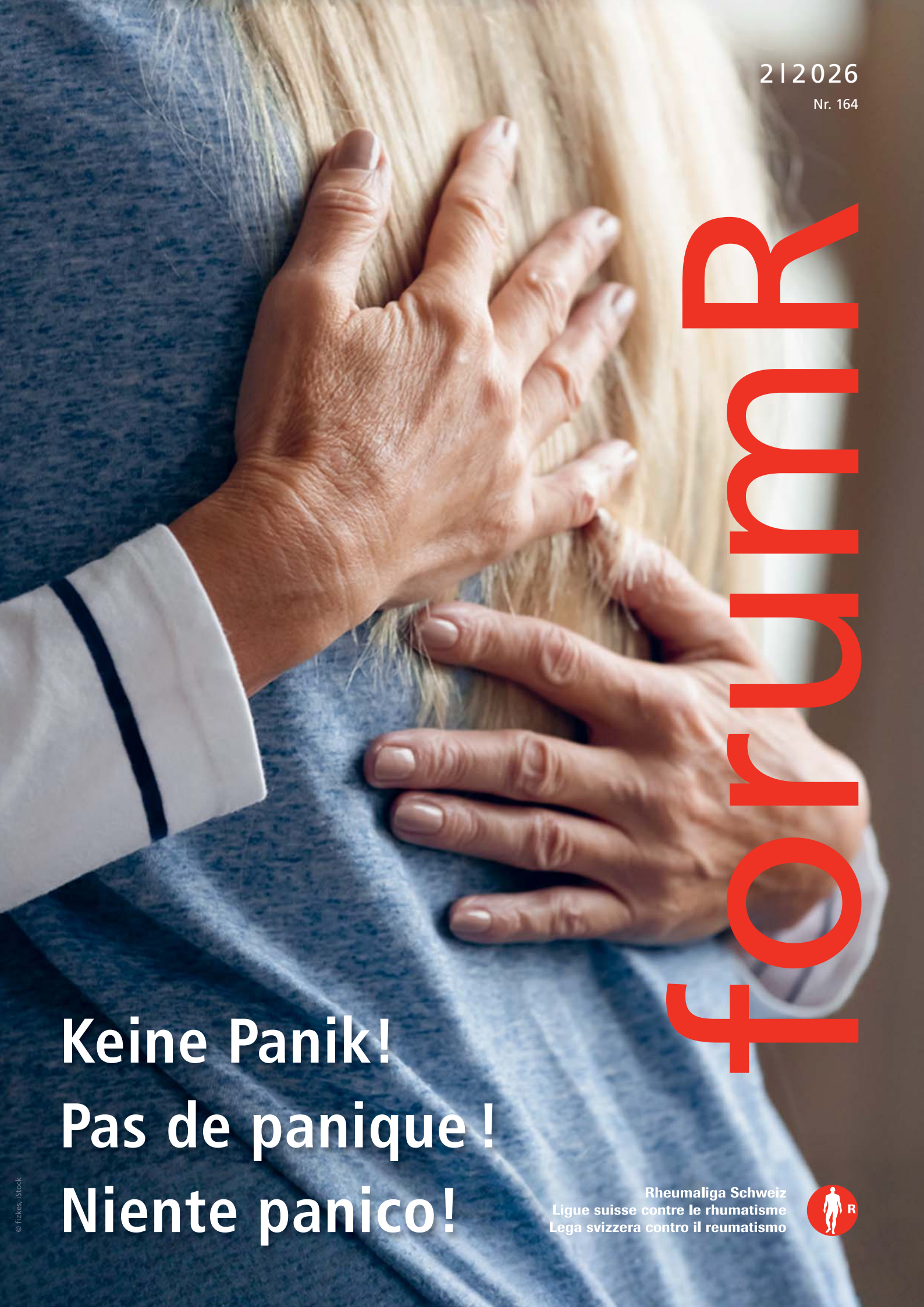
2|2026
Nr. 164

forumR



Keine Panik!
Pas de panique !
Niente panico!

© fizkes, iStock

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

Daria Rimann

Redaktorin und Co-Projektleiterin forumR
Rédactrice et co-responsable de projet forumR
Redattrice e co-responsabile di progetto di forumR

Liebe Leserin, lieber Leser

Keine Panik! Leichter gesagt als getan, nicht? Für manche ist der Umgang mit und die Verarbeitung der eigenen Angst intuitiv und natürlich. Etwas, das einfach passiert. Für andere kann das jedoch eine grosse Herausforderung sein. Diese forumR-Ausgabe thematisiert unterschiedliche Ängste und vermittelt Tipps und Ideen, wie Sie mit diesen umgehen können.
Eines der bekanntesten kreativen Ergebnisse, mit der eigenen Angst umzugehen, sind die Gemälde des norwegischen Malers Edvard Munch. «Der Schrei» symbolisiert laut eigenen Angaben des Künstlers seine Angst vor dem Unbekannten. Das Gemälde begleitete mich gedanklich während der Erstellung dieser Ausgabe, denn es ist nur eines von vielen Beispielen, welch grossartige Dinge Menschen aus ihrer Angst erschaffen können. Und dass die Angst nicht immer etwas Schlechtes sein muss – ganz im Gegenteil. Das macht Mut!
In diesem Sinne trauen Sie sich, diese Ausgabe in Angriff zu nehmen.
Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre. ❙

Chère lectrice, cher lecteur,

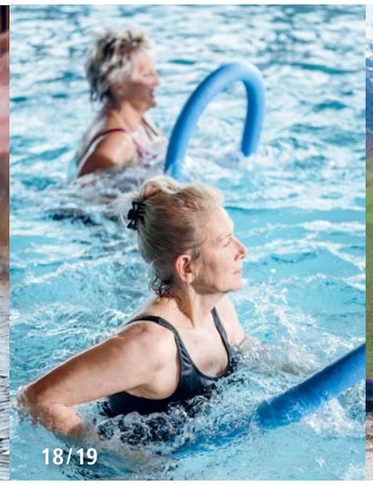
Pas de panique ! Plus facile à dire qu'à faire, n'est-ce pas ? Pour certaines personnes, la gestion et le traitement des peurs sont intuitifs et naturels ; une affaire qui va de soi en somme. Pour d'autres, les choses peuvent se compliquer. Ce numéro de forumR aborde les différents types de peurs et apporte des conseils et idées sur la façon de les gérer.
Parmi les tentatives les plus célèbres de gestion de la peur figurent les œuvres du peintre norvégien Edvard Munch. « Le cri » symbolise notamment, selon l'artiste, sa peur de l'inconnu. Ce tableau m'a accompagné pendant toute l'élaboration du présent numéro, car il est un exemple, parmi tant d'autres, des choses fantastiques que l'être humain est capable de faire à partir de ses peurs. Preuve que la peur ne doit pas toujours être quelque chose de négatif, bien au contraire. Cela redonne du courage !
Osez vous plonger dans ce numéro !
Je vous en souhaite une excellente lecture. ❙

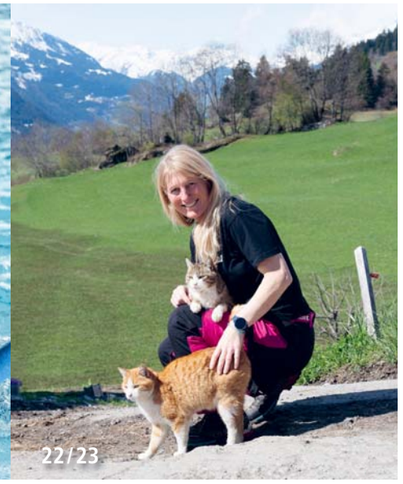
Gentile lettrice, gentile lettore,

niente panico! Più facile a dirsi che a farsi, vero? Per alcune persone gestire ed elaborare le proprie paure è naturale e spontaneo. Semplicemente è così. Per molte altre invece può essere una grande difficoltà. In questo numero di forumR parleremo di diverse paure e forniremo consigli e idee su come poterle gestire.
Uno dei risultati creativi più celebri della gestione delle proprie paure è rappresentato dai dipinti del pittore norvegese Edvard Munch. Secondo le dichiarazioni dell'artista, «L'urlo» simboleggia la sua paura nei confronti dell'ignoto. Il pensiero del quadro mi ha accompagnato durante la realizzazione di questo numero, uno dei tanti esempi di ciò che di grandioso è riuscito a creare l'uomo dalle sue paure. È la dimostrazione che la paura non sempre debba essere qualcosa di negativo. Anzi, è proprio vero il contrario: dalla paura nasce il coraggio!
E con questo spirito la invitiamo a sfogliare questo numero e Le auguriamo una piacevole lettura. ❙

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
Abonnemente/Abonnements/Abbonamenti forumR: 3 × 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





2 Editorial
4 In Kürze
Fokus
6 Zwischen Sorge und Stärke
14 Was tun gegen die Angst?
18 Trotzdem bewegen
20 Ein Exkurs in die Welt der Phobien
22 Persönlich
Vollgas leben – trotz Rheuma: Ein inspirierendes Patientinnenporträt.
28 Forschung
30 Hilfsmittel
32 Veranstaltungen
36 Service
44 Schlusspunkt

2 Editorial
4 En bref
Point de mire
7 Entre soucis et force
15 Que faire contre la peur ?
19 Bouger quand même
21 Excursion dans le monde des phobies
23 Personnel
Croquer la vie à pleines dents malgré le rhumatisme : le portrait inspirant d'une patiente.
28 Recherche
30 Moyens auxiliaires
32 Manifestations
36 Service
45 Point final

2 Editoriale
4 In breve
Approfondimento
7 Tra preoccupazione e forza
15 Cosa fare contro la paura?
18 Muoversi nonostante tutto
20 Excursus nel mondo delle fobie
23 Personale
Vivere una vita piena e attiva nonostante il reumatismo: il ritratto di una paziente che è fonte di ispirazione.
30 Mezzi ausiliari
34 Eventi
38 Servizio
45 Conclusione

Neue Broschüre zu Psoriasis-Arthritis

Die Psoriasis-Arthritis steht häufig etwas im Schatten ihrer grossen Schwester, der rheumatoiden Arthritis. Was viele nicht wissen: Hinter der Hautkrankheit Schuppenflechte kann sich auch eine Psoriasis-Arthritis verbergen – eine entzündlich-rheumatische Erkrankung, die Gelenke, Sehnen und die Wirbelsäule betrifft. Viele Menschen mit Symptomen einer Psoriasis-Arthritis werden erst spät oder gar nicht diagnostiziert. Die Krankheit beginnt oft schleichend. Manche Beschwerden werden dem Alter, Stress oder Bewegungsmangel zugeschrieben. Um diese informative Versorgungslücke zu schliessen, hat die Rheumaliga Schweiz eine neue Broschüre zum Thema veröffentlicht. Die Broschüre lässt sich im Webshop der Rheumaliga Schweiz in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch kostenlos bestellen. ❙

Nouvelle brochure sur l'arthrite psoriasique

L'arthrite psoriasique est souvent dans l'ombre de sa grande sœur, la polyarthrite rhumatoïde. Ce que beaucoup ignorent, c'est que derrière la maladie de peau du psoriasis se cache l'arthrite psoriasique, une maladie rhumatismale inflammatoire qui touche les articulations, les tendons et la colonne vertébrale. Beaucoup de personnes atteintes des symptômes d'une arthrite psoriasique ne sont diagnostiquées que tardivement, voire jamais. La maladie commence souvent insidieusement. Certains troubles augmentent avec l'âge, le stress ou le manque d'activité physique.
Afin de combler les lacunes de prise en charge, la Ligue suisse contre le rhumatisme a publié une nouvelle brochure sur le thème. Commandez gratuitement la brochure, disponible en trois langues (allemand, français et italien), dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme. ❙

Nuovo opuscolo sull'artrite psoriasica

L'artrite psoriasica è spesso messa in ombra dalla sua sorella maggiore, l'artrite reumatoide. Molte persone non sanno che dietro alla malattia principale, la psoriasi, può nascondersi anche un'artrite psoriasica, una malattia reumatica infiammatoria che colpisce articolazioni, tendini e colonna vertebrale. Molte persone con sintomi dell'artrite psoriasica ricevono una diagnosi tardiva o non la ricevono affatto. La malattia ha spesso un esordio subdolo e alcuni disturbi vengono attribuiti all'età, allo stress o alla mancanza di attività fisica.
Per colmare questa lacuna assistenziale dal punto di vista informativo la Lega svizzera contro il reumatismo ha pubblicato un nuovo opuscolo sull'argomento. La pubblicazione può essere ordinata gratuitamente in lingua italiana, francese e tedesca nello shop online della Lega svizzera contro il reumatismo. ❙

Beratung und Bestellungen/Conseil et vente/Consulenza e vendita: rheumaliga-shop.ch, shop@rheumaliga.ch, Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Kostenlose Beratung durch die Rheumaliga Schweiz

Nach einer Rheuma-Diagnose bleiben Betroffene und ihre Angehörigen häufig mit vielen offenen Fragen zurück. Zusätzlich zur ärztlichen Betreuung unterstützen wir Rheumabetroffene deshalb mit unserem kostenlosen Beratungsangebot. Unser medizinisch geschultes Beratungsteam nimmt sich Zeit für Fragen rund um die Diagnose sowie die persönliche Behandlungssituation. Typische Themen sind Fragen zu Therapie und Krankheitsbild, der Umgang mit Schmerz und Fatigue, Ernährung und Bewegung sowie der Austausch mit anderen Betroffenen.

Unsere Beratungsbereiche
- Medizinische Beratungen
- Ernährungsberatungen
- Psychologische Beratungen
- Weitervermittlung an die Sozialberatung der kantonalen Ligen

Laufende Weiterbildung und Austausch
Damit unsere Beratungen auf aktuellem Stand bleiben, bilden wir uns laufend weiter und pflegen den fachlichen Austausch. So zum Beispiel im März 2026 mit den Sozialarbeitenden der kantonalen und regionalen Ligen sowie mit dem Ehlers-Danlos-Netz Schweiz.

So erreichen Sie uns
Wir sind für Sie da. Persönlich, telefonisch und per E-Mail unter info@rheumaliga.ch und 044 487 40 00. ❙

Conseils gratuits de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Après un diagnostic de rhumatisme, les personnes concernées et leurs proches ont encore bien souvent de nombreuses questions en suspens. En complément du suivi médical, nous soutenons donc les personnes atteintes de rhumatisme à l'aide de conseils gratuits. Notre équipe formée en conseil médical prend le temps de répondre aux questions relatives au diagnostic et à la situation personnelle de traitement. Les thèmes récurrents concernent le traitement et le tableau clinique de la maladie, la gestion de la douleur et de la fatigue, l'alimentation et l'activité physique ainsi que l'échange avec les personnes concernées.

Nos domaines de conseil
- Conseils médicaux
- Conseils diététiques
- Conseils psychologiques
- Orientation vers le conseil social des ligues cantonales

Formation continue et échange
Afin d'actualiser au mieux nos conseils, nous ne cessons de nous former et d'entretenir l'échange professionnel. Ce fut notamment le cas en mars 2026 avec les assistant·e·s sociaux·ales des ligues cantonales et régionales ainsi qu'avec le réseau Ehlers-Danlos Suisse.

Pour nous joindre
Nous sommes là pour vous. Personnellement, par téléphone ou par e-mail à info@rheumaliga.ch et au 044 487 40 00. ❙

La consulenza gratuita della Lega svizzera contro il reumatismo

Dopo una diagnosi di reumatismo le persone direttamente interessate e i loro familiari restano spesso con molte domande in sospeso. È per questo che oltre all'assistenza medica offriamo un servizio di consulenza gratuito. Il nostro team di consulenza specializzato in medicina si prende il tempo necessario per rispondere ai quesiti inerenti alla diagnosi e alla situazione terapeutica personale. I tipici temi che vengono affrontati sono le domande sulla terapia e sul quadro clinico, la gestione del dolore e dell'affaticamento, l'alimentazione e il movimento nonché il confronto con altre persone che si trovano nella stessa situazione.

Ambiti in cui offriamo consulenza
- Consulenza medica
- Consulenza nutrizionale
- Consulenza psicologica
- Reindirizzamento alla consulenza sociale delle leghe cantonali

Formazione continua e assidui confronti
Per garantire un servizio di consulenza sempre al passo coi tempi seguiamo assiduamente corsi di formazione continua e favoriamo un costante scambio professionale, com'è accaduto ad esempio a marzo 2026 con le assistenti e gli assistenti sociali delle leghe cantonali e regionali e con la Rete svizzera Ehlers-Danlos.

Come contattarci
Siamo a Sua completa disposizione. Di persona, telefonicamente al numero 044 487 40 00 e via e-mail all'indirizzo info@rheumaliga.ch. ❙

© damirkudic, iStock

Ängste können ein Gedankenkarussell im Kopf auslösen. Dagegen kann ein offenes Gespräch mit Bezugspersonen, anderen Betroffenen oder einer Psychologin / einem Psychologen helfen.

Les angoisses peuvent déclencher un tourbillon de pensées dans la tête. Pour y remédier, il peut être utile d'avoir une conversation franche avec des proches, d'autres personnes concernées ou un·e psychologue.

Le paure possono scatenare un circolo vizioso di pensieri nella mente. A questo proposito, può essere d'aiuto un colloquio aperto con le persone di riferimento, con altre persone che vivono la stessa situazione o con uno psicologo.

Angst aus dem Blickwinkel der Psychologie

«Zwischen Sorge und Stärke: Wie Angst bei chronischen Erkrankungen helfen kann.»

Angst wird in der Gesellschaft primär als etwas Negatives empfunden und oftmals mit Schwäche assoziiert. Wieso Angst auch bei chronischen Rheumaerkrankungen etwas Positives sein kann, wie sich die Angst im Krankheitsverlauf verändert und wie die Psychotherapie wertvolle Hilfe in der Angstbewältigung leistet, erklärt Alexandra Drechsel, Fachpsychologin und Psychotherapeutin FSP am Universitäts-Kinderspital Zürich und bei der Rheumaliga Schweiz, im Expertinnen-Interview.

Interview: Daria Rimann

Frau Drechsel, wie reagieren Sie auf folgende Behauptung: Als Psychotherapeutin können Sie das Gefühl der Angst stets perfekt annehmen, integrieren und damit umgehen.
Alexandra Drechsel (schmunzelt): Diese Behauptung stimmt leider ganz und gar nicht. Ich würde mir wünschen, dass ich das könnte. Jedoch ist Angst eine sehr starke Emotion, die oft ohne Vorwarnung auftritt. Dann immer richtig zu reagieren und die passenden Strategien anzuwenden, die ich beispielsweise auch mit meinen Patient*innen bespreche, fällt auch mir nicht immer leicht. Auch ich kenne Angst. Ich denke aber, dass ich aufgrund meines Berufes und der damit verbundenen Erfahrung rascher darauf reagieren kann.

Was genau verstehen wir unter Angst?
A. D.: Angst ist keine «schlechte» Emotion im klassischen Sinne, sondern ein evolutionär bedingtes Überbleibsel, das ursprünglich eine wichtige Schutzfunktion hatte. Angst hat uns als Spezies geholfen, Bedrohungen zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Sie war ein Überlebensmechanismus.
In der heutigen Zeit können Ängste jedoch in Situationen auftreten, die keine tatsächliche Gefahr darstellen – etwa bei Prüfungsangst oder sozialer Angst. Hier kann die Angst dysfunktional sein und es ist unsere Aufgabe, diese Ängste zu verstehen und zu lernen, mit ihnen umzugehen, um sie nicht als hinderlich zu empfinden.

Welche Funktion erfüllt Angst im Kontext chronischer Erkrankungen wie Rheuma?
A. D. (betont): Gerade bei chronischen Erkrankungen kann Angst etwas Wichtiges sein. Sie hilft, die eigene Lebenssituation einzuordnen und die eigenen Ressourcen richtig einzusetzen: Angst kann hier die Funktion eines Kompasses übernehmen. Sie will uns nicht schaden, sondern uns eher unterstützen, auch wenn sie manchmal sehr laut wird und viel Raum einzunehmen droht. > S. 8

La peur du point de vue de la psychologie

« Entre soucis et force : comment la peur peut aider en cas de maladie chronique »

Dans la société, la peur est en premier lieu associée à quelque chose de négatif et souvent à une faiblesse. Pourquoi la peur peut-elle être positive en cas de maladie rhumatismale chronique, comment la peur se transforme-t-elle au cours de la maladie, et comment la psychothérapie peut-elle constituer une aide précieuse ? Alexandra Drechsel, psychologue spécialisée et psychothérapeute FSP à l'hôpital universitaire pour enfants de Zurich et auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme, répond à ces questions. Interview : Daria Rimann

Mme Dechsel, que pensez-vous de l'affirmation suivante : en tant que psychothérapeute, vous savez toujours parfaitement accepter, intégrer et gérer le sentiment de peur.
Alexandra Drechsel (en souriant) : Malheureusement, cette affirmation ne correspond pas du tout à la réalité. Je souhaiterais pourtant que ce soit le cas. Mais la peur est une émotion très forte, qui arrive souvent sans prévenir. Par conséquent, réagir toujours correctement et utiliser les stratégies adaptées, dont je discute aussi avec mes patient·e·s, ne va pas de soi pour moi non plus. Moi aussi, j'ai peur. > p. 9

Alexandra Drechsel ist gebürtige Österreicherin, in einer Partnerschaft und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Seit knapp zehn Jahren lebt sie am Zürichsee. Die studierte Fachpsychologin und Psychotherapeutin FSP arbeitet am Universitäts-Kinderspital Zürich und als psychologische Beraterin bei der Rheumaliga Schweiz.

Alexandra Drechsel est autrichienne, en couple et mère d'un fils adulte. Depuis presque dix ans, elle vit au bord du lac de Zurich. Cette psychologue spécialisée diplômée et psychothérapeute FSP travaille à l'hôpital universitaire pour enfants de Zurich et est conseillère psychologique chez la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Alexandra Drechsel è di origini austriache, convive e ha un figlio ormai adulto. Da circa dieci anni vive sul lago di Zurigo. Psicologa con formazione universitaria e psicoterapeuta FSP, lavora all'Ospedale pediatrico universitario di Zurigo e come consulente psicologica presso la Lega svizzera contro il reumatismo.

La paura dal punto di vista della psicologia

«Tra preoccupazione e forza: come la paura può aiutare chi convive con una malattia cronica.»

La paura viene perlopiù percepita nella società con una connotazione negativa ed è spesso associata a debolezza. Alexandra Drechsel – psicologa specializzata e psicoterapeuta FSP, lavora presso l'Ospedale pediatrico universitario di Zurigo e fa consulenze presso la Lega svizzera contro il reumatismo – nell'intervista spiega come mai la paura può avere anche un risvolto positivo nelle malattie reumatiche croniche, come cambia durante il decorso della malattia e come la psicoterapia può offrire un aiuto prezioso nella gestione della paura.

Intervista: Daria Rimann

Signora Drechsel, come reagirebbe se si affermasse che Lei essendo psicoterapeuta è sempre perfettamente in grado di contestualizzare, integrare e quindi gestire la sensazione della paura?
Alexandra Drechsel (sorride divertita): È un'affermazione che non corrisponde per nulla alla realtà. Mi piacerebbe avere questa capacità. Purtroppo, però, la paura è un'emozione molto intensa che spesso arriva senza > pag. 11

Können Sie das anhand eines Beispiels näher erklären?
A. D.: Eine betroffene Person hat Angst vor Schmerzen. Anstatt sich dieser Angst vollkommen hinzugeben und sich darin zu verlieren, lohnt es sich, hinzuschauen und sich zu fragen: Was will mir dieses Gefühl sagen? Wieso habe ich Angst? Muss ich meine Kraft und Energie besser einteilen? So betrachtet fungiert die Angst nicht als Gegner, sondern dient zur Orientierung. Das Positive darin zu sehen, ist nicht immer einfach, aber mit ein wenig Übung gelingt es immer besser.

Welche typischen Reaktionen und Ängste begegnen Ihnen in den Beratungen bei der Rheumaliga Schweiz bei Menschen direkt nach einer Rheuma-Diagnose?
A. D.: Meist ist es erstmals ein Schock. Wieso ich? Dennoch fühlt es sich mit einer Diagnose für viele Betroffene klarer an: Endlich wissen sie, was sie haben. Gleichzeitig kurbelt es auch das Gedankenkarussell im Kopf an: Werde ich weiterhin wie bisher arbeiten können? Was bedeutet das für meine Familie und mein soziales Umfeld? Werde ich Schmerzen und Einschränkungen haben? Diese Fragen können Angst auslösen. Die Angst vor dem Ungewissen wird dann durch Zukunfts- und Versagensängste, Angst vor Schmerzen oder Nebenwirkungen abgelöst.

Warum ist diese erste Phase oft so überwältigend und von Kontrollverlust geprägt?
A. D.: Weil sich ganz viel verändert – zumindest innerlich. Vorher gab es Beschwerden und Einschränkungen. Jetzt gibt es eine Diagnose, eine Krankheit mit einem Namen und damit viele Bilder und subjektive Vorstellungen im Kopf. Kontrolle gibt uns Sicherheit. Verändert sich das Leben jedoch so drastisch, scheint es, als ob uns diese Kontrolle entgleitet und somit auch ein Teil der Sicherheit wegbricht. Wir haben Angst, dieser Situation nicht gewachsen zu sein. Denn sie ist neu und unbekannt, und wir können auf keinen bestehenden Erfahrungsschatz zurückgreifen. Wir wissen (noch) nicht, wie wir damit umgehen sollen. Es fühlt sich an, als wäre man in einem neuen Leben gelandet, ohne Anleitung.

Wie kann es Betroffenen gelingen, wieder Orientierung, Stabilität und ein Gefühl von Kontrolle zu finden?
A. D.: Ganz wichtig: Nicht alles auf einmal lösen wollen und versuchen, geduldig mit sich selbst zu sein. Viele haben das Gefühl, dass sie ihr ganzes Leben nach der Diagnose neu ordnen müssen. Das ist verständlich, aber damit verlangen sie oft zu viel auf einmal von sich selbst. In einem ersten Schritt kann es bereits helfen, sich fundiertes Wissen über die eigene Krankheit anzueignen.

Wie kann Wissen über die eigene Erkrankung denn unterstützen?
A. D.: Nehmen wir folgendes Beispiel: Die Neudiagnose Osteoporose löst bei einer Betroffenen die grosse Befürchtung aus, dass sie nun keinen Sport mehr machen kann. Im Gespräch mit ihrer Rheumatologin und mithilfe der Informationen auf der Website der Rheumaliga findet sie heraus, dass Bewegung und Sport sogar ein essenzieller Teil der Therapie bei Osteoporose sind. Kurzer Realitäts-Check: Hat sich ihre Befürchtung bewahrheitet, keinen Sport mehr machen zu können? Nein. Das Gefühl ihrer Angst selbst ist real. Aber die damit verbundenen Befürchtungen sind es in diesem Fall nicht.

Wie verändert sich Angst im Verlauf der Erkrankung von einer akuten Reaktion hin zu einer langfristigen Begleiterin?
A. D.: Am Anfang ist die Angst oft sehr laut. Viele offene Fragen sind teils omnipräsent. Mit der Zeit, dem neu gewonnenen Wissen und dem eigenen Erfahrungsschatz wird sie oft leiser, verklingt zu einem Hintergrundrauschen. Sie verschwindet jedoch nicht unbedingt. Viele Betroffene beschreiben diese Angst als Begleiterin und lernen mit der Zeit, sie im positiven Sinn zu nutzen, beispielsweise zum Schutz vor der eigenen Überforderung.

Was raten Sie Betroffenen, die aufgrund einer chronischen Erkrankung grosse Zukunftsängste haben?
A. D.: Die Neubeurteilung der eigenen Zukunft und Lebenssituation aufgrund einer chronischen Erkrankung kann eine grosse Herausforderung sein. Hier rate ich, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Vielleicht merkt man so, dass man nicht allein ist und andere Betroffene die gleichen Ängste haben oder hatten und was sie dagegen unternommen haben (s. S. 11).*
Natürlich kann auch die psychologische Beratung hier einen hilfreichen Beitrag leisten. Der erste Schritt in der Angstbewältigung ist es, diese zu benennen, darüber zu sprechen und zu reflektieren. Eine psychologische Behandlung macht genau das und ist in erster Linie eine Investition in die eigene Person. Patient*innen lernen, achtsam und wertschätzend mit sich selbst umzugehen.

Das bedeutet, dass die psychologische Beratung etwas sehr Individuelles ist?
A. D. (lächelt): Genau, es gibt nicht einen «richtigen» Weg im Umgang mit den genannten Ängsten. Wichtig ist, dass sich Betroffene bei ihrer Psychologin oder ihrem Psychologen sicher und verstanden fühlen. So können Ängste sortiert, neue Perspektiven entwickelt und ganz konkrete Strategien für den Alltag erworben werden. Denn diese Strategien führen zu mehr Selbstwirksamkeit. Betroffene können selbst dazu beitragen, dass es ihnen besser geht. Sie sind ihren Ängsten nicht ausgeliefert. ▮

© Maksym Bekhenko, iStock

Die Angst kann ein Kompass sein und helfen, die eigenen Ressourcen richtig einzusetzen.

La peur peut servir de boussole et aider à exploiter correctement ses propres ressources.

La paura può fungere da bussola e aiutare a sfruttare al meglio le proprie risorse.

Mais je pense qu'en raison de mon métier et de l'expérience professionnelle cumulée, je peux réagir plus vite.

Qu'entend-on exactement par peur ?
A. D. : La peur n'est pas une émotion « mauvaise » au sens classique du terme, mais un vestige de notre évolution ; elle possédait à l'origine une fonction importante de protection. La peur a aidé notre espèce à reconnaître le danger et à y réagir de façon adaptée. Elle était un mécanisme de survie.
A l'époque actuelle, les peurs peuvent apparaître dans des situations qui ne comportent aucun danger réel, notamment la peur des examens ou l'anxiété sociale. Ici la peur peut revêtir un caractère dysfonctionnel et notre mission consiste alors à comprendre et à apprendre à gérer ces peurs, pour qu'elles ne deviennent pas un handicap.

Quelle fonction la peur a-t-elle dans le contexte des maladies chroniques ?
A. D. (insistante) **:** La peur peut être très importante en cas de douleurs chroniques : elle aide à cerner sa propre situation de vie et à bien employer ses propres ressources. Elle peut alors jouer le rôle de boussole. Elle ne cherche pas à nous nuire, mais plutôt à nous protéger, même si elle peut être très exacerbée et menacer de prendre beaucoup de place.

Pouvez-vous donner un exemple concret ?
A. D. : Une personne concernée a peur d'avoir des douleurs. Au lieu de se plonger entièrement dans cette peur et de s'y noyer, cela vaut la peine d'y regarder de plus près et de se demander : que me dit cette émotion ? Pourquoi ai-je peur ? Est-ce que je dois mieux répartir ma force et mon énergie ? De ce point de vue, la peur n'est plus une ennemie, mais donne plutôt une orientation.
Voir le positif de ce processus n'est pas toujours évident, mais, avec un peu d'entraînement, cela devient de plus en plus facile. > p. 10

Quels types de réaction et de peur rencontrez-vous le plus souvent lors des consultations pour la Ligue suisse contre le rhumatisme chez les personnes récemment confrontées au diagnostic de rhumatisme ?
A. D. : La plupart du temps, elles sont d'abord sous le choc. Pourquoi moi ? Puis le diagnostic permet de clarifier les choses : les personnes savent enfin ce dont elles souffrent. Dans le même temps, les pensées continuent de se bousculer dans leur tête : est-ce que je vais pouvoir continuer de travailler ? Qu'est-ce que cela implique pour ma famille et mon entourage social ? Est-ce que je vais avoir des douleurs et des limitations ? Toutes ces questions peuvent générer de la peur. La peur de l'inconnu laisse place à des peurs de l'avenir, de l'échec, des douleurs ou des effets secondaires.

Pourquoi cette première phase est-elle souvent éprouvante et synonyme de perte de contrôle ?
A. D. : Car beaucoup de choses changent, à l'intérieur de soi tout du moins. Avant, il y avait des douleurs et des limitations. Une fois le diagnostic posé, il y a une maladie avec un nom et tout un tas d'images et de représentations subjectives en tête.
Le contrôle nous sécurise. Et si la vie se trouve drastiquement transformée, il nous semble que nous perdons le contrôle et ainsi une part de sécurité. Nous avons peur de ne pas être à la hauteur de la situation. Une situation nouvelle et inconnue ; nous ne pouvons pas nous raccrocher à une expérience précédente. Nous ne savons pas (encore) comment la gérer. On a l'impression de pénétrer dans une autre vie, sans mode d'emploi.

Comment les personnes concernées peuvent-elles retrouver leur orientation, leur stabilité et un sentiment de contrôle ?
A. D. : Attention : il ne faut pas vouloir tout résoudre d'un coup, mais rester indulgent·e et patient·e avec soi-même. Beaucoup de personnes ont l'impression de devoir réorganiser totalement leur vie après le diagnostic. C'est compréhensible, mais c'est souvent trop demandé d'un seul coup. Dans un premier temps, cela peut déjà aider de chercher des informations sur sa maladie.

Comment les connaissances sur sa propre maladie peuvent-elles aider ?
A. D. : Prenons un exemple : le diagnostic d'ostéoporose engendre chez une patiente la crainte de ne plus pouvoir faire de sport. Un entretien avec sa rhumatologue et des informations trouvées sur le site de la Ligue contre le rhumatisme lui apprennent que l'activité physique et le sport constituent en réalité une part importante du traitement contre l'ostéoporose. Rapide contrôle de réalité : sa crainte de ne plus pouvoir faire du sport est-elle fondée ? Non. Le sentiment de peur est lui bien réel, mais les craintes qui y sont liées ne le sont pas dans ce cas.

Comment la peur se transforme-t-elle au cours de la maladie et passe d'une réaction aiguë à une compagne de longue durée ?
A. D. : Au début, la peur est souvent très bruyante. Beaucoup de questions en suspens sont omniprésentes. Avec le temps, les connaissances accumulées et l'expérience personnelle, elle devient souvent plus sourde et passe en arrière-plan. Elle ne disparaît pas forcément pour autant. Beaucoup de personnes concernées disent qu'elle les accompagne, et qu'elles apprennent avec le temps à en faire bon usage, par exemple pour se préserver du surmenage.

Que conseillez-vous aux personnes concernées qui ressentent de grosses peurs de l'avenir en raison d'une maladie chronique ?
A. D. : Réévaluer son avenir et sa situation de vie en raison d'une maladie chronique peut constituer un réel défi. Dans ce cas, je recommande d'échanger avec d'autres personnes concernées. Cela permet peut-être de voir que l'on n'est pas seul et que d'autres personnes concernées ont ou avaient les mêmes peurs et ce qu'elles ont fait pour les contrer.*
Naturellement, un accompagnement psychologique peut également être très bénéfique. La première étape pour gérer la peur est de la nommer, d'en parler et d'y réfléchir. Une psychothérapie permet cela et constitue, en premier lieu, un investissement pour soi. Les patient·e·s apprennent à s'écouter et à ne pas se dévaloriser.

Cela signifie que la consultation psychologique est très individuelle…
A. D. (sourit) **:** Oui, tout à fait, il n'y a pas de solution toute faite pour gérer les peurs nommées. Il est important que les personnes concernées se sentent en sécurité et comprises par leur psychologue. Les peurs pourront ainsi être exprimées, de nouvelles perspectives développées ainsi que des stratégies concrètes pour le quotidien. Car ces stratégies conduisent à plus d'efficacité personnelle. Les personnes peuvent faire quelque chose pour aller mieux. Elles ne sont pas soumises à leurs peurs. ❙

* Vous trouverez sur le site Internet de la Ligue suisse contre le rhumatisme une vue d'ensemble et les coordonnées des différents groupes d'entraide pour maladies rhumatismales : https://www.ligues-rhumatisme.ch/groupes-entraide

preavviso. Quindi nemmeno per me è sempre facile reagire nel modo giusto e adottare strategie adeguate, come quelle di cui parlo ad esempio anche con le mie e i miei pazienti. Anche io conosco la paura. Penso però che, proprio grazie al tipo di professione che svolgo e all'esperienza accumulata, riesco a reagire più velocemente.

Cosa si intende esattamente per paura?
A. D.: La paura non è un'emozione «negativa» in senso classico, bensì un retaggio evolutivo che in origine aveva un'importante funzione protettiva.
La paura ha aiutato la nostra specie a riconoscere le minacce e a reagire di conseguenza. Era un meccanismo di sopravvivenza.
Al giorno d'oggi, però, possiamo provare paura in situazioni che di fatto non rappresentano un pericolo, come durante un esame o nel caso della fobia sociale. In questi casi la paura può diventare disfunzionale ed è nostro compito comprenderla e imparare a gestirla per non percepirla come ostacolo.

Quale funzione svolge la paura nel contesto delle malattie croniche come il reumatismo?
A. D. (sottolinea)**:** La paura può svolgere un ruolo importante, soprattutto nel caso delle malattie croniche. Aiuta a inquadrare la propria situazione di vita e a utilizzare correttamente le risorse di cui si dispone: la paura può fungere in questo caso da bussola. Non vuole danneggiarci, ma piuttosto sostenerci, anche se qualche volta può diventare molto invadente e prendere il sopravvento.

Potrebbe spiegare meglio questo concetto con un esempio?
A. D.: Una persona malata ha paura del dolore. Anziché lasciarsi completamente andare alla paura e cederle, vale la pena che si guardi dentro e si chieda: cosa mi vuole comunicare questa sensazione? Perché ho paura? Devo ripartire meglio le mie forze ed energie? Se la si osserva così, la paura non rappresenta un nemico, ma uno strumento utile per orientarsi. Non è sempre facile vedere il lato positivo, ma con un po' di allenamento ci si riesce sempre meglio. > pag. 12

* Auf der Website der Rheumaliga Schweiz finden Sie eine Übersicht und Kontaktmöglichkeiten der verschiedenen Selbsthilfegruppen bei rheumatischen Erkrankungen: www.rheumaliga.ch/selbsthilfegruppen

* Sul sito web della Lega svizzera contro il reumatismo sono disponibili una panoramica e i contatti dei vari gruppi di auto-aiuto in caso di malattie reumatiche: www.reumatismo.ch/gruppi-di-autoaiuto

Quali sono le reazioni e le paure tipiche che Le capita di osservare durante le consulenze presso la Lega svizzera contro il reumatismo nelle persone che hanno appena ricevuto una diagnosi di reumatismo?
A. D.: La prima reazione è spesso una reazione di shock. Perché io? Ciononostante, la diagnosi ha il vantaggio di rendere tutto più chiaro: finalmente le persone scoprono che cosa hanno. Allo stesso tempo però si innesca nella loro testa un turbinio di domande e pensieri: potrò continuare a lavorare come ho fatto finora? Cosa comporta per la mia famiglia e il mio ambiente sociale? Avrò dolori e limitazioni? Questi quesiti possono scatenare un senso di paura. La paura dell'ignoto si trasforma poi in ansia per il futuro e del fallimento, in paura del dolore o degli effetti collaterali.

Perché questa prima fase è spesso così sconvolgente e caratterizzata dalla perdita di controllo?
A. D.: Perché i cambiamenti sono moltissimi, almeno a livello interiore. Prima si avevano disturbi e limitazioni, ora si ha in mano una diagnosi, la malattia ha un nome e, di conseguenza, la testa viene invasa da tante immagini e previsioni soggettive.
Il controllo ci dà sicurezza. Quando però la vita cambia in maniera così drastica, è come se questo controllo ci sfuggisse di mano e venisse quindi meno anche una parte di sicurezza. Abbiamo paura di non essere all'altezza della situazione, che è nuova e sconosciuta, e non disponiamo di un bagaglio di esperienze a cui attingere. Non sappiamo (ancora) come gestirla. Ci si sente come catapultati in una nuova vita senza le istruzioni per l'uso.

Come possono fare le pazienti e i pazienti a ritrovare una direzione, la stabilità e il senso di controllo?
A. D.: È molto importante non voler risolvere tutto in una volta sola, ma cercare di avere pazienza. Molte persone hanno la sensazione di dover rimettere in ordine la propria vita dopo la diagnosi. È comprensibile, ma così finiscono spesso per chiedere troppo e tutto insieme a sé stesse. In una prima fase può essere già un aiuto informarsi in modo approfondito sulla propria malattia.

In che modo può essere utile conoscere la propria malattia?
A. D.: Facciamo un esempio: una persona ha appena ricevuto la diagnosi di osteoporosi e teme fortemente che ora non potrà più praticare sport. Parlando con la sua reumatologa e cercando informazioni sul sito web della Lega contro il reumatismo scopre che il movimento e lo sport sono addirittura una componente fondamentale della terapia per l'osteoporosi. Piccolo esame di realtà: il suo timore di non poter più praticare sport si è avverato? No. La sensazione di paura è di per sé reale, ma non lo sono i timori che fa nascere.

In che modo, nel corso della malattia, la paura acuta si trasforma in una compagna di lungo termine?
A. D.: Spesso, all'inizio, la paura fa la voce grossa. Talvolta molte domande in sospeso sono onnipresenti. Con il passare del tempo, con le conoscenze che si acquisiscono man mano e con il proprio bagaglio di esperienze, la paura si fa più silenziosa e si smorza fino a diventare un fruscio di sottofondo. Non necessariamente però scompare. Molte persone descrivono questa paura come un'accompagnatrice che con il tempo imparano a usare in senso positivo, ad esempio come segnale per proteggersi dalla propria tendenza a voler fare tutto come prima.

Cosa consiglia alle persone che nutrono grandi paure per il futuro a causa di una malattia cronica?
A. D.: Vedere in una prospettiva diversa il proprio futuro e la propria situazione di vita a causa di una malattia cronica può essere molto difficile. In questi casi consiglio di confrontarsi con altre persone che vivono la stessa situazione. Forse così, vedendo che anch'esse hanno, o hanno avuto, le stesse paure, si supera il senso di solitudine e si scopre anche come le hanno affrontate*. Naturalmente anche la consulenza psicologica può offrire un valido aiuto. Il primo passo nella gestione della paura consiste nel darle un nome, parlarne e riflettere. Un trattamento psicologico prevede proprio questo e deve essere percepito come un investimento nella propria persona. Le pazienti e i pazienti imparano a prendersi cura di sé e a valorizzarsi.

Significa che la consulenza psicologica è qualcosa di molto individuale?
A. D. (sorride): Esatto, non esiste un modo «giusto» per gestire queste paure. È importante che le persone si sentano sicure e comprese dalla propria psicologa o dal proprio psicologo. In questo modo è possibile classificare le paure, sviluppare nuove prospettive e strategie molto concrete per la vita di tutti i giorni. Queste strategie, infatti, migliorano l'autoefficacia. Si può contribuire anche in prima persona al proprio miglioramento, non si deve necessariamente vivere in balia delle proprie paure. **I**

Anzeige

Tipps und Anregungen für den Umgang mit Angst

Was tun gegen die Angst?

Auch wenn Angst ein sinnvoller Schutzmechanismus ist, kann sie den Alltag mit einer chronischen Krankheit zusätzlich erschweren und die Lebensqualität einschränken. Gemeinsam mit unserer Psychologin Alexandra Drechsel haben wir konkrete Tipps und wertvolle Anregungen für Sie zusammengestellt. Text: Daria Rimann

Um das Gefühl der Angst besser einordnen zu können, hilft es zu verstehen, welche natürlichen Prozesse im Körper überhaupt ablaufen:
Wenn wir Angst empfinden, beginnt im Körper eine klar strukturierte Reaktionskette: Sinnesreize werden im Gehirn zunächst aufgenommen und verarbeitet. Anschliessend gelangen die Informationen in die Amygdala – einen Teil unseres Angst-Netzwerks in unserem Gehirn. Dort wird die Situation bewertet und, falls Gefahr wahrgenommen wird, ein Signal an den Hypothalamus weitergeleitet.
Der Hypothalamus ist im Gehirn für die Steuerung hormoneller sowie vegetativer, also unbewusst ablaufender Prozesse verantwortlich. Er aktiviert in der Folge die Nebennieren, die daraufhin Stresshormone in die Blutbahn ausschütten. Über den Blutkreislauf verteilen sich diese Hormone im gesamten Körper.
Diese biochemische Reaktion führt zu den typischen körperlichen Angstsymptomen: Das Herz schlägt schneller, wir beginnen zu schwitzen, die Atmung wird flacher und verlagert sich in den Brustbereich, die Pupillen weiten sich und die Muskeln spannen sich an.
Der Körper wird so in einen Zustand erhöhter Alarmbereitschaft versetzt – bereit, schnell zu reagieren, also zu flüchten oder zu kämpfen (Schutzmechanismus).
Wie kann man diesen natürlichen Prozessen im Körper nun begegnen?

Atmung hilft, den Körper zu regulieren

Tief durch die Nase in den Bauch einatmen, kurz halten und dann langsam und lange im eigenen Rhythmus durch den Mund ausatmen. «Denken Sie währenddessen stets mit: Ich atme ein, ich atme aus. Denn wer an die Atmung denkt, kann sich gedanklich nicht gleichzeitig um seine Angst kümmern und das Gedankenkarussell wird leiser», rät unsere Psychologin Alexandra Drechsel. Diese einfache Atemübung sei sehr effektiv, weil sie das vegetative Nervensystem beruhigt und dem Gehirn signalisiert, dass die Gefahr vorüber ist. Der Herzschlag wird durch die kontrollierte Atmung wieder verlangsamt und auch das Schwitzen geht zurück. Zudem kann eine solche Atemübung überall und ohne Hilfsmittel durchgeführt werden. «Je besser die Atemübung trainiert ist, desto effektiver kann sie in einer Stresssituation angewandt werden», erklärt Drechsel weiter. Es sei für Betroffene ratsam, einmal pro Tag bewusst die Atmung zu üben, beispielsweise abends vor dem Schlafengehen. Eine angeleitete Atemübung finden Sie übrigens > S. 16

Conseils et astuces pour gérer la peur

Que faire contre la peur ?

Même si la peur est un bon mécanisme de protection, elle peut compliquer la vie quotidienne avec une maladie chronique et entraver la qualité de vie. Avec notre psychologue, Alexandra Drechsel, nous avons collecté des conseils pratiques et des astuces pertinentes pour vous.
Texte : Daria Rimann

Afin de mieux cerner le sentiment de peur, il faut d'abord comprendre quels processus naturels se déroulent dans le corps lorsque nous avons peur.
Lorsque nous ressentons de la peur, le corps entame une chaîne de réaction structurée : des stimuli sensoriels parviennent au cerveau et y sont traités. Ensuite, les informations arrivent dans l'amygdale, partie du cerveau essentielle dans le circuit de la peur. Là, la situation est évaluée et, si le danger est reconnu, un signal est transmis à l'hypothalamus, partie du cerveau responsable du contrôle des processus hormonaux et végétatifs, donc inconscients. Il active ensuite les glandes surrénales qui libèrent les hormones du stress dans le sang. Ces hormones se répartissent dans tout le corps via la circulation sanguine.
Cette réaction biochimique entraîne des symptômes d'anxiété physiques typiques : le rythme cardiaque s'accélère, on commence à transpirer, la respiration devient plus superficielle et se cantonne dans le haut du corps, les pupilles se dilatent et les muscles se contractent. Le corps est ainsi placé en état d'alerte élevée, prêt à réagir vite, et donc à fuir ou à lutter (mécanisme de protection).
Comment donc contrer ces processus physiques naturels ?

La respiration permet de réguler le corps

Prendre une profonde inspiration par le nez, en laissant le ventre se gonfler, retenir l'air quelques secondes, puis expirer lentement et longuement, à son rythme. « Pensez pendant tout ce temps : j'inspire, j'expire. Se concentrer sur sa respiration empêche de penser en même temps à ses peurs. Cela casse la > p. 16

Consigli e idee per gestire la paura

Cosa fare contro la paura?

Pur essendo un utile meccanismo di difesa, la paura può complicare ulteriormente e compromettere la qualità della vita quotidiana di una persona con una malattia cronica. Insieme alla nostra psicologa Alexandra Drechsel abbiamo creato una raccolta di consigli pratici e idee come fonte di ispirazione per avere una buona qualità di vita nonostante la malattia. Testo: Daria Rimann

Per meglio inquadrare la paura è utile capire quali sono in realtà i processi naturali che si innescano nel corpo quando si prova questo tipo di sentimento.
Quando siamo presi dalla paura nel corpo si attiva una serie di reazioni a catena. In primo luogo gli stimoli sensoriali arrivano al cervello, ove vengono elaborati e trasformarmati in informazioni. Dopodiché queste informazioni arrivano all'amigdala, che fa parte del circuito della paura presente nel nostro cervello. Qui l'informazione viene valutata e se viene interpretata come una situazione di pericolo parte subito un segnale verso l'ipotalamo.
L'ipotalamo è una regione del cervello responsabile della regolazione dei processi ormonali e vegetativi (ovvero involontari). Vengono così attivate le ghiandole surrenali, che a loro volta rilasciano ormoni dello stress nel flusso sanguigno. Attraverso la circolazione del sangue questi ormoni arrivano in tutto il corpo e innescano una serie di reazioni biochimiche che determinano i tipici sintomi fisici della paura:
il cuore batte più in fretta, iniziamo a sudare, la respirazione diventa superficiale coinvolgendo soprattutto la zona toracica, le pupille si dilatano e i muscoli si contraggono. Il corpo entra così in uno stato di elevata allerta ed è pronto a reagire immediatamente con la fuga o la lotta (meccanismo di protezione).
Cosa fare dunque per > pag. 17

in Episode 45 «Atemübung zum Mitmachen» unseres Podcasts «Rheuma persönlich».

Entspannung durch Anspannung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR), etwa nach Jacobson, ist eine bewährte Entspannungsmethode, bei der durch gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine tiefgehende körperliche Ruhe erreicht wird. «Auch sie kann helfen, akute Angstsymptome wie Herzrasen zu verringern», so Drechsel. Schritt für Schritt würden dabei verschiedene Muskelpartien, beispielsweise zuerst die oberen, dann die unteren Extremitäten, angespannt und anschliessend gelockert werden.

Wissen hilft gegen Angst

«Betroffenen macht ihr Unwissen über die eigene Krankheit oft grosse Angst. Hier kann ein Realitäts-Check helfen», schlägt Drechsel vor. Je mehr Wissen man sich über die eigene Gesundheit und Situation aneignen kann, desto kleiner würden diese Ängste. «Für Betroffene geht es also darum, die Informationslücke zu schliessen. Genau hier setzt die Rheumaliga mit ihrem umfangreichen Angebot an. Die kostenlosen Beratungen durch Fachpersonal, Broschüren und Merkblätter zu den Krankheitsbildern, der Pocdast, die regionalen Kursangebote sowie viele weitere Informationen auf der Website geben Betroffenen Orientierung und Rückenwind im Alltag.»

Kreativer Ansatz

Durch kreatives Gestalten können Ängste visualisiert werden und so weniger bedrohlich wirken. Wie eingangs im Editorial beschrieben kann dies wie bei Edvard Munch durch das Malen

© Kkolosov, iStock

geschehen. Wenn Sie dafür keine Begabung oder Musse haben, hilft es Ihnen vielleicht, Ihre Ängste zu verschriftlichen. Zum Beispiel als einzelne Wörter in Textwolken oder sogar als ganze Sätze. Spielen Sie ein Instrument oder sind anderweitig musikalisch begabt? Vielleicht hilft es, Ihren Ängsten einen Klang zu geben? Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. ❙

Rilassamento attraverso la tensione

Il rilassamento muscolare progressivo (PMR, progressive muscle relaxation), secondo Jacobson, si è affermato come metodo di rilassamento che consiste nel contrarre e rilassare in modo mirato alcuni gruppi muscolari per indurre nel corpo uno stato di calma profonda. «Anche questo esercizio aiuta ad alleviare i sintomi acuti della paura, come ad esempio la tachicardia», afferma Drechsel. Si mettono in tensione e poi si rilassano in progressione diversi gruppi muscolari, ad esempio prima quelli della parte superiore del corpo e poi quelli degli arti inferiori.

La conoscenza come antidoto alla paura

«La mancata conoscenza della propria malattia è spesso una fonte di grande paura. In questi casi può essere utile un esame di realtà» propone Drechsel. Più conoscenze si acquisiscono sulla propria salute e situazione, più si riducono le paure. Si tratta in pratica di colmare la carenza di informazioni. Esattamente questo è l'obiettivo a cui mira la Lega contro il reumatismo con la sua ampia offerta. Le persone interessate possono orientarsi e trovare sostegno motivazionale per la loro vita quotidiana grazie all'offerta di consulenze gratuite da parte di personale specializzato, opuscoli e schede informative sui quadri clinici, podcast, corsi organizzati a livello regionale e tutte le informazioni pubblicate sul sito Internet.

Approccio creativo

Visualizzare le paure tramite una rappresentazione creativa le rende meno minacciose. Come già descritto nell'editoriale, un mezzo potrebbe essere la pittura, ispirandosi a quanto faceva il pittore norvegese Edvard Munch. Se non sentite la predisposizione a esprimervi attraverso questa forma d'arte o non avete abbastanza tempo per farlo, un'altra opzione valida è scrivere le proprie paure. Ad esempio utilizzando singole parole racchiuse in nuvolette o addirittura descrivendole con frasi intere. Suonate uno strumento o avete altre doti musicali? Forse assegnare un suono alle vostre paure potrebbe aiutarvi. Date libero spazio alla vostra creatività, senza alcun limite. ❙

© LaylaBird, iStock

boucle de pensées », conseille notre psychologue Alexandra Drechsel. L'exercice de respiration serait donc très efficace, parce qu'il apaise le système nerveux végétatif et signale au cerveau que le danger est passé. Le rythme cardiaque redescend grâce à une respiration contrôlée et la transpiration diminue. De plus, un tel exercice de respiration peut être pratiqué partout, sans aucun moyen auxiliaire.
« Plus souvent l'exercice de respiration est pratiqué et plus il sera efficace en situation de stress », explique A. Drechsel. Il est recommandé d'entraîner sciemment sa respiration une fois par jour, par exemple le soir avant de dormir. Vous trouverez également un exercice de respiration guidé dans l'épisode 45 de notre podcast en allemand « Rheuma persönlich ».

Se détendre en se contractant

La technique de relaxation musculaire progressive selon Jacobson est une méthode éprouvée qui consiste à contracter et détendre différents groupes de muscles pour atteindre un apaisement corporel profond. « Elle aussi peut aider à réduire les symptômes d'anxiété, tels que les palpitations », recommande A. Drechsel. Pas à pas, différents groupes de muscles, par exemple d'abord ceux des membres supérieurs, puis ceux des membres inférieurs, sont contractés puis détendus.

Les connaissances comme remède à la peur

« Le manque de connaissances suscite souvent chez les personnes concernées de grosses craintes. Il est possible dans ce cas de faire un contrôle de réalité », propose A. Drechsel. Plus on dispose de connaissances sur sa propre santé et sur sa situation, plus les craintes diminuent. « Il s'agit donc pour les personnes concernées de pallier au manque d'information. C'est là qu'intervient la Ligue suisse contre le rhumatisme avec son offre étoffée de prestations. Les conseils gratuits fournis par des professionnel·le·s, les brochures et aide-mémoires sur les maladies, les podcasts, les offres de cours régionales ainsi qu'une multitude d'informations sur le site Internet permettent aux personnes concernées de s'informer et de retrouver de l'élan dans leur vie quotidienne. »

Une approche créative

Avec une approche créative, il est possible de visualiser les craintes et de les rendre ainsi moins menaçantes. Comme décrit dans l'éditorial, cela peut s'exprimer par la peinture, à l'instar d'Edvard Munch. Si vous n'avez pas de facilité ou de goût particulier pour ce domaine, cela vous aidera peut-être de coucher vos peurs sur le papier. Par des mots-clés simples, par exemple, ou bien des phrases complètes. Vous jouez peut-être d'un instrument ou avez un autre talent en lien avec la musique ? Peut-être que cela aiderait de donner un son à vos peurs ? Laissez libre cours à votre créativité ! ❙

Angst vor Bewegung

Trotzdem bewegen: Aus der Angst in die Aktivität

Viele Menschen mit Rheuma vermeiden Bewegung aus Sorge, die Schmerzen könnten schlimmer werden oder der Körper zusätzlich Schaden nehmen. Diese Angst ist verständlich – aber sie führt oft in einen Teufelskreis. Denn gerade bei rheumatischen Erkrankungen hilft angepasste Bewegung dabei, beweglich, kräftig und möglichst selbstständig zu bleiben. Text: Anita Oswald, Rheumaliga beider Basel

Wenn Schmerz Angst macht

Wer mit Rheuma lebt, kennt das Dilemma: Die Gelenke schmerzen, der Körper ist müde, vieles fühlt sich fragil an. Da liegt der Gedanke nahe, sich lieber zu schonen. Viele Betroffene haben Angst, dass Bewegung die Schmerzen verstärkt oder Entzündungen zusätzlich anheizt. Diese Sorge ist nachvollziehbar. Denn Schmerzen sind ein Warnsignal und niemand will bewusst etwas tun, das Beschwerden verschlimmert. Genau deshalb ist die Hemmschwelle oft gross, überhaupt in Bewegung zu kommen.

Der Teufelskreis der Schonung

Doch ausgerechnet zu viel Schonung kann neue Probleme schaffen. Wer sich aus Angst vor Schmerz weniger bewegt, verliert mit der Zeit Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Das kann wiederum zu mehr Schmerzen führen. Schmerz führt dann zu Schonung, Schonung zu Abbau – und der Abbau wiederum zu noch mehr Schmerz.

Bewegung ist Teil der Behandlung

Dabei ist angepasste Bewegung bei Rheuma in der Regel nicht schädlich, sondern wichtig. Sie schmiert die Gelenke, fördert die Knochendichte und kräftigt die Muskeln. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist regelmässige körperliche Aktivität ein wichtiger Therapiebaustein, um Beschwerden zu lindern und Lebensqualität zu erhalten. Wer in der Gruppe trainiert, erfährt zusätzlich gegenseitige Motivation, sozialen Austausch und neue Freundschaften.

Weniger Angst durch Bewegung im Wasser

Entscheidend für Betroffene ist somit, eine Bewegungsform zu finden, die ihnen keine Angst macht. Bewegung im Wasser könnte da die Lösung sein. Im Wasser ist die Belastung auf die Gelenke nicht nur viel geringer, durch den Widerstand können Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit effektiv trainiert werden. Bewegung lässt ihr Rheuma nicht verschwinden. Aber sie kann helfen, aus dem Teufelskreis auszusteigen, hin zu mehr Vertrauen, mehr Beweglichkeit und mehr Lebensqualität. ❙

Das vollständige Kursangebot der Rheumaliga beider Basel und sämtlicher anderer regionaler Rheumaligen finden Sie auf unserer Website unter: www.rheumaliga.ch/kurse

L'offre de cours complète de la Ligue contre le rhumatisme des deux Bâle et des autres ligues régionales se trouve sur notre site Internet : www.ligues-rhumatisme.ch/cours

L'offerta di corsi completa della Lega contro il reumatismo Basilea-Campagna e Città e di tutte le altre leghe regionali è disponibile sul nostro sito web alla pagina: www.reumatismo.ch/corsi

Paura del movimento

Muoversi nonostante tutto: dalla paura all'attività fisica

Molte persone che soffrono di reumatismo evitano il movimento, perché temono un peggioramento dei dolori o di arrecare ulteriori danni all'organismo. È una paura comprensibile, ma che spesso genera un circolo vizioso. Infatti, è proprio nel caso delle malattie reumatiche che il movimento adattato alle esigenze aiuta a conservare mobilità e forza e a rimanere il più possibile indipendenti.

Testo: Anita Oswald, Lega contro il reumatismo Basilea-Campagna e Città

Quando il dolore fa paura

Chi convive con il reumatismo conosce questo dilemma: se le articolazioni fanno male, il corpo è stanco e ci si sente nel complesso fragili allora è meglio riguardarsi stando a riposo. In altre parole, viene naturale pensare che il movimento potrebbe aumentare i dolori o aggravare ulteriormente le infiammazioni. Questa preoccupazione è plausibile. Il dolore è un segnale d'allarme e nessuno sceglie consapevolmente di fare qualcosa che possa peggiorare la situazione. Proprio per questo, spesso, si diventa molto restii a fare qualsiasi attività fisica.

Il circolo vizioso del riposo

Tuttavia, un eccessivo riposo può far nascere nuovi problemi. Chi fa meno movimento per paura del dolore perde con il tempo forza muscolare, mobilità e resistenza. Questa situazione può a sua volta aumentare il dolore e portare al riposo. Si crea così un circolo vizioso tra dolore e inattività: se da un lato il dolore induce al riposo, dall'altro il riposo, riducendo la forza muscolare, finisce per aumentare ulteriormente il dolore.

Il movimento è parte della terapia

In caso di reumatismo, quindi, il movimento adattato alle esigenze non è in genere dannoso, ma essenziale: lubrifica le articolazioni, favorisce la densità ossea e rafforza i muscoli. Soprattutto in presenza di malattie croniche, la regolare attività fisica è una componente importante della terapia per alleviare i disturbi e preservare la qualità di vita. Allenarsi in gruppo favorisce inoltre la motivazione reciproca, l'interazione sociale e la nascita di nuove amicizie.

Meno paura con il movimento in acqua

È fondamentale quindi trovare un tipo di attività fisica che non generi paura. Il movimento in acqua potrebbe essere la soluzione. L'acqua non solo sollecita meno le articolazioni, ma grazie al suo attrito permette di allenare efficacemente la resistenza, la coordinazione e la mobilità.
Il movimento non fa sparire il reumatismo, ma può aiutare a uscire da quel circolo vizioso, migliorando così la fiducia, la mobilità e la qualità di vita. ❙

Peur du mouvement

Bouger quand même : de la peur à l'activité physique

Beaucoup de personnes évitent de bouger de peur d'accentuer les douleurs ou de faire empirer les choses. Cette peur est compréhensible, mais elle conduit à un cercle vicieux : en cas de maladie rhumatismale, une activité physique adaptée permet au contraire de rester mobile, musclé·e et aussi autonome que possible.

Texte : Anita Oswald, Ligue contre le rhumatisme des deux Bâle

Quand la douleur fait peur

Toute personne atteinte de rhumatisme connaît ce dilemme : les articulations sont douloureuses, le corps est fatigué, on se sent fragile. Et il est alors tentant de penser qu'il vaut mieux se ménager, éviter tout effort physique. Beaucoup de personnes concernées ont peur d'augmenter la douleur ou l'inflammation en bougeant.
Cette crainte est compréhensible : les douleurs sont un signal d'alarme et personne ne souhaite sciemment aggraver un problème. C'est pourquoi beaucoup n'osent pas bouger.

Un cercle vicieux

Se ménager trop peut engendrer de nouveaux problèmes. Les personnes qui bougent moins car elles ont peur de la douleur perdent, avec le temps, en masse musculaire, en mobilité et en endurance. Des douleurs supplémentaires risquent alors d'apparaître. La douleur conduit alors à se ménager et à se mettre au repos, le repos conduit à la dégradation et la dégradation à plus de douleurs encore.

Le mouvement fait partie du traitement

Des mouvements adaptés en cas de rhumatisme ne sont en général pas néfastes, bien au contraire. Ils lubrifient les articulations, renforcent la densité osseuse ainsi que la musculature. En cas de maladies chroniques, une activité physique régulière fait partie des éléments thérapeutiques essentiels afin d'atténuer les troubles et de conserver une bonne qualité de vie. En s'entraînant dans un groupe, la motivation se trouve renforcée, les échanges sociaux et les nouvelles amitiés se créent.

Moins peur du mouvement dans l'eau

Trouver le type d'activité physique qui fait le moins peur est décisif pour les personnes concernées. Bouger dans l'eau pourrait être une solution. En effet, dans l'eau, la charge exercée sur les articulations est moindre, et grâce à la résistance de l'eau, il est possible d'entraîner efficacement l'endurance, la coordination et la mobilité.
L'activité physique ne fait pas disparaître le rhumatisme. Mais elle peut aider à sortir du cercle vicieux, à redonner confiance, plus de mobilité et plus de qualité de vie. ❙

Ein Exkurs in die Welt der Phobien

Von Enten, Knöpfen und langen Wörtern

Krabbelnde Spinnen, schwindelige Höhen, enge Lifte. Diese Phobien kennt fast jeder. Doch darüber hinaus gibt es eine ganze Welt von Ängsten, die so kurios sind, dass die Klassiker daneben beinahe etwas … fad erscheinen. Text: Vivian Decker

Sie finden Enten mit ihren glänzenden schwarzen Äuglein süss? So empfindet das bei weitem nicht jeder und jede. Wenn man Angst hat, von einer Ente beobachtet zu werden, ist man beispielsweise von Anatidaephobie betroffen. Wer aus dem Tierreich lieber zu den Pflanzen wechselt, den trifft vielleicht die Furcht vor Knoblauch (Vampire lassen grüssen). Doch auch Gegenstände können zum Panikmacher und der Kauf eines Hemdes zur Herausforderung werden, wenn man wiederum an Koumpounophobie leidet und sich vor Knöpfen fürchtet. Besonders ironisch wird es bei der Hippopotomonstrosesquippedaliophobie (ja, das schreibt man so!). Dieser Begriff mit seinen sage und schreibe 35 Buchstaben bezeichnet (nein, das ist kein Witz) die Angst vor langen Wörtern.

Wer davon betroffen ist, dürfte bei dem Versuch, die Bezeichnung korrekt auszusprechen, vermutlich umgehend in Panik geraten. Auch die Friggaphobie hat einen gewissen Charme: die Angst vor Freitagen. Montage wären ja noch einleuchtend, aber Freitage …?
Diese Beispiele klingen lustig, sind für die Betroffenen im Alltag jedoch alles andere als ein Spass. Etwa für jemanden mit Glucodermaphobie (Angst vor der Haut auf der Milch) kann das Frühstück schnell zum Drama werden.

Warum Weglaufen die Phobie oft nur grösser macht

Von einer Phobie spricht man, wenn eine spezifische Angst unangemessen stark ist, länger als sechs Monate anhält und den Alltag der betroffenen Person beeinträchtigt. Insgesamt gibt es über 650 Phobien, die psychologisch beschrieben sind.
Die gute Nachricht: Phobien lassen sich meist sehr gut behandeln. Als Methode der Wahl gilt die kognitive Verhaltenstherapie, oft kombiniert mit einer Konfrontationstherapie. Dabei nähert man sich dem Angstauslöser Schritt für Schritt. Erst in der Vorstellung, dann auf Bildern, schliesslich sogar in echt. Mit der Zeit lernt das Gehirn: «Es passiert nichts Schlimmes.» Unterstützend wirken können auch hier bewusste Atemübungen und andere Entspannungstechniken. Auch regelmässige Bewegung, der Austausch in Selbsthilfegruppen und ein offenes Gespräch mit dem Umfeld helfen, den Druck zu mindern. Wichtig ist: Wer flüchtet, verstärkt die Angst häufig. Wer sich ihr stellt, kann sie überwinden, auch wenn es Mut kostet. ❙

© yasin-karadeniz, pexels

Excursus nel mondo delle fobie

Anatre, bottoni e parole lunghe

Ragni striscianti, altezze vertiginose, ascensori stretti: queste fobie sono note praticamente a chiunque. Esiste però tutto un mondo di paure così bizzarre che, a confronto, quelle più classiche sembrano quasi alquanto… banali. Testo: Vivian Decker

Trovate che le anatre con i loro occhietti neri e luccicanti siano tanto tenere? Beh, non proprio tutte le persone la pensano così. Ad esempio, chi soffre di anatidaefobia, ovvero la paura che un'anatra ti stia osservando. Passando invece dal regno animale a quello vegetale si potrebbe trovare chi ha paura dell'aglio (e i vampiri ringraziano). Ma anche determinati oggetti possono mandare nel panico: l'acquisto di una camicia può creare qualche difficoltà a chi soffre di koumpounofobia, ossia la fobia dei bottoni. E l'hipopotomonstrosesquipedaliofobia (sì, si scrive proprio così!)? Questa parola è formata nientepopodimeno da 33 lettere (no, non è uno scherzo) e, ironia della sorte, indica la paura delle parole lunghe. Chi ne soffre potrebbe letteralmente andare in panico mentre tenta di pronunciarla correttamente. Esiste poi la paura del venerdì, che nelle lingue germaniche è definita «Friggaphobie», un nome che suscita un certo fascino. La paura dei lunedì sarebbe anche comprensibile, ma i venerdì…?
Queste paure sembrano buffe, ma per chi ne soffre è tutt'altro che divertente averci a che fare nella vita di tutti i giorni. Si pensi ad esempio a chi ha la fobia della pellicina che si forma sul latte caldo… La colazione può trasformarsi rapidamente in una tragedia!

Sfuggire alla fobia spesso non fa altro che ingigantirla

Si parla di fobia quando una paura specifica è spropositata, perdura da più di sei mesi e compromette la quotidianità della persona interessata. Nel complesso esistono oltre 650 fobie documentate dalla psicologia.
La buona notizia è che il più delle volte le fobie si possono curare molto facilmente. Il trattamento per eccellenza è la terapia cognitivo-comportamentale, spesso abbinata alla terapia di esposizione, durante la quale si affronta gradualmente ciò che genera paura: prima attraverso l'immaginazione, poi tramite immagini e infine persino nella realtà. Con il tempo il cervello impara che non accade nulla di male. Per questa terapia possono essere di aiuto anche determinati esercizi di respirazione e altre tecniche di rilassamento.
Anche il movimento regolare, il confronto nei gruppi di auto-aiuto e parlare apertamente con le persone che ci stanno attorno possono aiutare ad alleggerire la pressione. È importante sottolineare che chi scappa da una paura, spesso la amplifica. Chi la affronta può superarla, anche se questo richiede coraggio. ❙

Excursion dans le monde des phobies

Canards, boutons de vêtement et mots à rallonge

Araignées velues, point de vue vertigineux, ascenseurs étroits… Presque tout le monde connaît ces phobies. Mais au-delà existe un monde bien plus riche en peurs, toutes plus curieuses les unes que les autres, à ce point qu'elles en effaceraient presque les peurs « classiques ». Texte : Vivian Decker

Vous trouvez les petits yeux noirs des canards craquants ? Ce n'est pas l'avis de tout le monde. Notamment des personnes qui ont peur d'être observées par un canard et qui souffrent dans ce cas d'anatidaephobie. Et si l'on quitte le monde des animaux pour s'aventurer dans celui des plantes, peut-être seront-nous saisi·e·s par la peur de l'ail (clin d'œil aux vampires). Les objets peuvent aussi susciter une crise de panique ; l'achat d'une chemise peut devenir problématique pour les personnes souffrant de fibulanophobie (peur des boutons de vêtement). L'hippopotomonstrosesquippedaliophobie (oui ça existe !) porte un nom bien ironique pour qui en souffre, puisque ce mot composé de 36 lettres désigne la peur des longs mots. La simple idée de devoir prononcer un mot à rallonge suscite chez les personnes concernées une peur panique. Les germanophones connaissent aussi la friggaphobie, à savoir la peur du vendredi.
Mais la peur du lundi ne serait-elle pas un peu plus compréhensible ?
Tous ces exemples font sourire, mais ils sont beaucoup moins drôles dans le quotidien des personnes concernées. Notamment pour les personnes qui ont peur de la peau du lait, pour qui le petit-déjeuner peut vite tourner au drame.

Pourquoi fuir l'objet d'une phobie ne fait souvent que l'amplifier

Le terme de phobie désigne une peur spécifique, démesurément forte, qui dure plus de six mois et peut entraver le quotidien de la personne concernée.
Au total, il existe plus de 650 phobies décrites en psychologie.
La bonne nouvelle : elles sont généralement faciles à traiter. Parmi les méthodes possibles, la thérapie cognitivo-comportementale, souvent combinée avec une thérapie de confrontation (aussi appelée thérapie d'exposition) permet d'aborder pas à pas le facteur déclencheur de la peur. Tout d'abord par visualisation mentale, ensuite par des images, et enfin dans la réalité. Avec le temps, le cerveau se rend compte qu'il ne se passe rien de grave. Des exercices de respiration en pleine conscience ainsi que d'autres techniques de détente peuvent se montrer efficaces.
Une activité physique régulière, l'échange dans des groupes d'entraide et une discussion ouverte sur le sujet avec l'entourage peuvent également aider à diminuer le stress. Une chose à retenir : la fuite renforce souvent la peur. En y faisant face, il est possible de la vaincre, même si cela demande du courage. ❙

Leben mit RA

Vollgas leben – trotz Rheuma

Rahel Cathomas will ihr Leben nicht von ihrer rheumatoiden Arthritis bestimmen lassen. Vielfältige berufliche Tätigkeiten und ein Ferienhaus in Schweden helfen ihr dabei, mit Schmerzen und Ängsten umzugehen.

Text: Adrian Ritter, Fotos: Susanne Seiler

Als Rahel Cathomas im Herbst 2020 im Kantonsspital Graubünden die Diagnose «rheumatoide Arthritis» erhielt, waren sofort Erinnerungen an ihre Grossmutter da. Als Kind hatte sie diese nur krank erlebt: auf dem Sofa liegend, mit geschwollenen Gelenken, verkrümmten Fingern und Schmerzen. Polyarthritis hiess die Krankheit damals, mit der jetzt auch Rahel Cathomas konfrontiert war. Die Diagnose löste bei der damals 47-Jährigen grosse Ängste aus: Werde ich wie die Grossmutter nicht sehr alt werden? Werde ich chronische Schmerzen haben und schon bald nicht mehr arbeiten können? «Dabei wollte ich doch mindestens 90 Jahre alt werden», erzählt sie rückblickend mit einem Lächeln.

Angefangen hatten ihre Beschwerden schon etwa 15 Jahre vor der Diagnose. Ein Fingergelenk war manchmal plötzlich gerötet und schmerzhaft. Lange brachte Cathomas diese Symptome nicht mit dem Rheuma der Grossmutter in Verbindung, zumal sonst niemand in der Familie an der Krankheit litt. Als im Frühling 2020 ihr Handgelenk mehrmals stark geschwollen, steif und sehr schmerzhaft war, suchte sie ärztliche Hilfe und wusste danach um ihre rheumatoide Arthritis.

Familie, Freunde und Arbeit

«Was mich durch die schwierigen Monate nach der Diagnose getragen hat, waren vor allem meine Familie – mein Mann und meine drei Kinder – und meine besten Freundinnen und Freunde», sagt Cathomas. Hilfreich war für sie auch das Gespräch mit ihrem heutigen Hausarzt und einer anderen Betroffenen an ihrem Wohnort im bündnerischen Brigels. Ausserdem las sie in zwei Facebook-Gruppen von Betroffenen mit, um Tipps im Umgang mit der Krankheit zu erhalten. «Ich war vorher immer positiv eingestellt. Jetzt musste ich mich mental neu ausrichten, um auch mit der Krankheit wieder Lebensfreude zu finden», sagt Cathomas. Sie überlegte sich damals auch, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, fühlte sich dann aber mit ihren Sozialkontakten genügend aufgehoben.

Gegen die Schmerzen verschrieb ihr der Rheumatologe Medikamente, welche allerdings Nebenwirkungen verursachten und nicht sehr lange halfen. Die Schmerzschübe in den Gelenken und auch Muskeln häuften sich und waren zum Teil massiv. Eine wesentliche Besserung erfolgte zwei Jahre > S. 24

Rahel Cathomas mit ihren beiden Katzen zuhause in Brigels (GR).

Rahel Cathomas chez elle à Brigels (GR) avec ses deux chats.

Rahel Cathomas con i suoi due gatti a casa sua a Breil/Brigels (GR).

Vivre avec la PR

Croquer la vie à pleines dents malgré le rhumatisme

Rahel Cathomas ne laisse pas sa polyarthrite rhumatoïde déterminer sa vie. Des activités professionnelles diverses et une maison de vacances en Suède l'aident à gérer les douleurs et les peurs.

Texte : Adrian Ritter, photos : Susanne Seiler

Lorsque Rahel Cathomas a reçu le diagnostic de polyarthrite rhumatoïde à l'automne 2020, dans l'hôpital cantonal des Grisons, des souvenirs de sa grand-mère ont immédiatement refait surface. Enfant, elle l'avait toujours connue malade, allongée sur le canapé, avec des articulations enflées, des doigts recroquevillés et de fortes douleurs. La maladie portait autrefois le nom de « polyarthrite chronique », et c'est ce dont Rahel Cathomas souffrait désormais.

Le diagnostic a réveillé de grosses peurs chez cette femme de 47 ans : vais-je mourir « trop jeune », comme ma grand-mère ? Vais-je avoir des douleurs chroniques et bientôt ne plus pouvoir travailler ? « Moi qui voulais vivre au moins jusqu'à 90 ans », confie-t-elle aujourd'hui un sourire aux lèvres.

Les troubles ont commencé une quinzaine d'années déjà avant le diagnostic, une articulation du doigt devenant parfois subitement rouge et douloureuse. R. Cathomas n'a pendant longtemps pas fait le lien entre ces symptômes et les rhumatismes de la grand-mère, puisque personne d'autre dans la famille ne souffrait de cette maladie. Au printemps 2020, l'articulation de sa main a plusieurs fois enflé fortement, est devenue très douloureuse et raide. Elle a donc consulté son médecin et peu de temps après le verdict est tombé : polyarthrite rhumatoïde.

Famille, ami·e·s et travail

« Ce qui m'a permis de tenir durant les quelques mois difficiles après le diagnostic, c'est surtout ma famille, mon mari et mes trois enfants, et mes meilleures amies », affirme R. Cathomas. L'entretien avec son médecin de famille actuel l'a beaucoup aidée, de même qu'avec une autre personne concernée habitant près de chez elle à Brigels (GR). Elle a également rejoint deux groupes > p. 25

Vivere con l'artrite reumatoide

Vivere una vita piena e attiva nonostante il reumatismo

Rahel Cathomas non vuole che a decidere della sua vita sia l'artrite reumatoide. Riesce a tenere sotto controllo dolore e ansia svolgendo attività professionali molto varie e ritirandosi ogni tanto nella casa di vacanze in Svezia. Testo: Adrian Ritter, Foto: Susanne Seiler

Quando Rahel Cathomas, nel settembre del 2020, ricevette la diagnosi di «artrite reumatoide» nell'Ospedale cantonale dei Grigioni affiorarono all'improvviso le immagini di sua nonna. Da bambina l'aveva sempre vista solo ammalata e sofferente: sdraiata sul divano, con le articolazioni gonfie, le dita deformate e i dolori. La malattia di cui soffriva veniva allora chiamata poliartrite, la stessa malattia che aveva ora colpito anche Rahel Cathomas.

La diagnosi fece nascere in lei, che all'epoca aveva 47 anni, grandi paure: neanche io vivrò molto a lungo come la nonna? Avrò dolori cronici che mi impediranno ben presto di lavorare? «E pensare che volevo arrivare almeno a 90 anni», racconta sorridendo, ripensando a quel periodo.

I suoi disturbi erano iniziati già circa 15 anni prima della diagnosi. A volte, all'improvviso, un'articolazione delle dita le si arrossava > pag. 26

nach der Diagnose mit einem neu erhältlichen Medikament. «Ich hatte plötzlich keine Schmerzen mehr, benötigte ein Jahr lang kein einziges Mal zusätzlich Cortison», erinnert sich Cathomas.
Beflügelt davon versuchte sie die Medikamentendosis zu halbieren, worauf die Schmerzen bald zurückkehrten – und sie die Dosis wieder erhöhte. Seither hat sie zwar gelegentlich Rheumaschübe, diese sind aber nicht mehr so schlimm wie früher. «Ich werde für den Rest meines Lebens Arthritis haben. Aber wenn es so bleibt wie jetzt, kann ich damit leben. Denn ich bin heute kaum noch eingeschränkt in meinen Tätigkeiten», sagt Cathomas. Dabei hilft neben dem Medikament auch der gelegentliche Besuch einer Physiotherapie, Osteopathie oder Akupunktur.
Mit diesem Therapiemix kann die heute 52-Jährige einer Vielzahl von Tätigkeiten nachgehen. Sie ist Postauto- und Lastwagenchauffeurin, schreibt als Journalistin über Nutzfahrzeuge und hilft auf dem Bauernhof der Familie mit. Schon als Kind liebte sie Tiere und war fasziniert von Maschinen. Nach einer Ausbildung zur Landwirtin machte sie die Lastwagenprüfung. Im Stall und beim Heuen mithelfen macht ihr grossen Spass, ist aber auch körperlich belastend: «Ich bin manchmal schwierig zu bremsen, weil ich all die Arbeit sehe und mir diese auch Freude macht.» Was hilft: Vor einigen Jahren hat ihr die Invalidenversicherung einen Mini-Hoflader finanziert, mit dem Cathomas auf dem Bauernhof schwere Lasten transportieren kann – das ist etwa beim Ausmisten eine grosse Erleichterung.

Im Hintergrund lauern Ängste

Ängste im Zusammenhang mit Rheuma tauchen zwischendurch trotz der Besserung wieder auf, gerade bei einem Krankheitsschub: «Dann wird mir jeweils wieder bewusst, dass ich rheumatoide Arthritis habe.» Fragen, die sie dann quälen: Werde ich die Dosis des Medikaments eines Tages erhöhen müssen? Wird es gar seine Wirkung verlieren? Und welche Langzeitwirkung hat die Behandlung auf meinen Körper? Es sind Fragen, auf die es keine klaren Antworten gibt.
Gleichzeitig erinnern sie solche Ängste daran, etwas zu bremsen und auf ihre Gesundheit zu achten. «Letzten Winter habe ich eindeutig zu viel gearbeitet – das Resultat war eine Lungenentzündung», sagt sie. Sie muss immer berücksichtigen, dass die Medikamente ihr Immunsystem dämpfen und sie darum anfälliger ist.
Auch Angst vor Unverständnis des Umfeldes war und ist für Rahel Cathomas immer mal wieder ein Thema: «Für Aussenstehende ist es schwierig nachzuvollziehen, dass ich nicht dauernd Beschwerden habe. Ich mache oft anstrengende körperliche Arbeit, muss mich aber plötzlich auch wieder einmal schonen.» Meist erwähnt sie heute gar nicht mehr, dass sie Schmerzen hat, wenn diese einigermassen erträglich sind.

Neues erleben

«Man kann die Ängste im Zusammenhang mit der Krankheit nicht verschwinden lassen. Aber ich habe gelernt, damit zu leben. Ich lasse nicht zu, dass sie mein Leben dominieren», sagt Cathomas. Vor allem wenn sie arbeite, sei sie so beschäftigt, dass sie nicht mehr an die Krankheit denke. «Ablenkung ist eine Art der Angstbewältigung für mich», sagt Cathomas. Gleichzeitig bewirke die Krankheit, dass sie bewusster lebe und das Leben geniesse.
Dazu gehört eine besondere Belohnung, die sie sich 2019 gegönnt hat: ein Ferienhaus in Schweden. «Im kalten Norden?», wunderten sich damals einige im Freundeskreis. Aber die Kälte wirkt sich nicht negativ aus, Rahel Cathomas zieht sich warm an und geniesst es. Acht bis zehn Wochen verbringt sie jährlich im Norden – es ist ihr Rückzugsort, um in der Natur zu sein, journalistisch zu arbeiten und das Ferienhaus zu renovieren.
Der Zukunft schaut sie positiv entgegen: «Ich möchte noch vieles erleben.»
So fährt sie neuerdings als Lastwagenchauffeurin nicht mehr für Grossverteiler Lebensmittel durch die Schweiz, sondern transportiert Formel-1-Rennwagen quer durch Europa zu Rennveranstaltungen. In Bezug auf ihr Rheuma hofft sie, die Medizin mache weiter Fortschritte. «Im bestem Fall findet man eines Tages Medikamente, welche an der Ursache der Erkrankung ansetzen.» ❙

Facebook pour obtenir des conseils pour mieux gérer la maladie. « Avant, j'étais toujours positive. J'ai dû me renforcer mentalement pour retrouver de la joie de vivre avec la maladie », confie R. Cathomas. A l'époque, elle a aussi réfléchi à demander une aide psychologique, mais s'est trouvée suffisamment soutenue avec les contacts sociaux existants.
Son rhumatologue lui a prescrit des médicaments contre la douleur, qui ont toutefois généré des effets secondaires et ne l'ont pas aidée très longtemps.
Les poussées de douleur dans les articulations, et dans les muscles aussi, sont devenues fréquentes et parfois très fortes. Deux ans après le diagnostic, une amélioration très nette s'est fait ressentir grâce à un nouveau médicament.
« Subitement, les douleurs ont disparu : pendant un an, je n'ai plus dû prendre une seule fois de la cortisone en plus », se souvient R. Cathomas.
Portée par cette amélioration, elle a essayé de réduire de moitié la dose de médicaments, mais les douleurs sont revenues, la contraignant d'augmenter de nouveau la dose. Depuis, elle a certes de temps en temps quelques poussées rhumatismales, mais plus aussi graves qu'avant. « L'arthrite m'accompagnera toute ma vie. Mais si cela reste comme maintenant, je peux bien vivre avec. Car aujourd'hui, je ne suis quasiment pas limitée dans mes activités », déclare R. Cathomas. Des séances ponctuelles en physiothérapie, ostéopathie ou acupuncture la soutiennent en plus du médicament.
Ce mélange de thérapies permet à R. Cathomas, âgée aujourd'hui de 52 ans, d'honorer une multitude d'activités.
Elle est conductrice de car postal et de camion, elle rédige, en tant que journaliste, des articles sur les véhicules utilitaires et participe aux travaux de la ferme familiale. Enfant déjà, elle aimait les animaux et était fascinée par les machines. Après une formation agricole, elle a passé son permis poids lourds.
Elle prend beaucoup de plaisir à aider à l'étable et à faire les foins, ce qui demande un gros effort physique : « J'ai parfois du mal à m'arrêter, parce que je vois tout le travail à faire et que j'aime ça aussi. » Qu'est-ce qui aide ? Il y a quelques années, l'assurance invalidité lui a financé un mini-chargeur agricole, avec lequel elle peut transporter de lourdes charges dans la ferme, ce qui facilite grandement le curage du fumier.

Des craintes toujours présentes

Les peurs en lien avec le rhumatisme refont surface de temps à autre, malgré l'amélioration, notamment lors d'une poussée de la maladie : « Alors, je réalise de nouveau que j'ai une polyarthrite rhumatoïde. » Les questions qui la taraudent alors : vais-je devoir un jour augmenter la dose de médicament ? Est-ce qu'il va peut-être perdre de son efficacité ? Quel effet le traitement a-t-il sur mon corps ? Ces questions ne trouvent pas de réponse claire.
Et de telles craintes lui rappellent aussi qu'il faut freiner et faire attention à sa santé. « L'hiver dernier, j'ai clairement trop travaillé, et j'ai contracté une pneumonie », confie-t-elle. Elle doit prendre en compte le fait que les médicaments affaiblissent son système immunitaire et qu'elle est donc plus fragile.
La peur de l'incompréhension de son entourage était et reste un thème pour Rahel Cathomas : « Pour les personnes extérieures, il est difficile de comprendre que les douleurs ne sont pas constantes. Je fais souvent des travaux physiques éprouvants, et puis, subitement, je dois me ménager. » En général, elle ne dit même plus qu'elle a des douleurs si ces dernières sont supportables.

Vivre de nouvelles aventures

« Il est difficile de faire complètement disparaître les craintes en lien avec la maladie. Mais j'ai appris à vivre avec. Je ne les laisse pas prendre le dessus », assure R. Cathomas. Surtout lorsqu'elle travaille, elle est tellement occupée qu'elle ne pense plus à la > p. 26

maladie. « Me changer les idées est une façon de gérer les peurs pour moi », précise-t-elle. Dans le même temps, la maladie lui a permis de vivre en conscience et d'apprécier pleinement la vie. Parmi ses plaisirs particuliers, une maison de vacances en Suède acquise en 2019. « Dans le Nord glacial ? », s'est étonné son cercle d'ami·e·s à l'époque. En réalité, le froid n'a aucun impact négatif et Rahel Cathomas sait s'habiller chaudement pour en profiter pleinement. Elle passe huit à dix semaines par an dans le Nord ; c'est pour elle l'occasion de se retirer, d'être dans la nature, de travailler sur ses articles et de rénover la maison de vacances.
Elle est confiante en l'avenir : « Je souhaite vivre encore plein de choses. »
Ainsi, si elle ne travaille plus en tant que conductrice de camion pour de grands distributeurs de denrées alimentaires à travers la Suisse, elle transporte des voitures de Formule 1 à travers l'Europe sur les lieux de course automobile. En matière de rhumatisme, elle espère que la médecine continuera de faire des avancées. « Dans le meilleur des cas, on trouvera un jour un médicament qui pourra agir sur la cause de la maladie. » ❙

provocandole dolore. Per molto tempo Rahel non associò tali sintomi al reumatismo della nonna, anche perché nessun altro in famiglia ne soffriva. Quando nella primavera del 2020 iniziarono a manifestarsi ripetutamente forti gonfiori, rigidità e dolore intenso al polso decise di sottoporsi a una visita medica, in seguito alla quale venne a conoscenza della sua artrite reumatoide.

Famiglia, amicizie e lavoro

«Nei difficili mesi che seguirono la diagnosi mi è stata di aiuto soprattutto la vicinanza di mio marito e dei miei tre figli, oltre che la presenza delle mie migliori amiche e amici», ricorda Rahel. Le fu d'aiuto anche parlare con il suo medico di famiglia e con un'altra persona che viveva, come lei, a Brigels nei Grigioni ed era affetta dalla stessa malattia. Inoltre seguiva due gruppi Facebook per persone con reumatismi, dove trovava consigli su come gestire la malattia. «Prima avevo una naturale predisposizione a essere positiva. Ora dovevo trovare un nuovo atteggiamento mentale che mi permettesse di vivere bene anche con la malattia», continua Rahel. Prese anche in considerazione di ricorrere a un supporto psicologico, ma grazie al sostegno delle sue relazioni sociali non fu più necessario.
Il reumatologo le prescrisse medicamenti contro il dolore, che tuttavia le provocavano effetti collaterali ed erano efficaci solo per breve tempo. Le riacutizzazioni del dolore articolare e anche muscolare divennero più frequenti e talvolta erano molto intense. Due anni dopo la diagnosi la disponibilità di un nuovo medicamento portò a un sostanziale miglioramento delle sue condizioni. «All'improvviso non avevo più dolori e per un anno intero non fu mai necessario integrare la terapia con il cortisone», ricorda Rahel.
Presa dall'entusiasmo tentò di dimezzare il dosaggio del farmaco, ma dovette poi aumentarlo di nuovo perché i dolori si ripresentarono presto. Da allora le capita talvolta di avere ancora attacchi acuti, che però non sono più così gravi come in passato. «Certo, l'artrite mi accompagnerà per tutta la vita, ma se la situazione rimane quella attuale, cioè con limitazioni minime nelle mie attività, posso conviverci», afferma Rahel. In aggiunta all'assunzione del farmaco sono utili anche, di tanto in tanto, sedute di fisioterapia, osteopatia o agopuntura.
Grazie a questa combinazione terapeutica, Rahel Cathomas, oggi 52enne, può svolgere attività molto varie. È conducente di autopostali e di autocarri, scrive articoli di giornali sui veicoli commerciali e aiuta la famiglia nel lavoro in fattoria. Già da bambina amava gli animali ed era affascinata dalle macchine. Dopo aver concluso la formazione come agricoltrice ha sostenuto l'esame di guida per conducenti di autocarri. Aiutare con i lavori nella stalla e con il fieno le piace molto, ma è anche fisicamente pesante: «A volte è difficile che mi fermi. Vedo tutto il lavoro da fare e, per di più, mi diverto anche». Cosa l'aiuta: da alcuni anni l'assicurazione invalidità le ha

Ein glücklicher Rückzugsort, das Ferienhaus in Schweden.

Un havre de paix : la maison de vacances en Suède.

Un rifugio felice: la casa vacanze in Svezia.

finanziato l'acquisto di un mini caricatore agricolo, con cui può trasportare nella fattoria carichi pesanti – un grande sollievo quando ad esempio bisogna fare ordine.

Le paure restano in agguato

Le paure legate al reumatismo talvolta riemergono soprattutto quando, nonostante i miglioramenti, si verifica una riacutizzazione. «In quei momenti mi ritorna anche la consapevolezza di avere l'artrite reumatoide.» Inizia così il tormento delle domande: Un giorno sarò costretta ad aumentare la dose del medicamento? Forse non farà proprio più effetto? E quali sono le conseguenze a lungo termine della terapia? Non esistono risposte chiare a queste domande.
Al contempo questo tipo di paure le ricorda che deve frenare un po' e prendersi cura della sua salute. «Lo scorso inverno ho lavorato decisamente troppo. Il risultato? Una polmonite.»
Deve sempre tenere presente che assumere medicamenti indebolisce il suo sistema immunitario, rendendola più vulnerabile.
Anche la paura di non essere compresa dalle persone con cui interagisce nel suo ambiente torna talvolta ad assillarla: «Per il mondo esterno è difficile capire che non ho continuamente disturbi. Spesso svolgo lavori fisicamente pesanti, ma capita anche di dovermi fermare improvvisamente per riposarmi». Oggi, ormai, il più delle volte evita di dire che ha dolori, almeno quando sono in qualche modo sopportabili.

Nuove esperienze

«Non posso liberarmi delle paure legate alla malattia, ma ho imparato a conviverci. Non permetto che abbiano il sopravvento sulla mia vita.» Soprattutto quando lavora, è talmente presa che non pensa più alla malattia. «Distrarmi tenendomi impegnata è il mio modo per controllare le paure», spiega Rahel. La malattia, al contempo, la porta a vivere con più consapevolezza e ad apprezzare le cose belle della vita. Come ad esempio la sua casa di vacanze in Svezia: una ricompensa speciale che si è concessa nel 2019. «Nel freddo nordico?», chiedeva allora con stupore qualcuno della sua cerchia di amicizie. Ma il freddo non viene vissuto in modo negativo da Rahel Cathomas, al contrario con grande piacere, soprattutto se protetta da un abbigliamento caldo. Trascorre nel Nord da otto a dieci settimane all'anno, è il posto in cui può ritirarsi per stare a contatto con la natura, lavorare come giornalista e occuparsi della ristrutturazione della casa di vacanze.
Guarda al futuro con spirito positivo: «Sono ancora tante le cose che voglio sperimentare». Ad esempio, da poco ha smesso di trasportare in tutta la Svizzera le derrate alimentari dei grandi distributori ed è passata al trasporto in Europa delle macchine da corsa di Formula 1 per le gare automobilistiche. Per quanto riguarda il suo reumatismo, spera nei progressi della medicina. «Nella migliore delle ipotesi, un giorno ci saranno medicamenti in grado di agire sulle cause della malattia.» ❙

Rahel Cathomas wohnt in Brigels im Kanton Graubünden. Sie ist ausgebildete Landwirtin und Lastwagenführerin. Neben ihrer Tätigkeit als Postautochauffeurin und Journalistin hilft sie auf dem Bauernhof der Familie mit. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder.

Rahel Cathomas vit à Brigels, dans le canton des Grisons. Elle a une formation agricole et est conductrice de camion. Outre ses activités de conductrice de car postal et journaliste, elle aide sa famille pour les travaux de la ferme. Elle est mariée et mère de trois enfants.

Rahel Cathomas abita a Breil/Brigels nel Canton Grigioni. Ha una formazione come agricoltrice e conducente di autocarri. Oltre alla sua attività come conducente di autopostali e giornalista, aiuta anche la famiglia nella fattoria. È sposata e ha tre figli.

Gemeinsam gegen Rheuma: Werden Sie Forschungspartner*in am USZ!

In der Rheumatologie schreiten Diagnostik und Therapie rasant voran. Doch eines wird dabei immer deutlicher: Die besten Fortschritte erzielen wir nicht allein im Labor, sondern im Dialog mit jenen, die täglich mit der Krankheit leben. Die Einbindung von PRPs wird international empfohlen, unter anderem von der EULAR (European Alliance of Associations for Rheumatology) und der FDA (Food and Drug Administration), in der Praxis erfolgt sie jedoch noch selten (1, 2).

Was sind «Patient Research Partners» (PRP)?

Vielleicht haben Sie den Begriff schon einmal gehört. Es handelt sich dabei um Betroffene oder Angehörige, die ihre persönlichen Erfahrungen aktiv in die medizinische Forschung einbringen. Als Patient Research Partner (PRP) arbeiten Sie auf Augenhöhe mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zusammen. Ihr Alltagswissen hilft dabei, Studien praxisnäher zu gestalten (3) und genau die Fragen zu beantworten, die für Patientinnen und Patienten wirklich zählen.

Warum Ihre Mitarbeit so wichtig ist

Oft wird angenommen, dass moderne Forschung, insbesondere die Verbindung von Labor und Therapieentwicklung, zu kompliziert für Laien sei. Die Erfahrung am Universitätsspital Zürich (USZ) zeigt jedoch das Gegenteil: Die Einbindung von Betroffenen bereichert die Forschungsprojekte enorm. Seit 2022 existiert am USZ ein Netzwerk mit über 60 engagierten Personen, die bereits in mehr als 25 Projekten mitwirken.
Die Aufgaben sind vielfältig:

- Mitgestaltung von Forschungsschwerpunkten
- Prüfung von Informationsmaterial für Patienten
- Unterstützung bei der Interpretation von Studienergebnissen.

Ein starkes Netzwerk für die Schweiz

Um diese Zusammenarbeit langfristig und professionell zu gestalten, setzt das USZ auf eine strukturierte Begleitung. Gemeinsam mit dem Clinical Trial Center (CTC) wird derzeit ein spezieller Kurs entwickelt, der PRPs und Forschende gezielt schult und der künftig in der ganzen Schweiz verfügbar sein soll.

Machen Sie mit!

Haben Sie selbst Erfahrungen mit einer rheumatischen Erkrankung? Möchten Sie dazu beitragen, die Versorgung in der Schweiz zu verbessern? Wenn Sie Deutsch oder Englisch sprechen, laden wir Sie herzlich ein, Teil unseres Netzwerkes zu werden.
Gemeinsam können wir die Forschung menschlicher und effektiver machen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Aktuelles zur Patientenbeteiligung in der Forschung am USZ

In Zukunft werden wir in jeder Ausgabe einen kleinen Abschnitt mit aktuellen Informationen zur Initiative «Forschungspartner in der Forschung am USZ» veröffentlichen.

Mehr über uns auf unserer Website: ❙

Kristina Bürki, Pflegeexpertin am USZ, Klinik für Rheumatologie, Co-Verantwortliche Integration Patientenperspektive in Forschungsprojekten

Kristina Bürki, Experte en soins infirmiers à l'USZ, Clinique de rhumatologie, co-responsable de l'intégration du patient dans des projets de recherche

Ensemble contre les rhumatismes : devenez partenaire de recherche à l'USZ !

En rhumatologie, le diagnostic et le traitement font des progrès fulgurants. Face à ces avancées, il devient de plus en plus clair que les meilleurs résultats ne sont pas le fruit du travail isolé en laboratoire, mais du dialogue avec celles et ceux qui vivent chaque jour avec la maladie. Si l'intégration des patient·e·s-partenaires (PRP) est recommandée au niveau international, notamment par l'EULAR (European Alliance of Associations for Rheumatology) et la FDA (Food and Drug Administration), elle est toutefois encore rare dans la pratique (1, 2).

Que sont les patient·e·s-partenaires de recherche ?

Peut-être que vous avez déjà entendu cette expression. Elle désigne des personnes concernées ou des proches qui mettent activement à profit leurs expériences personnelles dans la recherche médicale. En que patient·e-partenaire de recherche (ou Patient Research Partner, PRP), vous collaborez avec des scientifiques sur un pied d'égalité. Votre connaissance du quotidien aide à rendre les études plus proches de la réalité (3) et à répondre avec précision aux questions qui sont réellement importantes pour les patient·e·s.

Pourquoi votre collaboration est-elle importante ?

Certaines personnes pensent souvent que la recherche moderne, notamment le lien entre le laboratoire et le développement thérapeutique, est trop compliqué pour le commun des mortels. L'expérience faite à l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ) montre toutefois que c'est tout le contraire : l'intégration de personnes concernées enrichit énormément les projets de recherche. Depuis 2022, il existe à l'USZ un réseau de plus de 60 personnes engagées, qui coopèrent déjà dans plus de 25 projets. Leurs tâches sont multiples :

- participer à la définition des priorités de recherche ;
- vérifier le matériel d'information destiné aux patient·e·s ;
- aider à interpréter les résultats des études.

Un réseau fort pour la Suisse

Pour organiser cette collaboration à long terme avec professionnalisme, l'USZ mise sur un accompagnement structuré. Avec le Clinical Trial Center (CTC), un cours spécial est en train d'être développé pour dispenser une formation ciblée aux PRP et aux chercheur·e·s. A l'avenir, il sera proposé dans toute la Suisse.

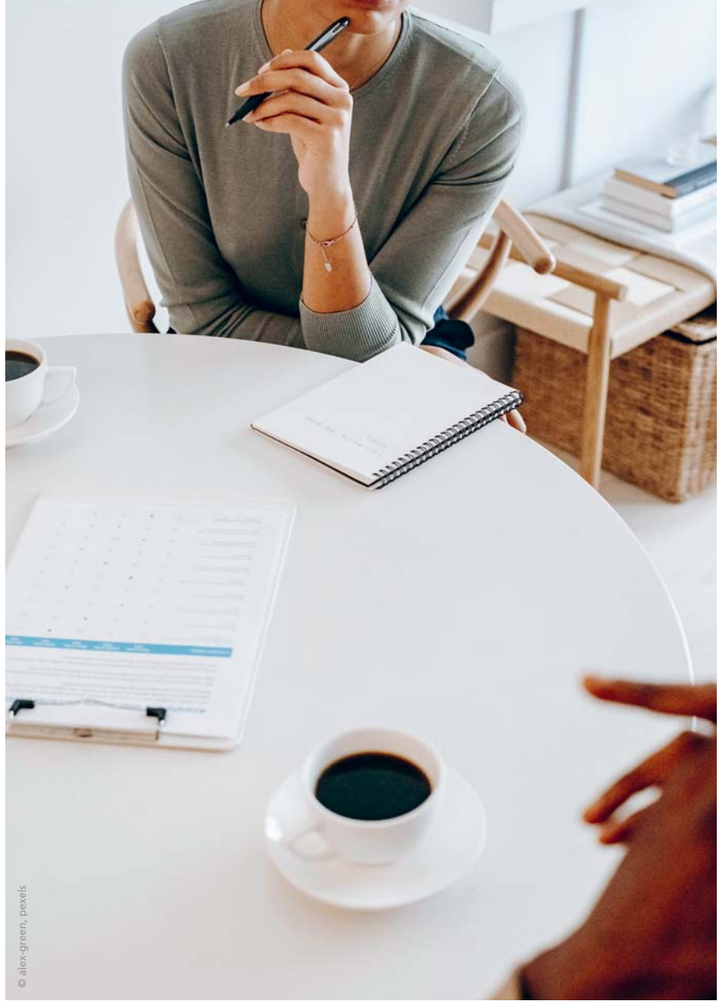
Participez vous aussi !

Avez-vous une expérience personnelle avec les rhumatismes ? Aimeriez-vous contribuer à l'amélioration des soins en Suisse ? Si vous parlez allemand ou anglais, nous vous invitons cordialement à rejoindre notre réseau.
Ensemble, nous pouvons rendre la recherche plus humaine et plus efficace. Nous nous réjouissons d'avoir de vos nouvelles !

Les actualités de la PRP à l'USZ

A l'avenir, nous publierons dans chaque numéro un petit paragraphe contenant des informations récentes sur l'initiative « Partenaire de recherche à l'USZ ».

Pour mieux nous connaître, rendez-vous sur notre site Internet. ❙



© alex-green, pexels

Quelle/Source/Fonte:

1) Elhai M, Benavent D, Aouad K, Studenic P, Bertheussen H, Primdahl J, Zabalan C, de Wit M, Gossec L. Involving patients as research partners in research in rheumatology: a literature review in 2023. RMD Open. 2023 Nov 23;9(4):e003566.
2) de Wit M, Aouad K, Elhai M, Benavent D, Bertheussen H, Blackburn S, Böhm P, Duarte C, Falahee M, Karlfeldt S, Kiltz U, Mateus EF, Richards DP, Rodríguez-Carrio J, Sagen J, Shumnalieva R, Stones SR, Tas SW, Tillett W, Vieira A, Wilhelmer TC, Zabalan C, Primdahl J, Studenic P, Gossec L. EULAR recommendations for the involvement of patient research partners in rheumatology research: 2023 update. Ann Rheum Dis. 2024 Oct 21;83(11): 1443-1453.
3) Kristina Bürki, Melpomeni Toitou, Maarten de Wit, Stacey Grealis, Silke Ludwig, Chantal Britt, Florian Klett, Isabelle Steeb, Tanja Maletic, Andreas Eisenring, Penelope Timpert-Argust, Dania Diem, Raphael Micheroli, Stefan Dudli, Cosimo Bruni, Eva Camarillo-Retamosa, Rucsandra Dobrota, Anna-Maria Hoffmann-Vold, Adrian Ciurea, Caroline Ospelt, Oliver Distler, Muriel Elhai. How to build a framework to establish a Patient Research Partner network in rheumatology research-A report of a two-year implementation project. RMD Open 2025;11(1):e005263

Alltag/vie quotidienne/vita quotidiana

Keine Angst, dank unseren Alltagshelfern!
Nos outils contre la peur !
Niente da temere grazie ai nostri pratici strumenti quotidiani!

Was, wenn ich beim Duschen ausrutsche oder mit dem Brotmesser abrutsche und mich schneide? Nichts ist schlimmer, als wenn man sich zu Hause nicht mehr wohlfühlt oder Angst in den eigenen vier Wänden hat. Diese ausgesuchten Hilfsmittel geben Ihnen im Alltag wieder mehr Sicherheit.

Peur de déraper en prenant sa douche ? Peur de se couper parce que le couteau à pain glisse ? Rien de pire que quand on ne se sent plus vraiment sûr·e chez soi. Ces moyens auxiliaires triés sur le volet vous redonneront de la sécurité au quotidien.

Ha paura di scivolare mentre si fa la doccia o di tagliarsi con il coltello del pane? Non c'è niente di peggio che stare in casa, il luogo più familiare per eccellenza, e sentirsi insicuri e non più a proprio agio. Questi mezzi ausiliari selezionati Le restituiscono la sicurezza nella vita quotidiana.

Gleitschutzstreifen

Sie duschen lieber im Stehen als im Sitzen? Kein Problem, auch für den Dusch- oder Badewannenboden haben wir ein Sicherheitsupdate: unsere Gleitschutzstreifen. Kleben Sie diese direkt in die Badewanne oder auf den Boden der Dusche und sorgen Sie so für einen rutschsicheren Grund. Die Streifen lassen sich problemlos wieder entfernen.

Badewannenbrett

Mit unserem Badewannenbrett erhalten Sie eine stabile und sichere Sitzgelegenheit, welche die Sturzgefahr während des Duschens auf ein Minimum reduziert. Die individuell einstellbaren, rutschfesten Anschläge auf der Unterseite fixieren das Brett sicher am Innenrand der Badewanne. Zudem erleichtert die schmälere Sitzfläche die Körper- und Intimpflege.

Planche de bain

Notre planche de bain vous offre un siège stable et sécurisé pour vous asseoir, qui réduit autant que possible le risque de chute pendant la douche. Les butées antidérapantes réglables sur la partie inférieure fixent solidement la planche au bord intérieur de la baignoire. La surface de siège plus étroite facilite les soins corporels et intimes.

Asse per vasca da bagno

La nostra asse per vasca da bagno offre una superficie stabile e sicura su cui sedersi, che riduce al minimo il rischio di cadere durante la doccia. I supporti regolabili e antiscivolo presenti sul lato inferiore fissano saldamente l'asse al bordo interno della vasca. Inoltre, la seduta più stretta facilita l'igiene personale e intima.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 1002; CHF 69.00

Bandes adhésives antidérapantes

Vous préférez prendre votre douche debout plutôt qu'en position assise ? Aucun problème ! Nous avons du nouveau en matière de sécurité pour le receveur de la baignoire ou de la douche : nos bandes antidérapantes. Collez-les directement dans le fond de la baignoire ou de la douche et vous obtiendrez une surface antidérapante. Les bandes sont faciles à enlever.

Strisce antisdrucciolo

Preferisce fare la doccia in piedi anziché in posizione seduta? Nessun problema! Anche in questo caso abbiamo un prodotto ideale per garantirle maggiore sicurezza: le nostre strisce antisdrucciolo. Le applichi direttamente sul fondo della vasca da bagno o sul piatto doccia per ridurre il rischio di scivolare. Le strisce si rimuovono in tutta semplicità.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 1301; CHF 15.90

Brotmesser

Der abgewinkelte, weiche Griff dieses speziellen Brotmessers hält die Hand exakt in der Achse des Unterarms. Diese Haltung ermöglicht Schneidebewegungen ohne Druck aufs Handgelenk. Auch festes Vollkornbrot und Brot mit dicker Kruste lassen sich mühelos und ohne abrutschen schneiden. Die Klinge mit Wellenschliff ist aus rostfreiem Edelstahl.

Couteau à pain

Grâce au manche coudé et doux de ce couteau à pain spécial, la main est maintenue dans l'axe de l'avant-bras. Cette position permet de couper le pain sans exercer de pression sur le poignet. Le pain complet compact et le pain à croûte épaisse se coupent eux aussi sans problème et sans glisser. La lame dentée est en acier inoxydable.

Coltello da pane

Il manico angolato e morbido di questo speciale coltello da pane mantiene la mano perfettamente in asse con l'avambraccio. Questa posizione permette di eseguire movimenti di taglio senza esercitare pressione sul polso. Con questo coltello è possibile tagliare facilmente, e senza che scivoli, anche il pane integrale duro e quello con crosta spessa.
La lama con filo seghettato è realizzata in acciaio inossidabile.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6111; CHF 39.90

Antirutsch-Folie

Unsere rutschfesten Folien bieten eine praktische Lösung, um das Verrutschen von Gegenständen im Alltag zu verhindern. Sie ist ideal, um Küchen- oder andere Alltagsgegenstände sicher zu fixieren und verhindern ein Wegrutschen oder Runterfallen. Darüber hinaus ist sie ideal zum Öffnen von Flaschen oder zum Festhalten von Gegenständen. Selbst bei schrägen und instabilen Oberflächen bleibt alles sicher an seinem Platz.

Feuilles antidérapantes

Nos feuilles antidérapantes offrent une solution pratique pour empêcher les objets de glisser au quotidien. Ils sont idéaux pour fixer en toute sécurité des objets de cuisine ou d'autres objets du quotidien et empêchent tout glissement. De plus, ils sont parfaits pour ouvrir des bouteilles ou maintenir des objets en place, Même sur des surfaces inclinées et instables, tout reste bien en place.

Pellicola antisdrucciolo

Le nostre pellicole antisdrucciolo offrono una soluzione pratica per impedire lo spostamento degli oggetti nella vita quotidiana. Sono ideali per fissare in modo sicuro utensili da cucina o altri oggetti di uso quotidiano, evitando che scivolino o che cadano. Inoltre sono perfette per aprire bottiglie o per mantenere i vari oggetti in posizione. Anche su superfici inclinate e instabili, tutto rimane saldamente al proprio posto.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5302; CHF 36.60

Beratung und Bestellungen/ Conseil et vente/Consulenza e vendita: rheumaliga-shop.ch, shop@rheumaliga.ch, Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Referate Gesund informiert

Do 22.10. Hypnose und Selbsthypnose
Möglichkeiten der Anwendung bei chronischen Schmerzen und rheumatischen Beschwerden. Und wie mit den eigenen mentalen Ressourcen auf den Körper eingewirkt werden kann.
18.30 – 20.00 Uhr, online-Referat (Zoom), kostenlos, mit Anmeldung

Ausflüge und Besichtigungen

Do 23.7., Schleusenfahrt nach Eglisau
Nach dem Rheinfall flussabwärts durch den «rheinischen Amazonas», Passieren von Wehrstufen und gemütlich auf dem Wasserweg nach Eglisau.
Ganzer Tag, Mittagessen auf dem Schiff inbegriffen, mit Anmeldung

Workshops

Feldenkrais
Gewohnheitsmässige Bewegungsmuster werden durch achtsame Übungen bewusst gemacht.
Di 8.9. Freie Hüftgelenke
Di 3.11. Gleichgewicht und Sturzprävention
jeweils 9.30 – 11.45 Uhr, Zürich-Altstetten, mit Anmeldung

Öffentliche Gesundheitstage 2026

Dieses Jahr im Fokus: **Osteoporose**. Informieren Sie sich an zahlreichen Referaten und themenbezogenen Ständen zu diversen Aspekten dieser rheumatischen Erkrankung und den Therapiemöglichkeiten.
Mo 14.9. **Zürich**, Zentrum Liebfrauen
Do 17.9. **Schinznach-Bad**, aarReha
Fr 18.9. **Baar**, Zuger Kantonsspital
jeweils ab 13.30 Uhr, kostenlos, ohne Anmeldung

Neue Kursorte

Zürich, Albisriederdörfli
Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
Dienstag, 9 – 10 Uhr

Zürich, Löwenstrasse
Sanftes Yoga
Montag, 16 – 17 Uhr
(Einstiegskurs August)

Zürich, GZ Leutschenbach
EverFit – Bewegung und Balance
Mittwoch, 11 – 12 Uhr
(Einstiegskurs August)

Uster, Rehbühl
EverFit – Bewegung und Balance
Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr
(Einstiegskurs August)

Aarau, Physiotherapie Osteogym – die Osteoporose-gymnastik
Mittwoch, 11 – 11.50 Uhr
(Einstiegskurs Oktober)
Donnerstag, 14 – 14.50 Uhr
(Einstiegskurs Oktober)

Erzählcafé

Die Erzähltradition aufleben lassen und Geschichten teilen
Zürich (Fr) 28.8., 30.10.
Baden (Mi) 30.9., 25.11.
Zug (Do) 24.9., 26.11.
Winterthur (Fr) 21.8., 27.11.
jeweils 14 – 16 Uhr, kostenlos

Dies&Das

Bewegung im Freien
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, kostenlos

Aktivferien in Serfaus
Bewegung und Erholung an einem der sonnigsten Orte im Tirol.
30.8. – 5.9.26 (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

Equilibre en marche : Ateliers et conseils pratiques pour bouger et prévenir les chutes

Samedi 5 septembre 2026 dès 13h
Collège de la Fontenelle, Rue de Chasseral 3 - Cernier
Le mouvement est votre meilleur allié ! Bénéfique pour le corps et l'esprit, il permet de conserver vitalité et autonomie plus longtemps. L'événement « Equilibre en marche » vous invite à découvrir comment rester au top de votre forme et ainsi réduire votre risque de chuter. Au programme :

- **Conférence et conseils pratiques pour prévenir les chutes**
- **Initiations de gymnastique**
- **Tests d'équilibre et conseils personnalisés**

Entrée libre, inscriptions recommandées !

Cet événement est organisé par le Service cantonal de la santé publique, en collaboration avec Pro Senectute, Aross et la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme. Il est soutenu par Promotion Santé Suisse et le BPA.

Ménopause et santé musculo-squelettique : Les clés pour préserver muscles, os et articulations

Jeudi 17 septembre 2026 à 19h
Auditoire de l'Hôpital Pourtalès, 4e étage, Rue de la Maladière 45 - Neuchâtel
Les changements hormonaux liés à la ménopause peuvent fragiliser les muscles, les os et les articulations. Cette conférence abordera les moyens de les préserver grâce à l'alimentation, à l'activité physique et aux traitements actuels, notamment hormonaux. Les exposés seront présentés par

- **Dre Cristina Manea, Dépt. Gynécologie-Obstétrique RHNe, responsable Policliniques**
- **Florence Authier, Diététicienne ASDD, BSc HES-SO en nutrition et diététique**

Entrée libre, inscriptions appréciées !

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Agenda / Veranstaltungskalender / Diario 2026

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

Atelier « Nutrition »
Animé par le Dr. Jean-Philippe Richter
Le 11 septembre 2026 de 10h00 à 12h30 à St-Maurice/VS

Atelier « Libération du péricarde »
Animé par Mme Fabienne Fasel et M. Pierre Oberson
Le 12 septembre 2026 de 10h00 à 16h30 à Fribourg/FR

Atelier « Se mobiliser avec confiance »
Animé par M. Julien Thiémard
Le 26 septembre 2026 de 10h00 à 16h30 à Champagne/VD

Atelier « Constellations familiales »
Animé par Mme Nicole Bart
Le 24 octobre 2026 de 10h00 à 16h30 à Champagne/VD

Atelier « Se connecter à son cœur »
Animé par Mme Janick Biselx-Menétrey
Le 31 octobre 2026 de 10h00 à 12h30 à Martigny/VS

Atelier « Cap sur la confiance »
Animé par Mme Suzanne Gijman van Ewijk
Le 7 novembre 2026 de 10h00 à 16 h 30
aux Geneveys-sur-Coffrane/NE

Atelier « Munz Floor »
Animé par M. Pedro Seco
Le 21 novembre 2026 de 10h00 à 16 h 30 à Lonay/VD

Zoom-Vortrag «Kognition, Brain Fog & mentale Klarheit»
Vortrag von Frau Jeannette Rechsteiner
Am 31. August 2026 von 18.00 bis 20.30 Uhr
per Videokonferenz

Zoom-Workshop «Kommunikation im Umfeld/ mit Familie, Abgrenzung»
Vortrag von Frau Jeannette Rechsteiner
Am 30. September 2026 von 18.00 bis 20.30 Uhr
per Videokonferenz

Workshop «Fibrofreundliches ViniYoga»
Vortrag von Yogaraum Lela
Am 24. Oktober 2026 von 14.00 bis 16.30 Uhr in Basel

Zoom-Workshop «Achtsamkeit & Lebensqualität»
Vortrag von Frau Jeannette Rechsteiner
Am 7. November 2026 von 18.00 bis 20.30 Uhr
per Videokonferenz

Toutes nos activités sont ouvertes à tout public
Inscriptions et informations :
www.suisse-fibromyalgie.ch ou 077 409 92 28,
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch

Rue du Village 13, 1424 Champagne, Tél +41 77 409 92 28,
www.suisse-fibromyalgie.ch, info@suisse-fibromyalgie.ch

Aktuelles der Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Vorankündigung

Mi. 14. Oktober 2026, ab 18.30 Uhr in Luzern, öffentlicher Vortrag Thema **«Osteoporose»**
Durch den Abend führt Sie Dr. med. Reinhard Lehner, Rheumatologe
Keine Anmeldung erforderlich/**kostenlos**

Einige freie Plätze / Probelektion jederzeit möglich

Aqua-WOGA
Eintauchen – Yoga neu erleben im Wasser
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

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 für aktuelle Infos zu unseren Kursen und Veranstaltungen oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch und telefonisch unter 041 220 27 95

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt

Aktuelles aus Basel

Veranstaltungen

Osteoporose – starke Knochen, stark im Leben
10.9.26, Saal Frauenbund Basel, 19 Uhr

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung
13.10.26, Residenz Südpark Basel, 16 Uhr

Informationen bei der Geschäftsstelle oder online:
www.rheumaliga.ch/blbs/veranstaltungen

E-Mail: info.bsbl@rheumaliga.chTel. 061 269 99 50

Rheumaliga beider Basel,
Gellertstrasse 142, 4053 Basel

Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

Veranstaltungsprogramm der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Die wichtigen Dinge regeln – Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Testament
Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln.
Donnerstag, 27.8.2026, 19 – 20.30 Uhr, Restaurant Sinfonie, Schlossstr. 34, Köniz. **Donnerstag, 12.11.2026, 19 – 20.30 Uhr**, ref. Kirchgemeindehaus, Oberdorfstr. 6, Münchenbuchsee

Vorträge zu «Osteoporose verstehen»
Mit PD Dr. med. Judith Everts-Graber, FMH Rheumatologie und Allgemeine Innere Medizin, am **Montag, 7.9.2026, 18 – 19 Uhr**, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
Mit Dr. med. Marc Gilgen, Oberarzt, und Dr. med. Fabian Lötscher, Leitender Arzt Rheumatologie Spitalzentrum Oberwallis, am **Mittwoch, 28.10.2026, 18 – 20 Uhr**, Bildungshaus St. Jodern, St. Jodernstr. 17, Visp

Vortrag «Menopause und Osteoporose»
Dr. med. Maki Kashiwagi, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und bis 2024 Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für gynäkologische Endokrinologie und Menopause, zeigt auf, warum die menopausale Hormontherapie besser ist als ihr Ruf.
Donnerstag, 17.9.2026, 18 – 19.30 Uhr, Aula, Altes Spital, Spitalstrasse, Brig

Herbstzauber mit Kürbis und Kulinarik
Verbringen Sie einen gemütlichen Herbstnachmittag auf dem Bauernhof in Liebewil – mit Kürbisschnitzen und Köstlichkeiten degustieren.
Mittwoch, 14.10.2026, 14 – 16.30 Uhr, Burrens Burehofmärit & Lebenshof, Liebewilstr. 161, Oberwangen

Selbstmanagement Förderung: Gewichtsreduktion bei Rheuma
Lernen Sie von Ernährungsberaterin Céline Sommer in unserer Rheuma-Schulung, wie gezieltes und nachhaltiges Gewichtsmanagement Ihre Gelenke entlasten und Entzündungen positiv beeinflussen kann.
Dienstag, 20.10.2026, 18 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Die Sache von der Schulter bis zum Ellenbogen
In diesem zweiteiligen Workshop, angeleitet von Diana Schator (dipl. Physiotherapeutin), befassen Sie sich mit der Anatomie von der Schulter bis zum Ellenbogen.
Mittwoch, 4. und 18.10.2026, 13.30 – 15.30 Uhr, TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld

Bärner Xundheitstag
Der Vortrag der Rheumaliga Bern und Oberwallis zum Thema «Komplementärmedizin bei Rheuma und Schmerzen» wird von Prof. Dr. med. Ursula Wolf gehalten und startet um 10 Uhr.
Samstag, 7.11.2026, 8.30 – 15.30 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Selbstmanagement Förderung: Weibliche Balance – Wege der TCM
Dr. med. Li Tian, TCM-Spezialistin, gibt Tipps, wie verschiedene Beschwerden wie PMS-Symptome wie Kopfschmerzen oder Brustspannen, aber auch Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtsveränderungen mit TCM gelindert werden können.
Donnerstag, 19.11.2026, 18 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt

Activités et manifestations 2026 de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Samedi 5 septembre 2026 de 8h à 12h30 :
Stand LVR au marché hebdomadaire de Morges

14 au 24 septembre 2026 séjour médico-social adapté Diablerets – laissez-vous choyer et profitez de vacances accompagnées pendant 10 jours !

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

7 octobre 2026, 18h30 à 20h30 : atelier sur le **Syndrome Ehlers-Danlos hypermobile (SEDh)** à Morges

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

La santé par le froid : jetez-vous à l'eau… toute l'année !
Gardez les habitudes estivales et faites du bain froid votre allié santé pour les mois d'hiver !

La LVR propose un atelier spécialement conçu pour les personnes atteintes de pathologies rhumatismales, qui souhaitent augmenter leurs défenses naturelles et capacités d'adaptation.
Par la respiration et la pleine conscience, deux ostéopathes vous conduiront vers des immersions progressives accompagnées.

Samedi 31 octobre et mercredi 11 novembre 2026

Informations et inscriptions au tél. 021 623 37 07 ou info@lvr.ch

Agenda mis à jour sur notre site internet www.lvr.ch

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

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

Aktionstage zum Thema Osteoporose:

Gesundheitsanlass – Wissen, das stärkt
Chur, Restaurant B-12, Brandisstrasse 12, Do., 17.9.26, Türöffnung ab 17 Uhr

St. Gallen, HOCH Health Ostschweiz, zentraler Hörsaal, Haus 21, Di., 20.10.26, Türöffnung ab 17 Uhr

Neue Bewegungskurse

Active Backademy, Bad Ragaz, Dienstag 10 Uhr,
Widnau, Donnerstag 14 Uhr
Restoratives Yin-Yoga, Herisau, Dienstag 9 Uhr

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

Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerzbetroffene, jeweils Dienstag, 4.8, 1.9, 6.10, 3.11.26, 17 – 18 Uhr, Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Referat «Warum eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag ausfüllen?» Welches Formular ist das richtige? Abgabe von Vorlagen, Di., 29.9.26, 17 – 18 Uhr, Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Referat «Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden», mit gezieltem Einsatz von Kräutern und Gewürzen der Gesundheit etwas Gutes tun. Mo., 5.10.26, 14 – 15.30 Uhr. Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz. Diese Veranstaltung ist in Kooperation mit der Gemeinde Vaduz. Anmeldung: Eleonora Nägele, Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz: Tel. +423 238 29 55, E-Mail: eleonora.naegele@vaduz.li oder auch direkt über unsere Beratungsstelle in Bad Ragaz.

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga, Di., 27.10.26, 14 – 17 Uhr, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Aufgrund eines personellen Wechsels auf der Beratungsstelle Bad Ragaz pausieren einige Veranstaltungen. Über kommende Anlässe in Bad Ragaz informieren wir auf unserer Homepage, www.rheumaliga.ch/sgfl

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

Anmeldung und Auskunf: Beratungsstelle Bad Ragaz
Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

«Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden – wie geht das?», Referat inkl. praktischer Anleitungen zur Selbstanwendung, Di., 15.9.26, 14 – 15.30 Uhr

«Entzündungshemmende Ernährung – welche Lebensmittel können Entzündungen positiv beeinflussen oder sogar Entzündungen vorbeugen?», Referat, Mi., 23.9.26, 17 – 19 Uhr

«Was kann ich selber tun, um Rheumabeschwerden zu lindern?», Referat, Di., 29.9.26, 14 – 15.30 Uhr

«Trotz Rheuma in Bewegung bleiben – Bewegung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität», Referat inkl. praktischer Tipps für den Alltag, Di., 6.10.26, 14 – 15.30 Uhr

«Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?» Was bewirkt das «unter Druck sein» im Körper und in der Psyche? Referat inkl. alltagtauglicher Entspannungsübungen, Di., 13.10.26, 14 – 15.30 Uhr

«Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden», mit gezieltem Einsatz von Kräutern und Gewürzen der Gesundheit etwas Gutes tun. Referat, Di., 27.10.26, 14 – 15.30 Uhr

«Bewegliche, kräftige, entspannte Hände trotz Rheuma» Workshop mit Physiotherapeutin, inkl. alltagstauglichen Übungen, Di., 10.11., 10 – 12 Uhr

«Gelenke schützen im Alltag», worauf soll ich achten und welche Faktoren kann ich positiv beeinflussen? Referat inkl. alltagstauglichen Übungen, Di., 17.11.26, 14 – 15.30 Uhr

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga, Di., 24.11.26, 14 – 17 Uhr

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

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

Anmeldung und Auskunf:
Silvia Tobler, Beratungsstelle St. Gallen
Tel. 071 223 15 13 oder beratung.sg@rheumaliga.ch

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

Referats-Einladung Schwindel

neurologisch erklärt

Dr. med. Dominik Müntener
Leitender Arzt Neurologie Spitäler Schaffhausen

und physiotherapeutische Möglichkeiten

Bettina Häberlin dipl. Physiotherapeutin

Donnerstag, 10.12.2026, 18.30 Uhr

Berufsbildungszentrum Hintersteig 12 in Schaffhausen

Freier Eintritt, Türöffnung ab 18 Uhr

Achtung keine Parkplätze beim BBZ Parkhaus Bleiche oder Diana benützen

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Gellertstrasse 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, Dance-Fit.
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 (Rheumagymnastik), 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 diesbezüglich auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).
Wir beraten Sie gerne.

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

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

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
  Infos: Joelle Messmer, Tel 079 228 62 54
  joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Morbus Bechterew: mehrere Gruppen in Bern,
  www.bechterew.ch

News
- **Qi Gong im Park – Training für Körper, Atem und Geist**, bis Freitag, 18.9.2026, Zeiten und Orte www.qigongimpark-bern.ch
- **Die wichtigen Dinge regeln**, Referate zu Patientenversorgung, Vorsorgeauftrag und Testament,
  Donnerstag, 27.8.2026, 19.00 – 20.30 Uhr,
  Restaurant Sinfonie, Köniz
  Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr,
  ref. Kirchgemeindehaus, Münchenbuchsee
- **Vortrag «Osteoporose verstehen – Knochengesundheit erhalten»**, Montag, 7.9.2026,
  18.00 – 19.00 Uhr, Berner Generationenhaus, Bern
- **Orientalischer Tanzworkshop für Frauen jeden Alters**, Freitag, 11.9. 2026, 19.00 – 21.00 Uhr,
  Tanzoase 1001, Liebefeld
- **Führung «Spielerisch auf dem Gurten»**,
  Dienstag, 15.9. 2026, 14.00 – 15.15 Uhr,
  Bergstation Gurtenbahn «Gurten Kulm»
- **Vortrag «Menopause und Osteoporose»**,
  Donnerstag, 17. 9.2026, 18.00 – 19.30 Uhr,
  Aula, Altes Spital, Brig
- **Herbstzauber mit Kürbis und Kulinarik**,
  Mittwoch, 14.10.2026, 14.00 – 16.30 Uhr,
  Burrens Burehofmärit & Lebenshof, Oberwangen
- **Selbstmanagement Förderung: Gewichtsreduktion bei Rheuma**, Dienstag, 20.10.2026,
  18.00 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Bern
- **Vortrag «Osteoporose kennen, erkennen und behandeln»**, Mittwoch, 28.10.2026,
  18.00 – 20.00 Uhr, Bildungshaus St. Jodern, Visp
- **Die Sache von der Schulter bis zum Ellenbogen**, Mittwoch, 4. und 18.11.2026,
  13.30 – 15.30 Uhr, TanzRäume, Liebefeld
- **Bärner Xundheitstag**,
  Samstag, 7.11.2026, 8.30 – 15.30 Uhr, 10 Uhr
  Vortrag «Komplementärmedizin bei Rheuma und Schmerzen», Berner Generationenhaus, Bern
- **Vortrag «Lebensqualität im Alltag mit chronischen Schmerzen und Rheuma»**,
  Dienstag, 17.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr,
  Kirchgemeindehaus, Jegenstorf
- **Selbstmanagement Förderung: Weibliche Balance – Wege der TCM**,
  Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr,
  Rheumaliga Bern und Oberwallis, 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

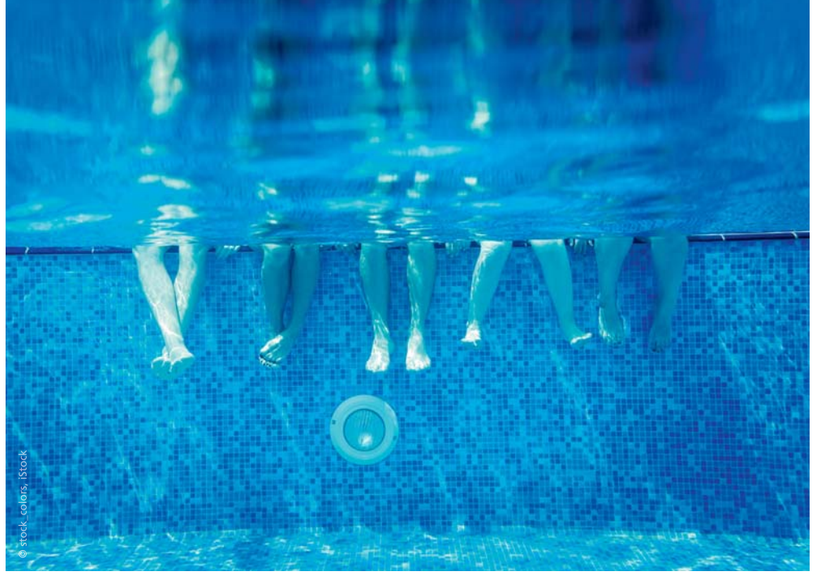
Contact : Colette Lambert
Heures d'ouverture : mardi matin et jeudi matin de 08h30 à 11h00 et le jeudi après-midi de 13h30 à 16h00

Tél 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.


© stock_colors, iStock

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.

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

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

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

Cours
Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours Harmonie et Stabilité – méthode Feldenkrais, cours de sophrologie pour fibromyalgiques – 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 fibromyalgiques :
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 neuchâteloise contre le rhumatisme
Ch. de la Combeta 16
2300 La Chaux-de-Fonds

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

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

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

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

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

Service social
Pro Infirmis à Neuchâtel : Maladière 35,
2000 Neuchâtel, Tél 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 14.00 und 15.10 Uhr, Freitag 10.30 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

© Pexels

- **Tai Chi**
  Montag 14.00 und 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 17.00 – 18.30 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
- **Neu: Yoga für Männer**
- **Neu: Bauch Beine Po**
- **Donnerstag 10. Dezember 2026**
  18 Uhr Vortrag «Schwindel» neurologisch erklärt und physiotherapeutische Möglichkeiten
  Dr. med. Dominik Müntener FA Neurologie
  Kantonsspital SH
  und Bettina Häberlin, dipl. Physiotherapeutin in der Aula des BBZ Schaffhausen

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

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 APPENZELL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

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

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

Tel 081 302 47 80
info.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

© iStock

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

THURGAU

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

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

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

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

Beratung
Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten. 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.
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 Krömler, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

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

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

TICINO

Lega ticinese contro il reumatismo
Via 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
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di 30/45 minuti
- 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: Movimento dolce e regolazione del sistema nervoso*: basata sul metodo Munz Floor®, è adatta anche a persone con dolore cronico e sensibilità aumentata.
- Circuit training: allenamento dinamico di 30 minuti per chi desidera migliorare la forma fisica e prevenire disturbi dell'apparato muscoloscheletrico

* Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno.
I corsi si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezione di prova gratuita. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Conferenze
Ascoltiamo la nostra schiena. Capire il dolore e imparare a gestirlo.
Ciclo di conferenze autunnali gratuite.
Calendario conferenze:

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

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

VALAIS
Ligue valaisanne contre le rhumatisme
1950 Sion

Tél 027 322 59 14
info@lrvalais.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 ou 021 623 37 07.

Evénements
Toutes les informations sur nos conférences, webinaires, activités et autres actions publiques sont disponibles sur 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 (2ème 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
- Feldenkrais
- Gymnastique au sol
- Muscle et Mobilité
- Pilates
- 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 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

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
- Sozialberatung (vor Ort, telefonisch, online)
- Hilfsmittelberatung und -verkauf (auf Voranmeldung)
- Ärztliche Beratung
- Ernährungsberatung

Kurse (nach Kanton unterschiedlich)
Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser
- Aquakombi – Wassertraining flach und tief
- Aquawell – das Wassertraining
- Easy Dance
- 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, Aktivtage
- Erzählcafé
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Online-Referate (Zoom)
- Singen in der Gruppe
- Bewegung im Freien (Sommerferien)
- Workshops (Atem, Feldenkrais)
- Workshop Sturzprävention
- Workwell – betriebliche Gesundheitsförderung
- Hilfsmittel-Ausstellung (Besuch auf Voranmeldung)

Vergünstigungen mit KulturLegi

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

VERWÖHNHOTEL ★★★★ SUPERIOR
Bismarck
Von allem ein bisschen mehr...

Verwöhnhotel Bismarck
Alpenstraße 6
A-5630 Bad Hofgastein
Tel. +43 (0)6432/6681-0
info@hotel-bismarck.com
www.hotel-bismarck.com

GESUNDHEITSKOMPETENZ & VERWÖHNANGEBOT

- **Highlight: 4 Thermal-Pools mit 33°C**
- Wasserwelt & neu gestaltetes Wellnessparadies auf 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zaubergarten
- Alpin-moderne Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch besonders für alleinreisende Gäste
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, auf Allergien wird gerne eingegangen
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET: wir buchen Stollentermine uvm.
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
Wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung & Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr. Entzündungshemmung. Immunprophylaxe. Auch wirksam bei Haut- & Atemwegserkrankungen.

SCHMERZ-WEG-HEILSTOLLENKUR: **ab € 3.251,– pro Person**
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHMERZ-WEG-SCHNUPPERKUR: **ab € 1.641,– pro Person**
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP ab € 189,– bis € 259,– pro Person/Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollen-pauschalen 1–3 ÜN als Geschenk

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen
Groupes d'entraide et autres centres d'écoute
Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS / Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen
www.crps-schweiz.ch
Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:
Basel
Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90, mail@zentrumshilfe.ch
Treffen: auf Anfrage
Solothurn
Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos Netz Schweiz
vernetzen, sensibilisieren, aufklären, helfen
Patientenorganisation: info@ehlers-danlos.ch
http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch
Selbsthilfegruppen: in Zürich, Winterthur, Basel, Bern, Lausanne, Neuchâtel, Montreux
weitere Infos: www.selbsthilfecenter.ch

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

Junge mit Rheuma
www.rheumaliga.ch/jungemitrheuma
Tel 044 487 40 00

Jeunes rhumatisants
www.lvr.ch
Tél 021 623 37 07

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

Sjögren-Syndrom
Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjoegren-forum.ch
Gruppe Region Basel
Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
Gruppe Region Bern
Verena Berger, Tel 033 335 83 48
Gruppe Region Zürich
Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49
brigitta-buchmann@web.de

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

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

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

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

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz
Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo

Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Geschäftsstelle:
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 Schroth
  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.chAlexandra
  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

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

Président: 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

© mbbirdy, iStock

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

© kasto80Thomas_EyeDesign

ASFM
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 «Sunnestrahl»
  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

ASFM
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 076 322 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 2e 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 1ers mercredis du mois
- Jura-Ajoie
  Jessica Fahni-Peng, Tel 079 873 75 94
  jessica@harmonie-en-soi.ch
  Tous les 1ers jeudis du mois dès 18h30
- Chablais Valais/Vaud/Monthey
  Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
  belicec25@gmail.com
  Tous les 1ers mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.
- Romont & Région
  Groupe d'entraide « Les ailes du mieux-être »
  Maud Saturnin, Tél 079 915 55 54
  Tous les derniers jeudis du mois dès 14h00
  Chez Maud, Rte de la Belle-Croix 28, 1680 Romont
- Valais & Chablais vaudois
  Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63
  sajm.mpl@gmail.com
  Odile Gerber, Tél 078 758 16 93
  FB : Fibromyalgie & Maladies douloureuses chroniques
- Vaud/Lausanne
  Groupe d'entraide « Devenir papillon »
  Delphine Bédat, Tél 077 433 12 73
  delphine.bedat@gmail.com
  Tous les 1ers 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 2e mardis du mois dès 13h30 à la Salle de la Paroisse Catholique, Rue du Rond-Point 2, 1110 Morges
- Vaud/Vevey
  Groupe en création, nous sommes à la recherche d'une salle gratuite.
  Les personnes intéressées peuvent contacter :
  Philippe Schüpbach, Tél 076 322 33 16
  philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Genève
  Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
  Facebook : Fibromyalgie-Genève
- Romandie par visioconférence
  Valérie Notz, Tél 077 409 92 28
  valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch
  Tous les 1ers mardis du mois dès 19h30 par ZOOM

ASFM
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 077 469 75 58 (français)
Tel 077 501 67 59 (italiano)
info@sclerodermie.ch
www.sclerodermie.ch

Kolumne

Die Hüfte hat ein Gedächtnis

Er ist ausdrucksstark und geht unter die Haut. Der diesjährige Schweizer Gewinnertext des Edgar-Stene-Schreibwettbewerbs. Lesen Sie die Geschichte der Betroffenen Natasa Ivancicevic, die mit 36 die Diagnose Hüftarthrose erhalten hat. Sie nahm teil, weil der Schmerz ihrer Meinung nach eine Stimme braucht – eine, die leiser ist als Weinen und wahrer als Lächeln. Text und Bilder: Natasa Ivancicevic

Die Röhre summt. Vierzig Minuten. Nicht bewegen. Das Kontrastmittel kriecht ins Gelenk. Es brennt. Ein kleiner Brand in der Hüfte. Ich zähle die Sekunden. Ich verliere mich bei dreihundert. Coxarthrose. Das Wort ist kurz. Die anderen Wörter sind lang. Femoroacetabuläres Impingement. Subchondrale Zysten. Knochenmarködem. Osteophytäre Anbauten. Der Radiologe schreibt sie auf Papier. Die Wörter klingen wie Steine. Sie fallen in mich hinein. Sie bleiben liegen. Der Orthopäde sagt: «Bei der noch recht jungen Patientin». Jung. Das Wort ist ein Witz. Der Witz lacht nicht.

Auf dem Heimweg halte ich am Rhein. Eine Bank. Ich sitze. Ich weine. Eine Joggerin läuft vorbei. Sie sieht mich. Sie sieht weg. Das ist Basel. Man schaut nicht hin. Man läuft weiter.
Die Hüfte hat ein Gedächtnis. Sie erinnert sich an jeden Sprung im Tuch. An jede Drehung in der Luft. An jedes Mal, als ich dachte: Der Körper trägt mich. Jetzt trägt er nicht mehr. Jetzt trägt er nach. Das Brennen kommt nach dem Sport. Heiss, flüssig, unter der Haut. Das Stechen kommt ohne Warnung. Ein Messer, das niemand sieht. Das Ziehen ist dumpf und tief. Es wohnt im Knochen.

Das Zwicken ist ein Tier. Es beisst, wann es will. Meine Tochter fragt: Mama, machen wir Aerial Silk? Ich sage: Bald. Bald ist ein Wort ohne Boden. Man fällt hindurch.
Elternabend. Die Lehrerin spricht von Klassenfahrt. Wanderung. Vier Stunden. Mein Mann hebt die Hand. Wir kommen als Begleitung. Ich lächle. Das Lächeln ist eine Maske. Die Maske sitzt gut. Ich habe geübt.
Meine Mutter hat Rheuma. Sie ist achtundfünfzig. Wenn ich ihr sage: Ich habe Arthrose, wird sie weinen. Ihre Tränen sind schwer. Ich kann sie nicht tragen. Ich trage schon genug.
Im Büro sitze ich auf einem Ball. Die Kollegen denken: Sie achtet auf ihren Rücken. Die Wahrheit: Der Stuhl ist ein Feind. Das Aufstehen ist ein Kampf. Den Kampf sieht niemand.
Mein Mann fragt: Warum schläfst du nicht mehr auf der Seite? Ich sage: Weiss nicht, ist mir nicht aufgefallen. Die Lüge kommt schnell. Sie kommt leicht. Sie kommt jeden Tag. Die Seite ist > s. 46

Opinion

La hanche n'oublie pas

A la fois expressif et touchant, c'est ainsi que l'on peut qualifier le texte suisse qui a remporté cette année le concours d'écriture du Prix Edgar Stene. Lisez l'histoire de son auteure Natasa Ivancicevic qui, à l'âge de 36 ans, a reçu le diagnostic d'arthrose de la hanche. Elle a participé au concours car, selon elle, la douleur a aussi besoin d'une voix, moins forte que les pleurs et plus vraie que les rires. Texte et images: Natasa Ivancicevic

Le tube bourdonne. Quarante minutes. Ne pas bouger. Le produit de contraste s'infiltre dans l'articulation. Ça brûle. Petit incendie dans la hanche. Je compte les secondes. Et me perds autour de 300. Coxarthrose. Un petit mot, court. Suivis d'autres, plus longs. Conflit fémoro-acétabulaire. Kystes sous-chondraux. Œdème osseux. Ostéophytes. Le radiologue les couche sur le papier. Les mots résonnent lourdement. Ils semblent tomber en moi. Et s'incrustent. L'orthopédiste l'a dit: « Chez la patiente encore jeune. » Jeune. Le mot est une blague. Mais la blague ne fait pas rire.

Sur le chemin du retour, je m'arrête au bord du Rhin. Un banc. Je m'assieds. En pleurs. Une joggeuse passe. Elle me voit. Elle détourne son regard. C'est Bâle. On ne regarde pas de près. On continue son chemin.
La hanche n'oublie pas. Elle se souvient de chaque saut dans le tissu. De chaque torsion dans l'air. De chaque fois où je pensais: mon corps me porte. Maintenant, il ne me porte plus. Maintenant, il encaisse. La brûlure arrive après le sport. Chaude, fluide, sous la peau. Le coup de poignard arrive sans prévenir. Un couteau que personne ne voit. La sensation est sourde et profonde. Au creux de l'os. Le pincement est un animal. Il mord quand il veut. Ma fille me demande: Maman, on fait du tissu aérien? Je lui réponds: Bientôt. Bientôt, c'est un mot sans fond. On passe au travers.
Réunion de parents d'élèves. L'enseignante parle d'une sortie de classe. Randonnée. Quatre heures. Mon mari lève le doigt. Nous les accompagnerons. Je souris. Le sourire est un masque. Le masque me va bien. Je me suis entraînée.
Ma mère est atteinte de rhumatisme. Elle a 85 ans. Si je lui dis: j'ai de l'arthrose, elle pleurera. Ses larmes sont lourdes. Je ne peux pas les porter. Je porte déjà assez.
Au bureau, je suis assise sur une balle. Les collègues pensent: elle fait attention à son dos. La vérité: la chaise est > p. 46

Opinione

Le anche non dimenticano

Il testo svizzero vincitore del concorso di scrittura per il premio Edgar Stene di quest'anno ha una grande forza espressiva e tocca nel profondo: racconta la storia di Natasa Ivancicevic, che a 36 anni ha ricevuto la diagnosi di artrosi dell'anca. La donna ha deciso di partecipare poiché ritiene che al dolore si debba dare voce, una voce più silenziosa del pianto e più vera di un sorriso. Testo e immagine: Natasa Ivancicevic

Il tubo emette un ronzio. Quaranta minuti. Vietato muoversi. Il mezzo di contrasto penetra nell'articolazione. Brucia. Come un piccolo incendio che si diffonde nelle anche. Conto i secondi. A trecento mi perdo. Coxartrosi. Una parola breve. Non lo sono invece quelle che seguono. Impingement femoro-acetabolare. Cisti subcondrali. Edema midollare. Formazioni osteofitiche. Il radiologo le scrive su un foglio. Parole che pesano come macigni. Mi entrano dentro. E lì rimangono. L'ortopedico afferma: «Una paziente ancora molto giovane.» Giovane. Una parola che sembra una barzelletta. Una barzelletta che però non fa ridere.
Sulla via del ritorno mi fermo lungo il Reno. Una panchina. Mi siedo. Piango. Una ragazza fa jogging passandomi accanto. Mi vede. Distoglie lo sguardo. Basilea è questa. La gente guarda ma non vede. Passa oltre.
Le anche non dimenticano. Si ricordano di ogni acrobazia sul tessuto. Di ogni rotazione in aria. Di ogni volta che ho pensato: il corpo mi sostiene. Ora non mi sostiene più. Mi serba rancore. Dopo lo sport arriva il bruciore: cocente, fluido, sotto la pelle. La fitta arriva senza preavviso. Un coltello che ti si pianta dentro, ma che nessuno vede. Un tirare sordo e profondo. Ti abita nelle ossa. Il dolore è come un animale. Morde quando vuole.
Mia figlia mi chiede: «Mamma, facciamo Aerial Silk?» Rispondo: «Lo faremo presto». Presto è una parola a cui non puoi appoggiarti. Rischi di sprofondare.
È la serata con i genitori. L'insegnante parla della gita scolastica. Un'escursione di quattro ore. Mio marito > pag. 47

verboten. Der Körper hat neue Gesetze.
Ich gehorche. Ich habe keine Wahl.
Mau kommt abends. Die Katze legt sich auf meine Beine. Ihr Gewicht ist warm. Sie schnurrt. Das Schnurren fragt nicht. Das Schnurren urteilt nicht. Das Schnurren ist das Einzige, was ich nicht vortäuschen muss.
Der Professor wird entscheiden. Retten oder ersetzen. Das sind die Wörter. Das sind die Optionen. Das ist mein Leben.
Sechsunddreissig Jahre alt. Die Hüfte erinnert sich an alles. An jeden Flug. An jeden Fall. Jetzt erinnert sie mich. Jeden Tag. Jeden Schritt. Jede Lüge.
Diese Geschichte hat kein Ende. Sie brennt weiter. Sie sticht weiter. Sie zieht weiter. Jeden Tag.

Zur Person

Natasa Ivancicevic ist siebenunddreissig Jahre alt und lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter und zwei Katzen in Birsfelden bei Basel. Tagsüber arbeitet sie als Texterin. Abends schreibt sie an ihrem ersten Roman. Sie erhielt im Oktober 2025 die Diagnose Hüftarthrose. Seitdem erinnert sich der Körper an jede Bewegung, die er nicht mehr machen darf.
In ihrer Freizeit betrieb Natasa Ivancicevic leidenschaftlich Aerial Silk und Aerial Hoop – spektakuläre Akrobatiksportarten in der Luft, an Stoffbahnen oder einem schwebenden Ring. Seit der Diagnose muss sie darauf verzichten.

Bald auch Kolumnistin

Natasa Ivancicevic wird in den kommenden forumR-Ausgaben alternierend mit Céline Duss die Kolumne «Schlusspunkt» übernehmen. Sie gewährt der Leserschaft so einen Einblick in ihren Alltag als Rheumabetroffene mit seinen Höhen und Tiefen. ❙

mon ennemie. Rester debout est un combat. Et ce combat, personne ne le voit.
Mon mari demande : pourquoi ne dors-tu plus sur le côté ? Je lui réponds : je ne sais pas, je n'ai pas remarqué.
Le mensonge prend vite le dessus.
Il est facile. Il est quotidien. Interdit de dormir sur le côté. Le corps fait sa loi. J'obéis. Je n'ai pas le choix.
Le matou arrive le soir. Il se place sur mes jambes. Son poids est chaud.
Il ronronne. Sans question. Sans jugement. Pas besoin de feindre face au ronronnement.
Le professeur décidera. Sauver ou remplacer. Ce sont les mots. Les options.
C'est ma vie. Trente-six ans. La hanche se souvient de tout. De chaque vol. De chaque chute. Maintenant, elle me les rappelle. Chaque jour. Chaque pas. Chaque mensonge.
Une histoire sans fin. Elle continue de brûler. Elle continue de piquer. Elle continue de tirailler. Chaque jour.

A propos de l'auteure

Natasa Ivancicevic a 37 ans et vit avec son mari, sa fille et ses deux chats à Birsfelden, dans la région de Bâle. Le jour, elle travaille comme rédactrice. Le soir, elle écrit son premier roman.
Elle a reçu en octobre 2025 le diagnostic d'arthrose de la hanche. Depuis, le corps se souvient de chaque mouvement qu'il ne peut plus faire. Dans son temps libre, Natasa Ivancicevic pratiquait sa passion, le tissu aérien et le cerceau aérien, pratiques sportives aériennes spectaculaires. Depuis le diagnostic, elle a dû y renoncer.

Bientôt chroniqueuse

Pour les prochains numéros du forumR, Natasa Ivancicevic va reprendre en alternance avec Céline Duss la rédaction de la rubrique « Opinion ». Elle donnera aux lecteurs et lectrices un aperçu de son quotidien en tant que personne atteinte de rhumatisme, avec ses hauts et ses bas. ❙

Mia madre soffre di reumatismo. Ha 58 anni. Quando le dirò che ho l'artrosi, scoppierà a piangere. Le sue lacrime pesano. Non posso sopportarle. Sopporto già abbastanza.
In ufficio sto seduta su una palla. Le colleghe e i colleghi pensano: si sta prendendo cura della sua schiena. La verità è che la sedia è un nemico. Alzarsi è una lotta. Una lotta che nessuno vede.
Mio marito mi chiede: «Perché non dormi più di lato?» Rispondo: «Non lo so, non me ne sono accorta.» La bugia arriva in un attimo. Mi viene facile. Mi accompagna ogni giorno. Stare di lato è vietato. Il corpo ha nuove regole. E io obbedisco. Non ho altra scelta.
Di sera, arriva Mau. Il gatto si sdraia sulle mie gambe. Il suo peso è caldo. Fa le fusa. Le fusa non domandano, non giudicano. Sono l'unica cosa per cui non devo fingere.
Il professore prenderà una decisione: conservazione o sostituzione. Queste sono le sue parole. Queste sono le opzioni. Questa è la mia vita. A 36 anni. Le anche si ricordano di tutto. Di ogni volo. Di ogni caduta. Ora sono loro a farsi ricordare. Ogni giorno. A ogni passo. A ogni bugia.
Questa storia non ha un finale. Continuerà a bruciare, a pungere, a tirare. Ogni giorno.

Informazioni sulla persona

Natasa Ivancicevic ha 36 anni e vive con il marito, la figlia e due gatti a Birsfelden nei pressi di Basilea. Di giorno lavora come redattrice, di sera si dedica alla stesura del suo primo romanzo.
A ottobre 2025 le è stata diagnosticata l'artrosi dell'anca. Da allora il suo corpo le ricorda ogni movimento che non può più effettuare. Nel tempo libero, Natasa Ivancicevic praticava con passione Aerial Silk e Aerial Hoop, due discipline acrobatiche spettacolari che si praticano con l'uso di tessuti o cerchi sospesi in aria. Ha dovuto rinunciarvi quando ha ricevuto la diagnosi.

A breve anche colonnista

Nei prossimi numeri di forumR Natasa Ivancicevic si alternerà come colonnista a Céline Duss per la rubrica «Conclusione». Illustrerà alle lettrici e ai lettori la sua quotidianità come persona affetta da una malattia reumatica, con i suoi alti e bassi. ❙

Anzeige

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

IBSA

NOVARTIS

Otsuka

SANDOZ

ThermaCare