

Das Liforma-Federelement, für ein bequemes Liegen und einen starken Rücken



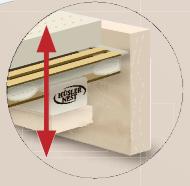
Ein Hüsler Nest besteht komplett aus natürlichen Materialien und überrascht mit enormer Flexibilität: Unabhängig von Grösse und Gewicht des Schläfers passt es sich jeder Bewegung bequem an, stützt die Wirbelsäule und ermöglicht so eine gesunde und erholsame Nachtruhe. Die 13 cm dicke Naturlatex-Matratze mit Topper ist atmungsaktiv und ermöglicht ein bequemes, entspanntes Liegen und vermeidet Druckstellen. Die Auflage aus 100% naturbelassener Schweizer Schafschurwolle lindert Schmerzen und fördert die Behaglichkeit und Nestwärme.



Schafschurwolle verfügt über eine natürliche Thermoregulierung. Schafschurwolle ist hygienisch und selbstanreinigend.



Wir verwenden Talalay-Naturlatex der vom Kautschukbaum gewonnen wird. Er ist bakteriostatisch und muss nicht chemisch behandelt werden.



Im Hüsler Nest können Luft und Feuchtigkeit ungehindert zirkulieren. Es fördert so einen gesunden und erholsamen Schlaf und verhindert das Schwitzen.



Durch austauschen und entfernen von Trimellen (pat. Lättchen von Hüsler Nest), können wir Ihr Bett individuell einstellen. Z.B. können wir bei Schulter- oder Hohlkreuzproblemen einfach mehr Entlastung oder Stützung ermöglichen.

Entdecken auch Sie das Geheimnis einer guten Nacht: www.huesler-nest.ch



Rheuma
und Geld
Rhumatisme
et argent
Reumatismi
e denaro



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

Vermeiden Sie Stürze



Mit über 1500 Kursen in Ihrer Nähe und Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.



sicher stehen

sichergehen.ch



Fachpartner:



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



physio
swiss

Hauptpartner:



bfu



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung
Schweiz

Liebe Leserin
Lieber Leser

«Ich liebe klassische Musik, aber das Geld reicht nicht, um Konzerte zu besuchen», dieser Satz einer Rheuma-betroffenen steht exemplarisch für viele Menschen mit einer chronischen Krankheit. Neben den Beschwerden leiden sie oft auch unter Geldsorgen. Diese reichen weit über den Freizeitbereich hinaus, manchmal bis hin zu Existenzängsten. Die Sozialversicherungen der Schweiz sollen zwar verhindern, dass Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen zu Sozialfällen werden. Dennoch ist es leider eine Tatsache, dass die Haushalts-

rechnung für viele Betroffene mit einem Minus zu Buche schlägt. Welche Rechte und Pflichten haben Arbeitnehmende, die an einer chronischen Krankheit leiden? Wie kann die Invalidenversicherung helfen und wohin kann man sich wenden, wenn die eigene Existenz bedroht ist? Die Beiträge in der vorliegenden Ausgabe sollen Antworten auf diese Fragen liefern. Denn egal, ob arbeitstätig oder pensioniert, gut informiert zu sein ist eine wichtige Voraussetzung, um nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. ■

Chère lectrice,
Cher lecteur,

«J'aime la musique classique, mais je manque d'argent pour aller aux concerts», cette remarque d'une personne souffrant de rhumatismes illustre bien la situation de nombreuses personnes atteintes d'une maladie chronique : en plus des douleurs physiques, elles doivent aussi souvent faire face à des problèmes financiers. Ceux-ci débordent largement le seul cadre des loisirs et se traduisent parfois même par des angoisses existentielles. Les assurances sociales suisses ont pour but d'éviter que les

personnes souffrant de problèmes de santé ne sombrent dans la précarité. Néanmoins, il est malheureusement vrai que la maladie impacte significativement les finances de nombreux rhumatisants. Quels sont les droits et obligations des salariés atteints de maladies chroniques ? Dans quels cas l'assurance invalidité intervient-elle et vers qui se tourner en cas de difficultés majeures ? Les articles de ce numéro visent à répondre à ces questions. En effet, que l'on soit actif ou retraité, être bien informé est une condition importante pour ne pas perdre pied. ■



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

Gentile lettrice
Gentile lettore

«Amo la musica classica, ma i soldi non bastano per andare ai concerti»; questa frase di una persona colpita da reumatismi è un esempio dei problemi che spesso chi soffre di una malattia cronica deve affrontare: oltre ai disturbi, sono frequenti anche le preoccupazioni di tipo economico. Questi problemi vanno ben oltre l'ambito del tempo libero, arrivando a volte ad angosce esistenziali. Le assicurazioni sociali svizzere hanno lo scopo di evitare che le persone con limitazioni dovute a motivi di salute debbano ricorrere all'assistenza sociale. Purtroppo, nella realtà molte persone colpite devono gestire un bilancio familiare con uscite superiori alle entrate. Quali sono i diritti e gli obblighi dei lavoratori che soffrono di una malattia cronica? Come può essere utile l'assicurazione per l'invalidità e a chi ci si può rivolgere se il proprio sostentamento è a rischio? In questa edizione vogliamo dare una risposta a queste domande. Del resto, indipendentemente dal fatto che si lavori o si sia in pensione, essere ben informati è fondamentale per non perdere la propria stabilità. ■





Nationale Schmerztagung 2019

Schlaf – Achtsamkeit – Entspannung

Samstag, 18. Mai 2019, 10 – 16 Uhr
Kantonsspital Olten (KSO)

PROGRAMM

- 10.00 Uhr Kaffee und Gipfeli
- 10.30 Uhr Begrüssung
Rheumaligen Aargau, Luzern, beider Basel, Bern, Solothurn und Zürich
- 10.40 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde
Gesunder Schlaf als Therapie bei Rheuma
Dr. med. Nele Kischel, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH
- 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 Vorführung und anschliessender Fragerunde
MBSR Stressreduktion durch Achtsamkeit
Nicole Wassmer, MBSR Lehrerin und dipl. Physiotherapeutin
- 16.00 Uhr Abschluss der Tagung, Verabschiedung

- Datum** Samstag, 18. Mai 2019
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 Kontaktdaten finden Sie ab Seite 38 dieser Ausgabe.

Wir freuen uns, Sie in Olten begrüssen zu dürfen.

* Bei Anmeldung die gewünschte Bewegungssequenz angeben

Anmeldeschluss: Freitag, 12. April 2019



Rheumaliga Aargau



Rheumaliga beider Basel



Rheumaliga Bern



Rheumaliga Luzern



Rheumaliga Solothurn



Rheumaliga Zürich

mit freundlicher
Unterstützung von:

MEDI-SERVICE
Ihre Spezialapotheke



3 Editorial

6 In Kürze

- Fokus**
8 Arbeitsrecht
16 Prävention
20 IV
27 Beratung

- 32 Hilfsmittel**
Neuer Katalog

- 34 Denksport**
Sudoku

34 Veranstaltungen

38 Service

- 46 Schlusspunkt**
Ludmilla Lieder, Betroffenenrätin der Rheumaliga Schweiz im Interview.

3 Éditorial

6 En bref

- Point de mire**
8 Le droit du travail
16 Prévention
20 AI
27 Conseil

- 32 Moyens auxiliaires**
Nouveau catalogue

- 34 Gymnastique intellectuelle**
Sudoku

34 Manifestations

38 Service

3 Editoriale

6 In breve

- Approfondimento**
9 La legge sul lavoro
16 Prevenzione
21 AI
27 Consulenza

- 33 Mezzi ausiliari**
Nuovo catalogo

- 34 Sport per la mente**
Sudoku

34 Eventi

38 Servizio

Rheumaliga Schweiz

Neue und überarbeitete Publikationen

Rheumabetroffene finden in unserem Faltblatt «Bleiben Sie fit und beweglich» (D 1001) schon lange eine Anleitung zu acht Beweglichkeitsübungen für zu Hause. Als sein ergänzendes Gegenstück ist nun das neue Faltblatt «Kraftpaket» (D 1002) erschienen. Es bündelt acht Übungen zu einem einfachen Heimtraining mit dem Ziel, die Muskeln zu kräftigen. Komplett überarbeitet wurden die beiden Broschüren «Systemischer Lupus erythematosus» und «Polymyalgia rheumatica». Letztere enthält neu auch einen Teil zum Krankheitsbild der Riesenzellarteritis. Entsprechend lautet



Lega svizzera contro il reumatismo

Pubblicazioni nuove e riviste

Già da diverso tempo il nostro dépliant «Sempre in forma» funge da guida illustrando otto esercizi per la mobilità da svolgere a casa. Ora questo pieghevole viene affiancato dal nuovo dépliant «Facciamoci forza» (n. art. It 1002), contenente otto esercizi da svolgere comodamente a casa per il potenziamento muscolare.

I due opuscoli «Lupus eritematoso sistemico» e «La polimialgia reumatica» sono stati completamente rivisti. Quest'ultimo include anche una parte sul quadro clinico dell'arterite a cellule giganti. Di conseguenza, il titolo è stato cambiato in: «La polimialgia reumatica

der Titel neu: Polymyalgia rheumatica und Riesenzellarteritis (D 391). Der bestehende Inhalt wurde aktualisiert und die Gestaltung erneuert. Auch die Broschüre «Systemischer Lupus erythematosus» (D 361) präsentiert sich in neuem Layout. Herzstück der Gestaltung ist neu eine Bildstrecke mit zwei

Betroffenen. Der Inhalt wurde aktualisiert und ergänzt. Das Faltblatt «Kraftpaket» und die Broschüre «Polymyalgia rheumatica und Riesenzellarteritis» sind ab sofort in unserem Shop (www.rheumaliga-shop.ch / Tel. 044 487 40 10) erhältlich. «Systemischer Lupus erythematosus» erscheint Ende März. ■

Ligue suisse contre le rhumatisme

Publications nouvelles et révisées

Dans notre dépliant « Restez souple et en forme », les personnes souffrant de

rhumatismes trouvent depuis longtemps des instructions pour huit exercices de mobilité à domicile. Le nouveau dépliant « Puissance concentrée » (n° d'article F 1002) qui vient de paraître est destiné à le compléter. Il regroupe huit exercices en une simple séance d'entraînement à domicile dans le but de renforcer les muscles.

Les deux brochures « Lupus érythémateux disséminé » et « Polymyalgia rheumatica » ont été complètement révisées. Cette dernière comprend également une partie du tableau clinique de l'artérite à cellules géantes. En conséquence, le titre est nouveau: Polymyalgia rheumatica et artérite à cellules géantes (F 391).

En outre, le contenu existant a été mis à jour et son design renouvelé.

La brochure « Lupus érythémateux disséminé » (F 361) se présente sous une nouvelle conception graphique. Le cœur de la conception est maintenant une galerie de photos avec deux personnes atteintes. Le contenu a été mis à jour et complété. La brochure « Puissance concentrée » et la brochure « Polymyalgia rheumatica et artérite à cellules géantes » sont maintenant disponibles dans notre boutique (www.rheumaliga-shop.ch / tél. 044 487 40 10). « Lupus érythémateux disséminé » sortira à la fin du mois de mars. ■

e l'arterite a cellule gigante» (It 391). Inoltre, il contenuto esistente è stato aggiornato e il design rinnovato.

Anche l'opuscolo «Lupus eritematoso sistemico» (It 361) si presenta con un nuovo layout. Il cuore del design è ora una galleria fotografica con due persone colpite. Il contenuto è stato aggiornato e completato.

Il dépliant «Facciamoci forza» e l'opuscolo «Polimialgia reumatica e arterite a cellule gigante» sono ora disponibili nel nostro shop (www.rheumaliga-shop.ch / tel. 044 487 40 10). «Lupus eritematoso sistemico» sarà pubblicato alla fine di marzo. ■

Kinder mit Arthritis

Zauberhüte gegen blöde Arthritistage

Die neue Broschüre «Malus fantastische Hüte gegen verflixt blöde Arthritistage» (D 315) vermittelt spielerisch-erzählreich, was Arthritis ist und womit sie die betroffenen Kinder täglich konfrontieren kann. Die Geschichte motiviert und gibt Tipps, die helfen mit der Krankheit



Les enfants atteints d'arthrite

Des chapeaux magiques contre l'arthrite

La nouvelle brochure « Les chapeaux fantastiques de Lou contre cette méchante arthrite » (F 315) explique de façon ludique et sous forme d'histoire ce

besser klarzukommen. Die Broschüre basiert auf einer Vorlage der deutschen Rheuma-Liga. Die Rheumaliga Schweiz hat die Broschüre sprachlich und inhaltlich angepasst und veröffentlicht sie in drei Sprachen: Deutsch, Französisch und Italienisch. ■

qu'est l'arthrite et à quoi elle confronte quotidiennement les enfants qui en sont atteints. L'histoire motive et donne des conseils qui aident à mieux faire face à la maladie. La brochure est basée sur un modèle de la Ligue allemande contre le rhumatisme. La Ligue suisse contre le rhumatisme a adapté la langue et le contenu de la brochure et la publie en trois langues : allemand, français et italien. ■

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

Bambini con artrite

Cappelli magici per combattere l'artrite

Attraverso un piacevole racconto, l'opuscolo «Alex e i suoi fantastici cappelli per combattere l'artrite malvagia» (It 315) spiega cos'è l'artrite e quali sono le difficoltà che i bambini colpiti devono affrontare quotidianamente. La storia dà incoraggiamenti e consigli per affrontare

meglio la malattia. L'opuscolo è basato sulla versione originale della Lega tedesca contro le malattie reumatiche. L'opuscolo della Lega svizzera contro il reumatismo, adattato nella lingua e nei contenuti, viene pubblicato in tre lingue: tedesco, francese e italiano. ■

Aktiv-Tage mit neuem Datum

Die Aktiv-Tage 2019 zum Thema Rückenschmerzen finden neu im Herbst statt im Frühjahr statt und zwar vom 30. September bis zum 2. Oktober. Das spannende und entspannende Programm sowie der Durchführungsort im Solbad-Wellnesshotel Sigriswil bleiben gleich. Für Informationen und Anmeldungen nehmen Sie mit uns unter Tel. 044 487 40 00 oder kurse@rheumaliga.ch Kontakt auf.



Arbeit

Offen kommunizieren

Trotz Einschränkungen am Arbeitsplatz ist es den meisten Rheumabetroffenen ein grosses Bedürfnis zu arbeiten, wenn auch nur Teilzeit. Welche Gesetze und Versicherungen Menschen mit einer chronischen Krankheit im Arbeitsumfeld schützen und was man selber tun kann lesen Sie im folgenden Artikel.

Text: Simone Fankhauser

Wer an einer chronischen Krankheit leidet, hat mit zahlreichen Herausforderungen zu kämpfen. Insbesondere dann, wenn sie oder er noch voll im Berufsleben steht. «Viele Betroffene haben Angst ihren Job zu verlieren oder ausgeschlossen zu werden, wenn sie ihren Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen von der muskuloskeletalen Erkrankung erzählen», sagt Rahel Dohner, Sozialarbeiterin bei der Rheumaliga Zürich. Dies bestätigt auch ihre Berufskollegin bei der Rheumaliga Bern, Christine Morger: «In den Beratungen erlebe ich oft das Hin- und Hergerissensein der Betroffenen bezüglich offener Kommunikation gegenüber dem Arbeitgeber.» Leider lässt sich auf die Dauer eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit als Folge von Schmerzen und Medikamentenebenwirkungen nicht verstecken. Ebenso wenig eine steigende Zahl von Absenzen. Die Sozialarbeiterinnen der Rheumaligen raten ihren Klientinnen und Klienten deshalb, das Gespräch mit dem oder der Vorgesetzten zu suchen. «Es gibt auch kooperative, lösungsorientierte Arbeitgeber, die vieles

daran setzen, ihre Mitarbeitenden auch mit chronischer Krankheit weiterhin zu beschäftigen», macht Christine Morger Mut. Die Rheumaliga Zürich weiss zudem von Firmen, welche erkrankten Angestellten eine Case Managerin bzw. einen Case Manager zur Seite stellen. Unabhängig von der Bereitschaft der Arbeitgebenden, betroffenen Mitarbeiter

tenden entgegenzukommen, sind beide Seiten an verschiedene gesetzliche Vorschriften gebunden.

Krankentaggeld (KTG)

Wer unverschuldet aus gesundheitlichen Gründen nicht arbeiten kann, wird in einer ersten Phase durch das Gesetz vor Lohnausfall geschützt: Arbeitgeber sind

verpflichtet, während einer bestimmten Zeit den vollen Lohn zu zahlen, sofern das Arbeitsverhältnis mindestens 3 Monate gedauert hat. Wie lange diese Lohnfortzahlungspflicht im Einzelfall besteht, richtet sich nach der Anzahl Dienstjahren der betroffenen Person, der geltenden Skala (Berner-, Zürcher- oder Basler-Skala) bzw. den > S. 10

Lavoro

Comunicare apertamente

Nonostante le limitazioni sul posto di lavoro, la maggior parte dei malati reumatici sente davvero il bisogno di lavorare, anche se solo part-time. Nell'articolo seguente scoprirete quali leggi e assicurazioni tutelano le persone affette da una malattia cronica sul posto di lavoro e cosa si può fare personalmente. Testo: Simone Fankhauser

Chi soffre di una malattia cronica deve affrontare tante sfide, soprattutto se si è ancora attivi professionalmente. «Molte persone affette da reumatismo temono di perdere il lavoro o di venire emarginate se dovessero raccontare della loro malattia al datore di lavoro o ai colleghi», dice Rahel Dohner, assistente sociale presso la Lega contro il reumatismo di Zurigo. Ciò è confermato anche dalla sua collega della Lega contro il reumatismo di Berna, Christine Morger: «Nelle mie consulenze spesso sono testimone del dilemma vissuto dai malati che non riescono a decidere se comunicare apertamente con il proprio datore di lavoro.» A lungo andare diventa impossibile nascondere le proprie limitazioni causate

dai dolori dagli effetti collaterali dei farmaci, così come non è possibile nascondere l'aumento del numero di assenze. I consulenti e le consulenti della Lega contro il reumatismo consigliano agli interessati di cercare il dialogo con il proprio superiore. «Esistono anche datori di lavoro collaborativi e disponibili a trovare soluzioni per continuare a impiegare i loro collaboratori anche se affetti da patologie croniche», dice Christine Morger in tono incoraggiante. Inoltre, la Lega contro il reumatismo di Zurigo conosce anche casi di aziende che affiancano un case manager alla persona interessata. Indipendentemente dalla disponibilità del datore di lavoro a venire incontro al lavoratore, > pag. 14

Travail

Communiquer ouvertement

Malgré toutes les difficultés qu'ils peuvent rencontrer sur leur lieu de travail, la plupart des rhumatisants éprouvent un grand besoin de travailler, même si ce n'est qu'à temps partiel. Le présent article décrit les lois et les assurances qui protègent les personnes atteintes d'une maladie chronique dans leur environnement de travail et leur explique comment agir au mieux de leurs intérêts. Texte: Simone Fankhauser

Les personnes atteintes d'une maladie chronique doivent faire face à de nombreux défis, surtout si elles sont encore pleinement impliquées dans la vie professionnelle. « De nombreuses personnes atteintes de rhumatismes ont peur de

perdre leur emploi ou d'être exclues si elles informent leur employeur ou leurs collègues de leur maladie », explique Rahel Dohner, assistante sociale à la Ligue zurichoise contre le rhumatisme. Christine Morger, sa collègue de la Ligue



Viele Menschen verschweigen am Arbeitsplatz ihre chronische Krankheit aus Angst ausgeschlossen zu werden.

De nombreuses personnes dissimulent leur maladie chronique sur leur lieu de travail par crainte d'être exclues.

Molte persone non parlano della propria malattia presso il luogo di lavoro per paura di essere escluse.



bestehenden Bestimmungen des Einzel- oder Gesamtarbeitsvertrags. Heutzutage übertragen die meisten Arbeitgebenden das Risiko der Lohnfortzahlung im Rahmen einer freiwilligen kollektiven Krankentaggeldversicherung einem Versicherer. Üblicherweise beträgt das versicherte Taggeld 80 % des Lohnes. Ein Anspruch entsteht, wenn eine versicherte Person eine Arbeitsunfähigkeit belegen kann. Das KTG ist im Normalfall ab dem 3. Tag nach dem Tag der Erkrankung geschuldet. In der Regel zahlen die Versicherer ab einer Arbeitsunfähigkeit von 50 %, manchmal bereits ab einem tieferen Prozentsatz.

Regelung nach KVG oder VVG – der kleine grosse Unterschied

Der Abschluss einer Krankentaggeldversicherung ist nicht obligatorisch. Entsprechend darf der Arbeitgeber seinen Mitarbeitenden die gesamte Prämie vom Lohn abziehen. Tut er dies, muss er im Krankheitsfall allerdings den vollen Lohn bezahlen, bis eine allfällige Wartefrist bei der Versicherung verstrichen ist. In den meisten Fällen teilen sich heute Arbeitgeber und -nehmer die Prämie. Dafür muss der Arbeitgeber während der Wartefrist nur 80 % des Lohnes auszahlen. Nach Ablauf der Wartefrist erhält die betroffene Person so lange den vollen Lohn, wie die Fortzahlungspflicht des Arbeitgebers besteht.

Ob der Lohn über diese Frist hinaus versichert ist, hängt massgeblich davon ab, ob eine Krankentaggeldversicherung dem Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) oder dem privatrechtlichen Versicherungsvertragsgesetz (VVG) untersteht. Gemäß KVG muss das vereinbarte Taggeld während mindestens 720 Tagen innerhalb von 900 aufeinanderfolgenden Tagen gewährt werden. Anders sieht es das VVG vor: Die Versicherer dürfen die Dauer des Anspruchs nach Belieben frei festlegen, auch bei teilweiser Arbeitsunfähigkeit. Dennoch gewähren viele VVG-Verträge in der Regel Taggeldleistungen während 730 Tagen pro Leistungsfall. Es ist deshalb in jedem Einzelfall zu prüfen, welche rechtlichen Bestimmungen (KVG oder VVG) massgebend sind.

Frühzeitige IV-Anmeldung sinnvoll

Dauert eine Krankheit länger und ist zudem eine Rückkehr in den angestammten Beruf unwahrscheinlich, so wird der versicherten Person zugemutet, eine dem Belastungsprofil entsprechende Arbeit zu suchen. Nach wiederkehrenden Arbeitsausfällen oder bei anhaltender Arbeitsunfähigkeit ist eine IV-Anmeldung empfehlenswert. Die IV prüft als Erstes berufliche Massnahmen und unterstützt den Erhalt einer Arbeitsstelle. Wenn nach einem Wartejahr ersichtlich wird, dass eine Arbeitseinschränkung im angestammten Beruf besteht, wird die IV-Rente geprüft. Allfällige Renten-

Zahlungen erfolgen aber erst nach einer Arbeitsunfähigkeit von mindestens einem Jahr und frühestens ein halbes Jahr nach der IV-Anmeldung.

Krankheit schützt nicht vor Kündigung

Es kommt vor, dass Arbeitgebende den Mitarbeitenden, deren Leistung aus gesundheitlichen Gründen nachlässt, eine Kündigung nahelegen. Wurde noch keine neue Stelle schriftlich zugesichert, bringt eine solche Kündigung aber nur Nachteile:

- Mögliche Einstellung der Anspruchsberechtigung bei der Arbeitslosenversicherung wegen selbstverschuldeten Arbeitslosigkeit
- Frühzeitige Beendigung des kollektiven Versicherungsschutzes der Krankentaggeldversicherung
- Unklarheiten bei Invalidenversicherung und Pensionskasse, ob die Beendigung des Arbeitsverhältnisses aus gesundheitlichen Gründen zwingend war

Das Gesetz schützt erkrankte Arbeitnehmer zwar vor der Kündigung seitens des Arbeitgebers, allerdings nur während einer begrenzten Zeit ab Eintreten der Arbeitsunfähigkeit:

- im 1. Dienstjahr während 30 Tagen,
- im 2. bis 5. Dienstjahr während 90 Tagen,
- ab dem 6. Dienstjahr während 180 Tagen.

Nach Ablauf dieser Sperrfristen darf der Arbeitgeber konkret Fragen zu bestehenden oder vergangenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, so sind diese wahrheitsgetreu zu beantworten. Einzig



Fachleute raten dazu, mit der oder dem Vorgesetzten das Gespräch zu suchen.

Les spécialistes recommandent de rechercher le dialogue avec le supérieur hiérarchique.

Gli specialisti consigliano di cercare il dialogo con il proprio superiore.

über zurückliegende Krankheiten, ohne ernsthaftes Rückfallrisiko, brauchen Betroffene nicht Auskunft zu geben. Von sich aus müssen Bewerber im Anstellungsgespräch nur ernsthafte Beschwerden nennen, die die Erfüllung des Arbeitsvertrages in wesentlichen Teilen beeinträchtigen könnten. Verschweigt jemand trotz bestehender Auskunftsplikte eine Krankheit, so muss mit einer Kündigung oder sofortiger Vertragsauflösung wegen Irrtums oder Täuschung gerechnet werden. ▀

Tipps für Betroffene aus der Sozialberatung:

- Sich gut über eigene Rechte und Pflichten informieren
- Sich beim Arbeitgeber informieren, wie die Versicherungsleistungen in den allgemeinen Versicherungsbedingungen genau geregelt sind
- Nicht kündigen, Arbeitsausfälle immer medizinisch bestätigen lassen
- Alle Berichte und Arztzeugnisse kopieren und aufbewahren
- Krankentaggeldversicherung (wenn möglich)
- IV frühzeitig involvieren
- Wach sein, offen kommunizieren, mit dem/der Vorgesetzten das Gespräch suchen
- Bewusste Pausen (Entspannungsübungen)
- Arbeitsplatz ergonomisch einrichten
- Erstellen eines monatlichen Budgets (Schuldenvermeidung)

mieux qu'ils peuvent leurs collaborateurs souffrant de maladies chroniques», rassure Christine Morger. La Ligue zürichoise contre le rhumatisme, connaît en outre des entreprises qui adjoignent à leur employés malades un accompagnant. Indépendamment de la volonté de l'employeur d'accommoder les collaborateurs, les deux parties sont liées par diverses dispositions légales.

Indemnités journalières en cas de maladie

Les personnes qui ne sont pas en mesure

Conseils pour les personnes atteintes:

- Bien s'informer sur ses droits et devoirs
- Demander à l'employeur comment les prestations d'assurance sont régies dans les conditions générales d'assurance
- Ne pas démissionner, toujours faire valider les absences par un médecin
- Copier et conserver tous les rapports et certificats médicaux
- Veiller à être couvert par une assurance d'indemnités journalières en cas de maladie (si possible)
- Impliquer l'AI à un stade précoce
- Être proactif, communiquer ouvertement, rechercher le dialogue avec la hiérarchie
- Faire des pauses (exercices de relaxation)
- Veiller à l'ergonomie de son poste de travail
- Établir un budget mensuel (éviter les dettes)

Wer krankheitshalber nicht arbeiten kann, wird vom Gesetz gegen Lohnausfall und Kündigung geschützt.

Les personnes dans l'incapacité de travailler pour cause de maladie sont protégées par la loi contre la perte de salaire et le licenciement.

La legge protegge dalla riduzione del salario e dal licenziamento chi non può lavorare per motivi di salute.

de travailler pour des raisons de santé indépendantes de leur volonté sont protégées par la loi contre la perte de leur salaire: les employeurs sont tenus de payer le plein salaire pendant un certain temps, à condition que la relation de travail ait duré au moins 3 mois. La durée de cette obligation de versement dépend du nombre d'années de service de l'intéressé, du barème applicable (échelle bâloise, bernoise ou zurichoise) ou des dispositions de la convention individuelle ou collective de travail.

Aujourd'hui, la plupart des employeurs transfèrent le risque du maintien du paiement du salaire à un assureur dans le cadre d'une assurance collective d'indemnités journalières en cas de maladie. En règle générale, l'indemnité journalière assurée s'élève à 80 % du salaire. Un droit naît lorsqu'un médecin atteste qu'une personne assurée ne peut plus exercer son activité professionnelle antérieure. L'indemnité journalière est normalement due à partir du 3^e jour suivant le commencement de la maladie. En règle générale, les assureurs interviennent à partir d'une incapacité de travail de 50 %, parfois même d'un pourcentage inférieur.

LAMal ou LCA – la petite grande différence

La conclusion d'une assurance d'indemnités journalières en cas de maladie n'est pas obligatoire. L'employeur peut par conséquent déduire la totalité de la prime du salaire de ses collaborateurs. S'il le fait, il doit cependant payer le plein salaire en cas de maladie jusqu'à l'expiration du délai de carence de la compagnie d'assurance. Aujourd'hui,



dans la plupart des cas, employeur et employés se partagent la prime. L'employeur ne doit dans ce cas payer que 80 % du salaire pendant le délai de carence. Les délais de carence susmentionnés ont pour avantage de se traduire par des coûts de primes moins élevés.

À l'expiration du délai de carence, l'intéressé perçoit la totalité de son salaire aussi longtemps que l'employeur est tenu de continuer à payer.

La question de savoir si le salaire est assuré au-delà de cette période dépend en grande partie de l'assujettissement ou non de l'assurance d'indemnités journalières à la loi fédérale sur l'assurance maladie (LAMal) ou à la loi sur le contrat d'assurance (LCA) de droit privé. Selon la LAMal, l'indemnité journalière convenue doit être accordée au moins pendant 720 jours dans une période de 900 jours consécutifs.

La LCA prévoit pour sa part que les assureurs peuvent fixer librement la durée du droit, même en cas d'incapacité partielle de travail. Néanmoins, de nombreux contrats LCA accordent généralement des indemnités journalières de 730 jours par sinistre. Il convient donc d'examiner au cas par cas quelles dispositions légales (LAMal ou LCA) font autorité.

Avantages d'une demande précoce à l'AI

Si une maladie dure plus longtemps et

invalidité et la caisse de pension quant à savoir si la résiliation du contrat de travail était impérative pour des raisons de santé

La loi protège les employés malades contre le licenciement par leur employeur, mais seulement pour une période limitée à compter de la survenance de l'incapacité de travail :

- au cours de la première année de service pendant 30 jours,
- de la 2^e à la 5^e année de service pendant 90 jours,
- à partir de la sixième année de service pendant 180 jours.

À l'expiration de ces périodes de protection, l'employeur peut résilier le contrat d'un employé en congé de maladie. Ensuite s'applique le délai de préavis convenu dans le contrat de travail. Si l'assurance d'indemnités journalières en cas de maladie suit les règles de la

LAMal, l'obligation d'indemnisation cesse à la fin de la relation d'assurance, même si l'assuré n'est pas en mesure de travailler. La personne concernée peut dans ce cas demander son transfert de l'assurance collective à l'assurance individuelle. Les primes d'assurance individuelle sont toutefois très élevées.

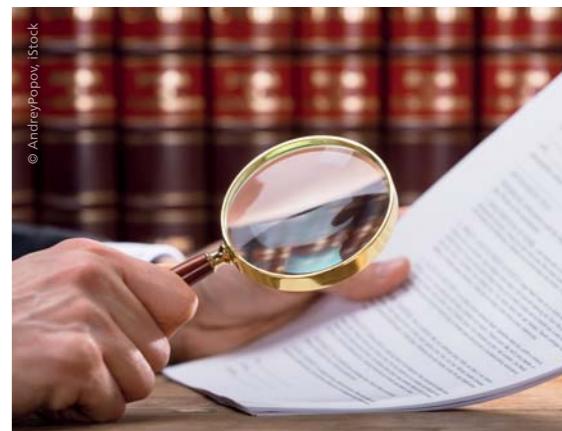
Il en va autrement avec la LCA : si les conditions d'assurance ne prévoient rien d'autre, l'indemnité journalière continue d'être versée par l'assurance collective même après la fin de la relation de travail.

La maladie ne protège pas contre le licenciement

Parfois, les employeurs peuvent encourager les employés dont les performances baissent pour des raisons de santé à démissionner. Toutefois, si un nouveau poste n'a pas encore été trouvé et confirmé par écrit, une telle démission ne comporte que des inconvénients :

- Suppression possible du droit aux indemnités de l'assurance chômage pour cause de préjudice auto-infligé
- Cessation prématurée de la couverture d'assurance collective de l'assurance d'indemnités journalières en cas de maladie
- Incertitudes concernant l'assurance

Pour les demandeurs d'emploi souffrant d'une maladie chronique, l'obligation de fournir les informations prescrites par le droit du travail doit être également prise en considération. Si un employeur potentiel pose des questions précises sur des problèmes de santé existants ou passés, ils doivent y répondre honnêtement. Seules les maladies passées, sans risque de rechute grave, peuvent être tuées. Lors de l'entretien d'embauche, les candidats ne doivent mentionner que les restrictions sérieuses susceptibles d'affecter notablement l'exécution de leurs tâches telles que définies dans le contrat de travail. Toute personne qui dissimule une maladie en dépit d'une obligation d'information s'expose à un licenciement ou à une résiliation immédiate du contrat pour cause de manquement ou de tromperie. ■



Nur wer die geltenden Vertragsbedingungen genau liest, kennt die eigenen Rechte und Pflichten.

Seules les personnes qui lisent attentivement les conditions contractuelles applicables connaissent leurs droits et obligations.

Solo leggendo attentamente le condizioni contrattuali vigenti è possibile conoscere i propri diritti e doveri.

Auch wenn der oder die Vorgesetzte ein gutes Zeugnis in Aussicht stellt, sollte nie selber gekündigt werden.

Même si le supérieur hiérarchique fait miroiter la perspective d'un certificat de travail flatteur, il convient de ne jamais démissionner de son propre chef.

Anche se il superiore promette di dare delle buone referenze, è sempre sconsigliato licenziarsi.



© Neustockimages, iStock

entrambe le parti sono sottoposte a diverse disposizioni di legge.

Indennità giornaliera di malattia

Chi non può lavorare per motivi di salute, quindi non per sua colpa, in un primo tempo viene protetto dalla legge contro la perdita del salario: a condizione che il rapporto di lavoro sussista da almeno 3 mesi, per un determinato periodo i datori di lavoro sono obbligati a pagare l'intero salario. Nei singoli casi, la durata dell'obbligo di continuare a pagare il salario dipende dal numero di anni di servizio della persona interessata, dalla scala in vigore (scala bernese, zurighese o basilese) o dalle condizioni vigenti del contratto di lavoro individuale o collettivo. Oggi, la maggior parte dei datori di lavoro trasferiscono a un assicuratore il rischio della continuazione del versamento dello stipendio nell'ambito di un'assicurazione collettiva d'indennità giornaliera per malattia. Solitamente l'indennità giornaliera assicurata ammonta all'80% del salario. Il diritto risulta se una persona assicurata presenta un certificato medico in cui si dichiara l'impossibilità di continuare ad esercitare l'attività professionale attuale. Normalmente, l'indennità giornaliera è dovuta a partire dal terzo giorno dopo il giorno in cui la persona si è ammalata. Di norma gli assicuratori pagano a partire da un'inabilità al lavoro del 50%, a volte anche a partire da una percentuale più bassa.

LAMal o LCA: la piccola grande differenza

La stipula di un'assicurazione d'indennità giornaliera per malattia non è obbligatoria. Conformemente a ciò, il datore di lavoro può detrarre dallo stipendio dei suoi collaboratori l'intero premio. Se lo fa, in caso di malattia lo stesso deve comunque pagare l'intero salario fino a che non è trascorso un eventuale periodo di attesa dell'assicurazione. Nella maggior parte dei casi, oggi il premio è suddiviso tra datore di lavoro e dipendenti. Per questo, durante il periodo d'attesa il datore di lavoro è tenuto a pagare soltanto l'80% del salario. Una volta trascorso il periodo di attesa, la persona interessata percepirà l'intero salario fino a quando sussisterà l'obbligo di continuazione di pagamento dello stesso da parte del datore di lavoro.

La possibilità che il salario sia assicurato oltre tale termine dipende innanzitutto dal fatto se l'assicurazione d'indennità giornaliera è soggetta alla legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) o alla legge sul contratto d'assicurazione (LCA) di diritto privato. Ai sensi della LAMal, l'indennità giornaliera concordata deve essere accordata almeno per 720 giorni nell'ambito di 900 giorni consecutivi.

Se si applica la LCA la situazione è diversa: gli assicuratori possono stabilire liberamente la durata del diritto all'indennità a proprio piacimento anche in caso d'inabilità al lavoro parziale. Ciono-

nostante, molti contratti soggetti alla LCA di norma concedono le indennità giornaliere per 730 giorni per pratica. Pertanto, per ogni singolo caso occorre verificare quali disposizioni giuridiche sono applicabili (LaMal o LCA).

Conviene presentare tempestivamente una richiesta di prestazioni AI

Se una malattia dura più a lungo e se un ritorno all'occupazione iniziale è improbabile, alla persona assicurata si richiede di cercare lavoro in un settore diverso dalla professione attuale. In caso di ricorrenti assenze dal lavoro o di una persistente inabilità al lavoro, si consiglia di fare una richiesta di prestazioni all'AI. Questa, in primo luogo, verifica l'opportunità di provvedimenti professionali nell'ottica del mantenimento del posto di lavoro. Se, dopo un anno, appare evidente che sussiste una limitazione allo svolgimento del lavoro iniziale, si verifica la possibilità di corrispondere una rendita AI. Gli eventuali pagamenti della rendita saranno effettuati però soltanto dopo un'inabilità al lavoro di almeno un anno e al più presto sei mesi dopo la richiesta di prestazioni AI.

La malattia non protegge dal licenziamento

Può accadere che i datori di lavoro consiglino ai collaboratori che trascurano le proprie prestazioni professionali per motivi di salute di presentare le proprie dimissioni. Se però non è stato ancora

garantito per iscritto un nuovo posto di lavoro, tale forma di licenziamento comporta soltanto svantaggi:

- possibile sospensione del diritto all'indennità dell'assicurazione contro la disoccupazione per disoccupazione imputabile all'assicurato
- cessazione anticipata della copertura assicurativa collettiva dell'assicurazione dell'indennità giornaliera per malattia
- ambiguità con l'assicurazione per l'invalidità e la cassa pensioni in relazione al carattere cogente della cessazione del rapporto di lavoro per motivi di salute

La legge tutela i lavoratori malati contro il licenziamento da parte del datore di lavoro, ma soltanto per un periodo limitato dall'insorgere dell'inabilità al lavoro:

- nel primo anno di servizio per 30 giorni
- dal secondo al quinto anno di servizio per 90 giorni
- dal sesto anno di servizio per 180 giorni.

Una volta decorsi tali periodi d'attesa il datore di lavoro ha la facoltà di licenziare un dipendente in malattia. Si applica quindi il periodo di preavviso concordato nel contratto di lavoro. Se l'assicurazione d'indennità giornaliera in caso di malattia segue le regole della LAMal, l'obbligo di fornire le prestazioni decade con la fine del rapporto assicurativo anche in caso d'inabilità al lavoro. In questo caso la persona interessata avrebbe la possibilità d'inoltrare una domanda di passaggio dall'assicurazione

collettiva all'assicurazione individuale. Tuttavia, i premi dell'assicurazione individuale sono molto elevati.

Se si applica la LCA la situazione è diversa: a meno che le condizioni di assicurazione non indichino il contrario, l'indennità giornaliera continuerà a essere versata dall'assicurazione collettiva anche dopo la cessazione del rapporto di lavoro.

Alla ricerca di un posto di lavoro

Non appena viene dato il licenziamento, è consigliabile presentare richiesta di prestazioni all'assicurazione contro la disoccupazione e iscriversi all'URC competente. È necessario registrarsi al più tardi il primo giorno di disoccupazione. In caso contrario, possono essere assegnati giorni di sospensione. Anche l'obbligo d'informazione prescritto dal diritto del lavoro è rilevante per le persone affette da una malattia cronica in cerca di lavoro. Se un potenziale datore di lavoro pone delle domande concrete in relazione a problemi di salute presenti o passati, a tali domande devono essere fornite risposte veritieri.

Solo su malattie passate senza serio rischio di ricaduta non è richiesto fornire informazioni. Nel colloquio di assunzione i candidati devono indicare di propria spontanea volontà soltanto i disturbi gravi che possono compromettere in modo sostanziale l'adempimento del contratto di lavoro. Se nonostante tale obbligo di informazione una per-

sona tace riguardo a una malattia, ciò può comportare il licenziamento o la risoluzione immediata del contratto per mancanza o falsificazione. ▀

Consigli per gli interessati dalla consulenza sociale:

- informarsi bene sui propri diritti e doveri
- informarsi presso il datore di lavoro riguardo le disposizioni precise delle prestazioni assicurative nelle condizioni generali di assicurazione
- non dare le dimissioni, chiedere sempre un certificato medico in caso di assenze dal lavoro
- fare una copia di tutti i rapporti e dei certificati medici e conservarli
- assicurazione d'indennità giornaliera per malattia (se possibile)
- coinvolgere precocemente l'AI
- essere vigili, comunicare apertamente, cercare il dialogo con il proprio superiore
- pause consapevoli (esercizi di rilassamento)
- arredare in modo ergonomico la propria postazione di lavoro
- redigere un budget mensile (per evitare d'indebitarsi)

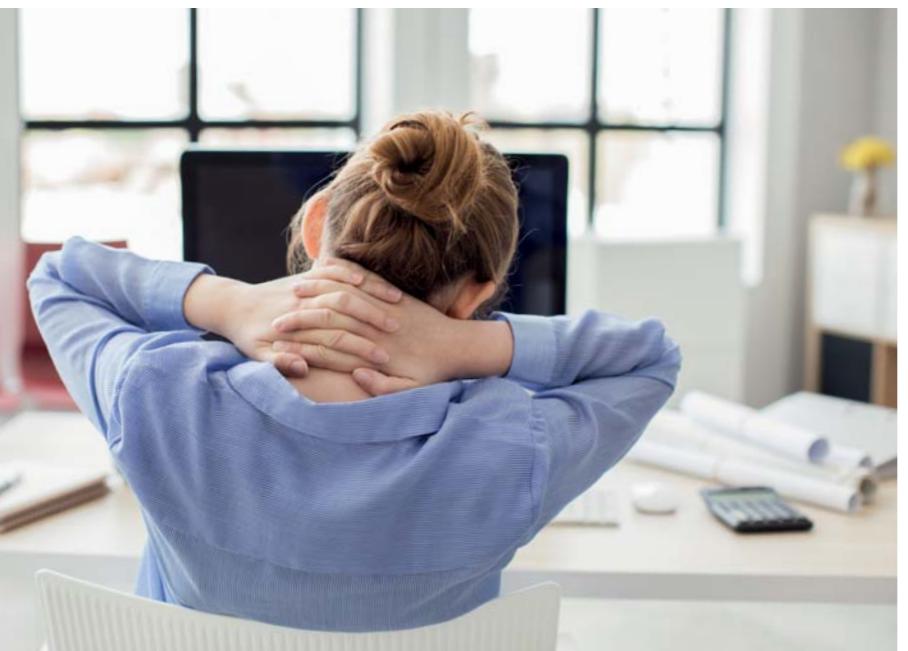
Prävention

Mit wenig viel erreichen

Egal ob gesund oder chronisch krank, versuchen Sie eine monotone Arbeitsposition zu vermeiden und wechseln Sie wann immer möglich zwischen Stehen und Sitzen. Schon ganz wenig Bewegung hilft dem Körper sich zu regenerieren. Redaktion: Simone Fankhauser

Grundsätzlich gilt für jede Tätigkeit, egal ob sie überwiegend im Stehen oder Sitzen ausgeführt wird: Monotonie schadet! Ständiges Sitzen belastet den Rücken,

die Schultern und den Nacken, ständiges Stehen zusätzlich die Beine und das Venensystem. Ideal ist es, zwischen Sitzen und Stehen regelmäßig zu wechseln, am



Prévention

Atteindre beaucoup avec peu

Que vous soyez en bonne santé ou malade chronique, essayez d'éviter une position de travail monotone et passez aussi souvent que possible de la position debout à la position assise. Même très peu d'exercice aide le corps à se régénérer. Redaktion: Simone Fankhauser

Une règle est valable pour toutes les activités, qu'elles soient réalisées assis ou debout: la monotonie nuit à la santé! Une position assise prolongée surcharge le dos, les épaules et la nuque; tout comme rester trop longtemps en position debout est préjudiciable pour les jambes et le système veineux. L'idéal est d'alterner les positions assise et debout, toutes les deux heures si possible.

Profitez des petites pauses ou même de votre travail pour bouger à votre poste de travail. Le seul fait d'avancer sur la pointe des pieds et de reculer sur les talons en faisant attention à bien dérouler le pied ou de prendre le temps de s'étirer brièvement peut déjà aider, si vous travaillez debout la plupart du temps. S'asseoir lors des pauses soulage le dos et les jambes. Si vous > p. 18

besten alle 2 Stunden. In kleinen Pausen oder auch bei der Arbeit selbst ergibt sich immer wieder rasch die Gelegenheit, Bewegung in Ihre Arbeit zu bringen. Bei überwiegend stehender Tätigkeiten hilft es, kurz auf die Zehenspitzen zu stehen, dann das Gewicht zurück auf die Fersen zu verlagern und dabei den Fuss bewusst abzurollen und sich kurz zu strecken. Sitzen in den Pausen entlastet Rücken und Beine. Wenn Sie vermehrt sitzen, strecken Sie zwischendurch die Arme zum Bildschirm und rollen Sie den Kopf ein.

Arbeitshöhe ist entscheidend

Die meisten von uns nehmen beim Stehen eine passive Haltung ein: > S. 18

Prevenzione

Massimi risultati con il minimo sforzo

Indipendentemente dal proprio stato di salute, occorre evitare di lavorare sempre nella stessa posizione e, quando possibile, alternare la postura seduta a quella eretta. Basta anche poco movimento per aiutare il corpo a rigenerarsi.

Redazione: Simone Fankhauser

Per tutte le attività, indipendentemente se svolte in piedi o seduti, vale lo stesso principio: la monotonia fa male. Stare sempre seduti comporta sollecitazioni per schiena, spalle e collo, stare sempre in piedi aggiunge a ciò un carico per le gambe e la circolazione. L'ideale è alternare regolarmente la postura seduta a quella eretta, meglio se a intervalli di 2 ore. Durante qualche breve pausa o anche durante il lavoro stesso, c'è sempre l'opportunità di mettere il lavoro in movimento. > pag. 19

Dons

Transformer un événement joyeux en une bonne cause

Nadine Rhême et son mari Lionel Rhême ont fait preuve de beaucoup de générosité à l'égard des enfants atteints de rhumatismes le jour de leur mariage. Le couple romand a fait don de sa cagnotte de mariage à la Ligue suisse contre le rhumatisme, une première dans les annales de l'association. « Il ne m'a pas fallu longtemps pour choisir les bénéficiaires de notre cagnotte de mariage », explique la jeune mariée de 37 ans: « Lorsqu'on m'a diagnostiqué une polyarthrite à l'âge de 7 ans, les médicaments et thérapies aujourd'hui disponibles n'existaient pas encore. À l'époque, on manquait aussi cruellement de recon-

naissance et de soutien. J'espère que grâce aux dons comme le nôtre, les enfants atteints de rhumatismes et leurs parents pourront bénéficier du soutien dont ils ont besoin. » La Ligue suisse contre le rhumatisme et ses organisations membres s'engagent depuis de nombreuses années en faveur des familles dont des enfants souffrent de rhumatismes – au travers de manifestations spéciales, de brochures gratuites ou de consultations individuelles. Vous souhaitez vous aussi vous engager en faveur des personnes atteintes de rhumatismes ? Merci de tout cœur pour votre don ! ■



Spenden

Aus freudigem Anlass Gutes tun

Ein grosses Herz für Kinder mit Rheuma bewiesen Nadine Rhême und ihr Ehemann Lionel Rhême anlässlich ihrer Hochzeit. Das Paar aus der Westschweiz spendete seine Hochzeitskollekte an die Rheumaliga Schweiz – eine Premiere in der 60-jährigen Geschichte der Nonprofit-Organisation. «Für mich stand die Empfängerin unserer Hochzeitskollekte rasch fest», sagt die 37-Jährige und erklärt: «Als bei mir mit sieben Jahren Polyarthritis diagnostiziert wurde, gab es noch nicht die Vielzahl an Medikamenten und Therapien, die uns heute zur Verfügung stehen. Auch Anerkennung und Unterstützung fehlten komplett. Ich wünsche mir, dass dank Spenden wie unserer auch den ganz kleinen Rheumabetroffenen und deren Eltern der nötige Support ermöglicht werden kann.» Die Rheumaliga Schweiz und ihre Mitgliederorganisationen setzen sich seit vielen Jahren für rheumabetroffene Familien ein – mit speziellen Veranstaltungen, kostenlosen Informationsbroschüren oder persönlichen Beratungen. Möchten auch Sie sich für die Anliegen von Menschen mit Rheuma engagieren? Vielen Dank für Ihre Spende! ■

Das Becken ist nach vorn gekippt, das Hohlkreuz verstärkt und die Gelenke stehen nicht in einer Linie. Das Gleiche gilt fürs Sitzen: Wie schnell sitzen wir in einer «Nussgipfel-Haltung» auf dem Stuhl. Eine solche Fehlhaltung belastet den Rücken, die Knochenstrukturen sowie die Muskeln und Bänder. In einer



restez assis plus longtemps, étirez-vous en tendant vos bras vers l'écran et en enroulant la tête.

La hauteur du plan de travail, un paramètre décisif

La plupart d'entre nous adoptent une posture passive quand nous sommes debout: le bassin est basculé vers l'avant, la cambrure est accentuée et les articulations ne sont pas alignées. Il en va de même lorsque nous nous asseyons: très rapidement, nous nous avachissons sur la chaise. Pourtant, ce type de mauvaise posture met à contribution le dos, les structures osseuses, les muscles et les ligaments. Dans une posture active, que nous soyons assis ou debout, le dos est droit, les bras pendent librement le long du corps, la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, les deux épaules sont détendues, nous regardons droit devant et les pieds,

aktiven Haltung hingegen stehen oder sitzen wir aufrecht, die Arme sind frei-hängend neben dem Körper, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, beide Schultern sind entspannt, der Blick ist geradeaus gerichtet und die Füsse sind hüftbreit am Boden verankert.

Wichtigste Voraussetzung für eine aufrechte Haltung ist die richtige Arbeitshöhe. Lassen Sie die Oberarme locker herabhängen und halten Sie die Unterarme horizontal, das heißt im rechten Winkel. Orientieren Sie sich nun an der unteren Seite der Ellbogen. Diese Linie ist grundsätzlich ein guter Bezugspunkt und sollte in der Regel mit der Arbeitshöhe übereinstimmen. Bei sehr feinen Arbeiten (zum Beispiel als Goldschmied) sollte die Arbeitsfläche höher sein als der Ellbogenbezugspunkt; bei schwerer Arbeit, bei der mit Druck gearbeitet werden muss (Beispiel Schreiner), hingegen tiefer. Teilen sich unterschiedlich grosse Personen einen Arbeitsplatz,

écartés de la largeur des hanches, sont bien plantés au sol.

Pour pouvoir travailler avec le dos droit, il faut avant tout disposer d'un plan de travail à la bonne hauteur. Relâchez les bras, puis repliez vos avant-bras à l'horizontale de façon à former un angle droit. Prenez pour repère le dessous des avant-bras. Cette ligne de référence devrait se confondre avec le plan supérieur de la table ou de la surface sur laquelle vous travaillez. Le plan de travail devrait être plus haut que la ligne du coude pour les travaux de précision (p. ex. bijoutier), alors qu'il devrait être plus bas pour les travaux de force qui utilisent tout le poids du corps (p. ex. menuisier). Si des personnes de taille différente se partagent un poste, la hauteur du plan de travail doit être adaptée à chacune d'entre elles. Si le plan de travail n'est pas réglable, adaptez la hauteur aux personnes de grande

muss die Arbeitshöhe immer wieder neu eingestellt werden. Ist der Arbeitsplatz nicht höhenverstellbar, sollte die Höhe auf die größeren Menschen ausgerichtet sein. Für kleinere Personen kann mit einem Podest ein Ausgleich geschaffen werden.

Aufrechte Haltung anstreben

Die Arbeitsmittel sollten eine aufrechte Haltung ermöglichen. Ist dies nicht der Fall, muss nach Verbesserungen gesucht werden. Viele Firmen bieten ihren Mitarbeitenden inzwischen die Beratung ergonomisch ausgebildeter Physio- und Ergotherapeuten an. Diese prüfen vor Ort die Arbeitsplatzsituation und geben praktische, handfeste Ratschläge. Die Erfahrung zeigt, dass häufig sehr viel mehr Hilfsmittel und moderne, verstellbare Arbeitsmaterialien vorhanden sind als von den Mitarbeitenden genutzt werden. Ein kritischer Blick lohnt sich also! ■

taille et faites en sorte que les personnes plus petites aient un marchepied à leur disposition.

Viser une position droite

Le matériel de travail doit permettre d'adopter une position droite. Dans le cas contraire, des améliorations doivent être apportées. De nos jours, de nombreuses entreprises proposent à leurs collaborateurs l'assistance d'ergothérapeutes ou de physiothérapeutes spécialisés. Ces derniers examinent le poste de travail avant de fournir des conseils pratiques et concrets. L'expérience de ces professionnels de la santé au travail montre qu'il existe souvent bien plus d'outils et d'équipements modernes et réglables que ceux utilisés dans les entreprises. N'hésitez donc pas à jeter un regard critique autour de vous! ■

Se si deve stare in piedi per molto tempo, a volte basta sollevarsi sulle punte dei piedi e riscendere sui talloni, appoggiando bene la pianta del piede, e poi stirarsi un po'. Sedersi durante le pause rilassa la schiena e le gambe. Se si lavora principalmente stando seduti, è consigliabile allungare le braccia verso lo schermo e ruotare la testa.

L'altezza di lavoro è fondamentale

La maggior parte di noi assume una postura passiva durante la posizione eretta: bacino inclinato in avanti, lordosi lombare accentuata e articolazioni non allineate. Lo stesso vale per la posizione seduta: spesso assumiamo una posizione incurvata. Si tratta però di una postura scorretta che sovraccarica la schiena, le strutture ossee, i muscoli e i legamenti. In una postura attiva, stiamo seduti o in piedi con la schiena dritta, le braccia si trovano accanto al corpo, la testa è allineata con la colonna vertebrale, entrambe le spalle sono rilassate, lo sguardo è rivolto davanti a sé e i piedi poggianno saldamente sul pavimento alla larghezza delle anche.

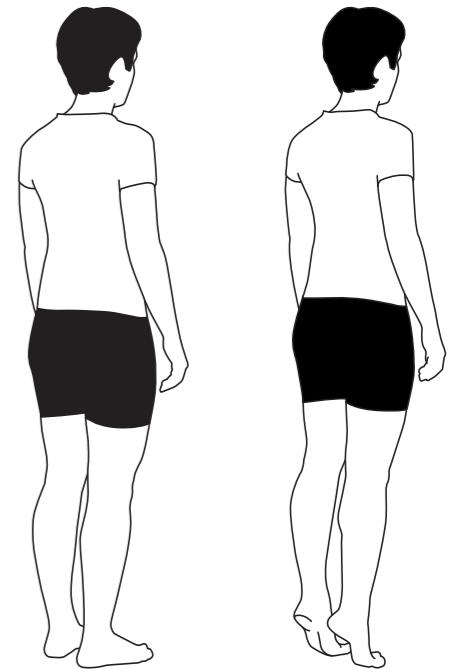
Il presupposto più importante per mantenere il corpo in una postura eretta è la

giusta altezza di lavoro. Determinare l'altezza personale per la postazione di lavoro: la parte superiore del braccio è sospesa e rilassata, l'avambraccio è orizzontale, ovvero ad angolo retto. Prendete come riferimento il lato inferiore del gomito. In linea di massima, questa linea costituisce un buon punto di riferimento e di solito dovrebbe corrispondere al bordo superiore del tavolo o di un altro livello. Nei lavori di precisione (come l'oreficeria), l'altezza deve essere superiore rispetto al punto di riferimento dei gomiti; deve essere inferiore invece per i lavori pesanti, che prevedono cioè l'esercizio di pressioni, per esempio la falegnameria.

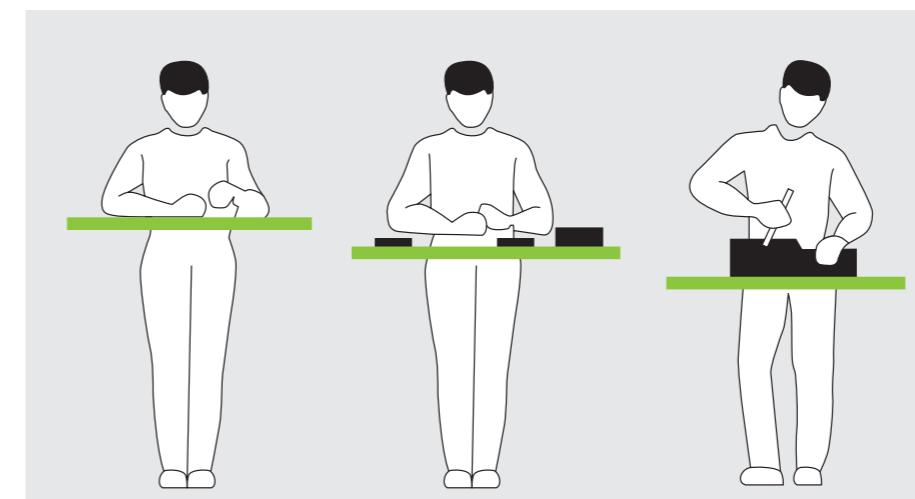
Se persone di statura diversa condividono una medesima postazione di lavoro, l'altezza di lavoro deve essere continuamente reimpostata. Se le postazioni di lavoro non sono regolabili in altezza, quest'ultima deve essere impostata in base alla persona più alta, compensando il dislivello con una pedana per le persone più basse.

Ricercare la posizione eretta

Gli strumenti di lavoro dovrebbero consentire di stare in una posizione eretta ottimale. In caso contrario,



occorre cercare degli accorgimenti. Molte aziende offrono ai loro collaboratori la consulenza di ergoterapisti e fisioterapisti con competenze nel settore dell'ergonomia, i quali verificano in loco la situazione del posto di lavoro, fornendo semplici e pratici consigli. L'esperienza di questi specialisti dimostra che spesso sono presenti molti più ausili e moderni strumenti di lavoro regolabili rispetto a quelli usati dai collaboratori. Un occhio critico è dunque importante! ■



feine Arbeit
Travail de précision
lavoro di precisione

leichte Arbeit
Travail léger
lavoro leggero

schwere Arbeit
Travail lourd
lavoro pesante

IV

Eingliederung vor Rente

Die Invalidenversicherung verfolgt das Ziel eine Invalidität mithilfe von geeigneten und zweckmässigen Massnahmen zu verhindern, zu vermindern oder zu beheben. Die Leistungen sollen Personen, die in ihrer Gesundheit beeinträchtigt sind unterstützen, ein möglichst unabhängiges Leben zu führen. Text: Simone Fankhauser

Die Vorstellung, IV-Rentnerin oder -Rentner zu werden, ist für niemanden eine verlockende Aussicht. Dennoch lohnt es sich, bei wiederkehrender oder länger dauernder Arbeitsunfähigkeit die Invalidenversicherung (IV) frühzeitig zu involvieren. Diese folgt nämlich dem Grundsatz: Eingliederung vor Rente. Ein Rentenanspruch wird also erst dann geprüft, wenn alle Massnahmen zur beruflichen Eingliederung ausgeschöpft sind. Die Leistungen der IV sollen Personen, die in ihrer Gesundheit beeinträchtigt sind soweit fördern, dass sie ihren Lebensunterhalt ganz oder teilweise aus eigener Kraft bestreiten und ein möglichst unabhängiges Leben führen können. Zum Erreichen dieses Ziels hat die Versicherung verschiedene Massnahmen definiert.

Früherfassung

Die frühzeitige Erfassung von Personen, die wegen einer gesundheitlichen Beeinträchtigung arbeitsunfähig geworden sind, soll den Eintritt einer Invalidität verhindern. Anspruch auf Früherfassung hat, wer während mindestens 30 Tagen ununterbrochen arbeitsunfähig war oder innerhalb eines Jahres wiederholt gesundheitsbedingte Kurzabsenzen aufweist. Die Meldung erfolgt schriftlich bei der IV-Stelle des Wohnsitzkantons der versicherten Person und gilt nicht als Anmeldung für IV-Leistungen. Die zuständige Stelle entscheidet innerhalb von 30 Tagen nach Eingang der Meldung,

ob Frühinterventions-Massnahmen angezeigt sind oder nicht.

Frühintervention

Mit Hilfe geeigneter Massnahmen soll der versicherten Person der bisherige Arbeitsplatz erhalten bleiben oder ein neuer Arbeitsplatz innerhalb oder ausserhalb des bisherigen Betriebes gefunden werden. Ist eine Frühinter-

vention angezeigt, muss vorgängig eine Anmeldung bei der zuständigen IV-Stelle eingereicht werden. Interventionsmassnahmen umfassen im Wesentlichen:

- Anpassungen des Arbeitsplatzes
- Ausbildungskurse
- Arbeitsvermittlung
- Berufsberatung
- sozialberufliche Rehabilitation
- Beschäftigungsmassnahmen

AI

La réadaptation prime la rente

L'assurance-invalidité a pour but d'empêcher, de réduire ou d'éliminer une invalidité au moyen de mesures adaptées et ciblées. Les prestations doivent aider les personnes atteintes dans leur santé à mener la vie la plus autonome possible. Texte: Simone Fankhauser

Rares sont les personnes qui se réjouissent à l'idée de percevoir une rente AI. En cas d'incapacité de travail récurrente ou de longue durée, il est toutefois utile de faire intervenir suffisamment tôt l'assurance-invalidité (AI). Celle-ci applique le principe suivant: la réadaptation prime la rente. Par conséquent, le droit à la rente n'est examiné que lorsque toutes les mesures visant la réadaptation professionnelle ont été épuisées. Les prestations de l'AI ont pour but d'aider les personnes qui sont atteintes dans leur santé à subvenir entièrement ou partiellement à leurs besoins par leurs propres moyens et à mener une vie aussi

autonome que possible. L'assurance a défini plusieurs mesures pour que cet objectif puisse être atteint.

Détection précoce

La détection précoce a pour but de prévenir l'invalidité des personnes qui sont en incapacité de travail en raison d'une atteinte à leur santé. Toute personne ayant été en incapacité de travail durant une période ininterrompue d'au moins 30 jours ou s'étant absenteé de manière répétée sur une année pendant des périodes de courte durée pour des raisons de santé a droit à une détection précoce. La communication signalant



Die Massnahmen der IV sollen eine drohende Invalidität möglichst verhindern.

Les mesures de l'AI visent à prévenir une possible invalidité.

I provvedimenti dell'AI hanno lo scopo di impedire per quanto possibile il rischio di invalidità.

AI

Integrazione prima della rendita

L'assicurazione per l'invalidità ha lo scopo di prevenire, ridurre o eliminare l'invalidità mediante provvedimenti appropriati e opportuni. Le prestazioni hanno lo scopo di aiutare le persone con problemi di salute a condurre una vita il più possibile indipendente. Testo: Simone Fankhauser

Non è facile trovare persone che considerino allettante l'idea di ricevere una rendita d'invalidità. Tuttavia, in caso di un'invalidità al lavoro ricorrente o persistente, è opportuno rivolgersi tempestivamente all'assicurazione per l'invalidità (AI), che applica il principio: integrazione prima della rendita. Questo significa che il diritto alla rendita viene preso in considerazione solo dopo che tutti i provvedimenti d'integrazione professionale sono stati esauriti. Le prestazioni dell'AI hanno lo scopo di sostene le persone con problemi di salute in misura tale che possano provvedere alla propria sussistenza in modo completamente o parzialmente autonomo e condurre una vita il più possibile indipendente. Per raggiungere questo obiettivo, l'assicurazione ha definito diverse misure.

Intervention précoce

Des mesures adaptées aident la personne assurée à conserver son emploi ou à en trouver un autre dans la même ou une autre entreprise. Si une intervention précoce est indiquée, une demande doit être préalablement déposée auprès de l'office AI compétent. Les mesures d'intervention sont pour l'essentiel les suivantes:

- Aménagement du poste de travail
- Cours de formation
- Placement
- Orientation professionnelle
- Réadaptation socioprofessionnelle
- Mesures d'occupation > p. 23

Rilevamento tempestivo

Il rilevamento tempestivo delle persone che non riescono a lavorare a causa di problemi di salute ha lo scopo di evitare l'insorgenza di un'invalidità. Ha diritto al rilevamento tempestivo chi non è stato in grado di lavorare per almeno 30 giorni

senza interruzioni o chi, nell'arco di un anno, ha avuto brevi assenze ricorrenti dovute a motivi di salute. La comunicazione si effettua per iscritto all'ufficio AI del cantone di residenza della persona assicurata; essa non costituisce una richiesta di prestazioni dell'AI. Entro 30 giorni dalla ricezione della comunicazione, l'ufficio responsabile decide se sono necessarie delle misure di intervento tempestivo.

Intervento tempestivo

Effettuare interventi opportuni ha lo scopo di permettere alla persona assicurata di mantenere il posto di lavoro attuale o di trovarne uno nuovo presso la medesima o un'altra azienda. Se è necessario un intervento tempestivo, occorre presentare una richiesta all'ufficio AI competente. I provvedimenti di intervento consistono essenzialmente in:

- adeguamenti del posto di lavoro
- corsi di formazione
- collocamento
- consulenza professionale
- riabilitazione socioprofessionale
- provvedimenti di occupazione.

> pag. 25

bzw. Erhaltung der Eingliederungsfähigkeit und der Angewöhnung an den Arbeitsprozess (z. B. Belastbarkeitstraining, Aufbautraining).

Beschäftigungsmassnahmen: Erhalt der Tagesstruktur und der Restarbeitsfähigkeit bis zum Beginn von beruflichen Massnahmen oder dem Antritt einer neuen Stelle.

Berufliche Eingliederungsmassnahmen

Fachleute der IV bieten Berufsberatung und Arbeitsvermittlung an für Versicherte, die infolge ihrer Invalidität in der Berufswahl oder in der Ausübung ihrer bisherigen Tätigkeiten eingeschränkt sind. Hat die versicherte Person noch keine Ausbildung, übernimmt die IV die Kosten, die der Person aufgrund ihrer Invalidität zusätzlich entstehen. Dies gilt ebenfalls für Weiterbildungen, welche die Erwerbsfähigkeit voraussichtlich erhalten oder verbessern.

Die Kosten für Umschulungen trägt die IV, wenn die versicherte Person wegen der Invalidität ihre bisherige Tätigkeit nicht mehr oder nur unter erschwerten

Umständen ausführen kann. Die IV übernimmt auch die Kosten für die Wiedereinschulung in den bisherigen Beruf.

Massnahmen zur Wiedereingliederung

Zur Verbesserung der Erwerbsfähigkeit der IV-Rentnerinnen und -Rentner können jederzeit Massnahmen zur Wiedereingliederung umgesetzt werden. Zusätzlich zu unbefristeten Integrationsmassnahmen, beruflichen Massnahmen oder zur Abgabe von Hilfsmitteln sind in diesem Rahmen auch Beratung und Begleitung für die Versicherten vorgesehen. Nach einer allfälligen Herabsetzung oder Aufhebung der Rente können der versicherten Person und ihrem Arbeitgebenden während max. drei Jahren Beratung und Begleitung zugesprochen werden. Ziel ist dabei der Erhalt des Arbeitsplatzes.

Hilfsmittel

Die IV übernimmt die Kosten für die Hilfsmittel, welche die versicherten Personen aufgrund ihrer Invalidität zur Ausübung der Erwerbstätigkeit oder

der Tätigkeit in ihrem Aufgabenbereich (z. B. im Haushalt) benötigen. Zu diesen Hilfsmitteln zählen zum Beispiel Motorfahrzeuge, Hilfsgeräte am Arbeitsplatz oder bauliche Änderungen am Arbeitsplatz.

Versicherte haben auch Anspruch auf Hilfsmittel, die sie benötigen, um ihren privaten Alltag möglichst selbstständig und unabhängig zu bewältigen. Darunter fallen beispielsweise Hilfsmittel für die Fortbewegung oder für den Kontakt mit der Umwelt (z. B. Hörgeräte). Wer keinen Anspruch auf Hilfsmittel zu Lasten der IV hat, kann sich an die Pro Infirmis wenden (s. S. 31). Sie kann Hilfsmittel leihweise abgeben oder Kostenbeiträge für deren Anschaffung gewähren.

Taggelder

Taggelder werden den Versicherten von der IV in der Regel während der Eingliederungsphase oder der Durchführung von Abklärungsmassnahmen bezahlt. Taggelder sollen den Lebensunterhalt der Versicherten und ihrer Familien während der Eingliederung sicherstellen. Während der Zeit der Früherkennung und Frühintervention besteht kein Anspruch auf ein IV-Taggeld.

Invalidenrente

Der Rentenanspruch entsteht frühestens, wenn die versicherte Person während eines Jahres durchschnittlich mindestens zu 40 % arbeitsunfähig war und nach Ablauf des Jahres eine Erwerbsunfähigkeit von 40 % oder mehr besteht. Die Rente wird frühestens sechs Monate nach der Anmeldung ausgerichtet. In der Praxis ziehen sich Rentenentscheide allerdings weit über diese Fristen hinaus. Sie werden aber rückwirkend gesprochen und ausbezahlt. Entscheidend für die Höhe des Rentenanspruchs ist der Invaliditätsgrad. Dieser ergibt sich bei Erwerbstägen aus der Differenz zwischen dem Lohn, der nach dem Gesundheitsschaden und nach der Durchführung von Eingliederungsmassnahmen auf zumutbare Weise

erreicht werden kann und dem sogenannten Valideneinkommen. Letzteres steht für das Einkommen, welches ohne Beeinträchtigung erzielt werden könnte. Wird der dadurch ermittelte Fehlbetrag in Prozent des Valideneinkommens umgerechnet, erhält man den Grad der Invalidität. Bei Nichterwerbstägen ist entscheidend, wie stark sie in ihrem gewöhnlichen Arbeitsbereich beeinträchtigt sind.

Invaliditätsgrad

- mindestens 40 % → Viertelsrente
 - mindestens 50 % → Halbe Rente
 - mindestens 60 % → Dreiviertelsrente
 - mindestens 70 % → Ganze Rente
- Bei einem Invaliditätsgrad von weniger als 40 % besteht kein Anspruch auf eine IV-Rente.

Hilflosenentschädigung

Versicherte, die im täglichen Leben auf die Hilfe anderer Personen angewiesen sind, z. B. beim Ankleiden, Essen oder der Körperpflege, sind im Sinne der IV hilflos. Sie haben Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung, wenn sie in der Schweiz wohnen, die Hilflosigkeit ununterbrochen mindestens ein Jahr gedauert hat und kein Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung sonstiger Versicherungen besteht.

Assistenzbeitrag

Volljährige Versicherte, die eine Hilflosenentschädigung der IV beziehen und zu Hause leben, haben zudem Anspruch auf einen Assistenzbeitrag. Der Beitrag soll die Kosten für die Anstellung einer Person decken, welche die von der versicherten Person benötigten Hilfeleistungen erbringt.

Ergänzungsleistungen (EL)

Personen mit einer IV-Rente, einer Hilflosenentschädigung oder einem Taggeld der IV während mindestens sechs Monaten, können Ergänzungsleistungen beantragen, wenn die genannten IV-Leistungen das gesetzlich festgelegte Mindesteinkommen nicht erreichen. ▀



Ist das Ausüben der bisherigen Tätigkeit nicht mehr oder nur noch erschwert möglich, kann die IV eine Umschulung finanzieren.

S'il est difficile, voire impossible d'exercer l'activité antérieure, l'AI peut financer la reconversion.

Se lo svolgimento dell'attuale attività è difficile o impossibile, l'AI può finanziare una nuova formazione.

Mesures de réinsertion

Il s'agit d'une étape préalable à la préparation de mesures d'ordre professionnel. Les mesures de réinsertion s'adressent en particulier aux personnes assurées qui présentent une capacité de travail restreinte pour des raisons psychiques. Les mesures suivantes peuvent être proposées :

- Mesures de réadaptation socioprofessionnelle : maintien ou rétablissement de l'aptitude à la réadaptation et accoutumance au processus de travail (par exemple, entraînement à l'endurance, entraînement progressif).
- Mesures d'occupation : préservation de la structuration de la journée et maintien de la capacité de travail résiduelle jusqu'à la mise en place de mesures d'ordre professionnel ou l'intégration d'un nouveau poste.

Mesures de nouvelle réadaptation professionnelle

Des mesures de nouvelle réadaptation peuvent être engagées à tout moment en vue d'améliorer la capacité de travail du rentier AI. En plus des mesures de réinsertion sans limitation de durée, des mesures d'ordre professionnel ou de la mise à disposition de moyens auxiliaires, les assurés peuvent également bénéficier d'un service de conseil et d'accompagnement. À la suite d'une réduction ou de la suppression de la rente, la personne assurée et son employeur peuvent bénéficier d'un service de conseil et d'accompagnement pendant une période maximale de trois ans. L'objectif est le maintien de l'emploi. > p. 24



Zu den beruflichen Eingliederungsmassnahmen zählen auch Berufsberatung oder Arbeitsvermittlung durch Fachleute der IV.

Les mesures d'insertion professionnelle comprennent également l'orientation professionnelle ou le placement par des spécialistes de l'AI.

I provvedimenti d'integrazione professionale includono anche servizi di orientamento professionale e di ricerca di lavoro a cura degli specialisti dell'AI.

Moyens auxiliaires

L'AI prend en charge les frais des moyens auxiliaires dont les personnes assurées ont besoin en raison de leur invalidité pour exercer une activité lucrative ou accomplir leurs travaux habituels (par exemple, ménage). Ces moyens auxiliaires sont par exemple des véhicules à moteur, des aménagements du poste de travail ou des modifications architecturales effectuées sur le lieu de travail.

Les personnes assurées ont également droit aux moyens auxiliaires qui leur sont nécessaires pour gérer leur quotidien avec le plus d'indépendance et d'autonomie possible. Il s'agit, par exemple, de moyens auxiliaires leur permettant de se déplacer ou d'établir des contacts avec leur entourage (par exemple, appareils auditifs).

Les personnes qui n'ont pas droit aux moyens auxiliaires de l'AI peuvent s'adresser à Pro Infirmis (voir p. 31). Pro Infirmis peut prêter des moyens auxiliaires ou accorder une contribution à leur acquisition.

Indemnités journalières

En règle générale, l'AI verse des indemnités journalières aux assurés qui suivent des mesures de réadaptation ou pendant l'exécution des mesures d'instruction.

Ces indemnités sont destinées à garantir



Die Invalidenversicherung kann auch Hilfsmittel wie Hörgeräte finanzieren.

L'assurance-invalidité peut aussi financer certains moyens auxiliaires comme les appareils auditifs.

L'assicurazione invalidità può finanziare anche mezzi ausiliari come gli apparecchi per l'udito.

leur entretien et celui des membres de leur famille durant la réadaptation. La période consacrée à la détection et à l'intervention précoces ne donne pas lieu à des indemnités journalières de l'AI.

Rente d'invalidité

Le droit à la rente prend naissance au plus tôt lorsque l'assuré a présenté une incapacité de travail d'au moins 40 % en moyenne sans interruption notable pendant toute une année et, qu'au terme de cette année, une incapacité de gain de 40 % au moins perdure. La rente est versée au plus tôt à l'échéance d'une période de six mois à partir du dépôt de la demande. Néanmoins, les décisions relatives à l'octroi des rentes dépassent largement ces délais dans la pratique. Le versement des rentes est toutefois rétroactif.

C'est le taux d'invalidité qui détermine le montant de la rente. Pour les personnes actives, il correspond à la différence entre le revenu que l'assuré pourrait vraisemblablement réaliser, malgré son atteinte à la santé, après avoir bénéficié de mesures de réadaptation et le revenu sans invalidité. Ce dernier est égal au revenu que l'assuré pourrait obtenir s'il n'était pas atteint dans sa santé. Le manque à gagner ainsi établi exprimé en pourcentage du revenu sans invalidité indique le taux d'invalidité. Pour les personnes non actives, il doit être établi dans quelle mesure elles rencontrent des difficultés pour accomplir leurs travaux habituels.

Taux d'invalidité

- Au moins 40 % → Quart de rente
- Au moins 50 % → Demi-rente
- Au moins 60 % → Trois quarts de rente
- Au moins 70 % → Rente entière

Un taux d'invalidité inférieur à 40 % ne donne pas droit à une rente AI.

Allocation pour impotent

Les assurés qui ont besoin de l'aide régulière d'autrui pour accomplir les



Der Assistenzbeitrag soll Menschen, die regelmäßig auf die Hilfe Dritter angewiesen sind, ermöglichen eine geeignete Person einzustellen.

La contribution d'assistance doit permettre aux personnes qui dépendent régulièrement de l'aide de tiers d'engager une personne compétente.

Il contributo per l'assistenza consente a chi ha regolarmente bisogno dell'aiuto di terzi di assumere una persona adatta.

gestes de la vie quotidienne, par exemple pour s'habiller, manger ou faire leur toilette, sont impotents au sens de l'AI. Ils ont droit à une allocation pour impotent s'ils sont domiciliés en Suisse, si l'impotence s'est manifestée sans interruption pendant au moins une année et s'ils ne bénéficient pas déjà d'une allocation pour impotent auprès d'une autre assurance.

Contribution d'assistance

Un assuré majeur a droit à une contribution d'assistance s'il bénéficie d'une allocation pour impotent de l'AI et vit à son domicile. Cette contribution doit couvrir les frais occasionnés par l'engagement d'une personne qui fournit les prestations d'aide nécessaires à l'assuré.

Prestations complémentaires (PC)

Les personnes qui ont droit à une rente, à une allocation pour impotent ou à des indemnités journalières de l'AI pendant six mois au moins peuvent solliciter des prestations complémentaires si leur revenu n'atteint pas le seuil minimal légal. ▀

difficile continuare a svolgere l'attività attuale. L'AI si assume anche i costi del reinserimento nell'attuale professione.

Provvedimenti di reintegrazione

I provvedimenti di reintegrazione possono essere attuati in qualsiasi momento per migliorare la capacità al guadagno dei beneficiari di una rendita AI. Oltre ai provvedimenti di reinserimento senza limiti di durata, ai provvedimenti professionali o alla consegna di mezzi ausiliari, sono previste anche prestazioni di consulenza e assistenza. Dopo un'eventuale decisione di ridurre o sopprimere la rendita, quest'ultimo provvedimento può essere concesso all'assicurato e al suo datore di lavoro ancora per tre anni al massimo con lo scopo di conservare il posto di lavoro.

Mezzi ausiliari

L'AI si assume i costi per i mezzi ausiliari di cui gli assicurati necessitano a causa della loro invalidità per poter esercitare un'attività lucrative o adempiere le mansioni consuete (per es. le attività domestiche). Esempi di tali mezzi ausiliari sono veicoli a motore, oppure apparecchi ausiliari o modifiche architettoniche presso il posto di lavoro.

Gli assicurati hanno diritto anche ai mezzi ausiliari di cui necessitano per condurre la loro vita privata con la maggiore indipendenza e autonomia possibile. Ne sono un esempio i mezzi ausiliari per lo spostamento o per il contatto con l'ambiente (per es. apparecchi acustici).

Chi non ha diritto a mezzi ausiliari a carico dell'AI può rivolgersi alla Pro Infirmis (v. pag. 31), che può consegnare mezzi ausiliari in prestito o concedere contributi alle spese per il loro acquisto.

Indennità giornaliere

Di norma, l'AI versa indennità giornaliere agli assicurati durante l'esecuzione di provvedimenti d'integrazione o d'accertamento, al fine di garantire il sostentamento degli assicurati e delle loro famiglie durante l'integrazione. ▀

Achtung!

Bezügerinnen und Bezüger von IV-Leistungen müssen bis zum Erreichen des AHV-Alters Beiträge an AHV, IV und EO leisten. Falls IV-Rentnerinnen und -Rentner keinerlei Erwerbseinkommen mehr erzielen, müssen sie sich als Nichterwerbstätige bei der kantonalen Ausgleichskasse ihres Wohnortes melden, damit ihre Beitragspflicht weiterhin erfüllt werden kann. Geschieht dies nicht, besteht das Risiko, dass die künftige AHV-Rente geschränkt wird.

Attention !

Les bénéficiaires de prestations AI doivent acquitter leurs cotisations à l'AVS, l'AI et l'APG jusqu'à l'âge de l'AVS. S'ils n'exercent plus aucune activité rémunérée, les bénéficiaires d'une rente AI doivent se déclarer comme personnes sans activité auprès de la caisse cantonale de leur domicile afin de continuer à cotiser. Dans le cas contraire, leur future rente AVS risque d'être réduite.

Attenzione!

I beneficiari di rendite AI devono versare i contributi AVS, AI e IPG fino al raggiungimento dell'età AVS. Se i beneficiari di rendite AI non percepiscono più redditi da un'attività lucrative, devono iscriversi come persone inattive presso la cassa di compensazione cantonale del luogo di residenza, affinché l'obbligo di versamento dei contributi possa continuare ad essere adempiuto. In caso contrario, c'è il rischio che la futura rendita AVS venga ridotta.

Notausgang Rente: Sind alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft, prüft die IV einen Rentenanspruch.

Rente d'urgence: si toutes les autres possibilités sont épuisées, l'AI examine un droit à la rente.

Uscita di emergenza: la rendita IV viene considerata solo se tutte le altre possibilità sono state esaurite.

Non sussiste il diritto all'indennità giornaliera durante il periodo del rilevamento e dell'intervento tempestivi.

Rendita d'invalidità

Il diritto alla rendita nasce al più presto nel momento in cui la persona assicurata è stata incapace al lavoro almeno al 40% in media per un anno e successivamente continua a presentare un'incapacità al guadagno almeno del 40%. La rendita viene corrisposta al più presto sei mesi dopo la richiesta di prestazioni. In realtà, per arrivare alla decisione sulla rendita è necessario più tempo. Sono però previsti pagamenti retroattivi.

L'importo della rendita a cui si ha diritto è determinato dal grado d'invalidità. Per chi svolge un'attività lucrativa, esso corrisponde alla differenza tra il reddito da lavoro ragionevolmente conseguibile dopo il danno alla salute e dopo i provvedimenti d'integrazione e il reddito da lavoro che si sarebbe potuto conseguire

Pensionskasse (PK)

Die berufliche Vorsorge hat als zweite Säule die Aufgabe, den Versicherten die Fortsetzung ihrer bisherigen Lebenshaltung in angemessener Weise zu ermöglichen. Sie strebt dabei das Ziel an, mit der ersten Säule (AHV/IV/EL) zusammen ein Renteneinkommen von rund 60 Prozent des letzten Lohnes zu erreichen. Die Invalidenrenten der PK werden nach Erreichen des Rentenalters weiterhin ausbezahlt. Die jährliche Invalidenrente entspricht 6,80 % des hochgerechneten Altersguthabens.



senza il danno alla salute. La differenza così calcolata, espressa in percentuale rispetto al reddito senza invalidità, corrisponde al grado d'invalidità. Per le persone senza attività lucrativa, l'invalidità è valutata in funzione della misura in cui esse sono impossibilitate a svolgere le mansioni consuete.

Grado d'invalidità

- almeno 40% → quarto di rendita
 - almeno 50% → mezza rendita
 - almeno 60% → tre quarti di rendita
 - almeno 70% → rendita intera
- Per un grado d'invalidità inferiore al 40% non sussiste il diritto a una rendita AI.

Assegno per grandi invalidi

Gli assicurati che hanno bisogno dell'aiuto di terzi per svolgere gli atti ordinari della vita (per es. vestirsi, mangiare, provvedere alla propria igiene personale) sono ritenuti grandi invalidi ai sensi dell'AI. Queste persone hanno diritto a un assegno per grandi invalidi

se sono domiciliati in Svizzera, la grande invalidità è durata almeno un anno senza interruzione e se non beneficiano già di un assegno per grandi invalidi di altre assicurazioni.

Contributo per l'assistenza

Hanno diritto al contributo per l'assistenza gli assicurati maggiorenni che percepiscono un assegno per grandi invalidi dell'AI e vivono a casa propria. Questo importo ha lo scopo di coprire i costi per l'impiego di una persona che fornisca le prestazioni d'aiuto di cui l'assicurato ha bisogno.

Prestazioni complementari (PC)

Le persone che percepiscono una rendita dell'AI, un assegno per grandi invalidi o un'indennità giornaliera dell'AI da almeno sei mesi possono richiedere prestazioni complementari se tali prestazioni AI non permettono loro di raggiungere il reddito minimo stabilito dalla legge. ▀

Caisse de pension (CP)

Au titre du deuxième pilier, la mission de la prévoyance professionnelle est de permettre aux assurés de maintenir leur niveau de vie antérieur de manière appropriée. L'objectif est d'atteindre, avec le premier pilier (AVS/AI/PC), environ 60 % du dernier salaire. Les rentes d'invalidité de la CP continuent d'être versées après l'âge de la retraite. La rente d'invalidité annuelle est égale à 6,80 % de l'avoir de vieillesse accumulé par la personne assurée.

Cassa pensioni (CP)

La previdenza professionale costituisce il secondo pilastro e ha il compito di consentire agli assicurati di mantenere in modo adeguato il loro tenore di vita precedente. L'obiettivo è quello di ottenere un reddito da pensione pari a circa il 60% dell'ultimo salario insieme al primo pilastro (AVS/AI/PC). Le rendite d'invalidità della CP continuano a essere versate anche al raggiungimento dell'età pensionabile. La rendita d'invalidità annuale corrisponde al 6,80% dell'avere di vecchiaia previsto.

Beratung

Rechtzeitig Hilfe holen

Krankheits- und behinderungsbedingte Kosten belasten das Budget von Rheumabetroffenen oft stark. Nicht selten fallen sie durch das Sozialversicherungsnetz und müssen Sozialhilfe beantragen. Die Beratungsstellen der Rheumaliga unterstützen und begleiten Betroffene in schwierigen finanziellen Situationen.

Text: Simone Fankhauser

Das Sozialversicherungssystem der Schweiz soll verhindern, dass Menschen die (vorübergehend) nicht mehr arbeiten können, finanziell in Not geraten. Dabei dienen die Leistungen aus der Alters- und Hinterlassenversicherung sowie aus der Invalidenversicherung als > S. 28

Consulenza

Chiedere aiuto tempestivamente

Spesso le spese derivanti dalla malattia e dalla disabilità gravano pesantemente sul bilancio delle persone colpite da reumatismi. Non di rado cadono attraverso la rete di sicurezza sociale e devono richiedere assistenza sociale.

I centri di consulenza della Lega svizzera contro il reumatismo sostengono e accompagnano le persone colpite in situazioni finanziarie difficili.

Testo: Simone Fankhauser

Il sistema di sicurezza sociale svizzero ha lo scopo di evitare che le persone che non possono lavorare (temporaneamente) si trovino in difficoltà finanziarie. In questo contesto, le prestazioni > pag. 30



Conseil

Demander de l'aide lorsqu'il en est encore temps

Les coûts liés à la maladie et à l'invalidité pèsent souvent lourdement sur le budget des personnes souffrant de rhumatismes, qui passent fréquemment au travers des mailles du filet d'assurance sociale et doivent recourir à l'aide sociale. Les centres de conseil de la Ligue contre le rhumatisme soutiennent et accompagnent les personnes atteintes en situation de précarité financière. Texte: Simone Fankhauser

Le système de sécurité sociale suisse vise à éviter que les personnes qui ne peuvent (temporairement) plus travailler soient confrontées à des difficultés financières. Les prestations de l'assurance vieillesse et survivants ainsi que de l'assurance invalidité constituent le premier pilier qui couvre le minimum vital. En tant que deuxième pilier, la prévoyance professionnelle est destinée > p. 29

erste Säule zur Abdeckung des Existenzminimums. Die berufliche Vorsorge als zweite Säule soll den Lebensstandard der Versicherten erhalten. Die dritte Säule ist die freiwillige private Vorsorge und soll für eigene Bedürfnisse eingesetzt werden können. Diese Ziele werden aber in der Praxis oft verfehlt. Wenn die notwendigsten Ausgaben die Einnahmen durch die AHV-/IV-Rente und einen allfälligen Lohn übersteigen, können deshalb Ergänzungsleistungen (EL), auch Zusatzleistungen genannt, beantragt werden. Wer aufgrund seiner persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse Anspruch auf EL hat, erhält auch krankheits- und behinderungsbedingte Kosten rückerstattet. Zum Beispiel für Hilfe, Pflege und Betreuung zuhause oder in einer Institution, für verordnete Bade-, Reha- und Erholungskuren oder für Franchise und Selbstbehalt der Krankenkasse (bis max. 1000 CHF jährlich). Gerade die krankheitsbedingten Kosten sind für Menschen mit einer gesundheitlichen Einschränkung eine Herausforderung. Je nach persönlichen Verhältnissen kann diesbezüglich eine individuelle Prämienverbilligung (IPV)

etwas Entlastung bringen. Die Einkommens- und Vermögensgrenze, die zum Anspruch berechtigen, variieren von Kanton zu Kanton. Oft ist die IPV aber nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Denn wer krank ist, hat automatisch höhere Auslagen, bedingt durch Arztbesuche, Therapiesitzungen oder Medikamente. Wer seine Prämie nicht mehr bezahlen kann, landet je nach Wohnkanton auf der sogenannten «Schwarzen Liste» der Krankenkassen. Dies bedeutet, dass medizinische Leistungen nur noch im Notfall übernommen werden – so in den Kantonen Aargau, Luzern, St. Gallen, Schaffhausen, Tessin und Zug.

Kostenloses Beratungsangebot

Was also tun, wenn die finanziellen Sorgen einem den Schlaf rauben? Wenn die notwendigen Therapien nicht mehr bezahlt werden können und die eigene Existenz bedroht ist? Für Menschen mit einer muskuloskelettalen Erkrankung bieten die kantonalen und regionalen Rheumaligen eine wichtige erste Anlaufstelle. Die Geschäftsstellen der Ligen beider Basel, Bern, SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Zürich und

Zug betreiben eigene Fachberatungen für Betroffene und deren Angehörige. Das kostenlose Unterstützungsangebot umfasst beispielsweise Beratungen über gesetzliche Bestimmungen und Ansprüche aus den Sozialversicherungen, Vermittlung bei Konflikten oder Hilfe bei der Korrespondenz mit Sozialversicherungen. Weiter suchen die Fachpersonen gemeinsam mit den Ratsuchenden nach individuellen Lösungen bei Finanzierungsschwierigkeiten und -engpässen, helfen bei der Budgetplanung und geben Spartipps. Bei ausgewiesener Notlage können sie den Betroffenen bei den Kosten für Bewegungskurse oder Hilfsmittel entgegenkommen oder entsprechende Anträge an Stiftungen einreichen. Ligen ohne eigenes Beratungsangebot, vermitteln den Betroffenen nach einem ersten Gespräch Kontakte zu anderen Beratungsstellen, zum Beispiel der Pro Infirmis.

Wenn das Geld trotz Ausschöpfen aller Möglichkeiten (Sozialversicherungen, Abbau des eigenen Vermögens, Unterstützung durch Verwandte, Stiftungsanträge, etc.) nicht für den Grundbedarf reicht, können die Beratungsstellen der Rheumaliga ihre Klientinnen und Klienten auch beim Antrag um Sozialhilfe bei der zuständigen Wohngemeinde unterstützen. Die Sozialhilfe wird nur dann ausbezahlt, wenn eine individuelle, konkrete und aktuelle Notlage nachgewiesen werden kann. Sie wird nur in der im Einzelfall effektiv benötigten Höhe ausbezahlt. Wer sich bemüht, die eigene Situation zu verbessern, alles unternimmt, um sich wieder ins Arbeitsleben zu integrieren, soll besser gestellt werden. Das heißt zum Beispiel, dass Leistungen in Form von Erwerbsarbeit, gemeinnütziger Tätigkeit, Betreuung, beruflicher Qualifizierung usw. honoriert werden. Egal ob die finanzielle Notlage vorübergehend oder längerfristig ist, es lohnt sich fachliche Unterstützung zu holen und so Zeit und Kraft zu sparen. Auf Seite 31 dieser Ausgabe finden Sie Literatur und Anlaufstellen, die Ihnen im Bedarfsfall weiterhelfen können. ▀



Häufige Arztbesuche: Wer chronisch krank ist, hat automatisch höhere Auslagen.

Visites fréquentes chez le médecin: les personnes atteintes d'une maladie chronique ont automatiquement des dépenses plus élevées.

Frequenti visite mediche: una malattia cronica comporta automaticamente maggiori spese.



Die Fachpersonen der Rheumaliga-Beratungsstellen unterstützen Betroffene auch in schwierigen finanziellen Situationen.

Les spécialistes des centres de conseil de la Ligue contre le rhumatisme aident les personnes atteintes, même dans des situations financières difficiles.

Gli specialisti dei centri di consulenza della Lega contro il reumatismo aiutano anche le persone colpite con difficoltà finanziarie.

à maintenir le niveau de vie des assurés. Le troisième pilier – la prévoyance privée facultative – doit couvrir les besoins individuels. Dans la pratique, cependant, ces objectifs ne sont souvent pas atteints. Si les dépenses indispensables dépassent les revenus de la rente AVS/AI et le salaire éventuel, des prestations complémentaires (PC) peuvent être demandées. Les personnes qui, du fait de leur situation personnelle et financière, ont droit aux PC sont également remboursées pour les frais liés à la maladie et à l'invalidité – par exemple, pour l'aide, les soins et l'accompagnement à domicile ou en institution, pour les cures thermales, de rééducation et de repos prescrites ou pour la franchise et la quote-part de la caisse d'assurance-maladie (jusqu'à 1000 CHF par an maximum). Les coûts liés à la maladie représentent un défi particulier pour les personnes souffrant d'un problème de santé. Selon les circonstances personnelles, une réduction individuelle des primes (RIP) peut, à cet égard, atténuer le problème. Les limites de revenu et de fortune conditionnant l'ouverture du droit aux prestations varient d'un canton à l'autre. Mais souvent, la RIP n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan. En effet, les dépenses des personnes malades sont automatiquement plus élevées que la moyenne en raison des visites

chez le médecin, des séances de thérapie ou des médicaments et, selon le canton où elles vivent, celles qui ne sont plus en mesure de payer leurs primes se retrouvent sur la « liste noire » des caisses d'assurance-maladie, avec pour conséquence que les prestations médicales auxquelles elles recourent ne sont plus prises en charge qu'en cas d'urgence – comme dans les cantons d'Argovie, de Lucerne, de Saint-Gall, de Schaffhouse, du Tessin et de Zoug.

Conseils gratuits

Que faire donc lorsque les soucis financiers se traduisent par des angoisses récurrentes ? Lorsque les thérapies nécessaires ne peuvent plus être payées et que les conditions d'existence elles-mêmes sont menacées ? Pour les personnes atteintes d'une maladie musculo-squelettique, les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme constituent un premier point de contact important. Les bureaux des ligues de Bâle, Berne, SG, GR, AI/AR et de la Principauté du Liechtenstein, Zurich et Zoug fournissent leurs propres conseils spécialisés aux personnes atteintes et à leurs proches. Le service d'assistance gratuit comprend, par exemple, des conseils sur les dispositions légales et les droits aux assurances sociales, la médiation en cas de conflit ou encore une

aide pour la correspondance avec les assurances sociales. Les experts collaborent également avec les personnes qui sollicitent des conseils afin de trouver des solutions à leurs problèmes financiers, de les aider à planifier leur budget et de leur donner des conseils pour économiser. En cas d'urgence avérée, ils peuvent aider les personnes atteintes à payer les cours d'activité physique ou les moyens auxiliaires et soumettre les demandes correspondantes aux fondations. Après un entretien initial, les ligues qui ne disposent pas de leur propre offre de conseil orientent les personnes atteintes vers d'autres instances de conseil, par exemple celles de Pro Infirmis. Si malgré toutes les possibilités disponibles (assurances sociales, recours à la fortune personnelle, soutien des proches, demandes à des fondations, etc.), les moyens financiers ne suffisent pas à couvrir les besoins de base, les centres de conseil de la Ligue contre le rhumatisme peuvent également aider les personnes concernées à demander une aide sociale à la municipalité dont elles dépendent. Celle-ci n'est versée que si une situation d'urgence individuelle, concrète et actuelle peut être prouvée, et seulement à concurrence du montant réellement requis dans le cas d'espèce. Les personnes qui s'efforcent d'améliorer leur situation et font tout leur possible pour se réinsérer dans la vie active sont en principe avantagées. Cela signifie, par exemple, que les activités visant à retrouver un emploi rémunéré, à accomplir un travail d'intérêt général ou d'accompagnement, à acquérir une qualification professionnelle, etc. sont récompensées. Que l'urgence financière soit passagère ou de longue durée, le recours à un soutien professionnel est toujours recommandé, car il permet d'économiser du temps et de l'énergie. Vous trouverez à la page 31 de ce numéro une bibliographie et les coordonnées de services qui, en cas de besoin, pourront vous aider. ▀

Subsidiar, also wenn alle übrigen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, springt bei finanziellen Notlagen die Sozialhilfe ein.

Subsidiairement, c'est-à-dire lorsque toutes les autres possibilités ont été épuisées, l'aide sociale intervient en cas d'urgence financière.

L'assistenza sociale ha carattere sussidiario, ovvero interviene in caso di difficoltà finanziarie solo dopo aver esaurito tutte le altre possibilità.

dell'assicurazione per la vecchiaia e i superstiti e dell'assicurazione per l'invalidità costituiscono il primo pilastro per coprire il minimo vitale. La previdenza professionale è il secondo pilastro e ha lo scopo di consentire agli assicurati di mantenere il proprio tenore di vita. Il terzo pilastro è rappresentato dalla previdenza privata volontaria con lo scopo di soddisfare delle esigenze personali. Spesso però, nella pratica, questi obiettivi non vengono raggiunti. Di conseguenza, se le spese strettamente necessarie superano il reddito della rendita AVS/AI e l'eventuale salario, è possibile richiedere delle prestazioni complementari (PC). Chi ha diritto alle PC in virtù della propria situazione personale e finanziaria, riceve anche il rimborso delle spese dovute a malattia e invalidità. Ne sono un esempio le spese per l'aiuto e l'assistenza a domicilio o in un istituto, per le cure balneari, di riabilitazione e ricreative prescritte o per la franchigia e l'aliquota percentuale dell'assicurazione malattie (fino a un massimo di 1000 franchi all'anno). I costi dovuti alla malattia causano spesso difficoltà alle persone con problemi di salute. A seconda delle circostanze personali, una riduzione individuale dei premi (RIP) può essere d'aiuto. I limiti di reddito e di patrimonio che danno diritto a questa possibilità variano da cantone a cantone. Tuttavia, spesso la RIP è solo una goccia nell'oceano, perché una malattia comporta automaticamente maggiori spese dovute a visite mediche,



© Stadtratte, iStock

terapie o medicamenti. Chi non riesce più a pagare i premi, a seconda del cantone di residenza viene inserito nella «lista nera» delle casse malati e riceve le prestazioni mediche solo in caso di emergenza. È così nei cantoni Argovia, Lucerna, San Gallo, Sciaffusa, Ticino e Zugo.

Consulenza gratuita

Cosa fare, quindi, se si è preoccupati per la propria situazione finanziaria? Se non si riesce più a pagare le terapie necessarie, mettendo a rischio la propria esistenza? Per le persone con una malattia muscoloscheletrica, le leghe contro il reumatismo cantonali e regionali rappresentano un importante punto di riferimento iniziale. Gli uffici delle leghe di Basilea-Campagna e Città, Berna, SG, GR, AI/AR e Principato del Liechtenstein, Zurigo e Zugo offrono i propri servizi di consulenza specialistica alle persone colpite e ai loro familiari. Si tratta di servizi gratuiti che includono, per esempio, la consulenza sulle disposizioni legali e sui diritti relativi alle assicurazioni sociali, la mediazione nei contenziosi o l'assistenza nella corrispondenza con le assicurazioni sociali. Gli esperti aiutano inoltre a trovare soluzioni individuali alle difficoltà di finanziamento, forniscendo supporto per la pianificazione del budget e danno consigli sui risparmi. In caso di una comprovata situazione di difficoltà, le persone colpite possono ricevere supporto per i costi dei corsi di movimento o dei mezzi ausiliari, oppure

presentarne domanda alle varie fondazioni. Le leghe che non dispongono di un servizio di consulenza proprio, dopo il primo colloquio indirizzano le persone colpite verso altri centri di consulenza, come quelli della Pro Infirmis.

Se il denaro non è sufficiente a coprire i bisogni di base nonostante tutte le possibilità disponibili (assicurazioni sociali, riduzione del proprio patrimonio, sostegno da parte dei parenti, richieste a fondazioni, ecc.), i centri di consulenza della Lega svizzera contro il reumatismo possono anche supportare i clienti nella richiesta di assistenza sociale presso il comune competente. Si ha diritto all'assistenza sociale solo se è possibile dimostrare l'esistenza di una situazione di difficoltà individuale, concreta e attuale. L'importo versato corrisponde alle esigenze effettive del singolo caso. Sarà in una posizione migliore chi si sforza di migliorare la propria situazione e fa di tutto per reintegrarsi nella vita lavorativa. Questo significa, per esempio, compensare le prestazioni con lavoro retribuito, attività di pubblica utilità, assistenza, qualificazione professionale, ecc.

Indipendentemente dal fatto che le difficoltà finanziarie siano temporanee o a lungo termine, vale la pena rivolgersi a un'assistenza professionale, risparmiando così tempo ed energia. A pagina 31 di questa edizione troverete pubblicazioni e centri di riferimento che possono aiutarvi se necessario. ▀

Literatur / littérature / letteratura

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

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

Anlaufstellen / Interlocuteurs / Punti di riferimento

- Kantonale und regionale Rheumaligen (s. S. 47 ff.) / Ligues contre le rhumatisme cantonales et régionales (v. p. 47 ci-dessous) / Leghe contro il reumatismo cantonali e regionali (v. p. 47 di seguito)
- Nationale Patientenorganisationen (s. S. 44/45) / Organisations de patients (v. p. 44/45) / Organizzazioni di pazienti (v. p. 44/45)
- Stiftung Profil – Arbeit & Handicap; www.profil.ch
Unterstützt beeinträchtigte Arbeitnehmende in der Deutschschweiz bei der Stellen suche, dem Erhalt ihrer Arbeitsstelle oder bei der Suche nach einem Ausbildungssatz
- Procap (Rechtsberatung / conseil juridique / consulenza giuridica); www.procap.ch
Ist der grösste Mitgliederverband von und für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz. / Procap est la plus grande association de et pour personnes avec handicap en Suisse. / Procap è la principale associazione svizzera di autoaiuto di e per persone con disabilità.
- Inclusion Handicap; www.inclusion-handicap.ch
Dachverband der Behindertenorganisationen Schweiz / Association faîtière des organisations suisses de personnes handicapées
- Pro Infirmis; www.proinfirmis.ch
Berät, begleitet und unterstützt schweizweit Menschen mit körperlichen, kognitiven und psychischen Behinderungen und ihre Angehörigen. / Conseille, accompagne et soutient les personnes ayant un handicap physique, une déficience intellectuelle ou des troubles psychiques, ainsi que leurs proches, dans toute la Suisse. /

In tutta la Svizzera, Pro Infirmis consiglia, accompagna e sostiene le persone con disabilità fisiche, psichiche e disturbi cognitivi, e i loro familiari.

- Caritas Schuldenberatung / Dettes conseils de Caritas / Consulenza Caritas per il risanamento dei debiti; www.caritas-schuldenberatung.ch
- Pro Senectute; www.prosenectute.ch/fr/it
Anlaufstelle für Altersfragen / Interlocuteur pour les questions relatives à la vieillesse / Punto di riferimento per i temi legati alla terza età
- unter www.ahv-iv.ch/de/Kontakte/IV-Stellen finden Sie Links zu allen IV-Stellen der Kantone. / Vous trouverez des liens vers les offices AI des cantons sous www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Offices-AI / Su www.ahv-iv.ch/it/Contatti/ Uffici-AI trovate i link a tutti gli uffici cantonali dell'AI

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit / Cette énumération ne se veut pas exhaustive / La lista tuttavia non è esaustiva

Sozialversicherungen in der Schweiz

- Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)
- Invalidenversicherung (IV)
- Ergänzungsleistungen
- Erwerbsersatzordnung und Mutterschaftsversicherung
- Arbeitslosenversicherung
- Krankenversicherung
- Unfallversicherung (z. B. SUVA)
- berufliche Vorsorge (Pensionskassen)
- Militärversicherung
- Familienzulagen

Les assurances sociales en Suisse

- Assurance-vieillesse et survivants (AVS)
- Assurance-invalidité (AI)
- Prestations complémentaires
- Régime des allocations pour perte de gain et assurance-maternité
- Assurance-chômage
- Assurance-maladie
- Assurance-accidents (p. ex. Suva)
- Prévoyance professionnelle (caisses de pension)
- Assurance militaire
- Allocations familiales

Le assicurazioni sociali in Svizzera

- Assicurazione vecchiaia e superstiti (AVS)
- Assicurazione invalidità (AI)
- Prestazioni complementari
- Indennità di perdita di guadagno e assicurazione maternità
- Assicurazione contro la disoccupazione
- Assicurazione malattie
- Assicurazione infortuni (ad es. SUVA)
- Previdenza professionale (casse pensioni)
- Assicurazione militare
- Assegni familiari

Neuer Katalog

Vollständiges Sortiment 2019/2020

Bei Gelenkschmerzen, Muskelschwäche und eingeschränkter Beweglichkeit sind die Hilfsmittel der Rheumaliga Schweiz eine wahre Erleichterung. Eine aktuelle Zusammenfassung unseres vollständigen Sortiments finden Sie in unserem neu erschienenen Alltagshilfen-Katalog (D 003). Er präsentiert 165 Artikel, darunter ein Dutzend neue. Unsere Auswahl ist gleichzeitig eine Empfehlung. Wir lassen alle Hilfsmittel von Fachpersonen gründlich testen. Und wiederum sind viele Rückmeldungen von Kundinnen und Kunden in die Gestaltung unseres Sortiments eingeflossen.

Neue Produktgruppe

Der neue Katalog enthält alle Putz-Hilfsmittel, die wir im Laufe des vergangenen Jahres ins Sortiment aufgenommen haben. Die alltägliche Reinigung der eigenen Wohnung selbständig auszuführen ist ein Bedürfnis vieler rheumabetroffener Menschen. Das schliesst nicht aus, dass sie für gröbere Arbeiten oder einen gründlichen Frühjahrsputz fremde Hilfe annehmen.

Der neue Katalog zeigt wesentlich mehr Hilfsmittel in alltäglicher, realistischer Anwendung. Wir haben zu diesem Zweck nicht nur alle neuen, sondern



2006

auch einige bestehende Produkte neu fotografieren lassen. An dieser Stelle danken wir dem Fotografen Daniel Boschung.

Günstigere Preise

Der neue Katalog überrascht mit einigen erfreulichen Preisankündigungen. So haben wir den Preis des grossen Rheuma-Entspannungskissens (Artikel Nr. 0061) von CHF 146.00 auf CHF 128.40 gesenkt. Mit einem noch besseren Preis-Leistungsverhältnis kann die neigbare Toilettensitzerhöhung (Artikel Nr. 2006) punkten. Sie ist um 16 % günstiger und mit zwei Armlehnen, die sich einzeln

montieren lassen, noch komfortabler geworden.

Wechsel auf höherwertige Produkte

Warum verteuern sich einige wenige Hilfsmittel? Die Erklärung ist einfach. Wir möchten Rheumabetroffene mit qualitativ hochwertigen Produkten beliefern. Deshalb haben wir bei einigen



0061

Nouveau catalogue

Assortiment complet 2019/2020

Les moyens auxiliaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme apportent un réel soutien en cas de douleurs articulaires, de faiblesse musculaire et de mobilité réduite. Vous trouverez une présentation actuelle de l'ensemble de notre assortiment dans notre nouveau catalogue de moyens auxiliaires (F 003). Celui-ci contient 165 articles, dont une dizaine sont nouveaux. Notre sélection est également une recommandation. Nous faisons tester tous nos moyens auxiliaires par des spécialistes. De nombreux feed-back de clients ont été de nouveau pris en compte lors de la conception de notre assortiment.

Nouveau groupe de produits

Le nouveau catalogue contient tous les produits de nettoyage que nous avons ajoutés à notre gamme au cours de l'année écoulée. De nombreuses personnes souffrant de rhumatismes souhaitent pouvoir faire elles-mêmes le ménage quotidien de leur logement. Cela n'exclut pas qu'elles puissent accepter

de l'aide pour des travaux plus difficiles ou pour un grand nettoyage de printemps.

Le nouveau catalogue présente beaucoup plus de moyens auxiliaires dans une application quotidienne et réaliste. Nous avons non seulement fait photographier tous les nouveaux produits, mais aussi certains produits existants. Nous remercions à cette occasion le photographe Daniel Boschung.

Baisse des prix

Le nouveau catalogue surprend par quelques ajustements de prix réjouissants. Nous avons ainsi ramené le prix du coussin de relaxation contre les rhumatismes de CHF 146.00 à CHF 128.40 (article n° 0061). Le réhausseur WC inclinable (article n° 2006) marque des points avec un rapport qualité-prix encore meilleur. Il est 16 % moins cher et encore plus confortable avec deux accoudoirs qui peuvent être montés séparément.

Produkten die Marke gewechselt und bieten ein neues Modell zum Kauf an.

Das ist zum Beispiel der Fall beim Duschhocker (Artikel Nr. 2206). Das neue Modell ist stabiler und steht dank andersartiger Saugnäpfe noch rutschsicherer auf glatten und nassen Böden. Dies erklärt die Preiserhöhung von CHF 115.90 auf CHF 149.00. ■

Passage à des produits de meilleure qualité

Pourquoi le prix de certains moyens auxiliaires augmente-t-il ? L'explication est très simple: nous voulons proposer des produits de haute qualité aux personnes souffrant de rhumatismes. C'est pourquoi nous avons changé la marque de certains produits et en proposons d'autres tout nouveaux. C'est le cas, par exemple, du tabouret de douche (article n° 2206). Le nouveau modèle est plus stable et, grâce aux ventouses différentes, il est encore moins susceptible de glisser sur les sols lisses et humides. Ceci explique l'augmentation du prix de CHF 115.90 à CHF 149.00. ■



2206

Nuovo catalogo

Intero assortimento 2019/2020

I mezzi ausiliari della Lega svizzera contro il reumatismo offrono un aiuto reale in caso di dolori articolari, debolezza muscolare e limitazione della mobilità.

Il nostro nuovo catalogo dei mezzi ausiliari (n. art. It 003) contiene una panoramica aggiornata del nostro intero assortimento. Vengono presentati 165 articoli, di cui una dozzina nuovi.

Il nostro assortimento è composto da prodotti consigliati. Tutti i mezzi ausiliari vengono sottoposti a una verifica approfondita da parte di specialisti. Inoltre, la selezione degli articoli si basa anche sui molti feedback ricevuti dalla nostra clientela.

Nuova categoria di prodotti

Il nuovo catalogo include tutti i mezzi ausiliari per la pulizia che abbiamo inserito nell'assortimento nell'ultimo anno.

Svolgere autonomamente le pulizie quotidiane nella propria abitazione è un'esigenza di molte persone colpite da reumatismi, senza escludere il ricorso all'aiuto di terzi per i lavori più pesanti o per le pulizie periodiche più approfondite.

Il nuovo catalogo include molte più immagini di mezzi ausiliari utilizzati in modo realistico nell'uso quotidiano. A questo scopo abbiamo fatto fare nuove fotografie non solo dei nuovi prodotti, ma anche di alcuni articoli già presenti nell'assortimento. Cogliamo l'occasione per ringraziare il fotografo Daniel Boschung.

Prezzi più convenienti

Nel nuovo catalogo c'è una piacevole sorpresa: alcuni prezzi sono stati rivisti al ribasso. Per esempio, il prezzo del cuscino riposo grande (n. art. 0061) è passato da CHF 146.00 a CHF 128.40. Il rialzo per WC inclinabile (n. art. 2006)

ora ha un rapporto costo/benefici ancora migliore: il prezzo è sceso del 16 % e, grazie ai due manici montabili singolarmente, ora è ancora più comodo.

Passaggio a prodotti più pregiati

Perché alcuni mezzi ausiliari sono diventati più cari? La spiegazione è molto semplice. Desideriamo fornire alle persone colpite prodotti di elevata qualità. Per questo abbiamo cambiato la marca di alcuni prodotti e ora proponiamo un modello del tutto nuovo. Ne è un esempio lo sgabello per doccia (n. art. 2206). Il nuovo modello è più stabile e, grazie al diverso tipo di ventose, ha migliori proprietà antiscivolo su pavimenti lisci e bagnati. Per questo motivo il prezzo è aumentato da CHF 115.90 a CHF 149.00. ■



Wir freuen uns, wenn Sie den neuen Katalog im Shop (www.rheumaliga-shop.ch) oder per Telefon 044 487 40 10 bestellen.

Commandez sans attendre le nouveau catalogue dans notre boutique en ligne (www.rheumaliga-shop.ch) ou par téléphone au 044 487 40 10 !

Saremo lieti di ricevere il vostro ordine nello shop (www.rheumaliga-shop.ch) o per telefono 044 487 40 10.

Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 37

Solution page 37

Soluzioni a pagina 37

Erleben Sie den Bergfrühling im Kurort Seewis, Bündnerland

Ferientage mit Bergsicht, Rheumaprävention- und Bewegungsprogramm



Diese Ferientage sind ideal für Menschen, die mit Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat möglichst selbstständig und schmerzfrei leben möchten. Sie profitieren von Fachpräsentationen und Informationen, lernen andere Betroffene kennen und bewegen sich gemeinsam. Die hotel-eigene Wellnessanlage mit Sauna und atemberaubender Aussicht vom Schwimmbad nutzen Sie kostenfrei.

Datum: vom 30. Mai bis 2. Juni 2019.

Preise für Mitglieder: 3 Übernachtungen im Hotel Scesaplana für CHF 682.– im EZ; CHF 1154.– für 2 Personen im DZ inkl. Halbpension sowie das Präventions- und Bewegungsprogramm und die Betreuung durch die Rheumaliga.

Detailangaben finden Sie auf www.rheumaliga.ch/sgfl

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen und Anmeldung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, auf www.rheumaliga.ch/sgfl, Tel. 081 511 50 03 und per Mail: a.schmidler@rheumaliga.ch

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

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

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Probelektion. Info und Anmeldung im Kurssekretariat Tel. 081 320 47 80.

Arzt-Vortrag Rheumatoide Arthritis im SAL, Schaan (FL)
6. März von Dr. Ch. Ackermann, Triesen für die Liechtensteinische Ärztekammer. Info- und Beratungsstände der Rheumaliga. Saal am Lindaplatz/SAL, Landstr. 19, Schaan.

Ausstellung ergonomischer Alltagshilfen, offener Showroom, Bad Ragaz
10. April, 28. August und 4. Dezember, ab 13 bis 17 Uhr. Beratungsstelle der Rheumaliga, Am Platz 10 (2. Stock).

Bergfrühling-Ferientage im Kurort Seewis (Prättigau/GR)
30. Mai bis 2. Juni im Hotel Scesaplana. Mit diversen Vorträgen und Bewegungsprogramm. Infotel.: 081 511 50 03.

Mitgliederversammlung
19. Juni (abends). Details folgen.

Gesundheitstag in St. Gallen
11. September, 13.15 bis 17 Uhr, diverse Fachvorträge. Gratis, keine Anmeldung notwendig. Pfalzkeller, Klosterhof.

Gesundheitstag in Chur
12. September, 13.15 bis 17 Uhr, diverse Fachvorträge. Gratis, keine Anmeldung notwendig. Calvensaal, Ottostr. 24.

Kraft tanken und Ferientage geniessen im Zentrum des Kurortes Bad Ragaz
24. bis 27. Oktober im Sorell Hotel Tamina. Jetzt anmelden: Tel. 081 511 50 03, a.schmidler@rheumaliga.ch

Weitere Informationen und Anmeldungen:
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein,
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 511 50 03 (Beratung) und
Tel. 081 302 47 80 (Kurssekretariat),
www.rheumaliga.ch/sgfl

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

VACANCES 2019

Vous craignez de partir seul(e) ?

Participez à un séjour accompagné à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes !

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

17 au 27 juin 2019 **Crans-Montana**
12 au 22 août 2019 **Les Diablerets**

Renseignements et inscription: 021 623 37 07
www.liguehumatisme-vaud.ch

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

Aktuelles der Rheumaliga Zug

Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
Ernährung – Saisongemüse und Vitaminbomber

Mittwoch, 3. April 2019
Zuger Kantonsspital, 14.00 – 16.00 Uhr
Kosten CHF 30, Anmeldung erforderlich

Aktiv in den Frühling
Qi Gong – Die sanfte Bewegung

Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung. Die Sturzgefahr im Alltag kann massgeblich reduziert werden.

Einstiegskurse in Zug
Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr,
Freitag, 10.45 – 11.45 Uhr

Weitere Informationen:
www.rheumaliga.ch/zg
 Telefon 041 750 39 29
kurse.zg@rheumaliga.ch


Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt

ASFM ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMIALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMALGI

Die Generalversammlung der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung
findet am Samstag, **6. April 2019 um 13.30 Uhr**
im Saal Léon Michaud im Schloss Yverdon-les-Bains statt.

L'Assemblée générale de l'Association Suisse des FibroMyalgiques
a lieu samedi **6 avril 2019 à 13h30** à la Salle Léon Michaud au Château d'Yverdon-les-Bains.

L'Assemblea Generale dell'Associazione Svizzera dei Fibromialgici
si terrà sabato **6 aprile 2019 alle ore 13.30**
presso la Sala Léon Michaud del Castello di Yverdon-les-Bains.

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

Apprenez à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité et demeurer autonome !

Prévention des chutes

Pour vous aider dans cette démarche, la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme vous propose deux cours :

Equilibre au quotidien

Ce programme de cinq séances est spécialement conçu pour les personnes qui ont déjà chuté ou qui ont peur de chuter. Dispensé par une physiothérapeute, il aura lieu à **Chézard le vendredi à 10h30**, dès le 10 mai 2019.

Prix : CHF 120.– pour 5 séances d'une heure.

EverFit

Les cours hebdomadaires EverFit permettent d'entretenir la force, l'équilibre et la capacité à accomplir des exercices en doubles tâches. Dispensés par des physiothérapeutes, ces cours sont destinés à toute personne soucieuse de rester active, d'entretenir ses capacités physiques et ainsi de prévenir les chutes.

Neuchâtel – Mercredi à 14h00

La Chaux-de-Fonds – Jeudi à 10h30

Boudevilliers – Mardi à 10h00

Prix : CHF 200.– pour 12 séances d'une heure.

Renseignements ? Inscription ?

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77, www.ligues-rhumatisme.ch/ne

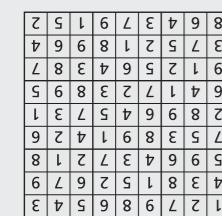


Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Aufklärung/Solution/Soluzione/Soluzione!

Sudoku

Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel – März bis Juni 2019

Donnerstag, 28. März 2019, 18.15 – 21 Uhr

Tanzabend Tango statt Fango

Mit den Moody Tunes und Taxi Dancern
Seniorenresidenz Südpark, Im grossen Gartensaal, Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel
Eintritt frei

Dienstag, 7. Mai 2019, 18.15 Uhr

Mitgliederversammlung mit anschliessendem öffentlichen Referat und Apéro

Rückenschmerzen – was steckt dahinter?

Prof. Dr. med. Stefan Schären, Universitätsspital Basel
Seniorenresidenz Südpark, Im grossen Gartensaal, Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel

Samstag, 18. Mai 2019, 10 – 16 Uhr

Nationale Schmerztagung Olten

Schlaf – Achtsamkeit – Entspannung

Dr. med. Nele Kischel, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Nicole Wassmer, MBSR Lehrerin und Dipl. Physiotherapeutin

Samstag, 22. Juni 2019

Warm Up am 10-Meilen-Lauf in Laufen

Die Teilnahme ist kostenlos, soweit nicht anders vermerkt.
Mehr Informationen erhalten Sie unter
Rheumaliga beider Basel, Solothurnerstrasse 15
4053 Basel, Tel 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

Conférence publique

«L'arthrose de la hanche et son devenir»

Mardi 14 mai 2019 à 19h30

A l'Université de Fribourg, Plateau de Pérolles II (à côté de l'Ecole d'Ingénieurs)
Salle Joseph Deiss, 1700 Fribourg

Présidée par le Dr François Grognuz

Président de la LFR, FMH en Rhumatologie,

Apéritif après la conférence

Entrée libre, chapeau à la sortie

Plus de renseignements ?

Contactez notre secrétariat
au Tél. 026 322 9000
ou info.fr@rheumaliga.ch



Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Erzählcafé 14 – 16 Uhr

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

Winterthur

26.03.19 Zeit
28.05.19 einfach genial!

Zürich

26.04.19 verpasst!

Veranstaltungen in Zürich

- 14.03.19 Gesund informiert, Referat Ayurvedische Behandlungsstrategien
- 04.04.19 Feldenkrais-Workshop Wirbelsäule
- 17.04.19 Gesund informiert, Referat Ernährung – Saisongemüse und Vitaminbomben
- 02.05.19 Feldenkrais-Workshop Schulter, Hals, Kopf
- 07.05.19 Wissen ist ...! Tipps und Tricks im Austausch Thema noch offen

Aquafitness – Bewegungswoche in Serfaus, Tirol

14. – 20.07.19
Geniessen Sie gemeinsame Aktivitäten im Sommer. Inmitten der herrlichen Bergwelt beleben Sie Körper und Geist.

Easy Moving – Aktiv im Freien

Abwechslungsreiches Gruppentraining in der Natur.
Kursorte in der Stadt und im Kanton Zürich.

Weitere Informationen

erhalten Sie unter
www.rheumaliga.ch/zh
Telefon 044 405 45 50
info.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Veranstaltungsreihe Gesundheit lernen

Fit fürs Leben

Lebensqualität mit Rheuma



Möchten Sie Informationen zu Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement? An vier Abenden bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit, sich aktiv mit den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringt, auseinanderzusetzen. Wir möchten Ihnen für Ihre persönliche Lebensgestaltung positive, lösungsorientierte Inputs mitgeben und Ihnen ermöglichen, sich in der Gruppe auszutauschen.

Veranstaltungsort:

Französische Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, 3011 Bern

Daten/Inhalt: Mittwoch, 18.00 bis 20.30 Uhr

13. März 2019:
Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement

27. März 2019:
Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining

3. April 2019: Leichter leben mit Humor

10. April 2019:
Betroffene für Betroffene, Selfempowerment

Kosten:

Vier Module für Mitglieder der Rheumaliga Bern CHF 80.–
Nicht-Mitglieder bezahlen CHF 130.–

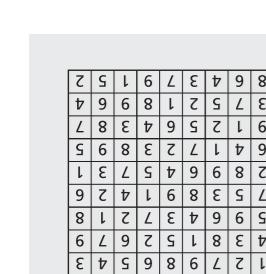
Anmeldung: Bis spätestens Freitag, 8. März 2019,
max. zwölf Teilnehmer/innen

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Rheumaliga Bern,
Gurtengasse 6, 3011 Bern,
Tel. 031 311 00 06 (Frau Morger),
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt



Aufklärung/Solution/Soluzione/Soluzione!

Sudoku

Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

Tel 056 442 19 42
info.ag@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ag

Kurse
Active Backademy, Aquawell, Everfit Bewegung und Balance im Alter, Feldenkrais, Osteogym, Sanftes Yoga.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

APPENZELL

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 15
4053 Basel

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

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Andrea Lüdi
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Anja Sedano

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 erfahrenen Sozialarbeiter/-innen beraten.

Kurse

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

Rheumaliga Bern
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, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga, Faszientraining, Spiraldynamik®.

Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen und Zeiten in unterschiedlichen Orten statt. Bitte informieren Sie sich bezüglich Orte und Daten auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

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

Physiotherapie und Ergotherapie bei der Rheumaliga Bern

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 Verfügung 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 führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns in 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 Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.homepage.eu
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sklerodermie.ch
- Polyarthritus (SPV): in Bern,
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach,
Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch
- NEU: Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemrheuma.ch,
www.jungemrheuma.ch

News

- **Bewegungswoche im sommerlichen Reischach** – 2. bis 9. Juni 2019 im schönen Hotel Rudolf auf einem Hochplateau ob Bruneck im Südtirol inmitten der Dolomiten gelegen. Wandern, Velo fahren, Wassergymnastik und Entspannung im SPA. Weitere Informationen bei der Rheumaliga Bern, Tel 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
- **Fit fürs Leben – Lebensqualität mit Rheuma:** Vier Module zu den Themen «Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement», «Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining», «Leichter leben mit Humor» und «Betroffene für Betroffene, Self-empowerment», vom 13. März bis 10. April 2019, jeweils mittwochs, 18 bis 20.30 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern.
- **Save the date:** Donnerstag, 20. Juni 2019
Mitgliederversammlung und Vortrag «Osteopathie bei Rheuma», Französische Kirche, Le Cap, Bern.

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

FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme /
Rheumaliga Freiburg

Case postale 948
1701 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
Fax 026 322 90 01
aqua-marine@bluewin.ch
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Gymnastique physiothérapeutique en salle, Gym Dos, Ostéogym, Nordic Walking
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-Flue 2, 1705 Fribourg, Tel 026 347 40 00

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



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
Fax 032 466 63 88
ljur@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ju

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

Service social

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

Cours

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

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV), Morbus Bechterew (SVMB)

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

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

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

Kurse

Wasser

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: Hélène Stadelmann, Tel 041 260 03 08,
SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch.vu
Polyarthritis (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 Combette 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
Fax 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com
www.lnr.ch

Cours
Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym, Gym-Santé, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Yoga et prévention des chutes. Nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes dans différents lieux du canton. Le programme détaillé est à disposition à notre secrétariat.

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

Groupes d'entraide
Fibromyalgiques : Mme Antoinette Cosenday, Tél 024 425 95 75
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 Infirmitis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70
Pro Infirmitis à La Chaux de Fonds: Rue du Marché 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20 (Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers: Grand-Rue 7, 2114 Fleurier, Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN
Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Neue 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 Schaffhausen, Bad Kantonsspital 3 Kurse am Montag ab 16.40 Uhr
- Aquawell/Wassergymnastik Schaffhausen, Hallenbad Breite 2 Kurse am Mittwoch Schaffhausen, Bad Kantonsspital 22 Kurse pro Woche von Montag – Freitag
- Ai Chi & Aquawell am Dienstag 20.10 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.00 Uhr
- Active Backademy Schaffhausen und Neunkirch 12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- Rheuma- und Rückengymnastik Schaffhausen: Dienstag 17.15, Mittwoch 17.30 Uhr Neunkirch: Donnerstag 16.45, 17.55, 19.00 Uhr Thayngen: Montag 19.00 Uhr
- Bechterew-Gymnastik Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr Kontakt: Bechterew-Gruppe Felix Stoll, Tel 052 681 29 49

- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis Montag 17.30 – 18.15 Uhr Kontakt: RA-Gruppe Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88

Osteoporose-Gymnastik

- Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs

- Montag 20.10 Uhr, Donnerstag 20.00 Uhr

Pilates

- in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche

in Thayngen Montag 17.45 Uhr

in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr

Pilates & Rückentraining für Männer

in Schaffhausen und Neunkirch

– Qi Gong, Dienstag 9.00 und 10.15 Uhr,

Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 9.45 Uhr

Meditation und PMR Termine auf Anfrage

– Tai Chi Chuan (auch Anfänger)

Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr

– Sanftes Yoga

Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr

– Fit im Wald

Montag und Donnerstag 14.00 Uhr

– Latin Dance Montag 13.30 Uhr, Dienstag 19.00 Uhr,

Donnerstag 8.45 und 18.30 Uhr

– Easy Dance/Ever Dance Montag 17 Uhr,

Dienstag 9.45 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

Treffpunkt ausser Haus

jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr

Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf

Neuer Treffpunkt ausser Haus

am Freitag in Stein am Rhein 9.00 – 11.00 Uhr

– Paartanz Workshop 1x pro Monat, Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

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



SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn

Roamerstrasse / Haus 12

4500 Solothurn

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr und

14.00 – 17.30 Uhr

Tel 032 623 51 71

Fax 032 623 51 72

rheumaliga.so@bluewin.ch

kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch

www.rheumaliga.ch/so

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

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

Wassergymnastik

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

Trockengymnastik

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

Bewegung im Freien

- Nordic Walking

Kurse

Active Backademy, Aquawell, Rheumagymnastik, Yoga (St. Gallen).
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Beratung und Unterstützung

Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 11.30 Uhr oder nach Vereinbarung
Tel 081 511 50 03
a.schmider@rheumaliga.ch

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

THURGAU

Rheumaliga Thurgau

Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 13.00 – 18.00 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!

Beratung

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten.

Beratungsstellen der Pro Infirmitis:
in Frauenfeld und Amriswil.

Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

Kurse

NEU: Yoga in Kreuzlingen und Weinfelden

Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmis, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet), Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR. Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des VRTL-TG geleitet). www.rueckenturnen.ch.

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

Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie: in Weinfelden, Monika Galliker, Tel 071 411 58 43
Polyarthritis (SPV)

Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,

Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62

Morbus Bechterew (SVMB)

Herr Felix Krömler, Tel 071 695 10 56

Sclerodermie (SVS)

Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,

gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote

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

News

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

TICINO

Lega ticinese contro il reumatismo

Via Geretta 3
6501 Bellinzona

Persones di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30

URI UND SCHWYZ

Rheumaliga Uri und Schwyz
Hagenstrasse 3
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:
Edith Brun, Leiterin Geschäftsstelle
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

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

Die Rheumaliga Uri und Schwyz berät Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermittelt Ihnen eine Probelektion. Sie beantwortet Ihnen Fragen rund um Beratungen und gibt Ihnen Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kursangebote

- Aquawell – das aktive Wassertraining
Altdorf, Stiftung Papilio: Montag- und Donnerstag-nachmittag, Donnerstagabend
Schwimmbad Altdorf: Freitagvormittag
Brunnen, Kloster Ingenbohl: Montag- und Dienstagnachmittag, Mittwochvormittag
Erstfeld, Schulbad Jagdmatt: Mittwochnachmittag
Freienbach: Schulbad Leutschen, Mittwochnach-mittag, -abend, Donnerstagabend
Lachen, Hallenbad Seefeld: Montagabend
Rickenbach, Schulbad Rickenbach: Montag-nachmittag
Unteriberg, Hallenbad Minster: Freitagvormittag
- Aquawell soft – die sanfte Wassergymnastik
Schwyz, Spital Schwyz Therapiebad: Mittwoch-vormittag
- Active Backademy – das Rückentraining
Altdorf, Step-in: Montagvormittag und -abend, Mittwochabend
Einsiedeln, Spital Einsiedeln: Dienstag- und Donnerstagabend
Schwyz, Spital Schwyz: Montag- und Dienstagabend
Physio Wind: Dienstagabend und Mittwoch-nachmittag
- Osteogym – Osteoporosegymnastik
Altdorf, Step-in: Montagvormittag
Einsiedeln, Spital Einsiedeln: Mittwochmittag
Schwyz, Spital Schwyz: Montagabend
Wollerau, DanceOne Tanzstudio: Donnerstag-nachmittag

Beratung

Die Rheumaliga Uri und Schwyz vermittelt Ihnen professionelle Beratungsstellen (Sozialberatung, Ergotherapeutische Beratung, Ernährungsberatung).

Selbsthilfegruppen

Rheumatoide Arthritis:
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

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

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

**VALAIS/WALLIS****Ligue valaisanne contre le rhumatisme**

Rheumaliga Wallis
Rue Pré-Fleuri 2 C
C.P. 910
1950 Sion

Heures d'ouverture du bureau : du lundi au vendredi de 8h00 – 12h00 et de 13h30 – 17h00.
Öffnungszeiten: Von Montag bis Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr.

Tél 027 322 59 14
Fax 027 322 59 15
ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/vs

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

Détaillerte Auskünfte über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäfts-stelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

L'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée : assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Equilibre au quotidien, Gymnastique au sol, Rythmique senior adapté aux rhumatisants, Tai chi.

Nouveau cours dès ce printemps :

- Active Backademy à Yverdon
- Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

Autres prestations

Groupe d'information sur la polyarthrite rhumatoïde : à l'intention des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de leurs proches.

Groupe d'information sur la spondylarthrite ankylosante : à l'intention des personnes atteintes de la maladie de Bechterew et de leurs proches.

Kurse zur Rheumaprophylaxe:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

Vacances

Des vacances accompagnées à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes.
La brochure des vacances 2019 sera disponible dès février 2019.

Moyens auxiliaires

La LVR propose un assortiment d'aides techniques pour faciliter le quotidien ou permettre de rester autonome en préservant les articulations.
Des essais sont possibles à notre bureau à Lausanne sur rendez-vous et une brochure est disponible.

ZUG**Rheumaliga Zug**
6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:
Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

Beratung

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

CRPS/Morus Sudeck Selbsthilfegruppe

Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz :

Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden

Zürich-Nord

Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

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

Gruppe Zürich

Selbsthilfenzentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,
selbsthilfe.selbsthilfecenter.ch

Jugendarthrose

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

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte

Weiteres Angebot

- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

ZÜRICH**Rheumaliga Zürich**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr, 13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
admin.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Beratung

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Selbsthilfegruppe Discusnerie Region Basel

Anнемarie Rutsch, Tel 061 721 47 17
info@discusnerie-baseil.ch
www.discusnerie-baseil.ch

Sjögren-Syndrom

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

Gruppe Region Basel

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

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48
www.selbsthilfcenter.ch

Gruppe Region Zürich

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

Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquawell – Das Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Fasientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga

Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Weichteilrheuma-Gymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Personal Training
- Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

Association Romande du Syndrome de Sjögren

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

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

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

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

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Secretariat/Secrétariat:
 Josefstrasse 92
 8005 Zürich
 Tel 044 422 35 00
 spv@arthritis.ch
 www.arthritis.ch
 Di – Do zu Bürozeiten

Präsidentin/présidente:
 Bernadette Jost, Tel 079 779 57 61

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
 Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2
 5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau
 Agnes Weber, Tulpweg 10
 5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden
 Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,
 Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
 RA Gruppe Basel und Umgebung
 ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
 Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
 Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Genève
 Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,
 1232 Confignon, Tel 022 757 46 45
- Graubünden
 Bruno Tanner, Via Portalavanda 8
 7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Jura
 Claude Froidevaux, Rue des Foyards 7,
 2900 Porrentruy, Tel 032 466 75 89
- Luzern
 Nadia Barnettler, Tel 079 515 42 69
 spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
 Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod,
 Tel 032 841 67 35
- Nidwalden
 Paul Imboden, Lochmatt, 6363 Obbürgen,
 Tel 041 612 01 67
- Schaffhausen
 Fränzi Möckli, Fallentor 6, 8252 Schlatt,
 Tel 052 657 39 88
- Solothurn
 Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Dierendingen,
 Tel 032 682 16 25
- Thurgau/Abendgruppe
 Ursula Früh, Rietweiherweg 6b, 8500 Frauenfeld,
 Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
 Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,
 Tel 041 870 57 72

- Wallis/Valais/Sion
 Alexandra Monnet, Rue du Pensionnat 3,
 1908 Riddes, Tel 079 644 12 29
- Waadt/Vaud
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,
 Tel 021 624 49 19
- Zürich und Umgebung
 Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:
 Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,
 8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71
- Polyarthritiker Abendgruppe:
 Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,
 Tel 044 720 75 45
- Ostschweiz
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau
 Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com
- Zürich
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- Groupe régional Genève
 Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,
 1292 Chambésy, monika.storni@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
 8305 Dietlikon, Tel. 044 833 09 97
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz
 Verena Fischer, Moosgasse 9,
 5617 Tennwil, Tel 056 667 17 24
 verena.fischer@lupus-suisse.ch

- Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder
 – Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel 044 422 35 00

Groupes de discussion pour parents d'enfants atteints d'arthrite

- Neuchâtel
 Antonella Ferrari Cattacin, 2068 Hauterive,
 Tel 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch



Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
Association suisse du lupus érythémateux disséminé
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Administration:

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

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
 Gabriela Quidort, Höhenweg 16
 5417 Untersiggenthal (AG), Tel. 056 555 36 16
 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. 032 623 22 54
- Graubünden
 Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
 Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne
 Angela Schollerer, Montremoen 29, 1023 Crissier,
 Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
 oder
 Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
 Tel 079/7802672, corinne.bovet@lupus-suisse.ch



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

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

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

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Langenthal, Langnau i.E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn



- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)

- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar

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



AFM
ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SOCIÉTÉ SUISSE DES FIBROMYALGIES
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

SFMV

Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung

Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
 SHG «Sunneblume»
 Verantwortliche: Marianne Fleury
 Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg
 SHG «Sonnestrahl»
 Verantwortliche: Lisa Leisi
 Tel 071 983 39 49
- Chur
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg
 Prisca Déneraud, Tel 078 670 10 85
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
 SHG «La liberté du Papillon»
 Verantwortliche: Beatrice Rawyler
 Tel 077 402 25 07

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Martedì, mercoledì et giovedì da 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud

Balerna: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

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



Sclerodermie.ch
SVS Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
ASS Association Suisse des Sclérodermiques
ASS Società Svizzera della Sclerodermia

Geschäftsstelle:
 sclerodermie.ch, 3000 Bern
 Tel 077 406 09 58 (deutsch)
 Tél 024 472 32 64 (français)
 Tel 062 777 22 34 (italiano)
 info@sclerodermie.ch
 www.sclerodermie.ch

Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
 Joëlle Messmer, Tel 079 228 62 54
 joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Graubünden:
 Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,
 m.urfer@me.com
- Luzern/Innerschweiz:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
 Nadine Paciotti, Tel 024 472 32 64
 nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
 Maria Balenovic Tel 076 574 09 92
 maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
 Gertrud Wiesmann Tel 052 720 13 20
 gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
 Elisabeth Rohner Tel 044 825 47 45
 elisabeth.rohner@sclerodermie.ch

«Ohne Verständnis des Arbeitgebers leidet man doppelt»

Bereits als Baby waren Ludmilla Lieders Lymphknoten entzündet. Die richtige Diagnose Morbus Bechterew erhielt sie aber erst im Alter von 58 Jahren. Als Betroffenenrätin der Rheumaliga Schweiz möchte sie die Erfahrungen aus fast sechs Jahrzehnten mit der heimtückischen Krankheit mit anderen Betroffenen teilen. Interview: Simone Fankhauser

Wann und wie haben bei Ihnen die Beschwerden angefangen?

Ich bin erblich vorbelastet und mit der Erkrankung zur Welt gekommen. Bereits als Säugling hatte ich entzündete Lymphknoten. Mit zwei Jahren konnte ich nicht mehr laufen, weil meine Kniegelenke stark geschwollen und gerötet waren. Ich bekam sehr viel Antibiotika, so viel, dass ich gar zu halluzinieren begann. Die Diagnose Morbus Bechterew erhielt ich aber erst im Jahr 2014. Seit April 2017 treten bei mir zudem die eher seltenen Entzündungen am Augenmuskel auf. Diese sind sehr schmerhaft und ohne entsprechende Behandlung kann das Sehvermögen beeinträchtigt werden.



Ludmilla Lieder wird 1956 in der ehemaligen UdSSR geboren. Im heutigen Kirgisien absolviert sie eine Ausbildung zur Feldscher-Laborantin, was dem Berufsbild der medizinisch-technischen Assistentin (MTA) entspricht.

1977 siedelt sie in ihr Heimatland Deutschland um, wo sie bis zum Umzug in die Schweiz in verschiedenen Labors tätig ist. Seit 2004 lebt und arbeitet die Bechterew-Patientin in Bern.

Aktuell ist sie als Laborantin in der Abteilung Forensische Molekularbiologie der Universität Bern tätig. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Wie sieht Ihr Therapieplan aus?

Medikamente helfen nicht immer, man muss erstmal das richtige finden. Nach Methotrexat und Simponi bekam ich Remicade, was bei mir die Leberwerte um das 50-fache erhöhte. Seit 2017 bekomme ich nun Cosentyx. Durch den Ausbruch der Erkrankung achte ich auf meine Ernährung und es vergeht kein Tag, ohne Bewegung an der frischen Luft. Weiter ist Wassergymnastik für mich ein Muss, denn nur im Wasser habe ich keine Schmerzen.

Sie sind nach wie vor arbeitstätig. Wie bringen Sie Krankheit und Beruf unter einen Hut?

Im Arbeitsleben braucht es sehr viel Aufklärungsarbeit, denn die Erkrankung ist ziemlich heimtückisch, und äußerlich nicht sichtbar. Ohne Verständnis des Arbeitgebers leidet man doppelt. Da ich meine Arbeit sehr gerne verrichte, möchte ich trotz meiner Einschränkungen weiterhin in einem bestimmten Rahmen tätig sein, was mir vom jetzigen Arbeitgeber auch ermöglicht wird. Seit 1,5 Jahren bin ich zu 40 % krankgeschrieben und darf stressfrei bei Forschungsprojekten mitarbeiten. Ich bin dankbar, dass die Erkrankung bei mir erst gegen Ende der Berufstätigkeit richtig ausgebrochen ist.

Was hat Sie motiviert, im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz mitzumachen?

Mein Weg bis zur Diagnose war lang und steinig. Dadurch habe ich sehr viele Erfahrungen gesammelt und diese möchte ich an andere Betroffene weitergeben. ■

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 AG



Gebro Pharma



SANDOZ A Novartis Division

SANOFI GENZYME

Spitex
Stadt und Land



Voltaren Dolo®



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33°C (2 indoor, 2 outdoor)**
- Wasserwelt & Wellnessparadies de Luxe 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Hervorragende Gourmet- & Vitalküche, plus 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 Schmerz- und Beschwerdelinderung und signifikante Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr!

HEILSTOLLENKUR: ab € 2.046.– pro Person
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurzvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 1.055.– pro Person
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurzvisite oder: HP ab € 115.– bis € 155.– p.P./Nacht



Versandkostenfrei für forumR-Leser!
Livraison gratuite pour les lecteurs du forumR !



Gelenkschonender Frühlingsputz Faire le grand ménage tout en ménageant vos articulations

Senden Sie mir / Veuillez me faire parvenir
Wischmop mit Rollwagen (Art-Nr. 5120) à CHF 65.60 (Versandkostenfrei)

Balai à franges avec chariot (art. 5120) à CHF 65.60 (livraison gratuite)

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

Bestelladresse / Passez votre commande à:
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich