am 6. März 2022 sollen kranken und beeinträchtigen Menschen Mut und Zuversicht schenken, aber ebenso zum Nachdenken anregen. ▀

[www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch)

## Le 6 mars 2022: Vis ta vie

La «Journée des malades» est bien ancrée dans le calendrier annuel de la Suisse. Des milliers de personnes y participent le premier dimanche de mars par des concerts, des visites et la remise de cadeaux dans les hôpitaux et les EMS, ainsi que par des services religieux et des manifestations de solidarité. Cette journée est organisée par l'association du même nom qui, depuis plus de 80 ans, sensibilise la population à un thème ayant trait à la santé et à la maladie. Le président de la Confédération – Ignazio

Cassis en cette année 2022 – adresse aussi une allocution. Pour préparer la documentation de la Journée des malades, quatorze spécialistes de différents domaines et personnes guidées par leur expérience ont donné leur vision. L'une d'entre eux est l'ambassadrice de la Ligue contre le rhumatisme Nadine Rhême, qui vit avec l'AII depuis plus de 30 ans. Les activités autour du 6 mars 2022 doivent donner du courage et de l'assurance aux personnes malades et handicapées mais aussi lancer la réflexion. ▀

Giornata del malato

## Il 6 marzo 2022: Vivi la tua vita

La «Giornata del malato» ha il suo posto fisso tra gli avvenimenti dell'anno in Svizzera. Migliaia di persone partecipano con concerti, campagne di visite e di regali negli ospedali e negli istituti di cura come pure con prediche e manifestazioni di solidarietà. La giornata è proposta dall'associazione che porta lo stesso nome, e che ogni anno, da oltre 80 anni, sensibilizza la popolazione del nostro Paese su un tema di attualità del settore «salute e malattia». Pure il Presidente della Confederazione 2022,

Ignazio Cassis, si rivolgerà alla popolazione. Per la documentazione sulla Giornata del malato 14 specialisti diversi, persone con esperienza personale e persone colpite, hanno esposto il proprio punto di vista. Una di loro è l'ambasciatrice della Lega contro il reumatismo Nadine Rhême, che convive con l'AIG da oltre 30 anni. Le azioni dovrebbero incoraggiare le persone malate e quelle con disabilità e condividere un messaggio positivo, ma vogliono pure indurre alla riflessione. ▀

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:

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

abbvie

A. MENARINI  
Pharma

AMGEN®

Boehringer  
Ingelheim

Bristol Myers Squibb™

FRESENIUS  
KABI  
caring for life

Gebro Pharma

HÜSLER  
NEST  
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

Lilly

MSD

Pfizer

SANDOZ A Novartis  
Division

SANOFI GENZYME



### Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33°C (2 indoor, 2 outdoor)**
- Wasserwelt & Wellnessparadies 1.700 m² und neue Wellness de luxe
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Personale Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, plus Vital- & Gesundheitsmenü
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurzzeit im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

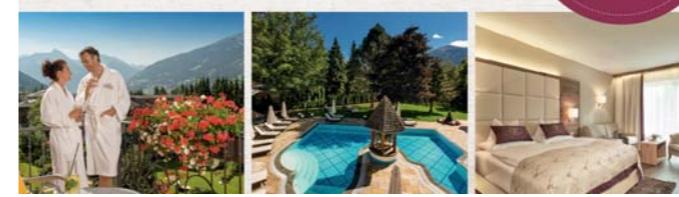
**Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerfrei ohne Medikamente!**  
wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung, nachhaltige Entzündungshemmung, Immunstabilisierung sowie signifikante Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr.

**SCHMERZ-WEG HEILSTOLLENKUR:** ab € 2.294,- p. P.

14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurzvisite

**SCHMERZ-WEG SCHNUPPERKUR:** ab € 1.194,- p. P.

7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurzvisite oder: HP ab € 132,- bis € 189,- p.P./Nacht



ASFm  
ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES  
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VERBUND  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMALGICI

Afin d'augmenter sa capacité d'action, l'ASFm RECHERCHE DES PERSONNES BÉNÉVOLES POUR RENFORCER SON COMITÉ. (Si vous êtes intéressé/e à vous investir au sujet de la fibromyalgie, à être actif/ve dans le soutien aux membres de l'ASFm au sein d'une équipe bénévole (investissement régulier de quelques heures par mois), contactez-nous à l'adresse ci-dessous :

Die ASFm SUCHT EHRENAMTLICHE PERSONEN FÜR SEINEN VORSTAND. Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie sich für das Thema Fibromyalgie einsetzen, aktiv in der Unterstützung der Mitglieder der SVMV und in einem ehrenamtlichen Team tätig sein (regelmäßige Investition von einigen Stunden pro Monat)? Wir stehen Ihnen gerne unter unten aufgeführter Adresse zur Verfügung:

Per aumentare la sua capacità d'azione, l'ASFm RICERCA VOLONTARI PER RINFORZARE IL PROPRIO COMITATO se siete interessati ad impegnarvi a favore della fibromialgia, ad essere attivi nel sostenere i membri dell'ASFm all'interno di un gruppo di volontari (investimento regolare di alcune ore al mese) contattateci all'indirizzo sottostante:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains, Suisse  
Tél +41 24 425 95 75, Fax +41 24 425 95 76  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch), [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)