

# Forum

**Brennpunkt:  
Entzündung**

**Point focal:  
les inflammations**

**Approfondimento:  
infiammazione**

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



## Wenn rheumatische Erkrankungen die Lunge betreffen – und warum frühes Erkennen so wichtig ist

**R**heuma betrifft nicht nur die Gelenke. Auch die Lunge kann betroffen sein – oft schleichend und lange unbemerkt. Prof. Dr. Dr. Stephan Gadola vom Bethesda Spital und Theresa Rauschendorfer vom Verein Lungenfibrose Schweiz erklären, warum es wichtig ist, früh aufmerksam zu sein.

### Rheumatische Erkrankungen sind Systemerkrankungen – welche Bedeutung hat die Lunge?

Prof. Gadola: Entzündlich rheumatische Erkrankungen betreffen nicht nur die Gelenke. Die bei diesen Erkrankungen fehlgeleitete Funktion des Immunsystems kann nahezu jedes Organ betreffen – auch die Lunge. Diese spielt eine zentrale Rolle für unseren Sauerstoffhaushalt und die Leistungsfähigkeit. Deshalb kann eine Beteiligung der Lunge bei Rheuma zu abnehmender Belastbarkeit und schleichender Atemnot führen – lange bevor Betroffene diese Veränderungen richtig einordnen können.

Verein Lungenfibrose Schweiz (VLFS): In unseren Veranstaltungen und Rückmeldungen aus der Community erleben wir immer wieder, dass vielen Betroffenen dieser Zusammenhang nicht bekannt ist. Die Lunge wird im Alltag oft erst dann Thema, wenn Beschwerden spürbar werden. Umso wichtiger ist Aufklärung – denn nur wer weiss, dass auch die Lunge betroffen sein kann, achtet frühzeitig auf Veränderungen.

### Welche Teile der Lunge können betroffen sein?

Prof. Gadola: Kurz gesagt: Alle! Bei Beteiligung der kleinsten Luftwege, den sogenannten Alveolen und dem umliegenden Bindegewebe wird die Aufnahme von Sauerstoff direkt beeinträchtigt. Bei Entzündung des Lungenfalls (der Pleura) können Schmerzen beim Atmen auftreten. Und in den Lungengefässen kann es zu einem gefährlichen Anstieg des Blutdrucks in den Lungenvenen kommen, welcher das Herz belastet. Generell wird bei einer Beteiligung der Lunge das Atmen anstrengender, und man fühlt sich schneller müde oder kurzatmig.

VLFS: Viele Betroffene berichten uns, dass sie diese Zusammenhänge erst sehr spät erfahren haben. Die Lunge ist ein komplexes Organ, und rheumatische Entzündungen können sich sehr unterschied-

lich äussern – das macht es für Laien oft schwer, Warnzeichen richtig einzuordnen.

### Wie äussert sich eine Lungenbeteiligung bei rheumatischen Erkrankungen?

Prof. Gadola: Die ersten Anzeichen einer Lungenbeteiligung können unterschiedlich ausfallen, und die Symptome sind leider oft unspezifisch. Viele Betroffene führen sie zunächst auf Stress, mangelnde Fitness oder Medikamente zurück. Häufige Symptome sind Atemnot bereits bei geringer Anstrengung, Kraftlosigkeit und ungewöhnlich rasche Erschöpfung, Druck- oder Engegefühl im Brustkorb, oder ein trockener, hartnäckiger Husten, der nicht verschwinden will. «Atemnot wird oft als schlechte Kondition abgetan. Gerade bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen sollte sie jedoch immer abgeklärt werden.»

VLFS: Diese Einschätzung hören wir häufig von unseren Mitgliedern: „Ich dachte, das gehört einfach zum Rheuma dazu.“ Gerade auf Social Media und in Austauschgruppen zeigt sich, dass Atemnot oder Leistungsabfall oft lange nicht ernst genommen werden. Dabei kann frühes Hinschauen entscheidend sein, um ein Fortschreiten zu bremsen.

### Wie wird die Diagnose gestellt?

Prof. Gadola: Immer wenn eine Beteiligung der Lunge bei Rheuma Betroffenen im Raume steht, dann sollten Hausarzt, Rheumatologe und Lungenfacharzt eng zusammenarbeiten. Zum einen ist dies der Fall, wenn bei Menschen mit entzündlicher Rheumaerkrankung Symptome einer möglichen Lungenbeteiligung auftreten. Andererseits sollten bei gewissen Rheuma-Erkrankungen, z.B. bei der systemischen Sklerose, in regelmässigen Abständen Untersuchungen der Lunge durchgeführt werden, um frühe Veränderungen festzustellen.

Die Abklärungen dienen einerseits der Beurteilung der Lungenfunktion, andererseits der Feststellung von pathologischen Veränderungen der Lungen in bildgebenden Verfahren. Es wird dabei immer eine Lungenfunktionsprüfung durchgeführt, welche auch eine Messung des Gasaustausches beinhaltet. Für die bildgebende Beurteilung der Lunge ist am besten eine hochauflösende Computertomographie (CT) geeignet. Ergänzt werden diese Untersuchungen durch Bluttests, und je nach

Situation zusätzlich durch Ultraschall oder kurze Belastungstests.

Alle diese Untersuchungen ergänzen sich und helfen, frühe Veränderungen rechtzeitig zu erkennen – damit eine passende Behandlung früh beginnen kann.

VLFS: In Gesprächen mit Betroffenen betonen wir immer wieder, wie wichtig eine frühe Abklärung ist. Je früher eine Lungenbeteiligung erkannt und behandelt wird, desto mehr Lungenfunktion kann oft erhalten werden. Für viele bedeutet das, länger belastbar zu bleiben und den Alltag besser bewältigen zu können.

### Fazit – Warum ist es wichtig, an die Lunge zu denken?

Prof. Gadola: Lungenbeteiligungen können den Verlauf entzündlich rheumatischer Erkrankungen wesentlich beeinflussen. Sie können die Lebensqualität der Betroffenen stark vermindern und sogar die Lebensdauer verkürzen. Deshalb gilt es, eine Beteiligung der Lunge bei entzündlichem Rheuma möglichst früh zu erkennen. Dank moderner Therapien haben wir heute eine Chance, bei früher Diagnose die Lungenfunktion zu erhalten und das Leben zu verlängern.

VLFS: Gut informierte Patientinnen und Patienten sind wichtige Partner im Behandlungsprozess. Wer Veränderungen wahrnimmt und anspricht, kann aktiv zur eigenen Vorsorge beitragen.

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Stephan Gadola ist Chefarzt Rheumatologie und Schmerzmedizin am Bethesda Spital in Basel und spezialisiert auf die ganzheitliche Betreuung von Menschen mit entzündlich rheumatischen Erkrankungen.

Verein Lungenfibrose Schweiz  
Wir sind ein gemeinnütziger Verein für Menschen mit Lungenfibrose und ihre Angehörigen. Unser Ziel ist es, Betroffene zu informieren, zu vernetzen und im Umgang mit der Erkrankung zu stärken. Wir bieten Fachvorträge, Online- und Präsenzveranstaltungen sowie Austauschmöglichkeiten an und halten unsere Mitglieder und Interessierten über neue Therapien, Forschung und alltagsrelevante Themen auf dem Laufenden.



Scannen Sie einfach den QR-Code und gelangen Sie direkt zu unserer Webseite.

Publireportage – erstellt von



## Liebe Leserin, lieber Leser

Wussten Sie, dass eine Entzündung nichts anderes ist als die Reaktion des Körpers auf einen schädlichen Reiz? Dieser Abwehrmechanismus ist Teil des Heilungsprozesses. Er kann jedoch auch aus dem Ruder laufen und sich in eine autoimmunere Richtung entwickeln, wenn das Immunsystem körpereigenes Gewebe fälschlicherweise als Feind erkennt und dauerhaft bekämpft. Bei entzündlichem Rheuma sieht man genau diese autoimmunen Züge am Werk, weshalb entzündliches Rheuma (wie z. B. die rheumatoide Arthritis) zu den Autoimmunerkrankungen gehört. In dieser Ausgabe erwarten Sie unterschiedliche Perspektiven auf dieses Thema: Ein Rheumatologe erklärt im Kurzinterview Besonderheiten von

## Gentile lettrice, gentile lettore,

sapeva che un'inflammation non è altro che la reazione del corpo a uno stimolo dannoso? Questo meccanismo di difesa fa parte del processo di guarigione. Tuttavia può anche andare fuori controllo e svilupparsi in senso auto-immune: in tal caso il sistema immunitario riconosce erroneamente i tessuti del corpo come nemici e li combatte in modo permanente. Nel reumatismo infiammatorio si osservano proprio questi meccanismi auto-immuni, per questo motivo le malattie reumatiche infiammatorie come l'artrite reumatoide fanno parte delle malattie autoimmuni.



Vivian Decker

Projektleiterin Kommunikation & Operations  
Responsable des projets en communication et opérations  
Responsabile di progetto Comunicazione e operazioni

## Chère lectrice, cher lecteur,

Saviez-vous qu'une inflammation n'est rien d'autre que la réaction du corps à un stimulus dangereux? Ce mécanisme de défense fait partie du processus de guérison. Il peut toutefois dégénérer vers une réaction auto-immune lorsque le système immunitaire détecte les propres tissus du corps comme des ennemis et se met à les combattre durablement. En cas de rhumatisme inflammatoire, c'est cette réaction auto-immune qui entre en œuvre. Ceci explique pourquoi un rhumatisme inflammatoire (tel que la polyarthrite rhumatoïde) est considéré comme une maladie auto-immune. Dans ce numéro, vous pourrez découvrir diverses perspectives sur ce sujet: un rhumatologue nous explique, dans une courte interview, les particularités du rhumatisme chez les hommes; Myrta Schneider décrit sa vie avec la maladie auto-immune de Sjögren et, en point de mire, nous abordons notamment la stratégie Treat-to-Target comme stratégie moderne de traitement pour la polyarthrite rhumatoïde. Par ailleurs, je souhaite une cordiale bienvenue à ma collègue Daria Rimann, qui rentre de son congé maternité et qui est, en alternance avec moi, éditrice du forumR. Je vous souhaite une très bonne lecture et un agréable printemps. I

Rheuma bei Männern, die Betroffene Myrta Schneider berichtet anschaulich aus ihrem Leben mit der Autoimmunerkrankung Morbus Sjögren und im Fokus beleuchten wir unter anderem «Treat-to-Target» als eine moderne Behandlungsstrategie für die rheumatoide Arthritis. Ausserdem ein herzliches Willkommen an meine Kollegin Daria Rimann, die aus dem Mutterschutz zurück ist und dieses Jahr abwechselnd mit mir das forumR als Editorin betreut. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre & einen guten Start ins Frühjahr. I

Questo numero della rivista propone diverse prospettive sul tema: un reumatologo spiega in una breve intervista le particolarità del reumatismo negli uomini, la paziente Myrta Schneider racconta in modo trasparente e dettagliato la sua vita con il morbo di Sjögren, una malattia auto-immune, e nella rubrica «Approfondimento» illustriamo tra le altre cose l'approccio «treat-to-target» come strategia di trattamento moderna per l'artrite reumatoide. Diamo inoltre un caloroso benvenuto alla mia collega Daria Rimann, rientrata dal congedo di maternità, che quest'anno curerà forumR alternandosi con me in veste di editor. Le auguro una piacevole lettura e uno splendido inizio di primavera. I

## Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch  
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Direzione editoriale: Annette Stolz, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Vivian Decker und Daria Rimann  
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch  
Abonnements/Abbonamenti/forumR: 3 x pro Jahr/par an. Abonnement CHF 14.20 pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 3 volte all'anno. Abbonamento CHF 14.20 all'anno (escl. IVA)  
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg · Übersetzungen/Traductions/Traduzioni: weiss traductions genossenschaft



# Damit Sie in Bestform bleiben



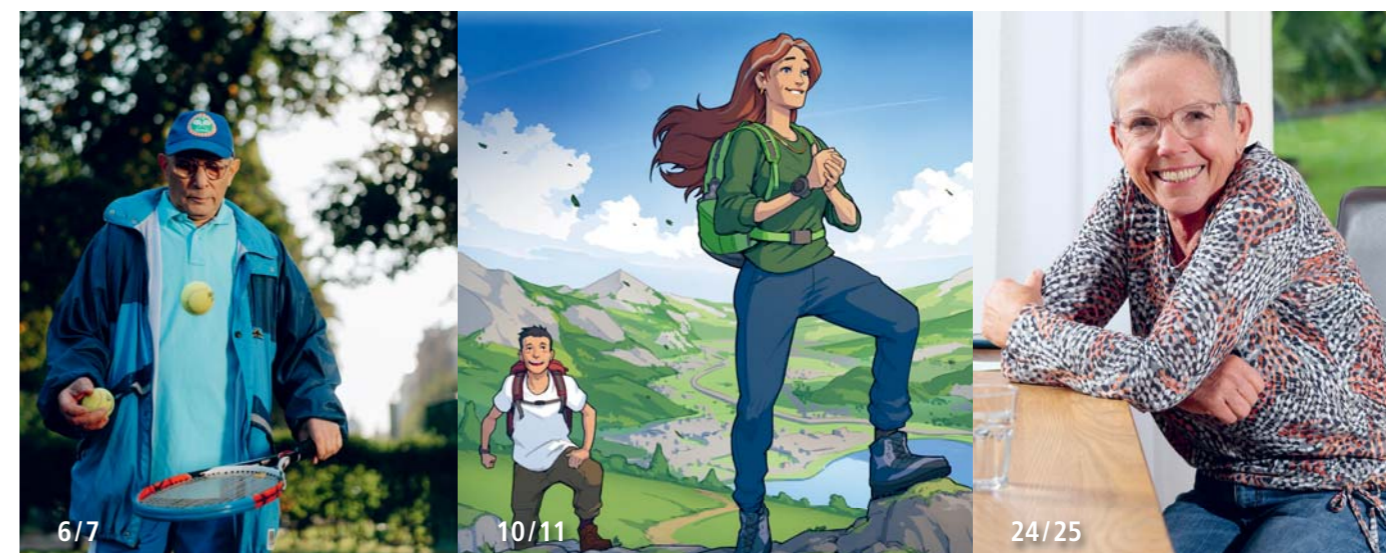
Regelmässig trainieren –  
jetzt Kurse und Übungen entdecken

Wir engagieren uns für  
gesundheitsfördernde Aktivitäten.

[sichergehen.ch](https://sichergehen.ch)



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



### 3 Editorial

#### Fokus

- 6 Rheuma bei Männern
- 10 Behandlungskonzept für RA
- 18 Die VASAS stellt sich vor
- 22 Kantonale Angebote der Rheumaliga

### 21 Hilfsmittel

#### 24 Persönlich

Myrta erzählt bewegend aus ihrem Alltag mit Morbus Sjögren.

### 30 Forschung

### 32 In Kürze

### 34 Veranstaltungen

### 38 Service

### 46 Schlusspunkt

Kolumne über den Umgang mit Entzündungen

### 3 Editorial

#### Point de mire

- 7 Le rhumatisme chez les hommes
- 11 Concept thérapeutique pour la PR
- 19 La VASAS se présente
- 22 Les offres cantonales de la ligue contre le rhumatisme

### 21 Moyens auxiliaires

#### 25 Personnel

Myrta partage avec émotion sa vie avec la maladie de Sjögren.

### 30 Recherche

### 32 En bref

### 34 Manifestations

### 38 Service

### 47 Point final

Opinion sur la gestion de l'inflammation

### 3 Editoriale

#### Approfondimento

- 7 Reumatismi negli uomini
- 11 Concetto terapeutico per AR
- 19 La VASAS si presenta
- 23 Le offerte cantonali della lega contro il reumatismo

### 21 Mezzi ausiliari

#### 25 Personale

Myrta racconta con emozione la sua vita con la malattia di Sjögren.

### 31 Ricerca

### 32 In breve

### 34 Eventi

### 38 Servizio

### 46 Conclusione

Colonna sulla gestione dell'infiammazione

Rheuma bei Männern – Besonderheiten & Herausforderungen

## «Männer warten oft zu lange, aber nicht aus Absicht»

Männer sprechen Schmerzen häufig anders an als Frauen und suchen später medizinische Hilfe. Im Kurzinterview erklärt Rheumatologe Dr. med. Florian Winkler, welche Besonderheiten bei Männern mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen auftreten, warum axiale Spondyloarthritis (axSpA), auch Morbus Bechterew genannt, historisch als «Männerkrankheit» galt und weshalb ein offenes Gespräch über Leistungsfähigkeit und Sexualität wichtig ist. Interview: Vivian Decker

Man sagt oft, Männer gingen erst zum Arzt, wenn sie «den Kopf unter dem Arm tragen». Kommunizieren Männer ihre Schmerzen anders? Wie gehen Sie als Rheumatologe damit

um, wenn Patienten Beschwerden eher herunterspielen? Beobachten Sie bei Ihren männlichen Patienten tatsächlich eine spätere Diagnose im Vergleich zu Frauen?

**Dr. med. Florian Winkler:** Das Schmerzerlebnis kann interindividuell tatsächlich sehr unterschiedlich sein. Dies hängt von verschiedenen Faktoren ab – auch unter Männern. Zum Beispiel fallen mir an meinem Arbeitsplatz in Bern auch regionale Unterschiede zwischen dem Emmental und der Stadt Bern auf. Dabei können Hilfsmittel in der Kommunikation, wie zum Beispiel die Frage nach der Durchführbarkeit bestimmter Tätigkeiten helfen («Wie geht es Ihnen mit dem Abschlagen beim Hornussen?»). Der Zeitpunkt der Diagnosestellung hängt immer auch davon ab, wie stark man durch einen Schmerz oder eine Einschränkung geplagt oder verunsichert ist und wann man damit zum Arzt oder zur Ärztin geht. In diesem Punkt bestehen aus meiner Erfahrung tatsächlich eher gewisse geschlechtsspezifische Unterschiede, besonders bei der älteren Generation, bei der die Männer teilweise später zum Arzt gehen.

**Gibt es entzündlich-rheumatische Erkrankungen, die bei Männern besonders häufig auftreten oder sich klinisch anders äussern als bei Frauen? Inwiefern spielt das männliche Testosteron eine Rolle bei der Entstehung oder Unterdrückung von Entzündungsprozessen im Körper?**

**F. W.:** Es bestehen bei gewissen Erkrankungen geschlechtsspezifische Unterschiede. Bei Männern treten z. B. vermehrt die Gicht oder (leicht) die Spondyloarthritis («Morbus Bechterew») auf. Andere Erkrankungen aus dem rheumatologischen Formenkreis dagegen sind bei Frauen häufiger. Dies hängt von verschiedenen Faktoren ab, teilweise auch von den Hormonen, das Testosteron – wie auch das Östrogen – gilt als leicht entzündungshemmend, Muskel- und Knochen-stärkend, was sich mit dem Rückgang ab der zweiten Lebenshälfte bemerkbar machen kann.

**Der Morbus Bechterew (Axiale Spondyloarthritis) galt lange > s. 8**

Le rhumatisme chez les hommes : particularités et défis

## «Les hommes attendent souvent trop longtemps, sans le vouloir»

Les hommes parlent souvent autrement des douleurs que les femmes et ne cherchent que plus tardivement une aide médicale. Dans une brève interview, le rhumatologue Florian Winkler explique les particularités qu'il a relevées chez les hommes atteints de maladies rhumatismales inflammatoires, pourquoi historiquement la maladie de Bechterew (axSpA) est une «maladie d'homme», et pourquoi il est important d'avoir un dialogue ouvert sur les performances et sur la sexualité. Interview: Vivian Decker

On dit souvent que les hommes rechignent à consulter le médecin. Les hommes communiquent-ils autrement leurs douleurs? Comment

gérez-vous cela en tant que rhumatologue lorsque les patients ont tendance à minimiser leurs problèmes? Faites-vous réellement le

constat que les diagnostics sont bien plus tardifs chez les hommes que chez les femmes?

**Dr Florian Winkler:** Le ressenti de la douleur peut fortement varier d'une personne à l'autre. Plusieurs facteurs entrent en cause, aussi parmi les hommes. Par exemple, sur mon lieu de travail à Berne, je constate des différences régionales entre l'Emmental et la ville de Berne. Certains outils de communication peuvent aider, notamment de poser la question de la faisabilité de > p. 8

Particolarità e sfide del reumatismo negli uomini

## «Spesso gli uomini aspettano troppo a lungo, ma non lo fanno apposta»

Gli uomini, tipicamente, affrontano il dolore in modo diverso rispetto alle donne e aspettano più tempo prima di richiedere un consulto medico. In questa breve intervista il reumatologo Dr. med. Florian Winkler spiega quali peculiarità si riscontrano negli uomini con malattie reumatiche infiammatorie, perché il morbo di Bechterew è stato a lungo considerato una «malattia maschile» e perché è importante parlare apertamente di efficienza fisica e sessualità. Intervista: Vivian Decker

**Si dice spesso che gli uomini si rivolgono al medico solo quando il problema è urgente e stanno molto male. È vero che gli uomini descrivono i propri dolori in modo diverso? Da reumatologo, come si comporta quando i pazienti tendono a sottovalutare i disturbi? I suoi pazienti maschi ricevono realmente una diagnosi tardiva rispetto alle donne?**

**Dr. med. Florian Winkler:** L'esperienza del dolore può variare molto da persona a persona. I fattori in gioco sono tanti e questo vale anche per gli uomini. Ad

esempio a Berna, dove lavoro, mi capita di osservare anche differenze regionali tra l'Emmental e la città di Berna. In queste situazioni possono tornare utili alcune strategie di comunicazione, come quella di chiedere al paziente se è in grado di svolgere attività specifiche («Come se la cava a colpire il disco quando gioca a Hornussen?»). In ogni caso i tempi della diagnosi dipendono anche dall'entità della sofferenza o dell'insicurezza legate a un dolore o a una limitazione e dal momento in cui si decide di consultare una medica o un medico. Su questo punto, in > pag. 9



**Dr. med. Florian Winkler** ist Facharzt für Rheumatologie FMH sowie Allgemeine Innere

Medizin FMH am Berner Rheumazentrum. Er promovierte an der Universität Bern und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit muskuloskelettalen Erkrankungen, Bildgebung und modernen Behandlungsmethoden.

Le docteur Florian Winkler est rhumatologue FMH et spécialiste FMH en médecine interne générale au Berner Rheumazentrum. Il a passé son doctorat à l'université de Berne et s'intéresse depuis de nombreuses années aux maladies musculo-squelettiques, à l'imagerie et aux méthodes de traitement modernes.

Il Dr. med. Florian Winkler è specialista in reumatologia FMH e medicina interna generale FMH presso il Berner Rheumazentrum. Ha conseguito un dottorato all'Università di Berna e da molti anni si occupa di malattie muscoloscheletriche, diagnostica per immagini e metodi di trattamento moderni.





als «Männerkrankheit». Warum ist diese Diagnose für Männer nach wie vor ein so zentrales Thema im Bereich der Entzündungen?

**F. W.:** Das hat mehrere Gründe. Bei der klassischen Form der ankylosierenden Spondylarthritis («Morbus Bechterew») erkranken weiterhin etwas mehr Männer als Frauen, etwa im Verhältnis 3 zu 2. Das könnte auch mit den diagnostischen Methoden zusammenhängen: Diese Form mit Tendenz zur Wirbelsäulenversteifung ist im Röntgen gut sichtbar und daher schon lange bekannt. Seit einigen Jahren gibt es jedoch eine zweite, nicht-röntgenologische Form, die nur im MRI erkennbar ist und bei der Männer und Frauen gleich häufig betroffen sind. Dadurch hat sich das Geschlechterverhältnis insgesamt angeglichen und es stellt sich die Frage, ob Männer vor allem häufiger zur Einsteifung neigen.

**Männer definieren sich oft stark über ihre Leistungsfähigkeit. Welche speziellen Ängste begegnen Ihnen bei männlichen Patienten in**

**Bezug auf den Beruf und die körperliche Belastbarkeit (bspw. auch beim Thema Sexualität)? Wie sprechen Sie diese oft schambesetzten Themen bei Männern an?**

**F. W.:** Schwere körperliche Arbeiten werden häufiger von Männern ausgeführt, teilweise wird dies mit einer regulären vorzeitigen Pensionierung berücksichtigt. Trotzdem ist es so, dass es uns in der Schweiz mehrheitlich sehr gut geht und wir auch im höheren Erwerbsalter immer noch das Gefühl haben, wir seien knapp den 30ern entschwunden und noch zu allem fähig. Die Muskelkraft schwindet jedoch – auch aufgrund des Testosteronrückgangs – nach dem 30. Lebensjahr. Dies ist bei einem körperlich anspruchsvollen Beruf, der nahezu unverändert bis ins Pensionsalter ausgeführt wird, zu beachten und mittels eines kräftigenden Trainings auszugleichen. Auch die Sexualität ist von dieser Umstellung betroffen. Ich versuche, eine offene Haltung gegenüber all diesen Themen zu zeigen und eine direkte Ansprache kann dabei helfen. **I**

certaines activités (« Comment ça va pour frapper le palet au hornuss ? »). Le moment du diagnostic dépend toujours de l'intensité de la douleur, de la limitation ou de l'incertitude engendrée, et du moment où l'on se rend chez le médecin à cause d'elle. Sur ce point, mon expérience me permet de voir des différences entre les genres; surtout chez la génération la plus âgée, où les hommes vont généralement plus tard chez le médecin.

**Est-ce que certaines maladies rhumatismales inflammatoires touchent plus souvent les hommes ou s'expriment cliniquement différemment que chez les femmes? Dans quelle mesure la testostérone joue-t-elle un rôle dans le développement ou l'inhibition de processus inflammatoire dans le corps?**

**F. W.:** Pour certaines maladies, il existe des différences liées au genre. On relève par exemple plus de cas de goutte ou (légèrement) plus de cas de spondylarthrite (maladie de Bechterew) chez les hommes. D'autres maladies du groupe des maladies rhumatismales touchent au contraire plus de femmes. Différents facteurs entrent en compte, dont les hormones. La testostérone est considérée (tout comme les œstrogènes, d'ailleurs) comme légèrement anti-inflammatoire, de même que fortifiante pour les muscles et les os. La diminution caractéristique de son taux à partir de la seconde moitié de vie peut donc se faire ressentir.

**La maladie de Bechterew (spondylarthrite ankylosante) a longtemps été considérée comme une « maladie d'homme ». Pourquoi ce diagnostic reste-t-il central pour les hommes dans le domaine des inflammations?**

**F. W.:** Il y a plusieurs raisons à cela. Un peu plus d'hommes que de femmes sont atteints de la forme classique de la spondylarthrite ankylosante (maladie de Bechterew), environ 3 hommes pour 2 femmes. Cela dépend peut-être aussi

des méthodes de diagnostic: cette forme présentant tendanciellement une rigidité de la colonne vertébrale est bien visible à la radio, et par conséquent connue depuis longtemps. Depuis quelques années, il existe cependant une seconde forme non reconnaissable à la radio, mais uniquement par IRM, et qui concerne aussi bien les hommes que les femmes. Le nombre de cas entre les hommes et les femmes s'est donc dans l'ensemble équilibré, et la question est de savoir si les hommes n'ont pas surtout tendance à l'ankylose.

**Les hommes se définissent souvent en fonction de leurs performances. Quelles craintes spécifiques rencontrez-vous chez les patients masculins, notamment concernant leur profession ou la force physique (ou p. ex. sur le thème de la sexualité)? Comment abordez-vous ces sujets souvent délicats chez les hommes?**

**F. W.:** Les travaux très physiques sont plus souvent exercés par des hommes, ceci est en partie compensé par un âge de départ à la retraite précoce. De façon générale, on peut tout de même dire que nous allons bien en Suisse et qu'à un âge avancé, nous avons encore l'impression d'être en forme et de pouvoir tout faire. La force musculaire diminue toutefois, en raison de la baisse du taux de testostérone à partir de 30 ans. C'est à prendre en compte en cas de métier dur physiquement, qui reste à peu près le même jusqu'au départ à la retraite et il convient d'équilibrer cela avec un entraînement de renforcement. La sexualité est également concernée par ces changements hormonaux. Je tente de montrer une bonne ouverture d'esprit sur tous ces thèmes. Les aborder directement peut aider. **I**

Spezifische Angebote zu Morbus Bechterew (axSpA) finden Sie unter [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch).

base alla mia esperienza, esistono effettivamente alcune diversità legate al sesso, soprattutto nelle generazioni più anziane. A volte, infatti, gli uomini in età avanzata aspettano a lungo prima di andare dal medico.

**Ci sono malattie reumatiche infiammatorie che si manifestano più frequentemente negli uomini o il cui decorso clinico è diverso nei due sessi? In che misura il testosterone maschile è rilevante nell'insorgenza o nella soppressione dei processi infiammatori del corpo?**

**F. W.:** Per alcune malattie esistono differenze legate al sesso. Negli uomini, ad esempio, si riscontrano più frequentemente la gotta o, in misura minore, la spondiloartrite («morbo di Bechterew»). Altre malattie in ambito reumatologico, invece, sono più comuni nelle donne. Ciò dipende da diversi fattori, in parte anche dagli ormoni: il testosterone, così come gli estrogeni, è considerato un lieve antinfiammatorio e contribuisce a rafforzare i muscoli e le ossa; tale ruolo può risultare evidente nella seconda metà della vita, quando si verifica un progressivo calo ormonale.

**Il morbo di Bechterew (spondiloartrite assiale) è stato considerato a lungo una «malattia maschile». Perché questa diagnosi, per gli uomini, continua a essere un tema centrale nell'ambito delle malattie infiammatorie?**

**F. W.:** I motivi sono molteplici. La forma classica della spondiloartrite anchilosante («morbo di Bechterew») colpisce tuttora più gli uomini che le donne; il rapporto è di circa 3 a 2. È possibile che ciò sia dovuto anche ai metodi diagnostici: questa forma, con tendenza alla rigidità della colonna vertebrale, è ben

Des offres spécifiques à la maladie de Bechterew (axSpA) peuvent être trouvées sur [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch).

visibile ai raggi X ed è quindi nota da molto tempo. Negli ultimi anni, tuttavia, è stata identificata una seconda forma non radiografica, riconoscibile solo mediante risonanza magnetica (RM), che colpisce uomini e donne con la stessa frequenza. Di conseguenza il rapporto tra i sessi si è nel complesso equilibrato; resta da chiarire se gli uomini abbiano una maggiore tendenza alla rigidità vertebrale.

**Spesso gli uomini si identificano fortemente con la loro capacità di rendimento. Quali paure specifiche osserva nei pazienti maschi riguardo al lavoro e alla resistenza fisica (ad es. anche nella sfera sessuale)? Come affronta con i suoi pazienti questi temi delicati, che creano facilmente imbarazzo?**

**F. W.:** Gli uomini svolgono più spesso lavori fisici pesanti e di questo aspetto viene tenuto conto, almeno in parte, con un regolare pensionamento anticipato. Ciò nonostante, gli svizzeri godono perlopiù di buona salute e anche in età lavorativa avanzata continuano ad avere sensazione di aver superato da poco i 30 anni e di poter fare di tutto e di più. Dopo i 30 anni, però, la forza muscolare diminuisce, anche a causa del calo del testosterone. Questa evoluzione va tenuta presente nel caso delle professioni usuranti, che vengono esercitate in modo pressoché invariato fino all'età di pensionamento, il cui sforzo fisico deve essere compensato con un allenamento mirato al potenziamento muscolare. Anche la sessualità risente di questi cambiamenti. Per quanto mi riguarda cerco di mostrare un atteggiamento aperto verso tutti questi temi e trovo utile un approccio diretto con il paziente. **I**

Offerte specifiche per la spondilite anchilosante (axSpA) sono disponibili su [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch).

Behandlungskonzept für rheumatoide Arthritis

## Mit messbaren Zielen gemeinsam gegen rheumatoide Arthritis: Der Treat-to-Target Ansatz erklärt

Die rheumatoide Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung, die ohne wirksame Behandlung zu Schmerzen, Einschränkungen und dauerhaften Gelenkschäden führen kann. Studien zeigen, dass bei über der Hälfte der Betroffenen bereits zwei Jahre nach Symptombeginn sichtbare Gelenkschäden auftreten. Deshalb ist eine frühzeitige und zielgerichtete Therapie besonders wichtig. Genau hier setzt die Treat-to-Target-Strategie an, ein Behandlungskonzept, bei dem Betroffene und Ärzte gemeinsam klare Therapieziele festlegen.

Text: Vivian Decker und Zoé Burkhard, Illustration: Leroy Steinmann für AbbVie AG

Bei einer chronischen Erkrankung wie der rheumatoiden Arthritis (RA) ist eine rein reaktive Behandlung oft nicht ausreichend. Ein zielgerichtetes Vorgehen ist notwendig, um langfristige Schäden

zu verhindern. «Treat-to-Target» ist ein etabliertes, wissenschaftlich gut untersuchtes Konzept, das sich in internationalen Empfehlungen zur Behandlung von RA fest verankert hat. Das Konzept wurde ursprünglich für die Behandlung von Bluthochdruck entwickelt und später erfolgreich in die Rheumatologie übernommen. Das «Treat-to-Target»-Prinzip (kurz T2T), zu Deutsch «Behandeln nach Zielvorgabe», ist eine Behandlungsstrategie und kein spezifisches Medikament. Die Kernidee dahinter ist es, dass Ärztin und Patient gemeinsam ein klares und messbares Therapieziel definieren. Anschliessend wird die Therapie konsequent an diesem Ziel ausgerichtet, re-

gelmässig überprüft und bei Nichterreichen angepasst, bis man sich dem Ziel nähert. Dieser Ansatz fördert eine aktive Partnerschaft zwischen Ärztin und Patient und stellt sicher, dass die Behandlung so effektiv wie möglich erfolgt.

### Die Ziele von T2T umfassen mehr als nur Schmerzlinderung

Die Festlegung klar definierter Ziele ist ein zentraler Baustein im Management einer chronischen Erkrankung. Sie geben der Behandlung eine klare Richtung und machen den Therapieerfolg messbar. Bei der T2T-Strategie geht es jedoch um mehr als die kurzfristige Linderung von Symptomen. Im Ergebnis soll nämlich

für den Patienten eine Maximierung der Lebensqualität erreicht werden: Dies durch die Kontrolle von Krankheitssymptomen wie Schmerz, Entzündung, Steifigkeit und Erschöpfung (Fatigue), die Verhinderung von Schäden an Gelenken und Knochen sowie die Wiedererlangung der normalen Funktionsfähigkeit und Teilhabe an den Aktivitäten des täglichen Lebens. Um dieses Ergebnis zu erreichen, werden konkrete klinische Ziele festgelegt.

Die beiden primären Ziele von T2T lauten hierbei:

- **Remission (Idealziel):** Remission bedeutet, dass keine oder nur eine minimale Krankheitsaktivität nachweisbar ist. Dies ist das > s. 12



Un concept thérapeutique destiné à la polyarthrite rhumatoïde

## La stratégie Treat-to-Target: lutter ensemble contre la polyarthrite rhumatoïde en définissant des objectifs mesurables

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune inflammatoire chronique qui, en l'absence de traitement efficace, engendre des douleurs, des limitations et des lésions articulaires permanentes. Des études montrent que plus de la moitié des personnes concernées présentent des lésions articulaires visibles deux ans à peine après le début des symptômes. Un traitement précoce et ciblé est donc essentiel. C'est là qu'intervient la stratégie Treat-to-Target, un concept de traitement selon lequel patient-e-s et médecins définissent ensemble des objectifs thérapeutiques clairs.

Texte : Vivian Decker et Zoé Burkhard, illustration : Leroy Steinmann pour AbbVie AG

Un traitement purement réactif ne suffit souvent pas pour traiter une maladie chronique comme la polyarthrite rhumatoïde (PR). Il faut agir de manière ciblée pour éviter l'apparition de lésions durables. Le concept de traitement > p. 14

Concetto terapeutico per l'artrite reumatoide

## Definire insieme obiettivi misurabili per combattere l'artrite reumatoide: l'approccio treat-to-target

L'artrite reumatoide è una malattia infiammatoria cronica autoimmune che, se non viene trattata in modo efficace, può causare dolori, limitazioni e danni permanenti alle articolazioni. Gli studi dimostrano che oltre la metà delle persone colpite manifesta danni visibili alle articolazioni dopo soli due anni dall'esordio dei sintomi. Per questo è molto importante avviare quanto prima una terapia mirata. È qui che interviene la strategia treat to target, un concetto di trattamento nell'ambito del quale le persone con artrite reumatoide e il personale medico definiscono insieme obiettivi terapeutici chiari.

Testo: Vivian Decker e Zoé Burkhard, Illustrazione: Leroy Steinmann per AbbVie AG

Nel caso di una malattia cronica come l'artrite reumatoide (AR), spesso non è sufficiente un trattamento reattivo ma occorre una strategia mirata per evitare danni a lungo termine. L'approccio «treat-to-target» è un concetto > pag. 16



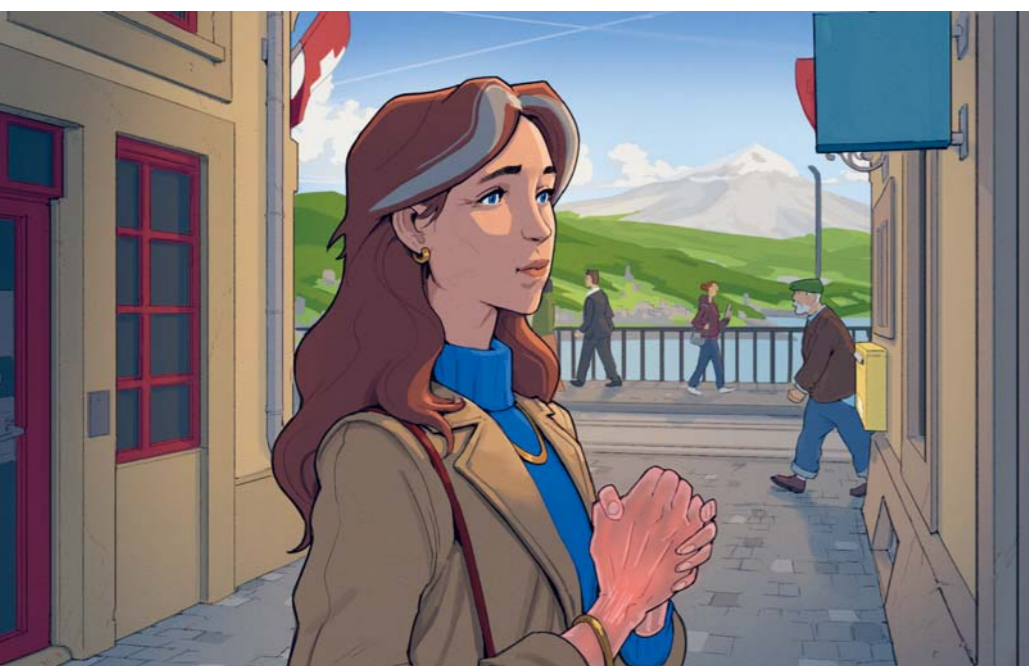
**Zoé Burkhard**  
Ärztin & Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Rheumaliga Schweiz

Médecin et collaboratrice scientifique Ligue Suisse contre le rhumatisme

Medico e collaboratrice scientifica Lega svizzera contro il reumatismo

Idealziel. Der Patient ist im Wesentlichen beschwerdefrei und das Fortschreiten der Erkrankung ist kontrolliert.

- **Niedrige Krankheitsaktivität (realistisches Alternativziel):** Insbesondere für Patienten, die bereits eine lange Krankheitsdauer haben, ist eine vollständige Remission nicht immer erreichbar. In solchen Fällen ist eine niedrige Krankheitsaktivität ein akzeptables und realistisches alternatives Therapieziel.



Neben diesen klinischen Therapiezielen ist es entscheidend, auch die **persönlichen Ziele** der Betroffenen zu berücksichtigen. Ob es der Wunsch ist, wieder wandern zu gehen, im Beruf aktiv zu bleiben oder einfach nur alltägliche Aufgaben ohne Einschränkungen zu bewältigen – die Einbindung dieser individuellen Wünsche stärkt die Motivation und stellt sicher, dass die Behandlung auf das ausgerichtet ist, was für den Patienten wirklich zählt.

**Der Prozess hinter T2T: Ein Zyklus aus Messen, Bewerten und Anpassen**  
Treat-to-Target ist kein einmaliger Akt, sondern ein dynamischer und kontinuierlicher

Prozess. Er basiert auf einem regelmässigen Zyklus, der sicherstellt, dass die Therapie wirksam bleibt und die gesetzten Ziele erreicht werden. Dieser Prozess lässt sich in drei Schritten beschreiben:

**Regelmässige Messung:** Um den Therapieerfolg objektiv beurteilen zu können, wird die Krankheitsaktivität in regelmässigen Abständen gemessen und dokumentiert. Dafür kommen standardisierte Instrumente zum Einsatz. Hierzu gehören klinische Scores, die von der Ärztin erhoben werden, sowie ergänzende Patientenfragebögen, um die subjektive Wahrnehmung der Krankheitslast und deren Einfluss auf den Alltag zu erfassen. Der Therapieerfolg entsteht durch Zusammenarbeit von Patient und Behandlungsteam. Eine aktive Mitwirkung des Patienten und ein gemeinsames Verständnis der Therapieziele unterstützen dabei eine bestmögliche Behandlung.

**Gemeinsame Bewertung:** Die Ergebnisse dieser Messungen werden anschliessend von der Ärztin und dem Patienten gemeinsam besprochen. In diesem Gespräch wird bewertet, ob das zuvor definierte Therapieziel – Remission oder niedrige Krankheitsaktivität – erreicht wurde. Dies ist ein zentrales Moment der partnerschaftlichen Entscheidungsfindung.

**Konsequente Anpassung:** Wurde das Ziel nicht erreicht, wird die Therapie konsequent angepasst. Dieses Prinzip ist das Herzstück von T2T. Bei Patienten mit hoher oder moderater Krankheitsaktivität sollte die Krankheitsaktivität engmaschig, zum Beispiel monatlich, überprüft werden. Basierend darauf muss die Therapie spätestens alle drei Monate angepasst werden, wenn das Ziel nicht erreicht wird. Ist das Behandlungsziel hingegen erreicht und stabil, können die Kontrollen in grösseren Abständen erfolgen, beispielsweise alle drei bis sechs Monate, um den Zustand zu überwachen und Krankheitsschübe frühzeitig zu erkennen. > S. 14



## Gelenkgesundheit – wichtige Vitalstoffe für Knochen und Knorpel

Schuhe binden, Treppen steigen oder eine Kiste heben: schmerzende Gelenke machen selbst einfache Bewegungen schwierig. Häufigste Ursache ist Verschleiss, auch Arthrose genannt. Bestimmte Vitalstoffe können die normale Gelenkfunktion unterstützen und helfen, die Strukturen von Knochen, Knorpel, Sehnen und Bändern zu erhalten.

### Gesunde Gelenke sorgen für maximale Beweglichkeit

Gelenke verbinden Knochen miteinander. Sie bestehen aus Gelenkflächen, einem mit Flüssigkeit gefüllten Gelenkspalt und einer Gelenkkapsel. Zum Schutz der Knochen sind die Gelenkflächen mit Knorpel überzogen. Sehnen verbinden die Muskeln mit dem Knochen. Bänder stabilisieren und schützen die Gelenke. Nur, wenn alle Strukturen gesund sind, können die Gelenke ihren Aufgaben auch nachkommen. Die wichtigste ist die Bewegung.

### Verschleiss und Risikofaktoren

Arthrose gilt oft als Alterserscheinung, kann jedoch auch jüngere Menschen betreffen. Neben dem natürlichen Alterungsprozess spielen Lebensstil und Belastung eine wichtige Rolle. Besonders gefährdet sind:

- Sportarten mit abrupten Bewegungen und Richtungswechseln. Das sind vor allem Ballsportarten wie Handball, Volleyball, Tennis, Fussball oder Basketball.
- Berufe mit einseitigen oder wiederholten Bewegungsabläufen (z. B. etwa an der Kasse oder am Fliessband)
- Tätigkeiten mit schwerem Heben oder Zwangshaltungen. Etwa Paketzustellende, Malerinnen und Maler, Handwerkerinnen und Handwerker oder Bauarbeiterinnen und Bauarbeiter
- Körperliche Fehlstellungen, etwa X-Beine oder ein Beckenschiefstand
- Auch Bewegungsmangel wirkt sich negativ aus. Moderate, regelmässige Bewegung verbessert die Nährstoffversorgung von Knorpel, Sehnen und Bändern.

### Darum sind Vitalstoffe für die Gelenkgesundheit so wichtig

Sind Gelenke, Sehnen, Bänder und Knorpel erst einmal geschädigt, lassen sie sich nur bedingt regenerieren. Die gezielte Aufnahme bestimmter Vitalstoffe kann zudem dazu beitragen, Abnutzungerscheinungen zu minimieren und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern.

### Folgende Nährstoffe tragen besonders zur Erhaltung normaler Strukturen bei:

- Mangan, Zink, Vitamin K und Vitamin D tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung, Knorpelfunktion sowie zur normalen Funktion der Knochen bei.
- Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt.
- Zum Erhalt von normalem Bindegewebe trägt Kupfer bei, Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

Weitere Stoffe wie Hyaluronsäure, Kollagen, Bor, Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat unterstützen Knorpel und Bindegewebe. Omega-3-Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Curcumin und Astaxanthin wirken entzündungshemmend.

### Ernährung und Lebensstil

Empfehlenswert sind calciumreiche Milchprodukte und Mineralwässer, fettreicher Fisch, frisches Gemüse und Obst, Grüntee sowie hochwertige Pflanzenöle (Rapsöl, Olivenöl). Stark verarbeitete Lebensmittel, zu viel Fleisch und Übergewicht belasten die Gelenke zusätzlich.

### Reicht Ernährung allein aus?

Mit zunehmendem Alter, bei Stress, intensiver Belastung, Krankheiten oder bestimmten Ernährungsformen kann der Bedarf an Vitalstoffen steigen. Der moderne Alltag erschwert zudem eine konsequent ausgewogene Ernährung. In solchen Fällen können gezielte Nahrungsergänzungen helfen, die Versorgung zu optimieren.

### Fazit:

Abnutzungerscheinungen sind die häufigste Ursache für schmerzende Gelenke. Schreiten sie voran, ist die Rede von Arthrose. Da geschädigte Knorpel, Bänder und Sehnen nur bedingt heilen, ist es wichtig, frühzeitig damit zu beginnen, auf die Gelenke achtzugeben. Moderate, regelmässige Bewegung ist ein wichtiger Baustein, ebenso wie eine gesunde Ernährung. Einige Vitalstoffe können in besonderem Mass zur Gelenkgesundheit beitragen. Wir haben die wichtigsten vorgestellt. Doch nicht immer gelingt es, über die Ernährung alle Vitalstoffe in ausreichender Menge zu sich zu nehmen. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel können zu einer guten Gelenkgesundheit bis ins hohe Alter beitragen.



Scannen Sie einfach den QR-Code und gelangen Sie direkt zu unserer Webseite.

Publireportage – erstellt von

Doetsch Grether AG  
CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 287 34 11  
vita@doetschgrether.ch  
vitahealthcare.ch

Vita  
Health Care

Besser leben.

**Vorteile für Betroffene:  
Warum sich der Ansatz lohnen kann**

Die konsequente Anwendung der T2T-Strategie bringt für den Alltag und die langfristige Gesundheit von Menschen mit rheumatoider Arthritis entscheidende Vorteile mit sich. Sie stärkt Betroffene, indem sie sie zu aktiven

ciblé Treat-to-Target (T2T) est bien établi et étayé par la science. Il a été intégré aux recommandations internationales destinées au traitement de la PR. Il a été créé pour traiter l'hypertension, avant d'être adopté avec succès en rhumatologie. C'est une stratégie de traitement, et non un médicament spécifique. L'idée principale est de permettre aux

et l'épuisement (fatigue chronique), à empêcher l'apparition de lésions articulaires et osseuses, à retrouver une capacité fonctionnelle normale et à reprendre les activités de la vie quotidienne. Pour ce faire, on définit des objectifs cliniques concrets. Les buts premiers de la stratégie T2T sont :

garantit que le traitement cible ce qui compte vraiment.

**Le processus: un cycle de mesures, d'évaluations et d'adaptations**

La stratégie T2T est dynamique et continue. Elle consiste en un cycle régulier de trois étapes qui garantit l'efficacité

Le succès du traitement découle de la bonne collaboration entre les patient-e-s et l'équipe médicale. En effet, pour un maximum d'efficacité, les patient-e-s doivent s'impliquer, et les objectifs doivent être clairs pour tout le monde. Une évaluation commune : les médecins et les patient-e-s discutent ensuite des résultats. Ils-elles déterminent si l'objec-

les trois mois. Si l'objectif thérapeutique est atteint et se maintient, on peut espacer les contrôles (tous les trois à six mois, par exemple) pour surveiller l'état de santé du-de la patient-e et détecter les poussées suffisamment tôt.

**Avantages pour les patient-e-s: pourquoi cette méthode peut en valoir la peine**

La stratégie T2T a un impact très positif sur le quotidien et sur la santé à long terme des personnes atteintes de PR. Elle leur donne de la force en les impliquant activement dans le processus de traitement. En fixant des objectifs communs, on place les besoins individuels des patient-e-s au cœur du processus. Des objectifs clairs, des contrôles réguliers et un plan structuré leur permettent de s'orienter et les rassurent. L'adaptation continue du traitement améliore aussi la maîtrise de l'activité inflammatoire et réduit le risque de lésions permanentes. Sur le long terme, on améliore ainsi les capacités physiques et la qualité de vie. Si vous êtes atteint-e de PR, n'hésitez pas à en discuter avec votre rhumatologue. Demandez si la stratégie T2T est adaptée à votre cas et exprimez vos objectifs de traitement personnels. En jouant un rôle actif dans votre traitement, vous contribuez énormément à son succès. **I**



Partnern im Behandlungsprozess macht. Durch die gemeinsame Zielsetzung rücken individuelle Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Klare Ziele, regelmässige Kontrollen und ein strukturierter Plan geben Orientierung und reduzieren Unsicherheit. Die kontinuierliche Anpassung der Therapie trägt ausserdem dazu bei, die Entzündungsaktivität unter Kontrolle zu halten und senkt das Risiko bleibender Schäden. Langfristig verbessert dies die körperliche Funktionsfähigkeit und die Lebensqualität. Wenn Sie von Rheumatoider Arthritis betroffen sind, zögern Sie nicht, das Gespräch mit Ihrem Rheumatologen zu suchen. Fragen Sie aktiv nach der T2T-Strategie und formulieren Sie Ihre persönlichen Ziele für die Behandlung. Indem Sie eine aktive Rolle übernehmen, können Sie massgeblich zum Erfolg Ihrer Therapie beitragen. **I**

médecins et aux patient-e-s de définir ensemble un objectif thérapeutique clair et mesurable. Le traitement est ensuite conçu spécifiquement pour atteindre cet objectif. Il est régulièrement réévalué et ajusté au besoin. Cette approche demande une collaboration active entre les médecins et les patient-e-s et garantit un traitement le plus efficace possible.

**Les objectifs de la stratégie T2T vont au-delà du soulagement des douleurs**

Des objectifs clairs sont essentiels pour gérer une maladie chronique. Ils donnent une direction au traitement et rendent son succès mesurable. Mais la stratégie T2T va bien plus loin qu'un soulagement temporaire des symptômes; elle vise à améliorer au maximum la qualité de vie des patient-e-s. Elle consiste à maîtriser les symptômes de la maladie tels que les douleurs, l'inflammation, la raideur

- **la rémission (objectif idéal):** «rémission» signifie qu'aucune ou une très faible activité de la maladie est mesurable. C'est l'objectif idéal à atteindre. En principe, le ou la patient-e est asymptomatique, et la progression de la maladie est maîtrisée;
- **une faible activité de la maladie (objectif alternatif réaliste):** une rémission complète n'est pas toujours envisageable, surtout chez les personnes malades depuis longtemps. Dans ce cas, une faible activité de la maladie est considérée comme un objectif thérapeutique acceptable et réaliste.

Il faut en outre tenir compte des **objectifs personnels** des patient-e-s. Qu'ils-elles souhaitent reprendre la randonnée, continuer à travailler ou simplement accomplir leurs tâches quotidiennes sans limitations, tenir compte de leurs souhaits individuels les motive et

du traitement et l'atteinte des objectifs. Des mesures régulières: pour pouvoir évaluer de manière objective le succès du traitement, on mesure et on documente régulièrement l'activité de la maladie au moyen d'instruments standardisés. Ces instruments sont des scores cliniques calculés par le ou la médecin et des questionnaires complémentaires dans lesquels les patient-e-s consignent leur perception subjective de la charge que représente la maladie et de son impact sur la vie quotidienne.

tif prédéfini – une rémission ou une faible activité de la maladie – a été atteint. C'est un moment crucial de la prise de décision commune. Des adaptations cohérentes: si l'objectif n'a pas été atteint, le traitement est adapté en conséquence. C'est le principe fondamental de la stratégie T2T. Lorsque l'activité de la maladie est élevée ou modérée, elle doit être étroitement surveillée, sur une base mensuelle, par exemple. Si l'objectif n'est pas atteint, on adapte le traitement au moins tous

**Lesetipp «Treat to Target bei RA»**  
Gerne empfehlen wir Ihnen den passenden Comic zum Thema. Kostenlos bestellbar in unserem Shop unter [www.rheumaliga-schweiz.ch/shop](http://www.rheumaliga-schweiz.ch/shop)

**Coup de cœur «Treat to Target dans la polyarthrite rhumatoïde»**  
Nous vous recommandons une bande dessinée spécialement créée à ce sujet. Commandez-la gratuitement sur notre boutique en ligne: [www.rheumaliga-schweiz.ch/fr/shop/](http://www.rheumaliga-schweiz.ch/fr/shop/)

consolidato e studiato su base scientifica, che è ormai entrato a pieno titolo nelle raccomandazioni internazionali per il trattamento dell'AR. Questo concetto, sviluppato in origine per il trattamento dell'ipertensione arteriosa, è stato poi adottato con successo in reumatologia. Il «treat-to-target» (in breve T2T), che in italiano significa «trattare per raggiungere un obiettivo», è una strategia terapeutica, non un medicamento specifico.

L'idea di base è che il personale medico e la paziente o il paziente arrivino a definire insieme un obiettivo terapeutico

chiaro e misurabile. Dopodiché la terapia viene indirizzata in modo coerente verso questo obiettivo, verificata periodicamente e adeguata in caso di insuccesso, fino ad avvicinarsi all'obiettivo. Questo approccio, che richiede una collaborazione attiva tra personale medico e paziente, garantisce che il trattamento si svolga nel modo più efficace possibile.

### L'approccio T2T non punta solo ad alleviare il dolore

La definizione di obiettivi chiari è un elemento centrale nella gestione di una malattia cronica. Essi, infatti, conferiscono alla terapia una direzione precisa e consentono di accertare i risultati ottenuti. La strategia T2T, tuttavia, non è pensata solo per alleviare i sintomi nel breve periodo. Essa mira a consentire alla paziente o al paziente di migliorare il più possibile la qualità di vita attraverso il controllo dei sintomi della malattia quali dolore, infiammazione, rigidità e spossatezza (fatigue), di prevenire possibili danni alle articolazioni e alle ossa, nonché di recuperare la normale funzionalità e partecipare alle attività della vita quotidiana. Per ottenere questo risultato si stabiliscono obiettivi clinici concreti.

I due obiettivi primari della T2T sono i seguenti:

- **Remissione (obiettivo ideale):** la remissione consiste nella scomparsa o in una forte attenuazione dell'attività della malattia e rappresenta quindi l'obiettivo ideale. La paziente o il



paziente, in linea di massima, non avverte disturbi e la progressione della malattia è sotto controllo.

- **Bassa attività della malattia (obiettivo alternativo realistico):** soprattutto quando la malattia è presente da molto tempo, non sempre è possibile ottenere una remissione completa. In questi casi una bassa attività della malattia rappresenta un obiettivo terapeutico alternativo accettabile e realistico.

Oltre agli obiettivi terapeutici clinici è fondamentale considerare anche gli **obiettivi personali** della paziente o del paziente. Che il desiderio sia quello di riprendere a fare camminate, di continuare a lavorare o semplicemente di svolgere le attività quotidiane senza limitazioni, la considerazione di queste esigenze individuali rafforza la motivazione e garantisce che il trattamento sia funzionale a ciò che conta davvero per la persona interessata.

### Il processo alla base della strategia T2T: un ciclo di misurazione, valutazione e adeguamento

La strategia «treat-to-target» non è un singolo atto ma un processo dinamico e continuo, basato su un ciclo regolare che garantisce una terapia costantemente efficace e il raggiungimento degli obiettivi stabiliti. Questo processo si articola in tre fasi:

**Misurazione regolare:** per poter valutare in modo oggettivo il successo della terapia l'attività della malattia viene misurata e documentata a intervalli regolari. A tal fine si utilizzano strumenti standardizzati, tra cui punteggi clinici rilevati dal personale medico e questionari integrativi rivolti alle pazienti e ai pazienti per registrare la percezione soggettiva del carico di malattia e il suo influsso sulla vita quotidiana. Il successo della terapia nasce dalla collaborazione tra paziente e team curante. Una parte-

cipazione attiva della paziente o del paziente e una comprensione condivisa degli obiettivi terapeutici sono le migliori premesse per un trattamento ottimale.

**Valutazione congiunta:** i risultati delle misurazioni vengono poi discussi durante un colloquio tra personale medico e paziente. In tale occasione si valuta se l'obiettivo terapeutico definito in precedenza (remissione o bassa attività della malattia) sia stato raggiunto. Si tratta di un momento centrale del processo decisionale condiviso.

**Adeguamento coerente della terapia:** se l'obiettivo non è stato raggiunto, la terapia viene modificata di conseguenza. Questo principio è alla base dell'approccio T2T. Quando l'attività della malattia è alta o moderata andrebbe monitorata a intervalli ravvicinati, ad esempio una volta al mese. Sulla base dei risultati, se l'obiettivo non viene raggiunto, occorre adeguare la

terapia ogni tre mesi al massimo. Se invece l'obiettivo terapeutico è raggiunto e stabile, i controlli possono essere effettuati a intervalli più lunghi, ad esempio ogni tre-sei mesi, al fine di monitorare la situazione e di individuare precocemente eventuali riacutizzazioni della malattia.

### Vantaggi per le persone interessate: perché vale la pena adottare questo approccio

L'impiego coerente della strategia T2T apporta vantaggi decisivi per la vita quotidiana e la salute a lungo termine delle persone con artrite reumatoide. In particolare rafforza il ruolo delle pazienti e dei pazienti, che diventano partner attivi del processo di trattamento. La definizione condivisa degli obiettivi pone al centro le esigenze individuali. Obiettivi chiari, controlli periodici e un piano strutturato offrono un orientamento preciso e riducono l'incertezza. L'adeguamento continuo della terapia contribuisce inoltre a tenere sotto controllo l'attività infiammatoria e riduce il rischio di danni permanenti. A lungo termine la funzionalità fisica e la qualità di vita migliorano. Se anche Lei soffre di artrite reumatoide, non esiti a parlarne con la Sua reumatologa o il Suo reumatologo di fiducia. Chieda informazioni sulla strategia T2T e formuli i Suoi obiettivi personali per il trattamento. Se assume un ruolo attivo, può contribuire in modo determinante al successo della Sua terapia. ■

#### Referenz/Références/Bibliografia:

1. «Treat-to-Target (T2T) in Rheumatoid Arthritis». Patienteninformations-broschüre.
2. Gossec L, Bessette L, Xavier R, et al. Barriers to, and facilitators of, treat-to-target (T2T) implementation in rheumatoid arthritis (RA), and interventions to improve its uptake: a systematic literature review. Poster präsentiert auf: EULAR 2022.
3. AbbVie GmbH (Wien). «Gemeinsam Ziele setzen und erreichen – Treat to Target». Arzt-Patienten-Broschüre.
4. Smolen JS, Alethaha D, et al. Rheumatoid arthritis. Nat Rev Dis Primers. 2018 Feb 8;4:18001.
5. Kuipers JG, Zeidler H. «Seropositive chronische Polyarthritis». In: Zeidler H, Zacher J, Hiepe F (Hrsg.). Interdisziplinäre klinische Rheumatologie, 2. Auflage. Springer Medizin Verlag, 2008, S. 497-536.
6. McInnes IB, Schett G. The pathogenesis of rheumatoid arthritis. N Engl J Med. 2011;365(23):2205-2219.

## 5 Jahre VASAS – Die Vasculitis Association Switzerland (VASAS) stellt sich vor

Die 2021 in Bern gegründete VASAS ([www.vasas.ch](http://www.vasas.ch)) ist die schweizweit einzige Patientenorganisation für entzündliche Gefässerkrankungen (Vaskulitiden). Die Vaskulitiden zählen zu den seltenen Erkrankungen, dabei handelt es sich um Gefässwandentzündungen, die sowohl Arterien als auch Venen betreffen können. Die VASAS vereint Betroffene, Angehörige, Ärzt\*innen und Fachpersonen und setzt sich für Information, Austausch und bessere Versorgung ein.

Text: VASAS Vorstandsmitglied Heike Pfister (Dipl. Sozialpädagogin, FH, ANCA-Vaskulitis-Betroffene), Vorstandspräsident PD. Dr. med. Christof Iking-Konert und ehem. Vorstandspräsident Prof. Dr. med. Peter Villiger; Foto: Heike Pfister

Die VASAS bietet Betroffenen und Fachpersonen eine zentrale Anlaufstelle zu seltenen Gefässentzündungen. Informationen stehen in Deutsch, Französisch und Englisch zur Verfügung. Der Vorstand besteht aus Betroffenen und medizinischen Expert\*innen, aktuell zählt der Verein über 100 Betroffene und rund 60 weitere Fachpersonen als Mitglieder. Ziel der VASAS ist es, Betroffene und ihre Angehörigen zu vernetzen, Austausch zu ermöglichen und ihre Perspektiven in Projekte einzubringen. Nationale und regionale Patiententage sowie Webinare greifen Themen auf, die Betroffene selbst priorisieren. Fachvorträge, Workshops und der direkte Dialog mit Expert\*innen stehen dabei im Mittelpunkt. Patientenerfahrungen fließen zudem in Informationsmaterialien ein, um die medizinische Sicht um alltagsnahe Aspekte zu ergänzen.

Für Fachpersonen organisiert die VASAS monatliche virtuelle Fallbesprechungen mit Expert\*innen aus verschiedenen Schweizer Zentren sowie einen jährlichen Fortbildungstag (VASAS-day). Aktuell entsteht ein nationales Register zur Takayasu-Arteriitis, das Zugang zu neuen Therapien, Austausch und Unterstützung erleichtern soll. Eine ähnliche Initiative zu ANCA-Vaskulitiden ist in Vorbereitung.

Die Seltenheit und Vielfalt der Vaskulitiden erschweren Diagnosen, führen zu Unsicherheiten im Verlauf und belasten Betroffene stark. Auch der Zugang zu spezialisierten Zentren ist nicht immer gewährleistet. Neu stellt die VASAS auf ihrer Website deshalb auch eine Übersicht zu den entsprechenden Kompetenzzentren bereit. Im Gesundheitswesen bestehen viele

### Pour ses 5 ans, la VASAS (Vasculitis Association Switzerland) se présente

**L'association créée à Berne en 2021 est l'unique organisation suisse de patient.e-s atteint.e-s d'inflammations des parois vasculaires (vasculites). Maladies rares, les vascularites sont des inflammations de la paroi des vaisseaux pouvant toucher aussi bien les artères que les veines. La VASAS s'adresse aux personnes concernées, à leurs proches, aux médecins et aux professionnel-le-s, et s'engage pour permettre plus d'informations, d'échanges et de meilleurs soins.**

Texte: Membres du VASAS comité Heike Pfister (éducatrice sociale dipl., HES, atteinte de vascularite à ANCA), Pr Peter Villiger et PD Christof Iking-Konert, photos: Heike Pfister

La VASAS constitue, pour les personnes concernées et les professionnel-le-s de la santé, un centre de compétence en la matière. Les informations sont disponi-

bles en français, en allemand et en italien. Le comité est composé de personnes concernées et d'expert-e-s médicaux-ales. L'association compte

Herausforderungen: komplexe Therapien, Zeitdruck, Schnittstellenprobleme zwischen ambulanter und stationärer Versorgung sowie eine oft unzureichende Berücksichtigung psychosozialer Belastungen. Die VASAS setzt sich deshalb dafür ein, das Bewusstsein für Vaskulitiden zu stärken, frühere Diagnosen zu ermöglichen, Versorgungsstrukturen besser zu vernetzen und die Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen und Patientenorganisationen auszubauen. Der Verein steht allen Interessierten offen. Mitgliedschaften können online beantragt werden; Spenden sind willkommen, da die VASAS steuerbefreit ist. Fünf Jahre nach der Gründung entwickelt sich die Organisation kontinuierlich weiter; mit dem Ziel, Betroffene nachhaltig zu unterstützen. |



V. l. n. r.: Prof. Dr. med. Peter Villiger, Heike Pfister, PD. Dr. med. Christof Iking-Konert

## VASAS compie 5 anni: breve presentazione della Vasculitis Association Switzerland (VASAS)

**L'associazione VASAS ([www.vasas.ch](http://www.vasas.ch)), fondata a Berna nel 2021, è l'unica organizzazione di pazienti a livello nazionale dedicata alle malattie infiammatorie dei vasi sanguigni (vasculiti). Le vasculiti figurano tra le malattie rare e sono infiammazioni dei vasi sanguigni che possono colpire sia le arterie che le vene. VASAS riunisce pazienti, familiari, personale medico e altre figure specializzate e si impegna per promuovere l'informazione, lo scambio e una migliore assistenza.**

Testo: Membri del VASAS Consiglio direttivo: Heike Pfister (educatrice sociale diplomata SUP, affetta da vasculite ANCA), Prof. Dr. med. Peter Villiger e PD Dr. med. Christof Iking-Konert, Foto: Heike Pfister

parmi ses membres actuellement plus de 100 personnes concernées et quelque 60 professionnel-le-s de la santé. L'objectif de la VASAS est de constituer un réseau pour les personnes concernées et leurs proches, de permettre l'échange et d'intégrer leur point de vue dans des projets. Des journées des patient.e-s nationales et régionales ainsi que des webinaires abordent les thèmes que les personnes concernées ont priorités elles-mêmes. Ces journées proposent des exposés spécialisés, des ateliers et un dialogue direct avec des expert-e-s.

Les expériences des patient.e-s peuvent être intégrées dans les matériaux d'information, venant compléter le point de vue médical par des aspects du quotidien. La VASAS organise à l'attention des professionnel-le-s de la santé des discussions de cas virtuelles avec des expert-e-s des divers centres suisses ainsi qu'une journée de perfectionnement annuelle (VASAS-day). Il existe aujourd'hui un registre national sur l'artérite de Takayasu, qui devrait faciliter l'accès à de nouvelles thérapies, l'échange > p. 20

L'associazione VASAS, che si occupa di malattie infiammatorie rare dei vasi sanguigni, rappresenta un punto di riferimento centrale per pazienti e personale specializzato. Le informazioni di VASAS sono disponibili in tedesco, francese e inglese. Il Consiglio direttivo è composto da pazienti e personale medico esperto; attualmente fanno parte dell'associazione in qualità di membri più di 100 pazienti e circa 60 specialiste e specialisti. L'obiettivo di VASAS è creare una rete di contatti tra pazienti e relative famiglie, promuovere lo scambio e integrare nei vari progetti le prospettive delle persone interessate. Le giornate nazionali e regionali delle pazienti e dei pazienti, così come i webinar, affrontano temi che le stesse persone interessate considerano prioritari. Gli elementi centrali di queste iniziative sono le relazioni specialistiche, i workshop e il dialogo diretto con figure esperte. Le esperienze delle pazienti e dei pazienti confluiscono inoltre nei materiali informativi, per integrare il punto di vista medico con aspetti legati alla vita quotidiana. Per il personale specializzato VASAS organizza ogni mese discussioni virtuali di casi clinici con esperte ed esperti provenienti da diversi centri svizzeri e una giornata di aggiornamento > pag. 20

et le soutien. Une initiative similaire concernant les vascularites à ANCA est en cours d'élaboration. La rareté et la diversité des vascularites en font des maladies compliquées à diagnostiquer, au déroulement incertain et très impactantes pour les personnes concernées. L'accès aux centres spécialisés n'est pas non plus toujours garanti. Désormais, la VASAS propose sur son site Internet une vue d'ensemble des centres de compétence correspondants.

all'anno (VASAS day). Attualmente è in fase di realizzazione un registro nazionale dell'arterite di Takayasu, che mira a facilitare l'accesso a nuove terapie, lo scambio e il supporto. È inoltre in preparazione un'iniziativa analoga dedicata alle vasculiti ANCA. La rarità e la varietà delle vasculiti complicano la diagnosi, creano incertezza sul decorso della malattia e sono una forte fonte di stress per le persone colpite. Anche l'accesso a centri specializzati non è sempre garantito. Di

De nombreux défis marquent le domaine de la santé : des thérapies complexes, la pression du temps, les problèmes d'interface entre les soins en ambulatoire et hospitaliers, et bien souvent une considération insuffisante de la charge psychosociale. La VASAS s'engage par conséquent afin d'éveiller les consciences sur les vascularites, permettre un diagnostic plus précoce, mettre en réseau les structures de soins et élargir la collaboration entre les profes-

recente, quindi, VASAS ha pubblicato sul proprio sito una panoramica dei centri di competenza a cui rivolgersi. Il sistema sanitario si trova ad affrontare numerose sfide: terapie complesse, tempi ristretti, problemi di comunicazione e coordinamento tra assistenza ambulatoriale e stazionaria, nonché un'attenzione spesso insufficiente ai disagi psicosociali. Per questo l'impegno di VASAS punta a rafforzare la consapevolezza sulle vasculiti, a consentire diagnosi più tempestive, a migliorare il

sionnel-le-s et les organisations de patient-e-s. L'association est ouverte à toutes les personnes intéressées. Il est possible d'adhérer en ligne, les dons sont les bienvenus étant donné que la VASAS est exonérée d'impôts. Cinq ans après sa création, l'organisation ne cesse de se développer, poursuivant son objectif de soutenir durablement les personnes atteintes de vascularite. |

collegamento tra le strutture di assistenza e ad ampliare la collaborazione tra personale specializzato e organizzazioni di pazienti. L'associazione è aperta a tutte le persone interessate. La domanda di adesione può essere presentata online; le donazioni sono ben accette, tanto più che VASAS è esente da tasse. A cinque anni dalla sua fondazione l'organizzazione cresce continuamente, con l'obiettivo di garantire a pazienti e familiari un aiuto costante nel tempo. |

Produkttempfehlung/Recommandation de produits/  
Prodotti consigliati

## Handschuhe für alle Fälle Des gants pour tous les usages Guanti per ogni esigenza

Unsere **Baumwoll-Silberhandschuhe** sind perfekte Unterziehhandschuhe; sie regulieren die Temperatur und reduzieren das Schwitzen. Die **Viskose-Silberhandschuhe** eignen sich besonders für kälteempfindliche Hände und bieten mehr Wärme, sind jedoch weniger als Arbeits- oder Sporthandschuhe geeignet. Unsere **Kompressionshandschuhe** wiederum unterstützen gezielt bei Schmerzen und Steifheit, fördern die Durchblutung und sind dank offener Fingerspitzen sehr alltagstauglich.

Interesse an unseren Produkten?  
Unser Hilfsmittelteam berät Sie gerne (Kontakt siehe unten).

Nos gants en fibres d'argent et coton, parfaits portés en sous-gants, régulent la température et réduisent la transpiration. Les gants en fibres d'argent et viscose sont particulièrement adaptés aux mains sensibles au

froid et offrent plus de chaleur; ils ne sont toutefois pas vraiment adaptés comme gants de travail ou de sport. Nos gants de compression permettent quant à eux de soulager les douleurs et raideurs, favorisent la circulation du sang et sont particulièrement adaptés aux gestes du quotidien, grâce à leur grande sensibilité tactile.

Nos produits vous intéressent?  
Demandez conseil à notre équipe des moyens auxiliaires (voir contact ci-dessous).

I nostri guanti in fibre d'argento in cotone sono ideali come sottoganti; regolano la temperatura e riducono la sudorazione. I guanti in fibre d'argento in viscosa sono particolarmente indicati per mani sensibili al freddo e offrono più calore, ma sono meno adatti come guanti da lavoro o sportivi. I nostri guanti compressivi alleviano in modo mirato dolori e rigidità, stimolano la circolazione e, grazie alle dita aperte in punta, garantiscono sensibilità e precisione nei gesti quotidiani.

Le interessano i nostri prodotti?  
Il nostro team dedicato ai mezzi ausiliari sarà lieto di consigliarla nella scelta (per contattarlo si veda più avanti).

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 9900/9901/9920; CHF 32.80 – 34.90

Kompressionshandschuhe  
Gants de compression  
Guanti compressivi



Baumwoll-Silberhandschuhe  
Gants en fibres d'argent et coton  
Guanti d'argento cotone



Viskose-Silberhandschuhe  
Gants en fibres d'argent et viscose  
Guanti d'argento viscosa



### Veranstaltungen 2026

#### Patiententage

- 14. März, Epalinges (Westschweiz)
- 8. Mai, Bern (nationaler Takayasu-Tag)
- 9. Mai, Zürich

#### Webinare, online

- 4. März, 18.30 Uhr (Thema: Immunsystem)
- 29. April, 18.00 Uhr (Thema: Neues aus der Forschung)
- 12. August, 18.00 Uhr (Thema: Wirkung von gesunder Ernährung)
- 14. Oktober, 18.00 Uhr (Thema: Der Winter kommt – alles rund ums Impfen)

Aktuelle Informationen:  
www.vasas.ch

### Manifestations 2026

#### Journées des Patients

- 14 mars, Epalinges (Suisse romande)
- 8 mai, Berne (Journée nationale Takayasu)
- 9 mai, Zurich

#### Webinaires, en ligne

- 4 mars, 18 h 30 (thème : système immunitaire)
- 29 avril, 18 h (thème : actualités de la recherche)
- 12 août, 18 h (thème : effets d'une alimentation saine)
- 14 octobre, 18 h (thème : arrivée de l'hiver, tout sur la vaccination)

Pour plus d'informations:  
www.vasas.ch

### Eventi 2026

#### Giornate delle pazienti e dei pazienti

- 14 marzo, Epalinges (Svizzera romanda)
- 8 maggio, Berna (giornata nazionale dell'arterite Takayasu)
- 9 maggio, Zurigo

#### Webinar, online

- 4 marzo, ore 18.30 (tema: sistema immunitario)
- 29 aprile, ore 18.00 (tema: novità dal mondo della ricerca)
- 12 agosto, ore 18.00 (tema: effetti positivi di un'alimentazione sana)
- 14 ottobre, ore 18.00 (tema: in vista dell'inverno, tutto quel che c'è da sapere sulle vaccinazioni)

Informazioni aggiornate:  
www.vasas.ch

Angebote der Rheumaliga

## Entzündungserkrankungen: ein besseres Verständnis erleichtert das Leben mit der Krankheit

**Eine Diagnose wie Morbus Bechterew oder Rheumatoide Arthritis kann das Leben auf den Kopf stellen. «Wie wird sich die Krankheit entwickeln? Welche Auswirkung hat sie auf meinen Alltag, meine Arbeit, meine Angehörigen?» Fragen, auf welche die Rheumaliga Waadt konkrete Antworten zu geben versucht.**

Text: Evelyne Erb-Michel – Geschäftsleiterin der Rheumaliga Waadt

Jedes Jahr organisiert die Rheumaliga Waadt halbtägige Seminare für Menschen, die kürzlich ihre Diagnose erhalten haben und bereits medizinisch behandelt werden. Ziel: zuverlässige Anhaltspunkte und praktische Werkzeuge anbieten, um das Leben mit einer chronischen Entzündungserkrankung zu erleichtern, ergänzend zur medizinischen Behandlung. Die Seminare beinhalten vier sich ergän-

zende Teile. Eröffnet werden sie von einer Rheumatologin, mit einer verständlichen Präsentation über die Krankheit, ihre Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. «Besseres Verständnis dank der Bilder. Zudem konnte ich von der Erfahrung der Ärztin profitieren. Nichts als Lösungen!», so ein Teilnehmer. Dann erläutert eine Ergotherapeutin die Anpassung von alltäglichen Bewegungen, die Vorbeugung sowie die Möglichkei-

ten, die Selbständigkeit und Lebensqualität zu erhalten, auch dank Hilfsmitteln. Auch die Ernährung wird thematisiert. Eine Ernährungsberaterin erklärt den Zusammenhang von Gewicht, Entzündung und Gelenken und sagt, welche Nahrungsmittel konsumiert und welche vermieden werden sollten. Danach das Highlight: ein gemeinsames, gesundes Essen. «Der Austausch ist bereichernd und gut begleitet. Super!» Zuletzt lädt eine Psychologin dazu ein, über die Erfahrungen mit chronischen Schmerzen nachzudenken, über die physischen und psychischen Aspekte, sowie die Auswirkungen von Angst oder Depressionen. Die in den Räumen der Liga stattfindenden Seminare sind auf acht Teilnehmende beschränkt, um den Austausch und das Vertrauen zu fördern. Die Auswertung zeigt jeweils, dass die thematische Breite, das Wohlwollen und der konkrete Nutzen einhellig geschätzt werden. |

Offerte della Lega contro il reumatismo

## Malattie infiammatorie: comprendere meglio per vivere meglio con la malattia

**Una diagnosi di spondiloartrite anchilosante o di poliartrite reumatoide può davvero sconvolgere la vita. «Come evolverà la malattia? Che impatto avrà sulla mia quotidianità, il mio lavoro, le persone che mi sono vicine?» Sono tutte domande alle quali la Lega vodese contro il reumatismo (LVR) cerca di dare risposte concrete.**

Testo: Evelyne Erb-Michel – Segretaria generale della Lega vodese contro il reumatismo

Ogni anno la LVR organizza seminari di mezza giornata per le persone a cui è stata recentemente diagnosticata una malattia infiammatoria cronica e che sono già seguite dal personale medico. Obiettivi: offrire punti di riferimento affidabili e strumenti pratici per vivere meglio con una malattia infiammatoria cronica, senza sostituirsi ai

trattamenti e all'assistenza medica. I seminari si articolano in quattro interventi complementari. La seduta è aperta da una reumatologa che presenta con un linguaggio accessibile la malattia, le sue cause e i trattamenti disponibili. «Tutto pensato per offrire la miglior comprensione! Molto utile l'esperienza della dottoressa. Quante soluzioni!»,

Offres de la Ligue contre le rhumatisme

## Maladies inflammatoires: mieux comprendre pour mieux vivre avec la maladie

**Recevoir un diagnostic de spondylarthrite ankylosante ou de polyarthrite rhumatoïde peut être un véritable bouleversement. «Comment va évoluer la maladie? Quel impact sur ma vie quotidienne, mon travail, mes proches?» Autant de questions auxquelles la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) tente d'apporter des réponses concrètes.**

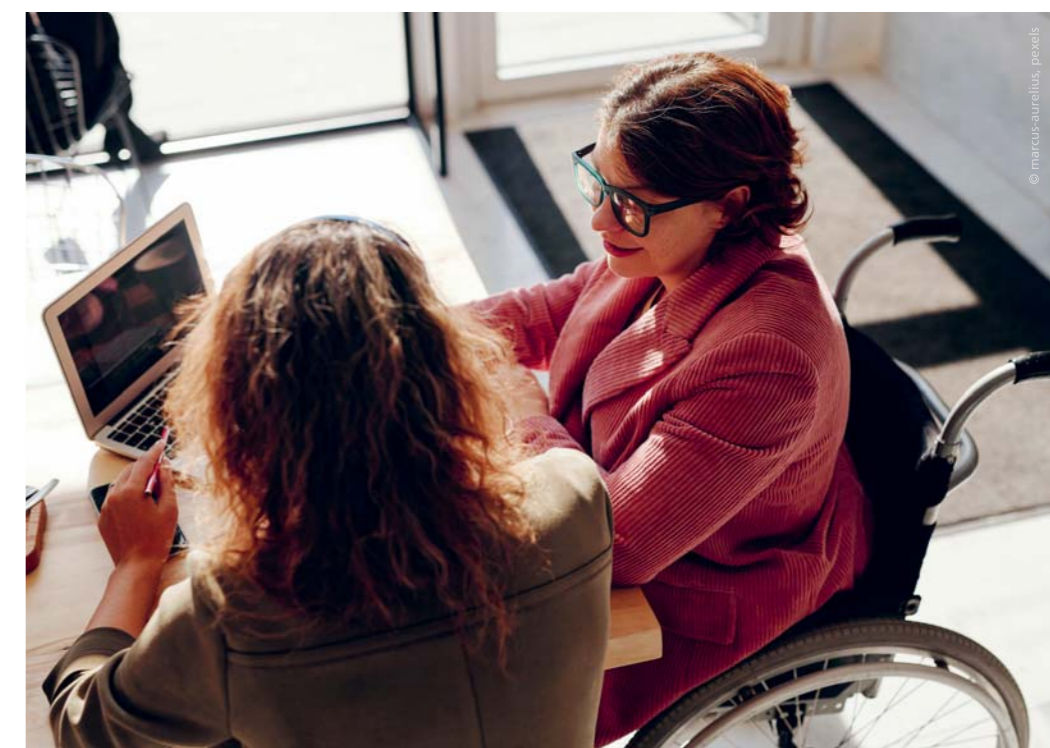
Texte: Evelyne Erb-Michel – Secrétaire générale de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Chaque année, la LVR organise des séminaires d'une demi-journée destinés aux personnes récemment diagnostiquées et déjà suivies médicalement. Objectifs : offrir des repères fiables et des outils pratiques pour mieux vivre avec une maladie inflammatoire chronique, sans se substituer au suivi médical. Ces séminaires s'articulent autour de quatre interventions complémentaires. Une rhumatologue ouvre la séance par une présentation accessible de la maladie, de ses causes et des traitements. «Meilleure compréhension avec dessin! Profité de l'expérience de la doctoresse. Que des solutions!», témoigne un participant. Puis une ergothérapeute aborde l'adaptation des gestes du quotidien, la prévention et les moyens de préserver autonomie et qualité de vie, notamment avec l'aide des moyens auxiliaires.

L'alimentation fait également partie des thèmes abordés. Une diététicienne explique le lien entre poids, inflamma-

tion et articulations, et présente les aliments à privilégier ou à limiter. Cette intervention est suivie d'un repas sain partagé, moment très apprécié: «Les échanges sont riches et bien amenés.

Super». Enfin, une psychologue invite à réfléchir au vécu de la douleur chronique, à ses dimensions physiques et psychiques, ainsi qu'à l'impact de l'anxiété ou de la dépression. Organisés dans les locaux de la Ligue, ces séminaires sont limités à huit participant-e-s afin de favoriser l'interactivité et la confiance. Ils font l'objet d'évaluation et sont unanimement salués pour leur richesse, leur bienveillance et leur utilité concrète. |



Die kantonalen und regionalen Rheumaligen bieten, wie die Rheumaliga Waadt, vielseitige Kurse und Veranstaltungen an. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/angebote](http://www.rheumaliga.ch/angebote).

Les Ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme telles que la Ligue vaudoise contre le rhumatisme proposent un programme de cours et d'évènements très riche. Découvrez dès maintenant d'autres offres sous [www.ligues-rhumatisme.ch/offres](http://www.ligues-rhumatisme.ch/offres).

Come la Lega vodese contro il reumatismo, anche le altre leghe cantonali e regionali offrono un programma molto ricco di corsi ed eventi. Scopri subito le loro offerte sul sito [www.reumatismo.ch/offerte](http://www.reumatismo.ch/offerte).

testimonia una delle persone partecipanti. Successivamente, un'ergoterapista affronta i temi dell'adattamento dei gesti quotidiani, della prevenzione e dei mezzi per preservare la propria autonomia e qualità di vita, in particolare con l'aiuto degli strumenti ausiliari. Anche l'alimentazione rientra fra i temi trattati. Una dietologa spiega la correla-

zione tra peso, infiammazione e articolazioni e indica gli alimenti da preferire o da limitare. A questo intervento segue un pasto sano condiviso, un momento molto gradito: «Gli scambi di idee ed esperienze sono ricchi e ben gestiti. Fantastico». Infine, una psicologa invita a riflettere sul vissuto del dolore cronico, sulla sua dimensione fisica e psichica e

sull'impatto dell'ansia o della depressione. Organizzati nei locali della Lega, i seminari prevedono un massimo di otto partecipanti, al fine di favorire l'interattività e la fiducia. Vengono valutati e sono unanimemente apprezzati per la ricchezza, l'empatia e l'utilità concreta. |

Leben mit Morbus Sjögren

## «Trockene Augen, trockener Mund klingt sau banal»

**In Zusammenhang mit Morbus Sjögren hört man meist von einem einzigen Symptom: quälende Trockenheit der Schleimhäute, ein Körper, dem scheinbar ständig Flüssigkeit fehlt. Um jedoch die Erschöpfung und die täglichen Strapazen dieser seltenen Autoimmunerkrankung wirklich erfassen zu können, muss man mit Betroffenen sprechen. Myrta Schneider lebt mit der Krankheit und erzählt, wieso es ein 24-Stunden-Job ist, die Trockenheit in ihrem Körper in Schach zu halten.**

Text: Vivian Decker und Daria Rimann, Fotos: Susanne Seiler

Wer Myrta Schneider (73) begegnet, erlebt eine lebensfrohe, energiegeladene Frau mit einem ansteckenden Lachen. «Das Lachen habe ich überhaupt nicht verloren», sagt sie und strahlt dabei eine Wärme aus, die den Raum füllt. Doch hinter dieser positiven Fassade verbirgt sich der tägliche Kampf mit einem unsichtbaren Gegner: Morbus Sjögren (früher Sjögren-Syndrom genannt). Anders als bei anderen rheumatischen Erkrankungen richtet sich das Immunsystem bei Morbus Sjögren nicht primär gegen die Gelenke, sondern gegen das Bindegewebe. Das Gewebe trocknet von innen aus, was zu starken Einschränkungen führt.

Bei seltenen Krankheiten wie Morbus Sjögren ist eine frühzeitige Diagnose der Schlüssel, doch die meisten Betroffenen warten Jahre auf Gewissheit. Myrta Schneider hatte Glück. Als sie 1994

wegen Schmerzen in den Fingergelenken ihren Hausarzt aufsuchte, stellte dieser nach eingehenden Blutuntersuchungen schnell die korrekte Verdachtsdiagnose. «Das war ein Riesenglück», weiss sie heute. Da die Schmerzen ihr einziges Symptom blieben, verdrängte sie die Diagnose ein wenig. So vergingen 16 Jahre in einer trügerischen Ruhe, bis die Krankheit im Jahr 2010 mit einer schweren Bindehautentzündung zuschlug und fortan ihren Alltag dominierte. Die Blutwerte bestätigten den Ernst der Lage: Die Entzündungswerte waren an der «oberen Grenze».

### Symptome von Fatigue bis hin zum Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns

Dabei klingt der Begriff «Trockenheit» beinahe etwas harmlos. «Trockene Augen, ein trockener Mund – das ist so

nichtssagend», erklärt Myrta. «Es klingt sau banal.» Die Realität dahinter ist es nicht. Die Trockenheit in Schach zu halten, ist ein 24-Stunden-Job, der jeden Aspekt ihres Lebens durchdringt. Nachts drohte sie zu ersticken, weil ihre Zunge im Hals festklebte. «Sie rutscht rückwärts nach hinten in den Hals, bleibt dort kleben und ich kann sie nicht mehr lösen.» Heute verhindern spezielle Feuchtigkeitstabletten diesen lebensbedrohlichen Zustand. Myrtas Tag beginnt normalerweise damit, ihre verklebten Augen mit Tropfen zu lösen, nur um aufstehen zu können. Denn jeder Tag ist geprägt von einem Gefühl, als würde Sand unter den Lidern reiben, von Schmerzen und einer extremen Lichtempfindlichkeit. Bis zum Frühstück hat sie bereits fünf- bis sechsmal getropft; über den Tag verteilt sind es 30 bis 40 Mal. Ihr abendliches Ritual ist > S. 26



Vivre avec la maladie de Sjögren

## «Les yeux secs et la bouche sèche, rien de spectaculaire! ?»

**Généralement, lorsqu'il est question de la maladie de Sjögren, un seul symptôme est décrit: une sécheresse pénible des muqueuses, un corps qui semble constamment manquer de fluides. Mais pour réellement saisir l'épuisement et les épreuves quotidiennes de cette maladie auto-immune rare, il faut discuter avec les personnes concernées. Myrta Schneider vit avec la maladie et explique le défi que cela représente de gérer à chaque instant la sécheresse de son corps.**

Texte: Vivian Decker et Daria Rimann, photos: Susanne Seiler

Au premier abord, Myrta Schneider est une femme de 73 ans débordante de vie et d'énergie, au sourire communicatif. «Je n'ai jamais cessé de rire», affirme-t-elle, rayonnante. Mais derrière cette façade positive se cache une lutte quotidienne avec un ennemi invisible: la maladie de Sjögren (appelée autrefois syndrome de Sjögren). Avec cette maladie, le système immunitaire ne s'attaque pas en priorité aux articulations, contrairement aux autres maladies rhumatismales, mais aux tissus conjonctifs qui sèchent alors de l'intérieur, causant ainsi de fortes limitations.

Dans le cas des maladies rares, telles que la maladie de Sjögren, un diagnostic précoce est la clé, mais, dans les faits, la plupart des personnes concernées attendent des années avant de recevoir un diagnostic. Myrta Schneider a eu de la chance. C'est en 1994, suite à des analyses de sang rapidement effectuées pour des douleurs articulaires dans les doigts, que son médecin de famille pose le diagnostic correctement. Elle se rend compte aujourd'hui qu'elle a eu beaucoup de chance. Et puis, comme elle n'avait pas d'autres symptômes que ces douleurs, elle a un peu mis de côté le diagnostic. 16 ans se sont ainsi écoulés dans un silence trompeur, jusqu'à ce que la maladie refasse surface avec une

grave conjonctivite et reprenne ainsi les rênes de son quotidien. Les valeurs sanguines confirmèrent la gravité de la situation: les taux d'agents inflammatoires ont atteint leur «limite supérieure».

Vivere con il morbo di Sjögren

## «Occhi secchi, bocca secca: sembra banale, ma non lo è affatto»

**Al morbo di Sjögren viene associato generalmente un unico sintomo: una tremenda secchezza delle mucose che prosciuga il corpo, causando una perenne mancanza di liquidi. Tuttavia, per comprendere appieno la spassatezza e gli sforzi quotidiani che questa rara malattia auto-immune comporta bisogna parlare con chi ne soffre. Myrta Schneider convive con questa malattia e spiega perché il controllo della secchezza è un lavoro che la impegna 24 ore su 24.**

Testo: Vivian Decker e Daria Rimann, Foto: Susanne Seiler

Chi incontra Myrta Schneider (73 anni) la descrive come una donna gioiosa, energica e dalla risata contagiosa. «Non ho perso affatto la voglia di sorridere», dichiara sprigionando un calore umano che riempie la stanza. Ma dietro questo atteggiamento positivo si cela una lotta quotidiana contro un nemico invisibile: il morbo di Sjögren (denominato in precedenza sindrome di Sjögren). A differenza di quanto accade con altre

### Symptômes allant de la fatigue à la perte du sens de l'odorat et du goût

Dans ce contexte, le terme de «sécheresse» semble bien dérisoire. «Des yeux secs et une bouche sèche, cela ne veut pas dire grand-chose, insiste Myrta. Rien de spectaculaire à première vue!» Or, la réalité est tout autre. Gérer la sécheresse, c'est une lutte de tous les instants, qui impacte tous les domaines de la vie. Une nuit, elle a failli s'étouffer, car sa langue était fermement collée au palais. «Elle glisse dans le fond de la gorge, y reste collée et je ne peux plus la libérer.» Aujourd'hui, il existe des comprimés humidifiants pour empêcher ce genre de situation mortelle. Les journées de Myrta commencent par l'application de gouttes sur ses > p. 27

malattie reumatiche, nel caso del morbo di Sjögren il sistema immunitario non attacca principalmente le articolazioni, bensì il tessuto connettivo. I tessuti si prosciugano dall'interno, causando gravi limitazioni.

Per chi soffre di malattie rare come il morbo di Sjögren una diagnosi precoce è essenziale, ma il più delle volte bisogna attendere anni per avere un responso certo. Myrta Schneider è stata > pag. 28

eine Litanei der Selbstversorgung: Tropfen jeweils in Augen, Nase und Ohren, dann die Feuchtigkeitstablette auf das Zahnfleisch kleben, sogar ihr Unterleib muss gepflegt werden. Die fortschreitende Austrocknung hat mittlerweile eine Vielzahl von Spuren hinterlassen: Wiederkehrende Infektionen an den Speicheldrüsen führen zur Bildung von Zysten, die «so gross wie Hühnereier» werden, entleert werden müssen und Krankenhausaufenthalte mit hochdosierten Antibiotika erforderlich machen können. Chronische Schmerzen machten die Implantation von drei künstlichen Fingergelenken unumgänglich. Auch Myrtas Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Nieren, Magen, Darm und Haut leiden unter der Austrocknung.



Einer der tiefgreifendsten Einschnitte war der vollständige Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns. Die Freude am Essen ist für Myrta verschwunden, Restaurantbesuche können eine «Qual» sein. Denn obwohl sie nichts schmecken oder riechen kann, hat sie dabei manchmal plötzlich einen Phantomgeruch in der Nase. Sie beschreibt ihn als ganz

«ekelhaft». Dieser Geruch kann zwei bis drei Stunden anhalten und macht es ihr unmöglich, eine Mahlzeit zu geniessen. Hinzu kommt eine lähmende Erschöpfung, die Fatigue. Manchmal schläft sie morgens um neun Uhr am Tisch ein oder so plötzlich, dass ihr das Telefon aus der Hand auf den Boden fällt. Doch diese Flut an körperlichen Beschwerden weckte in Myrta eine umso grössere Entschlossenheit, die Kontrolle zurückzugewinnen.

### Eine Überlebensstrategie geprägt von Lösungsorientierung

«Ich habe die Fäden in den Fingern», sagt sie bestimmt. Dieser Kampfgeist ist keine blossere Charaktereigenschaft, sondern ihre Überlebensstrategie. Denn Myrta koordiniert nicht nur ihren Alltag mit der Krankheit, sondern auch die Kommunikation zwischen Rheumatologen, Augenärzten und Endokrinologen (Facharzt für Hormone), weil diese es oft nicht genug tun. Ihre Expertise, geboren aus der Not, ist mittlerweile so gross, dass selbst ihre hochspezialisierten Ärzte sie um Rat fragen: «Haben Sie etwas Neues, das gut für Sie funktioniert, Frau Schneider?», fragen sie und schreiben sich ihre Empfehlungen auf. Gleichzeitig kämpft Myrta gegen das Unverständnis ihres Umfelds. Kommentare wie «Man sieht dir nichts an, du lachst ja immer, es kann nicht so schlimm sein» sind hierbei ständige Begleiter. Solche Aussagen sind für sie deshalb so verletzend, weil sie ihren monumentalen täglichen Aufwand, einfach nur normal zu erscheinen, unsichtbar machen und als belanglos abtun.

Myrtas grösste Stütze ist ihre Familie, allen voran ihr Ehemann Fredy, der ihr emotional und praktisch zur Seite steht. Aktivitäten im Freien, wie Gartenarbeit oder Reisen geben ihr Kraft, aber ihre stärkste Waffe ist und bleibt ihr Optimismus. «Ich habe einfach noch zu sehr Freude am Leben», erklärt sie. Und wenn selbst Myrta Schneiders Lebensfreude



mal einem Knick unterliegt, hilft ihr der Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen. Ihre Suche nach entsprechenden Möglichkeiten führte sie zunächst zu ihrer kantonalen Rheumaliga und später zum Verein Selbsthilfe. Der erste Anruf bei Liselotte, einer anderen Sjögren-Betroffenen, war ein Wendepunkt. Endlich mit jemandem sprechen, der die tiefere Bedeutung von «trockenen Augen» wirklich nachvollziehen konnte. Dieses Gefühl war für Myrta Schneider unbeschreiblich: «Daran erinnere ich mich noch so genau, weil ich das Gefühl hatte, jetzt bin ich nicht alleine.» Inzwischen kennt sie noch weitere Betroffene. Myrtas grösstes Anliegen ist mehr Sichtbarkeit für ihre seltene Erkrankung, ein verbessertes Gesundheitssystem und dass endlich ein spezifisches Medikament gegen Morbus Sjögren auf den Markt kommt. Sie fordert, dass die Öffentlichkeit die verheerende Realität hinter dem banalen Wort «Trockenheit» versteht. Und sie kämpft dafür, dass Betroffene schneller die richtige Unterstützung finden, sei es medizinisch, finanziell oder durch den Austausch mit Gleichgesinnten. Myrta Schneider ist der lebende Beweis dafür, dass man auch unter den schwierigsten Umständen seine Lebensfreude nicht verlieren muss, und sie wünscht sich, dass der Umgang mit Morbus Sjögren für andere leichter wird. |

paupières collées par la sécheresse pour pouvoir ouvrir les yeux et se lever. Il n'y a pas un jour, où elle n'a pas une sensation de sable sous ses paupières, où elle ne ressent pas de douleurs et une extrême photosensibilité. Jusqu'au petit-déjeuner, elle peut appliquer 5 à 6 fois des gouttes dans ses yeux; cela peut aller de 30 à 40 fois sur toute une journée. Le rituel du soir est une véritable litanie de soins: application des gouttes dans les yeux, dans le nez, dans les oreilles puis comprimé humidifiant collé sur la gencive, sans oublier la toilette intime. La progression constante de l'assèchement n'est pas sans conséquence: des infections des glandes lacrymales à répétition provoquent la formation de kystes qui deviennent «gros comme des œufs de poule», qui doivent être vidés et peuvent entraîner un séjour à l'hôpital avec des antibiotiques à hautes doses. Les douleurs chroniques ont rendu inévitable l'implantation de trois prothèses articulaires aux doigts. Le pancréas, la thyroïde, les reins, l'estomac, les intestins et la peau souffrent également de cette sécheresse. L'une des conséquences les plus impactantes aura certainement été la perte de l'odorat et du goût. Myrta a ainsi perdu le plaisir de manger, et se rendre au restaurant peut devenir un calvaire, car si elle a perdu toutes ses capacités olfactives et gustatives, il peut lui arriver subitement d'avoir une odeur fantôme

dans le nez, qu'elle décrit comme «répugnante». Cette odeur reste parfois deux à trois heures et l'empêche d'apprécier son repas. S'ajoute à cela un épuisement handicapant: la fatigue. Parfois, elle s'endort à table, à 9 h du matin; ou elle laisse subitement tomber son téléphone, sans raison. Cette série de troubles physiques a engendré chez Myrta une plus grande détermination encore à reprendre le contrôle.

### Une stratégie de survie axée sur les solutions

«C'est moi qui tiens les rênes», déclare-t-elle avec assurance. Cet état d'esprit combattant n'est pas simplement un trait de caractère, c'est une véritable stratégie de survie. Et Myrta n'adapte pas seulement son quotidien à la maladie, elle doit également coordonner la communication entre les rhumatologues, les ophtalmologues et les endocrinologues (spécialistes des hormones), car ces derniers-ères ne le font généralement pas assez. Sa maladie l'a transformée en experte, tant et si bien que ses spécialistes lui demandent aussi conseil: «Est-ce que vous avez trouvé quelque chose de nouveau qui marche bien pour vous?», lui demandent-ils-elles, pour consigner ensuite ses recommandations. Parallèlement, Myrta lutte contre l'incompréhension de son entourage. Les commentaires du type «On ne voit rien chez toi. Tu ris toujours, c'est que ce n'est pas si grave» sont monnaie courante. De tels propos peuvent être blessants pour elle, car ils rendent invisibles et anodins tous les efforts monumentaux qu'elle fait au quotidien pour paraître normale. Elle trouve le plus grand soutien auprès de sa famille et surtout de son mari, Fredy, à ses côtés pour tous les aspects émotionnels et pratiques. Les activités au grand air, telles que le jardinage ou les voyages lui redonnent de la force,

mais c'est surtout son optimisme qui reste sa plus grande arme. «J'ai tout simplement trop de joie de vivre», explique-t-elle. Et si jamais la joie de vivre montre des signes de faiblesse, échanger avec d'autres personnes concernées se révèle fort bénéfique pour Myrta. Ses recherches dans ce sens l'ont tout d'abord conduite à sa ligue régionale contre le rhumatisme, puis à l'association Infoentraide. Le premier > p. 28

**Myrta Schneider** wohnt im Kanton Solothurn am schönen Jura Südhang. Wenn sie nicht gerade in ihrem Garten unterwegs ist, findet man sie sonst irgendwo in der Natur, beim Camping oder auf Kurztrips. Sie ist gelernte Medizinische Praxisassistentin (MPA) und hat viele Jahre in einer Arztpraxis, im Spital und bei einer Krankenkasse gearbeitet. Myrta ist verheiratet, hat zwei Kinder und ein Enkelkind.

**Myrta Schneider** vit dans le canton de Soleure, sur le versant sud du Jura. Elle passe beaucoup de temps dans son jardin, dans la nature et s'évade régulièrement en camping ou pour de petits voyages. Assistante médicale de formation, elle a travaillé de longues années dans un cabinet médical, à l'hôpital et pour une caisse-maladie. Myrta est mariée, mère de deux enfants et heureuse grand-mère.

**Myrta Schneider** vive nel Cantone di Soletta, sul versante meridionale del Giura. Ama stare a contatto con la natura e oltre a dedicarsi al suo giardino va in campeggio o intraprende brevi viaggi. È assistente di studio medico (ASM) diplomata e ha lavorato per molti anni in uno studio medico, in ospedale e in una cassa malati. Myrta è sposata, ha due figli e un nipote.

appel avec Liselotte, elle aussi concernée par cette maladie, a marqué un tournant décisif dans son parcours: elle pouvait enfin s'adresser à quelqu'un qui prenait toute la mesure du symptôme de « sécheresse des yeux ». Un sentiment indescriptible pour Myrta Schneider: « Je m'en souviens comme si c'était hier, enfin, je n'étais plus seule. » Entente-temps, elle a fait la connaissance d'autres personnes concernées. Les requêtes de Myrta sont avant tout d'obtenir plus de visibilité pour cette maladie rare, un meilleur système de santé et enfin l'arrivée sur le marché d'un médicament dédié à la maladie de Sjögren. Elle demande que le grand public comprenne la réalité qui se cache derrière la simple désignation de « sécheresse ». Et elle lutte pour que les personnes concernées puissent trouver le plus rapidement possible le soutien adapté, que ce soit d'un point de vue médical, financier ou dans l'échange avec les personnes concernées. Myrta Schneider est la preuve vivante qu'il ne faut pas perdre sa joie de vivre malgré des conditions de vie compliquées, et elle espère que cela aidera d'autres personnes atteintes à gérer plus facilement la maladie de Sjögren. ■

fortunata. Nel 1994 avvertiva dolori alle articolazioni delle dita e il suo medico di famiglia, dopo averle prescritto esami del sangue approfonditi, ha formulato tempestivamente il corretto sospetto diagnostico. «È stato un vero colpo di fortuna», riconosce oggi. Poiché il dolore era il suo unico sintomo, Myrta ha trascurato per un po' la diagnosi. Ma dopo 16 anni di calma apparente, nel 2010 la malattia si è manifestata con una grave congiuntivite e da allora ha iniziato a imporsi nella sua quotidianità. I valori del sangue hanno confermato la gravità della situazione: i parametri infiammatori erano «al limite superiore».

### Sintomi che vanno dalla stanchezza alla perdita dell'olfatto e del gusto

Il termine «secchezza» sembra pressappoco innocuo. «Occhi secchi, bocca secca: detto così non rende l'idea», spiega Myrta. «Sembra del tutto banale.» Ma la realtà è ben diversa. Tenere sotto controllo la secchezza è un lavoro che impegna Myrta 24 ore su 24 e condiziona ogni aspetto della sua vita. Prima rischiava di soffocare di notte, perché la lingua le si appiccicava in gola. «Quando ciò accade la lingua scivola all'indietro

restando attaccata sul fondo della gola e non riesco più a staccarla». Oggi delle specifiche compresse per idratare la bocca aiutano a prevenire questo inconveniente potenzialmente letale. Solo per potersi alzare la mattina Myrta deve usare apposite gocce per detergere gli occhi incollati. Ogni giorno avverte una sensazione di sabbia sotto le palpebre, dolore e un'estrema sensibilità alla luce. Prima ancora di fare colazione ha già instillato le gocce cinque o sei volte; entro fine giornata le applicazioni salgono a 30-40. Il rituale serale prevede una lunga serie di trattamenti, dalle gocce negli occhi, nel naso e nelle orecchie alla compressa idratante da applicare sulle gengive; persino la zona genitale richiede cure. La progressiva secchezza ha ormai lasciato numerosi segni: le infezioni ricorrenti alle ghiandole salivari provocano la formazione di cisti «grandi come uova» che devono essere drenate e talvolta richiedono un ricovero in ospedale, con la somministrazione di antibiotici ad alto dosaggio. I dolori cronici hanno reso indispensabile l'impianto di tre articolazioni artificiali delle dita. La secchezza colpisce anche il pancreas, la tiroide, i reni, lo stomaco, l'intestino e la pelle di Myrta.

Una delle conseguenze più gravi è stata la perdita completa dell'olfatto e del gusto. Per Myrta il cibo non è più un piacere e andare al ristorante può diventare persino una «tortura». Infatti, anche se non riesce a sentire i sapori e gli odori, le capita di avvertire all'improvviso un'allucinazione olfattiva che descrive come «nauseante». L'odore può persistere fino a due o tre ore e le rende impossibile gustare un pasto. E in più c'è la fatica, una stanchezza paralizzante. A volte Myrta si addormenta sul tavolo alle nove del mattino o talmente all'improvviso che il telefono le cade dalle mani e finisce a terra. Tuttavia, questa valanga di disturbi fisici ha risvegliato in lei una determinazione ancora più forte a riprendersi il controllo.

### Sintomi che vanno dalla stanchezza alla perdita dell'olfatto e del gusto

«Sono io che ho in mano le redini della mia vita», afferma con decisione. Questo spirito combattivo non è un semplice tratto del suo carattere, bensì la sua strategia di sopravvivenza. Myrta, infatti, coordina non solo la sua vita quotidiana con la malattia ma anche la comunicazione tra specialiste e specialisti in reumatologia, oculistica ed endocrinologia, perché spesso questi ultimi non dialogano a sufficienza. La sua competenza, nata dalla necessità, è ormai così vasta che persino i suoi medici altamente specializzati le chiedono consiglio: «Ha trovato qualcosa di nuovo che funziona, signora Schneider?», le domandano e prendono appunti delle sue risposte.

Al contempo Myrta lotta contro l'incomprensione della gente, che le ripete in continuazione «non si nota nulla, sei sempre sorridente, non può essere così grave». Commenti come questi la feriscono profondamente, perché rendono invisibile e minimizzano l'enorme impegno quotidiano che deve mettere in campo anche solo per sembrare normale. La risorsa più grande di Myrta è la famiglia, primo fra tutti il marito Fredy, che

la sostiene sul piano emotivo e pratico. Le attività all'aperto come i lavori in giardino o i viaggi le danno forza, ma la sua arma più potente è sempre l'ottimismo. «Ho ancora troppa voglia di vivere», dichiara. E quando persino la sua gioia di vivere vacilla, Myrta trova conforto nei contatti e negli scambi con altre persone che vivono la sua stessa situazione. Spinta dal desiderio di trovare soluzioni si è rivolta prima alla sua lega cantonale contro il reumatismo e poi all'associazione di auto-aiuto. La prima telefonata con Liselotte, un'altra paziente con il morbo di Sjögren, è stata un punto di svolta. Parlare finalmente con qualcuno che potesse capire davvero cosa significa avere «gli occhi secchi» è stata un'esperienza indescribibile per Myrta: «Me lo ricordo bene, perché ho avuto la sensazione di non essere più sola.» Oggi conosce anche altre persone con il morbo di Sjögren.

Myrta desidera soprattutto che la sua malattia rara acquisti maggiore visibilità, che venga migliorata l'efficienza del sistema sanitario e che sia finalmente disponibile sul mercato un medicamento specifico per il morbo di Sjögren. Chiede che l'opinione pubblica comprenda la realtà devastante che si cela dietro una parola banale come «secchezza». E si batte affinché le persone colpite trovino più rapidamente l'aiuto giusto, sia sul piano medico che finanziario o attraverso il confronto con chi vive la stessa esperienza. Myrta Schneider è la prova vivente che anche nelle circostanze più difficili non bisogna perdere l'entusiasmo e si augura che in futuro diventi più semplice gestire il morbo di Sjögren. ■



## Antikörpertiter und Schweregrad der systemischen Sklerodermie

Die systemische Sklerodermie ist eine seltene Autoimmunerkrankung, die zu einer Verhärtung der Haut führt und verschiedene innere Organe befallen kann. Besonders charakteristisch für diese Erkrankung ist die Nachweisbarkeit bestimmter Autoantikörper im Blut. Dabei werden im Wesentlichen drei Typen unterschieden, die für Sklerodermie spezifisch sind: Anti-Topoisomerase-I (Anti-Scl-70-), Anti-Centromer (ACA-) und Anti-RNA-Polymerase-III (Anti-RNA-pol-III-)Antikörper. Diese Autoantikörper erleichtern die Diagnosestellung und liefern bereits allgemeine Hinweise auf die Form der Erkrankung. Bisher war jedoch nicht bekannt, ob sich aus dem Titer (der Menge) dieser Autoantikörper im Blut auch auf den Schweregrad der Erkrankung oder ihren Verlauf schliessen lässt. Wir wollten wissen, ob sich die Titer dieser Autoantikörper als Marker für den Schweregrad heranziehen lassen, insbesondere zur Beurteilung des Hautfibrose-Grades (ermittelt anhand des Rodnan-Scores), der Organbeteiligung und der Prognose hinsichtlich einer Verschlechterung im weiteren Verlauf. Die Studie wurde an Patientinnen und Patienten der EUSTAR-Kohorte am Universitätsspital Zürich durchgeführt. Wir stellten fest, dass die hohen Spiegel der drei Autoantikörper mit einer höhergradigen Hautfibrose assoziiert sind.

Für ACA und Anti-RNA-pol-III bleibt dieser Zusammenhang auch nach Bereinigung für Alter, Geschlecht und Krankheitsdauer ausgesprochen stark. Auch bei Patientinnen und Patienten mit der schwersten Form (diffuse kutane Sklerodermie) besteht ein starker Zusammen-

hang zwischen den Anti-RNA-pol-III-Titern und dem Schweregrad der Hautmanifestation. Die Anti-Scl-70-Titer sind mit einem höheren kutanen Score und mit Geschwüren an den Fingerspitzen assoziiert.

## Taux d'anticorps et sévérité de la sclérodémie systémique

La sclérodémie systémique est une maladie auto-immune rare qui provoque un durcissement de la peau et peut toucher différents organes internes. Une caractéristique importante de cette maladie est la présence de certains auto-anticorps dans le sang. Il en existe trois principaux, spécifiques à la sclérodémie: Anti-topoisomérase I (anti-Scl-70), Anti-centromère (ACA) et Anti-ARN polymérase III (anti-RNA pol III). Ces auto-anticorps aident à poser le diagnostic et fournissent déjà des indications générales sur la forme de la maladie. Cependant, jusqu'ici, on ne savait pas si le niveau (la quantité) de ces auto-anticorps dans le sang pouvait également indiquer la sévérité de la maladie ou son évolution. Nous avons voulu savoir si le taux de ces auto-anticorps pouvait servir de marqueur de

Der Zusammenhang mit einer Lungenbeteiligung wurde in dieser Studie nicht bestätigt. Hingegen lässt sich anhand der Autoantikörper-Titer nicht prognostizieren, ob sich Haut oder Lunge im Folgejahr verschlechtern werden.

sévérité, notamment pour évaluer: le degré de fibrose de la peau (mesuré par le score de Rodnan), la présence d'atteintes d'organes et si ces taux pourraient prédire une aggravation au fil du temps. L'étude a été menée sur des patient-e-s suivi-e-s à l'Hôpital universitaire de Zurich, faisant partie de la cohorte EUSTAR. Nous avons observé que les taux élevés des trois auto-anticorps sont associés à une fibrose cutanée plus importante. Cette association reste particulièrement solide pour les ACA et les anti-RNA pol III après prise en compte de l'âge, du sexe et de la durée de la maladie. Chez les patient-e-s présentant la forme la plus sévère (sclérodémie cutanée diffuse), les niveaux d'anti-RNA pol III restent fortement liés à la sévérité de l'atteinte cutanée. Les niveaux d'anti-



### Bedeutung dieser Ergebnisse für die Patientinnen und Patienten

Die Bestimmung der Autoantikörper-Titer (und nicht nur deren Nachweisbarkeit) kann zur besseren Einschätzung des Risikos für eine schwerere Sklerodermie beitragen, insbesondere in Bezug auf die Haut. Dies könnte Ärztinnen und Ärzten in Zukunft helfen, die Häufigkeit der Verlaufskontrollen, die durchzuführenden Untersuchungen und eventuell die Behandlung (z. B. aggressivere Behandlungen bei Patientinnen und Patienten mit sehr hohen Titern) genauer abzustimmen. Um die Ergebnisse zu bestätigen und die Rolle der genannten Antikörper im Krankheitsgeschehen zu bewerten, bedarf es weiterer Untersuchungen. ■

Scl-70 sont associés à un score cutané plus élevé et à la présence d'ulcères au bout des doigts. L'association avec l'atteinte pulmonaire n'a pas été confirmée dans cette étude. En revanche, les niveaux d'auto-anticorps ne permettent pas de prédire si la peau ou les poumons vont s'aggraver au cours de l'année suivante.

### Ce que ces résultats signifient pour les patient-e-s

La mesure du taux des auto-anticorps (et non seulement leur présence) peut aider à mieux évaluer le risque d'avoir une sclérodémie plus sévère, en particulier concernant la peau. Cela pourrait, à l'avenir, aider les médecins à adapter plus précisément la fréquence du suivi, les examens à effectuer, et peut-être même le traitement (p. ex. traitements plus agressifs pour les patient-e-s avec taux très élevés). Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces résultats et évaluer le rôle de ces anticorps dans la maladie. ■

## Tasso di anticorpi e gravità della sclerodermia sistemica

La sclerodermia sistemica è una malattia autoimmune rara che provoca un indurimento della cute e può colpire diversi organi interni. Una caratteristica importante di questa malattia è la presenza di alcuni auto-anticorpi nel sangue. Se ne riconoscono tre classi principali, specifiche per la sclerodermia: anti-topoisomerasi I (anti-Scl-70), anti-centromero (ACA) e anti-RNA polimerasi III (anti-RNA pol III).

Questi auto-anticorpi sono utili ai fini diagnostici e forniscono già indicazioni generali sulla forma della malattia. Tuttavia, fino a oggi non era dato sapere se il livello (la quantità) di questi auto-anticorpi nel sangue fosse anche in grado di indicare la gravità della malattia o la sua evoluzione. La nostra ricerca era finalizzata a scoprire se il tasso di questi auto-anticorpi potesse servire da marcatore di gravità, in particolare per valutare il grado di fibrosi cutanea (misurata con lo score di Rodnan), la presenza di lesioni agli organi e la possibile predittività di un aggravamento della malattia nel corso del tempo.

Lo studio è stato condotto su pazienti di entrambi i sessi seguiti presso l'Ospedale universitario di Zurigo e appartenenti alla coorte EUSTAR. Abbiamo riscontrato che tassi elevati dei tre auto-anticorpi sono associati a una fibrosi cutanea più importante.

Questa associazione risulta particolarmente marcata per gli ACA e gli anti-RNA pol III in funzione dell'età, del sesso e della durata della malattia. Nelle e nei pazienti con la forma più grave (sclerodermia cutanea diffusa), i livelli di anti-RNA pol III sono strettamente correlati alla gravità della lesione cutanea. I livelli di anti-Scl-70 si associano a uno score cutaneo più elevato e alla presenza di ulcerazioni sulla punta delle dita. Nel nostro studio non è stata confer-

mata l'associazione con le lesioni polmonari. Per contro, i livelli di auto-anticorpi non consentono di prevedere se le condizioni della cute o dei polmoni potrebbero aggravarsi nel corso dell'anno successivo.

### Cosa significano questi risultati per le pazienti e i pazienti

La determinazione del tasso di auto-anticorpi (e non soltanto la loro presenza) può essere utile per valutare meglio il rischio di sviluppare una sclerodermia più grave, in particolare a carico della cute. In prospettiva, questo potrebbe aiutare il personale medico a stabilire con maggior precisione la frequenza del follow-up, gli esami da effettuare ed eventualmente la terapia (per esempio, trattamenti più aggressivi per pazienti con tassi molto elevati). Sono necessarie ulteriori ricerche per convalidare questi risultati e valutare il ruolo di questi anticorpi nella malattia. ■



**Muriel Elhai**, PD Dr. Dr. med. Oberärztin, Klinik für Rheumatologie (USZ)

**Muriel Elhai**, PD med., cheffe de clinique – Clinique de rhumatologie (USZ)

**Muriel Elhai**, PD, responsabile clinica, Clinica di Reumatologia dell'Ospedale universitario di Zurigo (USZ)

Quelle/Source/Fonte:

Dengler, H., Vonow-Eisenring, M., Becker, M. O., Dobrota, R., Mihai, C., Muraru, S., Hoffmann-Vold, A.-M., Distler, O., Bruni, C., & Elhai, M. (2025). The serum levels of specific autoantibodies in systemic sclerosis predict a more severe skin involvement. *Journal of Scleroderma and Related Disorders*. Advance online publication.



Ausblick auf 2026

## Wir geben Ihnen Rückenwind

Unsere neue Website nimmt Form an und wird Ihnen ab Mitte dieses Jahres den Zugang zu Wissen, Angeboten und Unterstützung noch leichter machen. Zudem setzen wir dieses und nächstes Jahr einen thematischen Schwerpunkt auf die Versorgungslücke bei Osteoporose. Eine Erkrankung, die besonders Frauen betrifft und oft unerkannt bleibt. Über 600'000 Frauen in der Schweiz würden von einer Behandlung profitieren, erhalten diese aber nicht. Darum machen wir Osteoporose sichtbar, stärken das Bewusstsein in der Öffentlichkeit und geben Betroffenen klare Orientierung. Informationen zum Krankheitsbild Osteoporose finden Sie hier: [www.rheumaliga.ch/osteoporose](http://www.rheumaliga.ch/osteoporose) |

## Neue Broschüre zu Morbus Sjögren

Die neue Broschüre zu Morbus Sjögren (früher «Sjögren-Syndrom» genannt) vermittelt verständliches Wissen, gibt Rückenwind im Umgang mit Beschwerden und zeigt konkrete Schritte, wie Betroffene ihre Selbstfürsorge stärken und Lebensqualität zurückgewinnen können. Sie ermutigt, aktiv zu werden, und bietet klare Optionen für den eigenen Weg voran. Die 40-seitige Broschüre lässt sich im Webshop der Rheumaliga Schweiz in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch kostenlos bestellen. |



Perspectives pour 2026

## Nous vous donnons l'élan nécessaire

Notre nouveau site Internet prend forme et à partir du milieu de cette année, il vous permettra d'accéder encore plus facilement à des connaissances, des offres et du soutien. Cette année et l'année prochaine, notre thème clé sera en outre les lacunes dans la prise en charge de l'ostéoporose. Cette maladie concerne plus particulièrement les femmes et passe souvent inaperçue. Plus de 600 000 femmes pourraient profiter

d'un traitement en Suisse, sans toutefois le recevoir. Nous voulons donc rendre visible l'ostéoporose, susciter une prise de conscience dans l'opinion publique et donner des informations claires pour aider les personnes concernées à mieux comprendre leur maladie. Plus d'informations sur la maladie de l'ostéoporose vous trouverez ici: [www.ligues-rhumatisme.ch/osteoporose](http://www.ligues-rhumatisme.ch/osteoporose) |

Uno sguardo al 2026

## Le diamo la spinta giusta per andare avanti

Il nostro nuovo sito web prende forma e dalla metà di quest'anno Le sarà ancora più facile accedere a informazioni, offerte e servizi di supporto. Inoltre, questo e il prossimo anno il nostro tema prioritario sarà il deficit di assistenza nell'ambito dell'osteoporosi. Una malattia che colpisce soprattutto le donne e spesso non viene diagnosticata. Oltre 600 000 donne in Svizzera potrebbero beneficiare

di un trattamento, ma non lo ricevono. Per questo diamo visibilità all'osteoporosi, rafforziamo la consapevolezza dell'opinione pubblica e forniamo indicazioni precise alle persone colpite. Ulteriori informazioni sulla malattia dell'osteoporosi sono disponibili qui: [www.reumatismo.ch/osteoporosi](http://www.reumatismo.ch/osteoporosi) |

## Nouvelle brochure sur la maladie de Sjögren

La nouvelle brochure sur la maladie de Sjögren (anciennement appelée syndrome de Sjögren) transmet des informations compréhensibles, donne l'élan nécessaire pour gérer les symptômes et présente concrètement comment les personnes

concernées peuvent mieux prendre soin d'elles-mêmes et retrouver une certaine qualité de vie. Elle les encourage à devenir actives et leur propose des options claires pour aller de l'avant sur leur propre chemin. Commandez gratuitement la brochure de 40 pages, disponible en trois langues (allemand, français et italien), dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme. |

## Nuovo opuscolo sul morbo di Sjögren

Il nuovo opuscolo sul morbo di Sjögren (denominato in precedenza «sindrome di Sjögren») fornisce informazioni di facile comprensione, offre sostegno nella gestione dei disturbi e illustra i passi concreti che le persone colpite

possono compiere per promuovere l'autocura e riconquistare la qualità di vita. Incoraggia ad attivarsi e propone soluzioni precise per andare avanti nel proprio percorso. L'opuscolo di 40 pagine può essere ordinato gratuitamente in lingua italiana, francese e tedesca nello shop online della Lega svizzera contro il reumatismo. |

Gutes tun, das bleibt.

## Wie erstelle ich ein gutes Testament? Unser Testament-Ratgeber gibt Orientierung

Mit einem klar formulierten Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Willen weitergegeben wird und Ihre Angehörigen abgesichert sind. Ausserdem steht es Ihnen frei, einen Teil Ihres Vermächtnisses einer gemeinnützigen Organisation wie der Rheumaliga Schweiz zukommen zu lassen. So können Sie unmittelbare Hilfe und Unterstützung für Rheumabetroffene ermöglichen und schaffen Gutes, das bleibt.

Möchten Sie sich informieren, wie man ein Testament erstellt? Dann melden Sie sich ganz einfach zu unseren kostenlosen **Webinaren «Testament erstellen»** an oder bestellen Sie unseren kostenlosen **Ratgeber**. |



Faire de bonnes choses qui restent.

## Comment faire un bon testament? Suivez notre guide testamentaire

Un testament clairement rédigé garantit que votre fortune est transmise selon vos souhaits et apporte une sécurité à vos proches.

En outre, il vous est possible d'attribuer une partie de votre héritage à un organisme d'utilité publique, tel que La Ligue suisse contre le rhumatisme. Ce faisant, vous offrez une aide immédiate et un soutien aux personnes atteintes de rhumatisme et faites une

bonne action qui reste.

Vous souhaitez plus d'informations sur la façon d'établir un testament? Alors inscrivez-vous à l'un de nos **webinaires gratuits** ou commandez notre **guide testamentaire gratuit**. |



Una buona azione che resta.

## Come si redige correttamente un testamento? La nostra guida fornisce indicazioni utili

Con un testamento formulato con chiarezza si assicura che il Suo patrimonio venga trasferito secondo la Sua volontà e che i Suoi familiari siano tutelati. Inoltre ha la possibilità di destinare un legato a un'organizzazione di pubblica utilità come la Lega svizzera contro il reumatismo. Così può offrire aiuto e sostegno immediato alle persone affette da reumatismo e compiere una buona azione che resta.

Desidera informazioni su come redigere un testamento? In caso affermativo può iscriversi ai nostri **webinar gratuiti «Come redigere un testamento»** oppure ordinare la nostra **guida**, anch'essa gratuita. |



## Podcast: Rheuma persönlich Neue Episode auf Deutsch: Pseudogicht im Fokus

Pseudogicht betrifft weit mehr als nur Knie oder Handgelenke – oft sind gleich mehrere Gelenke entzündet, und nicht selten steckt eine Stoffwechselstörung dahinter. Trotzdem wird diese Erkrankung häufig unterschätzt.



In der neuen Episode von «Rheuma persönlich» spricht die Rheumatologin Nicole Egloff über Ursachen, typische Symptome und die Abgrenzung zur Gicht. Sie erklärt, welche Rolle der Kalzium- und Phosphatstoffwechsel

spielen und welche alltagstauglichen Massnahmen helfen können, Beschwerden zu lindern und die Gelenke langfristig zu schützen. Jetzt reinhören auf: [www.rheumaliga.ch/podcast](http://www.rheumaliga.ch/podcast). I

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

**59. Mitgliederversammlung,** Mittwoch, 20. Mai 2026, ab 19 Uhr, im Hörsaal der Frauenklinik am HOCH Health Ostschweiz (Kantonsspital). Um 19.45 Uhr öffentlicher Vortrag von Prof. Dr. med. Frauke Förger, Chefärztin Rheumatologie, keine Anmeldung erforderlich

### Neue Bewegungskurse

**Active Backademy, Bad Ragaz,** dienstags 10.00 Uhr,  
**Widnau,** donnerstags 14.00 Uhr

### Anmeldung und Infos, auch zu bestehenden Kursen:

[www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse](http://www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse),  
Tel. 081 302 47 80 oder  
[kurse.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:kurse.sgfl@rheumaliga.ch)

### Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

**Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene,** 5. Mai 2026, 2. Juni, 7. Juli, 4. August 2026, 17 – 18 Uhr

### Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga, Di., 9. Juni, 14 – 17 Uhr

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen an der Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz, statt.

**Aufgrund eines personellen Wechsels auf der Beratungsstelle in Bad Ragaz pausieren die dortigen Veranstaltungen ab April. Über kommende Anlässe in Bad Ragaz informieren wir auf unserer Homepage.**

### Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc.

**Beratungsstelle Bad Ragaz**  
Tel. 081 511 50 03 oder  
[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)

### Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

**«Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden»,** Referat, Di., 21. April, 14 – 15.30 Uhr

**«Gelenke schützen im Alltag»,** Referat inkl. alltagstauglichen Übungen, Di., 28. April, 14 – 15.30 Uhr

**Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga,** Di., 2. Juni, 14 – 17 Uhr

**«Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden»,** Referat und Anleitung zur Selbstanwendung, Di., 15. Sept., 14 – 15.30 Uhr

**«Entzündungshemmende Ernährung»,** Referat, Di., 23. Sept., 17 – 19 Uhr

**«Was kann ich tun, um Rheumabeschwerden zu lindern?»,** Referat, Di., 29. Sept., 14 – 15.30 Uhr

**«Trotz Rheuma in Bewegung bleiben – Bewegung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität»,** Referat inkl. praktischer Tipps für den Alltag, Di., 6. Oktober, 14 – 15.30 Uhr

**«Zeit für mich – mit Entspannung Rheumabeschwerden lindern»,** Referat, Di., 20. Okt., 14 – 15.30 Uhr

**«Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?»,** Referat inkl. alltagstauglicher Übungen, Di., 13. Oktober, 14 – 15.30 Uhr

**«Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden»,** Referat, Di., 27. Oktober, 14 – 15.30 Uhr

**«Bewegliche, kräftige, entspannte Hände trotz Rheuma»,** Referat, inkl. alltagstauglichen Übungen, Referentin: Jenny Eisenring, Physiotherapeutin, Di., 10. November, 10 – 12 Uhr

**«Gelenke schützen im Alltag»,** Referat inkl. alltagstauglichen Übungen, Di., 17. November, 14 – 15.30 Uhr

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen an der Rosenbergstrasse 69 in St. Gallen statt.

### Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc.

**Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen**  
Tel. 071 223 15 13 oder  
[beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)

Für alle Veranstaltungen – ausser Hilfsmittelausstellung – ist eine Anmeldung erforderlich.



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



## Agenda / Veranstaltungskalender / Diario 2026

### Atelier «Vibration et diapason»

Animé par M. Reynald Ries  
**Le 11 avril 2026** de 10h00 à 16h30  
à La Chaux-de-Fonds/NE

### «Notre journée de la fibromyalgie»

Animé par M. Philippe Schüpbach  
· La Libération du péricarde  
· Le fonctionnement de l'assurance invalidité  
· Formation Suisse romande sur le partenariat en santé  
**Le 9 mai 2026** de 9h00 à 17h00 au CHUV, Lausanne/VD

### «Journée mondiale de la fibromyalgie»

Animé par le comité de l'ASFM  
**Le 12 mai 2026** de 18h00 à 21h00 par visioconférence

### Atelier «Le jeu des poutratzes»

Animé par Mme Brigitte Dorsaz D'Allessio  
**Le 16 mai 2026** de 10h00 à 16h30 à St-Maurice/VS

### Atelier «Se mobiliser avec confiance»

Animé par M. Julien Thiémar  
**Le 30 mai 2026** de 10h00 à 16h30 à Puidoux/VD

### Atelier «Sophrologie»

Animé par Mme Jessica Fahrni-Peng  
**Le 29 août 2026** de 10h00 à 11h30 à Courroux/JU

### «Welt-Fibromyalgie-Tag»

Vortrag vom Komitee der ASFM  
**Am 12. Mai 2026** von 18.00 bis 21.00 Uhr  
per Videokonferenz

### Workshop «Nervensystem & Stressregulation»

Vortrag von Frau Jeannette Rechsteiner  
**Am 27. Juni 2026** von 14.00 bis 17.30 Uhr in Rafz/ZH

### Zoom-Workshop «Kognition, Brain Fog & mentale Klarheit»

Vortrag von Frau Jeannette Rechsteiner  
**Am 31. August 2026** von 18.00 bis 20.30 Uhr  
per Videokonferenz

### «Giornata Mondiale della Fibromialgia»

Organizzato dal comitato dell'ASFM  
**Il 12 maggio 2026** dalle 18.00 alle 21.00  
in videoconferenza

### Toutes nos activités sont ouvertes à tout public

**Inscriptions et informations:**  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)  
Ou 077 409 92 28, [valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch)

Rue du Village 13, 1424 Champagne,  
Tél +41 77 409 92 28, [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch),  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)

## Activités et manifestations 2026 de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme

**31 mars 2026 de 15h à 21h:**  
Séminaire sur la **Spondylarthrite ankylosante et autres Spondyloarthrites axiales** à Morges

**22 avril 2026 de 18h30 à 20h30:**  
Atelier sur le **Syndrome Ehlers-Danlos hypermobile (SEDh)** à Morges

**Mercredis 29 avril et 27 mai et samedi 5 septembre 2026 de 8h à 12h30:**  
Stand LVR au marché hebdomadaire de Morges

**25 avril 2026:**  
Groupe de marche (8 km) lors des 20 km de Lausanne

**9 juin 2026 de 19h à 20h30:**  
Assemblée générale et **conférence sur le thème de l'IA** à l'auditoire César-Roux au CHUV à Lausanne

**29 septembre 2026 de 18h à 20h:**  
Journée d'Action nationale sur le thème de l'**ostéoporose**, auditoire César-Roux au CHUV à Lausanne

**30–31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre 2026:**  
**Salon des Séniors** à Beaulieu, Lausanne avec Stand d'information et conférences LVR

**10 novembre 2026 de 15h à 21h:**  
Séminaire sur la **polyarthrite rhumatoïde** à Morges

**Novembre 2026:**  
Atelier **«La santé par le froid»** à St-Prex

Informations et inscriptions au tél. 021 623 37 07 ou [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

Agenda mis à jour sur notre site internet [www.lvr.ch/Actualités](http://www.lvr.ch/Actualités)

## Envie de VACANCES adaptées?

Pour vous qui ne souhaitez pas partir seul-e.

Nos séjours sont adaptés aux différents degrés d'atteinte de chacun-e et offrent bien plus que des vacances: un cadre sécurisant, un accompagnement professionnel, de belles rencontres, des moments de partage, de détente, de créativité, de repos ... le tout dans une atmosphère chaleureuse et un environnement bienveillant. Possibilité d'aide financière.

**16 au 26 juin 2026:** Crans-Montana  
**13 au 23 juillet 2026:** Studen (Trois-Lacs)  
**14 au 24 septembre 2026:** Les Diablerets

Pour toute information ou pour commander la brochure détaillée gratuite: 021 623 37 07, [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch), [www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

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



## Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

### Referate Gesund informiert

#### Do 26.3., Ernährung und Mikrobiom

Erfahren Sie mehr zur Darmflora und wie Ernährung diese beeinflussen kann.

18.30 – 20.00 Uhr, online-Referat (Zoom), kostenlos, mit Anmeldung

#### Sa 4.7., Heilpflanzen- und Wildkräuter-Spaziergang

Unerkannt und oftmals ganz in der Nähe zu finden. Ein geschultes Auge hilft da weiter.

11.00 – 13.00 Uhr, Zürich-Triemli, mit Anmeldung

### Ausflüge und Besichtigungen

#### Di 14.4., Besichtigung Rega, Kloten

#### Di 12.5., Ceres Urtinktur, Kesswil

#### Di 2.6., Herborama, die Welt der Kräuter, Mettendorf

#### Di 30.6., Schloss Hallwyl, Schnupperrundgang

#### Do 23.7., Schleusenfahrt nach Egli

Sau mit Anmeldung

### Workshops

#### Sturzpräventionsanlass mit Qi Gong Probelektion

in Zusammenarbeit mit Physiotherapie Volketswil

#### Sa 28.3., Vormittag, Volketswil, mit Anmeldung

#### Feldenkrais – Eine gute Haltung

Gewohnheitsmässige Bewegungsmuster werden durch achtsame Übungen bewusst gemacht.

#### Di 14.4., 9.30 – 11.45 Uhr, Zürich-Altstetten, mit Anmeldung

#### Atem

Bewusstes Atmen als innere Ressource

#### Mo 15.6., 9.30 – 11.45 Uhr, Zürich-Altstetten, mit Anmeldung

### Neuer Kursort

#### Windisch, movaDance NEU! Qi Gong

Mi, 9 – 10 Uhr (Einstiegskurs ab 22.4.)

Fr, 10 – 11 Uhr (Einstiegskurs ab 24.4.)

### Aarau, Zeka

#### Sanftes Yoga:

Montag, 9.15 – 10.15 Uhr

### Zürich-Altstetten

#### Singen: für Stimme und Atmung

Freude am gemeinsamen Singen. Klassik, Volkslied, Schlager. Di oder Do, 17.00 – 18.30 Uhr

### Erzählcafé

#### Die Erzähltradition aufleben lassen

Zürich (Fr) 27.3., 29.5.

Baden (Mi) 22.4., 17.6.

Zug (Do) 23.4., 25.6.

Winterthur (Fr) 24.4., 21.8.

jeweils 14 – 16 Uhr

### Vorschau

#### Wandernacht

mit den Zuger Wanderwegen unterwegs im Kanton Zug Sa 27.6., späterer Nachmittag, mit Anmeldung

#### Bewegung im Freien

Fit im Sommer, Badi Oberi, Winterthur, jeden Di-Abend im Juni Sommertreff in Winterthur, 3. – 7. August (Morgen)

Sommer Potpourri in Zürich, 10. – 14. August (Morgen)

Sommer Potpourri in Uster, 31.7. und 1.8. (Morgen)

ohne Anmeldung

#### Aktivferien in Serfas

Bewegung und Erholung an einem der sonnigsten Orte im Tirol. 30. August – 5. September (So bis Sa)

(So bis Sa)

#### Weitere Informationen, Unterlagen und Anmeldung

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstr. 585, 8048 Zürich 044 405 45 50

info@rheumaliga-zza.ch

www.rheumaliga.ch/zza



Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt

## Aktuelles der Rheumaliga Luzern und Unterwalden

### Veranstaltungen

**Forum Luzern60Plus**, Kornschütte Luzern Sa, 2. Mai 2026, ab 9.00 – 16.00 Uhr, kommen Sie vorbei und besuchen Sie unseren Stand.

#### 56. Mitgliederversammlung

Di, 5. Mai 2026, 19.00 Uhr Details auf [www.rheumaliga.ch/luownw](http://www.rheumaliga.ch/luownw)

#### Sportfest Sarnen

Sa. 13. Juni 2026, ab 10.00 – 18.00 Uhr, Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz: Entdecken Sie neue Wege am Stand der Rheumaliga!

### Neue Kurse / Probelektion jederzeit möglich

#### Aqua-WOGA (Aqua-Fitness mit Yoga)

Schwerelos Entspannen im sanften Blau – Stärken, dehnen/Aqua-Workout mit Yoga-Effekt.

**Aquacenter Kerns**, jeweils donnerstags ab 11.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**Stans HPS**, jeweils donnerstags ab 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

#### Easy Dance Beginner

Wo Spass auf Bewegung trifft/Ganzkörpertraining (auch ohne Partner)

**Emmenbrücke**, Viscosistadt, mittwochs, 15.45 – 16.45 Uhr, Anmeldung erforderlich

#### QiGong – Fliesse mit Qi, bleib fest am Boden

Durch Sanfte Bewegungen erhält man geschmeidige Gelenke und Muskeln. Das Gleichgewicht wird gefördert und Lebensenergien erwachen.

**Mehrzweckraum Barfüesser, Luzern**, mittwochs ab 17.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

#### Kostenlose Hilfsmittel-Beratung

Ihr Hilfsmittel-Check: Reinkommen, testen, mitnehmen

Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch von 9.00 – 11.30 und 13.30 – 16.00 Uhr weitere Termine auf Vereinbarung unter Tel. 041 220 27 95

Besuchen Sie unsere Website [www.rheumaliga.ch/luownw](http://www.rheumaliga.ch/luownw) für aktuelle Infos zu unseren Kursen und Veranstaltungen oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: [info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch](mailto:info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch) und telefonisch unter 041 220 27 95



Rheumaliga Luzern  
und Unterwalden  
Bewusst bewegt

## Veranstaltungsprogramm der Rheumaliga Bern und Oberwallis

### Selbstmanagement-Förderung «Resilienzfaktor Humor»

Humorberaterin Gabriela Imhof lehrt Ihnen den eigenen Humor (wieder) entdecken, erleben, erlachen – entlang der 7 Säulen der Resilienz. Mit Impulsen, praktischen Übungen und lebendigem Austausch.

**Mittwoch, 15.4.2026, 18 – 20 Uhr**, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzkofenweg 22, Bern

### Vortrag «Bewegung und Ernährung bei Rheuma aus chiropraktischer Sicht»

Wie können angepasste Ernährung und gezielte Bewegung den Alltag mit einer rheumatischen Erkrankung verbessern? Chiropraktor Dr. Thomas Vicentini versucht diese Fragen unter dem Aspekt der chiropraktischen Gesundheitsphilosophie zu beantworten.

**Donnerstag, 23.4.2026, 18 – 19 Uhr**, Zeughaus Kultur, Gliserallee 91, Brig-Glis

### Mittelmeer auf dem Teller – Kochen, Geniessen, Gesundbleiben

Kern der mediterranen Ernährung ist der hohe Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen bilden die Basis. Kochen Sie mit Dominique Soltermann, Köchin und Ernährungsberaterin, ausgewählte Gerichte und geniessen Sie die Speisen anschliessend in Form einer gemütlichen Tavolata gemeinsam.

**Montag, 27.4.2026, 16.30 – 20.30 Uhr**, Villa Bernau, Seftigenstr. 243, Wabern

### Die Kraft der Füsse – Natur erleben, Wohlbefinden stärken

Barfussgehen fördert gesunde, kräftige Beine, beugt Fehlstellungen und Schmerzen vor und steigert das Wohlbefinden. Durch bewusstes Gehen, Kälte- und Venentraining sowie intensive Sinneserfahrungen gewinnen Sie Energie, Entspannung und neue Lebenskraft – von Grund auf.

**Dienstag, 5.5.2026, 14 – 17 Uhr**, TCS Camping Gwatt am Thunersee

### «Die wichtigen Dinge regeln»

Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig mit Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament zu befassen. Die Vorträge liefern Ihnen wertvolle Informationen.

**Dienstag, 5.5.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**, ref. Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 9, Spiez

### Biodiversität in der Nacht inkl. Fledermaus-Führung

Naturnahe Gärten sind wichtige Lebensräume für Gartenvögel und Schmetterlinge – und auch nachtaktiven Fliegerinnen bieten sie ein Zuhause. Die Naturschutz-Biologinnen Cécile Auberson und Yasemin Kurtogullari lösen Mythen rund um die Nachtschwärmerinnen auf und stellen stadtbewohnende Arten vor.

**Freitag, 22.5.2026, 20 – 22.30 Uhr**, Stiftsgarten, Badgasse 40, Bern

### Kräuterwanderung an der Emme

Von Burgdorf nach Lützelflüh führt uns diese leichte Wanderung entlang der Emme durch die sanfte Landschaft des Emmentals. Unterwegs entdecken wir die Pflanzenwelt direkt vor unserer Haustüre. Für Kevin Nobs, Autor von Heilpflanzen an der Emme, ist dies eine Rückkehr zu seinen Wurzeln – an den Fluss, der sein Schaffen seit jeher inspiriert.

**Dienstag, 9.6.2026, 9.45 bis ca. 16 Uhr**, Treffpunkt: Hallenbad Burgdorf

### Das Mordgärtchen – schaurig-schöne Giftpflanzengeschichten

Während eines Spaziergangs durch den Botanischen Garten entdecken wir Pflanzen, die früher und teilweise bis heute eine wichtige Rolle in der Pflanzenheilkunde spielen, und besprechen ihre Wirkungen und Anwendungen. Ausserdem erfahren wir Wissenswertes sowie Amüsantes über die Blütezeit dieser Pflanzen.

**Mittwoch, 10.6.2026, 15 – 16 Uhr**, Botanischer Garten Bern (vor dem Palmenhaus)

### Vortrag «Rheuma, Schmerz & Psyche»

Körper und Seele sind eng verbunden. Wie beeinflussen Stress, Emotionen und Gedanken unser Schmerzempfinden? Entdecken Sie mit Dr. med. Nina Bischoff, Fachärztin Schmerzzentrum, Leiterin Psychosomatische Medizin für Neurologie Inselspital, praktische Strategien, um den Umgang mit Schmerzen zu erleichtern.

**Mittwoch, 24.6.2026, 19 – 20.30 Uhr**, Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern



Rheumaliga Bern  
und Oberwallis  
Bewusst bewegt

## Aktuelles aus Basel

### Veranstaltungen

#### Komplementärtherapie bei Rheuma

16.4.26, Kantonsbibliothek Liestal, 19.30 Uhr

#### Stadtparcours – bewegt durch die Stadt

17.4.26, Treffpunkt Brunnen Kunstmuseum Basel, 14.30 Uhr

#### Sturzprävention

8.5.26, Alterszentrum Birsfelden, 13.00 – 18.00 Uhr

#### Mitgliederanlass

21.5.26, Aula Bethesda Spital, 16.30 Uhr  
Anschliessend: 18.00 Uhr Vortrag mit Prof. Stephan Gadola

#### Wanderkonzert

17.6.26, Aussichtspunkt St. Margrethen Kirche, 14.00 Uhr

#### Informationen bei der Geschäftsstelle oder online:

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

E-Mail: [info.bsbl@rheumaliga.ch](mailto:info.bsbl@rheumaliga.ch)  
Tel. 061 269 99 50

Rheumaliga beider Basel,  
Gellertstrasse 142,  
4053 Basel



Rheumaliga beider Basel  
Bewusst bewegt

## Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

### BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel  
Gellerstrasse 142  
4052 Basel

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

Sozialberatung:  
Tel 061 269 99 52  
sozialberatung.bsbl@rheumaliga.ch

### Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.  
Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/  
Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong,  
Zumba Gold, Osteoporose-Yoga, Easy Dance.  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten  
an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperlektionen  
sind jederzeit möglich.  
Aktuelles Programm: www.rheumaliga.ch/blbs/kurse

### Veranstaltungen

Das Programm wird laufend ergänzt.  
Bitte schauen Sie auf unserer Webseite nach oder  
erkundigen Sie sich bei der Geschäftsstelle.

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

### Sozialberatung

Rheuma wirkt sich auf Ihr ganzes Leben aus. Dies  
beeinflusst die Lebensqualität und zieht Veränderungen  
in Beruf und Privatleben nach sich. Wir beraten  
Sie zu persönlichen Fragen, beruflichen Veränderungen  
und bei Sozialversicherungsfragen. Wir klären  
Ihre Ansprüche und unterstützen Sie bei Unklarheiten  
im Zusammenhang mit IV, AHV, Ergänzungsleistung,  
Krankenkasse, Krankentaggeld, Unfallversicherung,  
etc. Wir informieren, vermitteln und helfen bei  
finanziellen Fragen. Wir helfen in administrativen  
Angelegenheiten und unterstützen bei Fragen zur  
Wohnsituation.

Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Kontakt:  
Tel 061 269 99 52  
sozialberatung.bsbl@rheumaliga.ch

### BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Holzikofenweg 22  
3007 Bern

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

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

### Kurse

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

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

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

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

### Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- Sklerodermie (SVS): in Bern,  
Infos: Joelle Messmer, Tel 079 228 62 54  
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer  
Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch,  
www.jungemitrheuma.ch
- Morbus Bechterew: mehrere Gruppen in Bern,  
www.bechterew.ch

### News

- **Vortrag «Besser leben mit Rheuma» im Wallis**,  
Dienstag, 7.4.2026, 14.00 – 15.30 Uhr,  
MZR Saas-Grund
- **Selbstmanagement-Förderung «Resilienz-  
faktor Humor»**, Mittwoch, 15.4.2026,  
18.00 – 20.00 Uhr, Rheumaliga Bern und  
Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern
- **Vortrag «Bewegung und Ernährung bei  
Rheuma aus chiropraktischer Sicht»**,  
Donnerstag, 23.4.2026, 18.00 – 19.00 Uhr,  
Zeughaus Kultur Brig
- **Kochkurs «Mittelmeer auf dem Teller»**,  
Montag, 27.4.2026, 16.30 – 20.30 Uhr,  
Villa Bernau Wabern

- **Kurs «Die Kraft der Füße – Natur erleben,  
Wohlbefinden stärken»**, Dienstag, 5.5.2026,  
14.00 – 17.00 Uhr, Camping Gwatt am Thunersee
- **Die wichtigen Dinge regeln**, Dienstag, 5.5.2026,  
19.00 – 20.30 Uhr, ref. KGH Spiez
- **«Biodiversität in der Nacht inkl. Fledermaus-  
Führung»**, Freitag, 22.5.2026, 20.00 – 22.30 Uhr,  
Stiftsgarten Bern
- **Kräuterwanderung an der Emme**,  
Dienstag, 9.6.2026, 9.45 – 16.00 Uhr,  
TP: Hallenbad Burgdorf
- **Führung «Das Mordgärtchen»**,  
Mittwoch, 10.6.2026, 15.00 – 16.00 Uhr,  
Botanischer Garten Bern, TP: vor dem Palmenhaus
- **Vortrag «Hände und Füße» im Wallis**,  
Donnerstag, 11.6.2026, 14.00 – 17.00 Uhr,  
Bürgerstube Kippel
- **Vortrag «Rheuma, Schmerz und Psyche»**,  
Mittwoch, 24.6.2026, 19.00 – 20.30 Uhr,  
Kongresszentrum Kreuz Bern

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

### FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/  
Rheumaliga Freiburg  
1700 Fribourg

Contact: Colette Lambert  
Heures d'ouverture: mardi matin et jeudi matin de  
08h30 à 11h00 et le jeudi après-midi de 13h30 à  
16h00

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

### Cours

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

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

### Conseil social

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



### GENÈVE

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

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

### Heures d'ouvertures:

Lu – Ma – Je: 14h00 – 17h00  
Me – Ve: 8h30 – 12h00/14h00 – 17h00

### Consultation santé-psychosocial

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

### Rhumatologie et immunologie pédiatrique

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

### Journées d'information

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

### Cours dispensés par des physiothérapeutes

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

### Moyens auxiliaires

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

### Groupe d'entraide

Polyarthrite rhumatoïde: les rencontres ont lieu  
dans les locaux de la Ligue genevoise contre le  
rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2026,  
merci de nous contacter au 022 718 35 55.

### Conférence

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

### GLARUS

Rheumaliga Glarus  
Gwölb 1  
8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo  
Öffnungszeiten: 15.00 – 17.00 Uhr

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

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

### Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und  
Mittwochabend im Gründli.  
Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im  
Studio Move, Mollis.  
Rückengymnastik/Active Backademy:  
Montagabend in den Citypraxen Glarus,  
Dienstagabend in der Physiowerkstatt Näfels und  
im Glarnersteg Schwanden.

### Sozialberatung

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

### JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme  
Rue des Tanneurs 7  
2900 Porrentruy

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

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

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

### Service social

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

### Cours

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

### Groupes d'entraide

Association jurassienne des Polyarthritiques (APAJ):  
MM. Richard et Jérôme Cortat,  
richardcortat@bluewin.ch

### Groupe de parole pour fibromyalgies:

Mme Jessica Fahrni Peng  
jessica.peng@hotmail.com

**LUZERN UND UNTERWALDEN**

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

Tel 041 220 27 95  
info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/luownw

**Kurse**

- Active Backademy-Rückengymnastik
- Aquajogging
- Aquawell – Wassergymnastik
- Aqua-WOGA (Aqua-Fitness mit Yoga)
- Arthrosegymnastik
- Easy Dance
- Osteogym – Osteoporosegymnastik
- QiGong
- Rückengym/Pilates

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

**Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.**

Die aktuelle Kursübersicht finden Sie unter:  
www.rheumaliga.ch/luownw  
Anmeldung oder Informationen erhalten Sie unter **Tel. 041 220 27 96**.

**Kostenlose Hilfsmittel-Beratungen**

Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch von 9.00 – 11.30 und 13.30 – 16.00 Uhr  
**weitere Termine nach Vereinbarung**

Informationen zu Sozialberatungen, Veranstaltungen und vieles mehr finden Sie auf:  
www.rheumaliga.ch/luownw.

**Selbsthilfegruppen**

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

**NEUCHÂTEL**

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

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

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

**Cours**

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

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

**Groupes d'entraide**

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

**Service social**

Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35,  
2000 Neuchâtel, Tél 058 775 36 60  
Pro Infirmis à La Chaux de Fonds: Rue de Chandigarh 4,  
2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 058 775 36 20  
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)  
Cora au Val-de-Travers: Rue du Patinage 1,  
2114 Fleurier, Tél 032 860 13 38 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

**SCHAFFHAUSEN**

**Rheumaliga Schaffhausen**  
Mühlentalstrasse 88A  
8200 Schaffhausen

**Öffnungszeiten:**

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr  
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr  
**Weitere Termine gern auf Anfrage**

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

**Warmwasser-Kurse**

- **Yoga im Wasser**
- **Aquacura**
- **Aquawell**
- **Aquacycling**
- **Aquawell & Ai Chi**
- **Neu: AquaFitness für Männer**

- **Active Backademy**  
Schaffhausen und Neunkirch  
Montag, Dienstag und Donnerstag
- **Rücken- und Gelenk-Training**  
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch  
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag

- **Bechterew-Gymnastik und Wassertraining im Wechsel**  
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr  
Kontakt: Geschäftsstelle SVMB,  
Tel 044 272 78 66
- **Osteoporose-Gymnastik**  
Dienstag und Freitag 14.00 Uhr
- **Pilates**  
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche  
in Thayngen Montag 17.00 Uhr  
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr
- **Pilates & Rückentraining für Männer**  
in Schaffhausen und Neunkirch  
Montag 9.40, Dienstag 18.55 und 20.05 Uhr
- **Qi Gong**  
Montag 19.15, Dienstag 10.15 Uhr,  
Mittwoch 16.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr
- **Tai Chi**  
Montag 14.00 Uhr, 16.15 Uhr, 19.15 Uhr
- **Sanftes Yoga**  
Mittwoch und Donnerstag
- **Yoga auf dem Stuhl**  
Montag und Mittwoch
- **Fit im Wald**  
Montag 14.00 Uhr
- **Latin Dance**  
Donnerstag 18.45 Uhr
- **Easy/Ever Dance**  
Dienstag 16.45 Uhr

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24  
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr

**News**

- **Erholsamer schlafen?**  
Tipps und Tricks von unserer Schlaftrainerin  
Freitag 17.30 – 19.00 Uhr
- **Ballett für Senioren**  
Montag 16.15 – 17.15 Uhr
- **Treff Niklausen in Schaffhausen**  
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- **Beisammensein und bewegen**, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. SRK-Fahrdienst bei Bedarf
- Dienstag, 28. April 2026 um 19.00 Uhr  
**Mitgliederversammlung in der La Résidence**, anschliessend Referat von Prof. Dr. med. Thomas Stoll,  
Rheuma 2026: von der Vergangenheit zur Zukunft
- **Samstag, 30. Mai 2026, Tag der offenen Tür** und Einweihung der Dankestafel mit Grill und Wasseraktivitäten

**SOLOTHURN**

**Rheumaliga Solothurn**  
Fabrikstrasse 4  
4500 Solothurn

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

Tel 032 623 51 71  
rheumaliga.so@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/so

**Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin**

Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen. Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen



Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch/so](http://www.rheumaliga.ch/so)

**Wassergymnastik**

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

**Trockengymnastik**

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

Bewegung im Freien  
– Bewusst bewegt in der Natur

**Weitere Angebote**

- Präsentation  
Möchten Sie uns näher kennenlernen?  
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga Solothurn vor.
- Broschüren, Merkblätter  
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifischen Publikationen.

**News**

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.

– Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch lohnt sich!

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**

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

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

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

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

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

**Kurse**

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupperlektion. Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat: Tel 081 302 47 80,  
kurse.sgfl@rheumaliga.ch.

**Beratung und Unterstützung**

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

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

Termine nach Vereinbarung

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

**THURGAU**

**Rheumaliga Thurgau**  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog  
Öffnungszeiten:  
Montag 10.00 – 12.00  
Dienstag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

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

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

**Beratung**

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten. Die Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau vermittelt die Kontakte zu den gewünschten Auskunftsstellen.

**Kurse**

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

**Selbsthilfegruppen**

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

**Weitere Angebote**

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

**News**

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

**TICINO**

**Lega ticinese contro il reumatismo**  
Via San Giovanni 7  
6500 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

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

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

**Consulenza**

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

**Corsi**

- Reuma Fit: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Yoga: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgici: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aqua Fit: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Walking: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking
- Atelier dell'equilibrio: ginnastica mirata per il rinforzo muscolare e il miglioramento dell'equilibrio
- Mindfulness: dolci esercizi di rilassamento e brevi meditazioni rilassano le tensioni, calmano stress, ansia e dolori.

**Novità!**

- Equilibrio pelvico: rinforza il pavimento pelvico ed aumentando il controllo muscolare migliora la stabilità dell'intero corpo
- Circuit training: allenamento dinamico di 30 minuti per chi desidera migliorare la forma fisica e prevenire disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico

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

**Altri servizi**

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

**URI UND SCHWYZ**

**Rheumaliga Uri und Schwyz**  
Allmendstrasse 15  
6468 Attinghausen

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

Tel 041 870 40 10  
Neu: info@ursz.rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/ursz



© Johnny Greig, iStock

**Kurse**

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

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

**Weitere Angebote**

- Sozialberatung 044 405 45 30
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

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

**VALAIS**

**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**  
1950 Sion

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

Suivez-nous sur Facebook et/ou Instagram pour des infos régulières!

**Cours:**

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura (gymnastique dans l'eau)
- Aqua Dynamique (gymnastique tonique dans l'eau)
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)
- Eutonie
- Qi-Gong
- Zumbagold

Programme des cours disponible sur notre site internet.

Dans les différentes régions du canton nous organisons des cours qui ont pour but d'améliorer la mobilité ainsi que le tonus musculaire. Ceux-ci sont dispensés par des physiothérapeutes ou des professionnels du sport. Une séance d'essai est offerte pour les nouveaux venus dans les cours déjà établis.

**Polyarthrite rhumatoïde**

Cette pathologie peut toucher dès l'enfance et reste méconnue du grand public. Du vécu: Melissa, notre jeune Ambassadrice nous raconte son parcours sur nos réseaux sociaux et reste à disposition pour partager son expérience de vie ou pour vous renseigner également sur cette pathologie spécifique.

**Consultation sociale**

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

**Événements**

Toutes les informations sur nos conférences, webinaires, activités et autres actions publiques sont disponibles sur [www.ligues-rhumatisme.ch/vs](http://www.ligues-rhumatisme.ch/vs).

**Autres services**

Sur simple appel ou courriel, nous vous proposons des moyens auxiliaires, des brochures informatives sur les différentes pathologies liées aux rhumatismes ou d'autres thématiques comme l'alimentation, des exercices à faire à la maison, etc.

**VAUD**

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
Place de l'Hôtel-de-Ville 2 (2<sup>ème</sup> étage)  
1110 Morges

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

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

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

**Cours**

- Active Backademy
- Aquacura
- Aquawell
- Gymnastique au sol
- Fortavita
- Pilates
- Renforcement musculaire
- Rythmique senior
- Yoga

Programme des cours gratuit sur demande.

**Séjours médico-sociaux adaptés**

Des vacances accompagnées de 8 – 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes. Brochure des séjours adaptés 2026 gratuite sur demande.

**Education thérapeutique****Séminaires**

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

**Ateliers**

- La santé par le froid
- Point de chute!
- Yoga doux
- SEDh (Syndrome Ehlers-Danlos hypermobile)

**Consultation sociale**

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

**Moyens auxiliaires**

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

**Informations diverses et aides à domicile**

Sur simple appel au 021 623 37 07, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions. Nous vous transmettrons les coordonnées du Centre médico-social de votre région. Les CMS mettent

leurs équipes pluridisciplinaires à votre service: ergothérapeutes, personnel soignant et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile.

**Manifestations**

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

**ZÜRICH, ZUG UND AARGAU**

**Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau**  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

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

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

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

**Beratung**

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

**Angebot je nach Kanton:****Kurse**

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser
- Aquakombi – Wassertraining flach und tief
- Aquawell – das Wassertraining

- Easy Dance
- Easy Moving – aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Rückenwell – die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga

**Therapeutische Bewegungskurse**

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

**Weitere Angebote**

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich, Winterthur, Zug und Baden
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Online-Referate (Zoom)
- Gesundheits-Forum
- Singen in der Gruppe
- Bewegung im Freien (Sommerferien)
- Workshop Atem
- Workshop Feldenkrais
- Workshop Sturzprävention
- Workwell – betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit KulturLegi Kanton Zürich, Zug und Aargau

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

## Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

### Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

### Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

**CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen**

[www.crps-schweiz.ch](http://www.crps-schweiz.ch)  
Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:

**Basel**

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

**Solothurn**

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

**Ehlers-Danlos Netz Schweiz**

vernetzen, sensibilisieren, aufklären, helfen  
Patientenorganisation: [info@ehlers-danlos.ch](mailto:info@ehlers-danlos.ch)  
<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>  
Selbsthilfegruppen: in Zürich, Winterthur, Basel, Bern, Lausanne, Neuchâtel, Montreux  
weitere Infos: [www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch)

**Jugendarthrose**

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

**Junge mit Rheuma**

[www.rheumaliga.ch/jungemitrheuma](http://www.rheumaliga.ch/jungemitrheuma)  
Tel 044 487 40 00

**Jeunes rhumatisants**

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

**Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel**

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17  
[info@discushernie-basel.ch](mailto:info@discushernie-basel.ch)  
[www.discushernie-basel.ch](http://www.discushernie-basel.ch)

**Sjögren-Syndrom**

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene  
[www.sjogren-forum.ch](http://www.sjogren-forum.ch)

**Gruppe Region Basel**

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90  
[mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)

**Gruppe Region Bern**

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

**Gruppe Region Zürich**

Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49  
[brigitta-buchmann@web.de](mailto:brigitta-buchmann@web.de)

**Association Romande du Syndrome de Sjögren**

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

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz ([www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)) oder das Zentrum Selbsthilfe ([www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)).

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

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

# Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

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

### Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



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

**Geschäftsstelle:**  
 c/o Verbindlich GmbH  
 Dammstrasse 7  
 5400 Baden  
 Tel 044 422 35 00  
 spv@arthritis.ch  
 www.arthritis.ch

**Präsidentin/présidente:** Helene Becker

**Kontaktadressen/Adresses de contact:**

- Aarau/Abendgruppe  
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,  
a.spielmann@arthritis.ch
- Aarau/Nachmittagsgruppe  
Daniela Büeler, Tel 062 891 28 48,  
spvgruppe.aarau@gmail.com
- Baden-Wettingen  
Ruth E. Müller, ruth.e.mueller@hispeed.ch,  
Tel 056 426 08 01
- Basel-Stadt/Basel-Land  
RA Gruppe Basel und Umgebung  
Helene Becker, Beatrice Off und Irmgard Schrotz  
Tel. 061 601 73 25, ragruppe.basel@gmail.com
- Berner Oberland  
Daniela Sigrist-Reusser, Tel 079 671 10 28,  
daniela.sigrist-reusser@hispeed.ch
- Fribourg/Freiburg  
Sébastien Vincent, Tel 076 559 85 59,  
s20100@proton.me
- Graubünden  
Bruno Tanner, Tel. 078 620 42 46,  
brunotanner772@gmail.com
- Luzern  
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69  
spv\_rg\_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel  
Miguel Juan Romero, Tél 078 663 08 78,  
mjromero@bluewin.ch
- Nidwalden  
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,  
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Solothurn  
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,  
spv\_ra\_solothurn@hotmail.com
- Thurgau  
Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,  
brumalu@bluewin.ch
- Wallis/Valais/Sion  
Christine Salzgeber, Tel 027 946 56 43,  
spv@arthritis.ch  
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,  
amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud  
Sébastien Vincent, Tel 076 559 85 59,  
s20100@proton.me

- Zürich und Umgebung  
Nachmittagsgruppe:  
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,  
heidi.rothenberger@bluewin.ch  
Abendgruppe:  
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,  
b.mandl@gmx.ch

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

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

**Administration:**

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

**Präsident:** Martin Bienlein  
 Tel 031 331 75 19, martin.bienlein@lupus-suisse.ch

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

- Bern  
Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3  
3770 Zweisimmen, Tel 079 417 13 76
- Biel/Solothurn  
Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,  
2503 Biel, Tel 032 365 44 47  
oder  
Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,  
4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
- Graubünden  
Martin Bienlein, Tel 079 228 96 04
- Lausanne  
Angela Macchia, 1023 Crissier  
Tél. 076 426 07 00, macchia.angie@gmail.com
- Sion  
Selma Memic, 1950 Sion  
Tél 078 925 95 89, selmagegic8@gmail.com  
Langue parlée : français

Nous avons prévu de nous voir environ 1x par mois. Nous souhaitons changer de lieu à chaque rencontre : dans un café, restaurant, au bord du lac, etc.

- Zürich  
Cornelia Meier, Breitstrasse 2,  
8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64
- Contact Suisse Romande  
Corinne Bovet, 1126 Monnaz  
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz  
Donatella Lemma, Via Pietane 3  
6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98  
donafarmacia@hotmail.com

## bechterew.ch

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

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

**Bechterew-Gruppentherapie/  
 Thérapie de groupe Bechterew**

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

- Aargau: Aarau, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad
- Basel: Basel, Reinach, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Luzern: Luzern, Nottwil
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil,



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

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



**ASF**  
**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**  
**Bereich Deutschschweiz**

**Geschäftsstelle:**  
 Rue du Village 13, 1424 Champagne  
 Auskunft: Montag bis Donnerstag, 8.30 – 11.30 Uhr  
 Tel 077 409 92 28, Valérie Notz  
 info@suisse-fibromyalgie.ch  
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Buchhaltung und Sekretariat: Sandrine Frey

**Unsere Selbsthilfegruppen:**

- Baselland/Aesch  
SHG «Sunneblueme»  
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg  
SHG «Sunnestrahli»  
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Freiburg  
SHG «Serenity»  
Caroline Dumont, Tel 076 347 39 13  
Jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 14.00 Uhr,
- ZOOM-Selbsthilfegruppe  
Andreas Bertram, kontakt@mypesso.ch  
Jeweils am Mittwochabend von 18.30 – 20.00 Uhr  
Termine: 8. April, 6. Mai, 3. Juni, 8. Juli, 12. August

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

**Secrétariat central:**  
 Rue du Village 13, 1424 Champagne  
 Renseignements : lundi au jeudi de 8h30 – 11h30  
 Tél 077 409 92 28, Valérie Notz  
 Permanences : lundi au jeudi de 18h00 – 21h00  
 Tél 076 585 20 54  
 info@suisse-fibromyalgie.ch  
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Comptabilité et Secrétariat: Sandrine Frey

**Nos groupes d'entraide:**

- Bienne & Jura bernois  
Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »  
Philippe Schüpbach, Tél +41 76 322 33 16  
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch  
Facebook : Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne  
Tous les derniers mercredis du mois dès 14h00 au Café Brésil, Place de la Gare 9, 2501 Bienne
- Fribourg  
Groupe d'entraide «Serenity»  
Caroline Dumont, Tel 076 347 39 13  
Tous les 2<sup>es</sup> mercredis du mois dès 14h00
- Neuchâtel  
Groupe d'entraide «La Renaissance du papillon»  
Hulya Surmeli Budak, Tel 079 740 19 41  
hulya.therapie@gmail.com  
Tous les 1<sup>ers</sup> mercredis du mois
- Jura-Ajoie  
Jessica Fahni-Peng, Tel 079 873 75 94  
jessica@harmonie-en-soi.ch  
Tous les 1<sup>ers</sup> jeudis du mois dès 18h30
- Chablais Valais/Vaud/Monthey  
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41  
belicec25@gmail.com  
Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.
- Valais/St-Maurice  
Groupe de parole pour tous  
Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63  
sajm.mpl@gmail.com  
FB : Fibromyalgie & Maladies douloureuses chroniques
- Vaud/Aigle  
Odile Gerber, Tél 078 758 16 93 ou 024 499 19 61  
Claudine Gilgen, Tél 079 242 90 66,  
Claudine.gilgen@netplus.ch  
Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois dès 14h30

- Vaud/Lausanne  
Groupe d'entraide « Devenir papillon »  
Valérie Notz, Tél 077 409 92 28  
valerie.noz@suisse-fibromyalgie.ch  
Tous les 1<sup>ers</sup> lundis du mois dès 14h00 à la Brasserie de Tivoli, Ave de Tivoli 1, 1007 Lausanne
- Vaud/La Côte  
Danielle Macaluso, Tél 076 334 82 25  
Jacqueline Schwartz,  
jackline.schwartz@gmail.com  
Tous les 2<sup>es</sup> mardis du mois dès 13h30 à la Salle de la Paroisse Catholique, Rue du Rond-Point 2, 1110 Morges
- Vaud/Yverdon-les-Bains  
Marianne Därendinger, Tél 024 534 06 98  
Tous les 1<sup>ers</sup> lundis du mois dès 14h00
- Genève  
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01  
Facebook : Fibromyalgie-Genève
- Romandie par visioconférence  
Valérie Notz, 077 409 92 28  
valerie.noz@suisse-fibromyalgie.ch  
Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois dès 19h30 par ZOOM

**ASF**  
**Associazione Svizzera dei fibromialgici**  
**Ticino**

**Segretaria:**  
 Rue du Village 13, 1424 Champagne  
 Informazioni: Lunedì a giovedì da 8h30 – 11h30  
 Tel 077 409 92 28, Valérie Notz  
 info@suisse-fibromyalgie.ch  
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Contabilità ed amministrazione: Sandrine Frey

**RESPONSABILE PER LA SVIZZERA DI LINGUA ITALIANA**

- Daniela Spelgatti, Tél +41 79 488 65 42  
daniela.spelgatti@bluewin.ch



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

**Geschäftsstelle:**  
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta  
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
 geschaeftsstelle@glasknochen.ch  
 Tel 043 300 97 60  
 www.glasknochen.ch



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

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



Kolumne

## Ständige Entzündung oder die Kunst damit zu leben

Aufgrund eines seltenen Gendefekts leide ich unter anderem an verschiedenen rheumatischen Symptomen. Besonders prägend ist dabei die Polyarthritis, die mittlerweile fast alle meine Gelenke betrifft. Da die medikamentösen Möglichkeiten mit Immunsuppressiva und Schmerzmitteln bereits voll ausgeschöpft sind, stehe ich vor der Herausforderung, den schweren chronischen Schmerzen und Entzündungen mit anderen Mitteln zu begegnen. Über die Zeit habe ich ein engmaschiges Netz an Massnahmen entwickelt, die meinen gesamten Tages- und Nachtrhythmus bestimmen. Mein Alltag ist

durch diese Routinen fest getaktet, denn ohne sie wäre ein Bestehen kaum möglich. Schon die Nacht ist eine Herausforderung: Alle drei Stunden wechsele ich die Rapskissen aus dem Tiefkühler, um die am stärksten entzündeten Gelenke zu kühlen. Am Morgen sind eineinhalb Stunden für alle Massnahmen fix eingeplant. Mit einer lauwarmen Dusche und vorsichtigem Durchbewegen versuche ich die Gelenksteifigkeit zu reduzieren. Danach widme ich mich jedem einzelnen Gelenk. Je nach Bedarf appliziere ich Salben oder klebe spezielle Schmerzplaster auf. Zur Stabilisierung lege ich Verbände an oder

ziehe meine massgefertigten Orthesen an. Diese Hilfsmittel sind essenziell: Sie schaffen eine gewisse Ruhigstellung und sind die Voraussetzung dafür, dass mein Bewegungsapparat trotz der Arthritis und zahlreicher Frakturen im Alltag überhaupt noch eingeschränkt funktionsfähig bleibt. Über den Tag verteilt benötige ich viele Ruhepausen, in denen gelenklastende Lagerungen mit Kissen im Vordergrund stehen. In akuten Schüben reicht die nächtliche Kühlung nicht aus, dann kommen auch tagsüber Quarkwickel und die Rapskissen zum Einsatz. Es ist keine Seltenheit, dass mein täglicher Quarkverbrauch bei einem halben Kilo oder mehr liegt. Trotz all dieser Anstrengungen gibt es keine schmerzfreien Momente. Wetterumschwünge

sowie extreme Temperaturen fordern meinen Körper zusätzlich und verstärken die Entzündungen. Doch auch wenn die Krankheit mir so enge Grenzen setzt und aktuell keine medizinische Verbesserung zu erwarten ist, bestimme ich den Rhythmus meines Lebens so gut es geht selbst. Jeder Handgriff, jede Kühlung und jede bewusste Pause ist ein Akt der Selbstfürsorge und der Selbstbehauptung. Es ist ein täglicher Kraftakt – aber er zeigt mir auch jeden Tag aufs Neue, wie viel Widerstandskraft in mir steckt. Ich gebe die Regie über mein Handeln nicht ab, sondern kämpfe mir mit jedem Handgriff ein Stück Selbstwirksamkeit und Kontrolle zurück.

Text: Céline Duss |

Opinion

## Inflammation constante: l'art de vivre avec

En raison d'une déficience génétique rare, je souffre entre autres de symptômes rhumatismaux très divers, et notamment d'une polyarthrite très prononcée. Elle touche maintenant la quasi-totalité de mes articulations. Comme j'utilise déjà toute la palette de traitements médicamenteux possibles à base d'immunosuppresseurs et d'analgésiques, je me vois obligée de trouver d'autres moyens pour apaiser mes douleurs chroniques sévères et mes graves inflammations.

Au fil du temps, j'ai développé toute une série de mesures qui rythment toutes mes journées et toutes mes nuits. Ces routines sont fortement ancrées dans mon quotidien, car sans elles, il ne me serait pas vraiment possible d'exister. Mes nuits ne sont pas de tout répit: toutes les trois heures, je vais chercher de nouveaux coussins de graines de colza dans le congélateur, car je les utilise pour soulager par le froid les articulations avec le plus d'inflammations.

Tous les matins, je consacre une heure et demie à l'ensemble des mesures. J'essaie de réduire la raideur articulaire en prenant une douche tiède et en mobilisant mon corps avec prudence. Je me consacre ensuite à chacune de mes articulations, l'une après l'autre. En fonction de mes besoins, j'applique des pommades ou je colle des patches spéciaux contre la douleur. Pour stabiliser mon corps, je fais des bandages ou j'enfile mes orthèses sur mesure. Ces moyens auxiliaires sont essentiels: ils me permettent dans une certaine mesure de mettre mes articulations au repos et sont indispensables pour que mon appareil locomoteur

reste un minimum fonctionnel au quotidien, malgré l'arthrite et les nombreuses fractures.

J'ai besoin de prendre des pauses pour me reposer. Elles sont réparties durant toute la journée. Lors de celles-ci, mon objectif est de trouver des positions dans lesquelles mes articulations sont soulagées grâce aux coussins. En cas de poussées aiguës, les applications de froid durant la nuit ne sont pas suffisantes et je passe alors ma journée à faire des enveloppements de séré ou à utiliser des coussins de graines de colza. Il n'est pas rare que ma consommation quotidienne de séré soit d'une livre, voire plus. Malgré tous ces efforts, je ne connais aucun moment sans douleur. Une météo changeante ou des températures extrêmes mettent encore plus en difficulté mon organisme et aggravent mes inflammations.

Pourtant, même si la maladie me pousse au bout de mes limites et si aucune amélioration n'est en vue sur le plan médical, je détermine le rythme de ma vie du mieux possible. Chaque geste, chaque rafraîchissement ou chaque pause délibérée est un acte par lequel je prends soin de moi-même dans une démarche d'affirmation personnelle. C'est un véritable tour de force au quotidien, mais qui me montre jour après jour à quel point j'ai en moi de la résistance et de la résilience. Je ne délègue à personne la mise en scène de mes actions. Par chacun de mes gestes, je me bats pour garder un peu de contrôle et d'efficacité personnelle.

Texte: Céline Duss |

Opinione

## L'arte di vivere con un'inflammatione cronica

Ho un raro difetto genetico che mi causa molti problemi, tra cui svariati sintomi reumatici. Soprattutto la poliartrite, ormai, ha colpito quasi tutte le mie articolazioni. Tra immunosoppressori e antidolorifici ho già esaurito tutte le opzioni farmacologiche disponibili, per cui devo ricorrere ad altri metodi per gestire i forti dolori cronici e le infiammazioni. Nel tempo ho studiato un programma di misure molto articolato che detta i ritmi della mia vita, sia di giorno che di notte. La mia quotidianità è scandita da queste rigide routine, senza le quali sarebbe praticamente impossibile andare avanti. Già la notte è molto complicata: ogni tre ore sostituisco i cuscini di semi di colza prendendo quelli di ricambio dal congelatore per raffreddare le articolazioni più infiammate. La mattina calcolo un'ora e mezza fissa per mettere in atto tutte le misure neces-

sarie. Prima cerco di ridurre la rigidità articolare con una doccia tiepida e movimenti cauti, poi mi dedico a ogni singola articolazione. A seconda delle necessità applico pomate o speciali cerotti antidolorifici. Per stabilizzare le articolazioni uso dei bendaggi o indosso le mie ortesi realizzate su misura. Questi mezzi ausiliari sono fondamentali perché garantiscono un certo grado di immobilizzazione e creano le condizioni ideali per preservare almeno un poco la funzionalità del mio apparato locomotore nella vita quotidiana, nonostante l'artrite e le numerose fratture. Nel corso della giornata mi concedo molte pause di riposo per dare sollievo alle articolazioni, aiutandomi con i cuscini ad assumere posizioni di scarico. Nelle fasi acute il raffreddamento notturno non è sufficiente, per cui anche durante il giorno ricorro a impacchi

di quark e cuscini di semi di colza. Non è raro che debba usare mezzo chilo di quark al giorno, se non di più. Malgrado tutti questi sforzi, non c'è mai un momento senza dolore. I cambiamenti atmosferici e le temperature estreme causano ulteriore stress al mio corpo e peggiorano le infiammazioni. Eppure, anche se la malattia mi impone grandi limitazioni e attualmente non posso aspettarmi alcun miglioramento medico, faccio il possibile per mantenere il controllo della mia vita. Ogni gesto, ogni applicazione di freddo e ogni pausa consapevole è una dimostrazione di assertività e cura di sé. È uno sforzo quotidiano enorme, che però mi fa riscoprire di giorno in giorno tutta la resilienza che ho dentro. Non lascio che i disturbi prendano il sopravvento, ma continuo a lottare, perché ogni gesto mi permette di riconquistare un briciolo di autoefficacia e controllo in più.

Testo: Céline Duss |



Céline Duss,  
forumR-Kolumnistin/*chroniqueuse*  
pour forumR/colonnista di forumR

Wir danken den folgenden Firmen für ihre Unterstützung:

Nous remercions chaleureusement les entreprises suivantes pour leur soutien :

Ringraziamo per il loro sostegno le aziende:

abbvie

CSL Vifor



Kytta®

 NOVARTIS

SANDOZ



**Die KRAFT  
aus PFLANZEN**  
gegen Muskel- und  
Gelenkschmerzen

**Kytta®  
Salbe**  
Extrakt aus Wallwurz Wurzel

bei chronischen Entzündungen und akuten Verletzungen  
ausserhalb des Gelenkes

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Procter & Gamble International Operations SA

 **VERFORA**  
FÜRS LEBEN

The advertisement features a photograph of a man from the back, with glowing yellow starburst effects on his back, shoulder, and knee, indicating pain. A tube of Kytta Salbe is shown at the bottom, with a green glow emanating from it. The background is a lush green forest.