

Bewegung  
Mouvement  
Movimento

3 | 2024

Nr. 157 – CHF 5



forum R

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



# Gute Nacht. Guten Tag.



## Krafttankstelle Bett

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

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

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



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

Entdecken Sie die ganze Hüsler Nest Welt des gesunden Schlafs im Web auf [www.huesler-nest.ch/de](http://www.huesler-nest.ch/de)

## Liebe Leserin, lieber Leser

Alle Aktivitäten, die uns ein klein wenig aus der Komfortzone locken, also unsere Herzfrequenz und Körpertemperatur steigen lassen, sind gesundheitswirksam. Die allgemeine Empfehlung lautet 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche. Diese zweieinhalb Stunden können in kleine Einheiten von wenigen Minuten unterteilt werden. Dass man solche Bewegungshäppchen ideal in den Alltag einbauen kann, möchten wir mit unserer Postkarten-Kampagne «Kommst du mit?» zeigen.



Kommst du mit  
Fünf dekorative Fragezeichen symbolisieren die Vielfalt der Alltagsbewegung: auf dem Wochenmarkt, im Wald, im botanischen Garten, auf

## Chère lectrice, cher lecteur,

Toutes les activités qui nous font sortir ne serait-ce qu'un peu de notre zone de confort, c'est-à-dire qui font augmenter notre fréquence cardiaque et notre température corporelle, sont bénéfiques pour la santé. La recommandation générale est de pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Ces deux heures et demie peuvent être divisées en petites unités de quelques minutes. Nous souhaitons montrer que de tels moments d'activité physique peuvent bien être intégrés dans la vie quotidienne avec notre campagne de cartes postales « On va faire un tour ensemble ? ». Cinq points d'interrogation décoratifs symbolisent la diversité de l'activité physique au quotidien : au



Simone Fankhauser  
Redaktorin  
Rédactrice  
Redattrice

dem Weg ins Café oder ins Thermalbad kann man bestens ins Schwitzen kommen. Schicken Sie die Postkarten, die Sie in unserem Shop bestellen können, an eine Freundin, einen Nachbarn oder jemanden aus der Verwandtschaft und unternehmen Sie gemeinsam etwas. Eine Aktivität, die ich Ihnen besonders ans Herz legen möchte, ist der Besuch unserer Aktionswoche (s. S. 8) zum Thema Bewegung. Dort gewinnen Sie nicht nur theoretisches Wissen, sondern können verschiedene Angebote ausprobieren. Ganz nach dem Motto: Jede Bewegung zählt! ■

marché hebdomadaire, dans la forêt, au jardin botanique, sur le chemin du café ou des bains thermaux, on peut parfaitement transpirer. Envoyez les cartes postales que vous pouvez commander dans notre boutique en ligne à une amie, un voisin ou un membre de votre famille et faites une activité ensemble. Une activité que je vous recommande particulièrement est de participer à notre semaine d'action (voir p. 8) sur le thème du mouvement. Vous y appren-



rez non seulement des connaissances théoriques, mais vous pourrez aussi essayer différentes offres. Selon la devise: chaque mouvement compte! ■

## Gentile lettrice, gentile lettore,

tutte le attività che ci fanno uscire un po' dalla nostra zona di comfort, cioè che aumentano la frequenza cardiaca e la temperatura corporea, sono benefiche per la nostra salute. La raccomandazione generale è svolgere 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana. Queste due ore e mezzo possono essere suddivise in piccole unità di pochi minuti. Con la nostra campagna di cartoline «Vieni anche tu?» vogliamo dimostrare che è possibile introdurre questi piccoli momenti di attività fisica nella vita di tutti i giorni. Cinque punti interrogativi decorativi simboleggiano la varietà dell'esercizio quotidiano: si può sudare al mercato settimanale, nella foresta, nel giardino botanico, mentre si va al caffè o alle terme. Invià le cartoline, che potrà ordinare nel nostro negozio, a un'amica, un vicino o un familiare e organizzisi qualcosa insieme. Un'attività che vorrei raccomandarle in modo particolare è la visita alla nostra settimana d'azione (vedi pag. 8) sul tema dell'esercizio fisico. Lì non imparerà solo nozioni teoriche, ma potrà anche provare diverse attività. Fedeli al motto: ogni movimento conta! ■



## Impressum

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

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





Interview mit Andrea Hutmacher und Claudia Schneider, Aktivierungsteam in der Senevita Obstgarten

**Regelmässige Bewegung ist im Alter entscheidend für die körperliche und geistige Gesundheit. Sie erhält motorische Fähigkeiten und fördert mentales Wohlbefinden. In diesem Interview werden die vielfältigen Vorteile der Bewegung im Alter beleuchtet und praktische Tipps gegeben, wie Senioren und Seniorinnen aktiv und motiviert bleiben können.**

**Warum ist regelmässige körperliche Aktivität besonders im Alter wichtig und welche gesundheitlichen Vorteile bringt sie mit sich?**

Im Alter spielt regelmässige körperliche Bewegung eine entscheidende Rolle, da dadurch motorische und funktionelle Fähigkeiten länger erhalten bleiben. Sie fördert die körperliche Fitness, trägt zur Sturzprävention bei, verhindert Unbeweglichkeit und wirkt sich positiv auf Gehirnzellen und Gedächtnis aus. Bewegung stärkt zudem das Selbstwertgefühl und verbessert das Wohlbefinden, was die körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter bewahrt.

**Ausreichend Bewegung ist wichtig für Körper und Geist. Doch was heisst eigentlich ausreichend? Wie viel Bewegung brauchen ältere Personen?**

Wie viel Bewegung benötigt wird, ist individuell und hängt von körperlichen und psychischen Einschränkungen ab. In unserem Aktivierungswochenplan bieten wir wöchentlich 45 Minuten Sitzgymnastik, 45 Minuten Sitztanz und 60 Minuten in der Bewegungsgruppe an. Ausserdem ermutigen wir die Bewohnenden, regelmässig den Fitnessraum zu nutzen, um ihre Mobilität, Kraft und Koordination zu trainieren. Wir empfehlen, immer auf das eigene Bauchgefühl zu hören.

**Ist Bewegung im Alter bei bestehenden Krankheiten überhaupt gesund?**

Bewegung im Alter ist auch bei bestehenden Krankheiten gesund und wirkt präventiv gegen chronische Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach Rücksprache mit dem Pflegepersonal oder Ärzten und Ärztinnen sollten sich die Senioren

und Seniorinnen nur bis zur eigenen körperlichen Grenze und nicht bis zur Schmerzgrenze bewegen.

**Welche Herausforderungen stellt ihr fest, wenn es darum geht, ältere Personen zu Aktivitäten zu motivieren?**

Körperliche oder psychische Verfassung können die Motivation beeinträchtigen, und manche haben Bedenken, ihre Komfortzone zu verlassen. Es ist wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen und ihnen zu ermöglichen, in ihrem eigenen Tempo und nach ihren Möglichkeiten teilzunehmen. Geduld, Einfühlungsvermögen und ein abwechslungsreiches Angebot aus Gruppen- und Einzelaktivitäten fördern Motivation und Wohlbefinden.

**Wie kann man diesen Herausforderungen entgegenwirken?**

Individuell angepasste Ansätze sind entscheidend. Viele fühlen sich in grossen Gruppen unwohl oder haben körperliche Bedenken. Persönliche Einladungen sind oft der Schlüssel zum Erfolg. Musik kann ebenfalls unterstützen, indem sie biografische Erinnerungen weckt und Freude bringt.

**Könnt ihr einfache, aber effektive Übungen oder Aktivitäten empfehlen, die in die alltäglichen Routinen eingebaut werden können?**

Ja, gerne: Hausarbeiten wie Wischen oder Gartenarbeit bieten gute Bewegungsmöglichkeiten. Treppensteigen, statt den Aufzug zu nehmen, steigert ebenfalls die Fitness. Beim Gehen einen Rhythmus vorzugeben («links und rechts und links und rechts») verbessert Beweglichkeit und Koordination. Für die Feinmotorik kann man am Tisch sitzend 30 Sekunden mit den Fingerkuppen trommeln, kombiniert mit dem Aufzählen von Zahlen oder Farben.

Die Senevita Alterszentren bieten ihren Bewohnenden regelmässige Aktivierungstätigkeiten an.  
**Weitere Informationen unter [senevita.ch](http://senevita.ch)**



3 Editorial

6 In Kürze

Aktuell

8 Wissen

10 Annette Stolz im Interview

14 Forschung

Fokus

16 Hintergrund

22 Motivation

28 Persönlich

Die Walliserin Melissa Zufferey gibt Einblick in ihr im wahrsten Sinne bewegtes Leben mit JIA

32 Hilfsmittel

35 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Weniger Schmerzen dank dem Arthrose-Trainingsprogramm GLA:D aus Dänemark

3 Editorial

6 En bref

Actuel

8 Semaine d'action 2024

11 Interview d'Annette Stolz

14 Recherche

Point de mire

17 Informations de fonds

23 Motivation

29 Personnel

La Valaisanne Melissa Zufferey parle de sa vie mouvementée avec l'AJI, au sens littéral du terme

32 Moyens auxiliaires

35 Manifestations

38 Service

46 Point final

Moins de douleurs grâce au programme d'entraînement en cas d'arthrose GLA:D venant du Danemark

3 Editoriale

6 In breve

Attualità

8 Settimana d'azione 2024

11 Intervista con Annette Stolz

15 Ricerca

Approfondimento

17 Informazioni di base

23 Motivazione

29 Personale

La vallesana Melissa Zufferey racconta la sua vita all'insegna del movimento con l'AIG

32 Mezzi ausiliari

35 Eventi

38 Servizio

46 Punto finale

Meno dolori con il GLA:D, il programma danese di allenamento contro l'artrosi

Veranstaltung

## Die Rheumaliga am EULAR 2024

Vom 12. bis 14. Juni 2024 fand der Europäische Rheumatologen Kongress der European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR) statt. Austragungsort 2024 war die österreichische Landeshauptstadt Wien. Expertinnen und Experten aus der ganzen Welt kamen zusammen, um neue und bahnbrechende Forschungsergebnisse aus der Rheumatologie zu diskutieren.

### Projektpräsentation

Aus über 5000 eingereichten Vorträgen wurde das Projekt der Rheumaliga für eine Live-Präsentation vor Ort eingeladen. Dieses befasst sich mit dem Thema Schmerz und den Fragen, wie Schmerzen entstehen? Was ein Schmerzmuster im Gehirn mit chronischen Gelenkschmerzen zu tun hat? Oder: Welche Medikamente gegen was für

Rheuma-Schmerzen helfen? In einer siebenteiligen Videoserie vermittelt die Rheumaliga allgemeinverständliche Antworten und verbindet somit Theorie und Praxis. Unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) finden Sie die ganze Serie. Mit der Präsentation am EULAR konnte die Rheumaliga Schweiz ihr Engagement für Betroffene und ihre Angehörigen im Bereich Patient\*innen-Information und Prävention international sichtbar machen und für die Bedürfnisse von Betroffenen sensibilisieren. |



Événement

## La Ligue suisse contre le rhumatisme à l'EULAR 2024

Le Congrès européen des rhumatologues de l'Alliance européenne des associations de rhumatologie (EULAR) a lieu du

12 au 14 juin 2024, dans la capitale autrichienne, Vienne. Des expert-e-s du monde entier s'y sont rendu-e-s afin de discuter des résultats nouveaux et innovants de la recherche en rhumatologie.

### Présentation de projets

Sur les 5000 exposés adressés, le projet de la Ligue suisse contre le rhumatisme a été retenu pour une présentation sur place. Ce dernier est consacré au thème de la douleur et aborde les questions telles que : comment apparaissent les douleurs ? Quel est le lien entre un schéma cérébral de douleur et des douleurs articulaires chroniques ? Ou

encore : quels médicaments peuvent aider contre quelles douleurs rhumatismales ? Dans une série de sept vidéos, la Ligue suisse contre le rhumatisme fournit des informations compréhensibles au grand public et allie ainsi théorie et pratique. Toute la série se trouve sous [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch). Avec sa présentation à l'occasion de l'EULAR, la Ligue suisse contre le rhumatisme a donné une visibilité internationale à son engagement pour les personnes concernées et leurs proches en matière d'information aux patient-e-s et de prévention, et a sensibilisé aux besoins des personnes concernées. |



Evento

## La Lega svizzera contro il reumatismo al Congresso EULAR 2024

Dal 12 al 14 giugno 2024 si è svolto il Congresso europeo di reumatologia della European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR). Sede dell'evento per il 2024 è stata la capitale austriaca Vienna. Esperte ed esperti provenienti da tutto il mondo hanno discusso insieme sui nuovi e rivoluzionari risultati della ricerca nell'ambito della reumatologia.

comitato scientifico ha scelto quello della Lega svizzera contro il reumatismo per la presentazione dal vivo e in loco. Il progetto affronta il tema del dolore e prende in esame vari interrogativi: come hanno origine i dolori? Qual è la connessione tra un modello di dolore nel cervello e i dolori articolari cronici? Quali medicinali aiutano a contrastare i dolori reumatici? In una serie di sette video la Lega svizzera contro il reumatismo fornisce risposte di facile comprensione, combinando teoria e

pratica. L'intera serie è disponibile su [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch). Con la presentazione al Congresso EULAR la Lega svizzera contro il reumatismo ha reso maggiormente visibile il suo impegno a favore delle persone affette da reumatismo e dei loro familiari sul fronte dell'informazione e della prevenzione. Ha potuto inoltre fare opera di sensibilizzazione sulle esigenze delle persone colpite da questa patologia. |

### Presentazione del progetto

Tra gli oltre 5000 abstract inviati il

RLS

## Herzliche Gratulation!

Das gesamte Team der Rheumaliga Schweiz gratuliert Rocio Guzman zum bestandenen Lehrabschluss als Kauffrau EFZ! Im Verlauf ihrer dreijährigen Ausbildung hat die 20-Jährige alle Bereiche der nationalen Geschäftsstelle in Zürich tatkräftig unterstützt und sich zum wertvollen Team-Mitglied entwickelt. Wir freuen uns deshalb alle sehr, dass Rocio der RLS noch erhalten bleibt und sie weiterhin zum Wohle Rheumabetroffener tätig sein wird. |

LSR

## Congratulazioni!

L'intero team di Rheumaliga Svizzera desidera congratularsi con Rocio Guzman per aver completato con successo il suo apprendistato come impiegata commerciale EFZ! Nel corso dei tre anni di apprendistato la ventenne ha sostenuto attivamente tutte le aree dell'ufficio nazionale di Zurigo ed è diventata un prezioso membro del team. Siamo quindi tutti molto contenti che Rocio Guzman rimanga con la LSR ancora per un po' e che continui a lavorare per le persone colpite da una malattia reumatica. |

LSR

## Félicitations!

Toute l'équipe de la Ligue suisse contre le rhumatisme félicite Rocio Guzman pour la réussite de son apprentissage d'employée de commerce CFC!

Au cours de ses trois années de formation, la jeune femme de 20 ans a soutenu activement tous les secteurs du bureau national à Zurich et est devenue un membre précieux de l'équipe. Nous

sommes donc tou-te-s ravi-e-s que Rocio Guzman reste à la disposition de la LSR et qu'elle continue à travailler au service des personnes atteintes de rhumatisme. |

Anzeige

## Krämpfe in der Nacht?

**Soufrol® Muscle Magnesium Crème**

Löst lokale Muskelkrämpfe. Angenehme Kühlung durch Menthol sorgt für Entspannung und ruhigen Schlaf.

**Wirkt lokal und schnell bei:**

- ✓ Muskelkrämpfen
- ✓ Verspannungen
- ✓ Muskelkater

Enthält **Magnesium und Schwefel (MSM)**

**Cool**

**Rabattbon CHF 5.–**

Beim Kauf einer Soufrol® Muscle Magnesium Crème 120 g erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **15.09.2024**, nicht kumulierbar.

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

7 612053 230049

FF-SM/CS-06-24



## Veranstaltung

## Bewusst bewegt an der Aktionswoche 2024

In diesem Jahr möchte sich die Rheumaliga an der Aktionswoche, der nationalen Eventreihe unserer Patientenorganisation, mit ihren Besucher\*innen aktiv bewegen. Bewegung im Alltag ist wichtig, um fortschreitende Gelenkerkrankungen wie Arthrose zu verlangsamen und Schmerzen zu reduzieren. Dazu benötigen Teilnehmende weder Sportkleider noch Joggingsschuhe. Bewegung im Alltag ist auch im Strassen-Outfit möglich. Entdecken Sie in praktischen Schnupperkursen die Bewegungsangebote der Rheumaliga und lernen Sie in den Inputreferaten der medizinischen Fachpersonen, warum tägliche Bewegung die Gelenke besser schützt. Die kostenlosen Gesundheitstage finden vom 9. bis 16. September 2024 (siehe Ausnahmen im Terminkalender rechts) in

verschiedenen Schweizer Städten statt. Vor Beginn der Veranstaltung und

## Événement

## Bien bouger pendant la semaine d'action 2024

Cette année, la Ligue suisse contre le rhumatisme consacre sa semaine d'action à l'activité physique, essentielle pour ralentir la progression de maladies articulaires comme l'arthrose et soulager les douleurs. Et n'avez même pas besoin de vêtements de sport ni de baskets ! Vous pouvez bouger partout au quotidien, même en tenue de tous les jours. Pendant notre série d'événements

während der Pausen stehen Ihnen Fachpersonen der regionalen und kantonalen Rheumaligen sowie von Fachgesellschaften und weiteren Partnerfirmen für persönliche Fragen zur Verfügung. Das Detailprogramm für Ihre Region können Sie im Internet unter [www.rheumaliga.ch/](http://www.rheumaliga.ch/)

aktionswoche-2024 heruntergeladen oder per Telefon (044 487 40 00) bestellen. Die Veranstaltungen sind kostenlos und für Rheumabetroffene, ihre Angehörigen und die breite interessierte Öffentlichkeit gedacht. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns über Ihre Teilnahme! |

diverses villes suisses. Avant chaque événement et pendant les pauses, des spécialistes des ligues régionales et cantonales, des sociétés de discipline médicale et d'entreprises partenaires se tiendront à disposition pour répondre à vos questions personnelles. Téléchargez le programme détaillé de votre région sous <https://www.ligues-rhumatisme.ch/offres/manifestations/semaine-daction?> ou commandez-le par téléphone, au 044 487 40 00. Les événements gratuits ont été conçus pour les personnes atteintes de rhumatisme, leurs proches et le grand public. Participez vous aussi à la semaine d'action ! |

## Evento

## Muoversi consapevolmente nella settimana d'azione 2024

Quest'anno la Lega contro il reumatismo vuole muoversi attivamente con le sue visitatrici e i suoi visitatori durante la settimana d'azione, la serie di eventi nazionali della nostra organizzazione di pazienti. Il movimento nella vita quotidiana è importante per rallentare le malattie articolari progressive come l'artrosi e ridurre il dolore. Non occorre che le persone partecipanti indossino abiti sportivi o scarpe da jogging. Anche con un abbigliamento da città si può fare movimento nella vita quotidiana. Scopri le offerte di attività fisica della Lega contro il reumatismo prendendo parte ai corsi pratici introduttivi e approfondisca il motivo per cui il movimento quotidiano protegge meglio le articolazioni seguendo la relazione tenuta da esperti in ambito medico. Le Giornate della salute sono un evento gratuito che si terrà dal 9 al 16 settembre 2024 (vedere le eccezioni nel calendario degli appuntamenti a destra) in diverse città della Svizzera. Prima dell'inizio dell'evento e durante la pausa gli specialisti delle leghe regionali e cantonali contro il reumatismo, nonché delle società specialistiche e di altre aziende partner, saranno a disposizione per rispondere alle domande personali. Il programma dettagliato per la Sua regione può essere scaricato da Internet all'indirizzo [www.rheumaliga.ch/aktionswoche-2024](http://www.rheumaliga.ch/aktionswoche-2024) o ordinato per telefono (044 487 40 00). Gli eventi sono gratuiti e sono rivolti alle persone affette da reumatismo, ai loro familiari e al grande pubblico interessato. Venga a trovarci, L'aspettiamo! |

## Termine / Dates / Date 2024

**Montag, 9. September****Lundi 9 septembre**

- Neuchâtel, Complexe de la maladière

- Zürich, Zentrum Liebfrauen
- Thurgau, Kath. Pfarreizentrum

**Dienstag, 10. September**

- Bern, Berner Generationenhaus

**Mittwoch, 11. September**

- Basel, Bethesta Spital Basel

- Schinznach-Bad, aarReha
- Chur, Bildungszentrum Gesundheit und Soziales
- Sarnen, Rütimattli

**Donnerstag, 12. September****Jeudi 12 septembre**

- Sion, Clinique romande de réadaptation

- St. Gallen, Pfalz Keller
- Sursee, «metro»

**Freitag, 13. September**

- Baar, Kantonsspital Zug
- Stansstad, Öki

**Mercredi 13 septembre**

- Delémont, Cinemont

**Lunedì 23 settembre**

- Lugano, Palazzo dei Congressi

**Mercredi 25 septembre**

- Lausanne, CHUV

Wir danken all unseren Sponsoren für die Unterstützung / Nous remercions tous nos sponsors pour leur soutien / Ringraziamo tutti gli sponsor per il loro sostegno:



Kytta®



senevita Casa



ThermaCare®



Hat Anfang April die Arbeit als Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz aufgenommen: Annette Stolz.

Est entrée en fonction début avril au poste de directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme: Annette Stolz.

A inizio aprile ha assunto la carica di direttrice della Lega svizzera contro il reumatismo: Annette Stolz.

Rheumaliga Schweiz

## «Meine Aufgabe ist es Raum zu schaffen für neue Ideen»

Seit vier Monaten ist Annette Stolz Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz (RLS). Mit forumR spricht sie über ihre Motivation, die Stärken der Organisation sowie den Stellenwert von Bewegung in ihrem eigenen Alltag. Interview: Simone Fankhauser

Am 8. April haben Sie die Arbeit als Geschäftsleiterin der RLS aufgenommen. Was hat Sie am Thema «Rheuma» bislang am meisten überrascht?

**Annette Stolz:** Die Vielseitigkeit der rheumatischen Erkrankungen. Ich hatte keine Ahnung, dass es über 200 verschiedene Krankheitsbilder gibt. Überraschend fand ich auch, wie sehr mich das Thema gepackt hat. Ich habe richtig Lust darauf, mich aus medizinischer Sicht Schritt für Schritt einzuarbeiten. Auch die weite Verbreitung hat mich überrascht, also dass über zwei Millionen Menschen in der Schweiz betroffen sind. Rheuma ist der unsichtbare Elefant im Schweizer Gesundheitswesen.

Sie haben zuvor lange für Novartis gearbeitet. Was war Ihre Motivation zu einer Patientenorganisation zu wechseln?

**Annette Stolz:** Ich habe 13 Jahre lang in der Industrie gearbeitet. Zuerst am Konzern-Hauptsitz, ab 2018 in einer Tochterfirma. Diese war eigentlich ein KMU, also eine viel kleinere Organisation. Dort habe ich mich sehr wohl gefühlt. Es gab ein klares Ziel und eine pragmatische Herangehensweise. Die Organisation war zudem sehr nahe an den Patientenbedürfnissen. Das sind alles Dinge, die sehr ähnlich sind bei der Rheumaliga Schweiz. Meine Aufgabe war es, eine Verbindung zwischen dem Industrieunternehmen und der Gesell-

schaft zu schaffen. Ich hatte sehr viel zu tun mit Patientenorganisationen, öffentlichen Entscheidungsträgern sowie den Medien. Somit hatte ich schon immer ein Bein in der Industrie und eines in der Gesellschaft. Für mich war der Schritt nicht so gross, wie er von aussen vielleicht erscheinen mag.

Wo sehen Sie die Stärken der Rheumaliga Schweiz?

**Annette Stolz:** Wir sind Anlaufstelle für Betroffene, bieten Fortbildungen für Fachpersonen und sind Trägerin von innovativen Versorgungsprojekten. Letztere beinhalten in der Grundversorgung die Weiterbildung für MPAs und in der Prävention die multifaktorielle Sturzprävention. Diese drei Grundpfeiler, also Helfen, Vernetzen, Verändern, sind eine sehr spannende Ausgangslage. Das führt zu einer unglaublichen Kompetenz, die die Rheumaliga in sich vereint, weil sie eben im Austausch mit den Betroffenen, aber auch mit den Fachpersonen steht. Hier sehe ich ein grosses Potenzial, was wir als Rheumaliga beitragen > s. 12

Ligue suisse contre le rhumatisme

## «Ma tâche est de créer un espace propice aux nouvelles idées»

Depuis quatre mois, Annette Stolz est la nouvelle directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme (LSR). Avec forumR, elle parle de sa motivation, des points forts de l'organisation et de l'importance de bouger dans son propre quotidien. Interview: Simone Fankhauser

Le 8 avril dernier, vous êtes entrée en fonction en tant que directrice de la LSR. Qu'est-ce qui vous a le plus étonnée jusqu'à présent en rapport avec le thème des rhumatismes? **Annette Stolz:** La grande diversité des maladies rhumatismales. Je ne savais pas qu'il existe plus de 200 pathologies différentes. J'ai également été surprise par le vif attrait que j'éprouve pour ce sujet. J'ai réellement envie de me mettre au courant des aspects médicaux, petit à petit. Le fait que ces maladies sont très répandues m'a également étonnée: plus de deux millions de personnes sont concernées en Suisse. Dans le système de santé suisse, les rhumatismes sont un sujet à la fois manifeste et caché: tout le

Lega svizzera contro il reumatismo

## «Il mio compito è creare spazio per nuove idee»

Da quattro mesi Annette Stolz è la nuova direttrice della Lega svizzera contro il reumatismo (LSR). Nell'intervista di forumR racconta ciò che la motiva, quali sono i punti di forza dell'organizzazione e che posto occupa il movimento nella sua vita di tutti i giorni.

Intervista: Simone Fankhauser

L'8 aprile ha assunto la carica di direttrice della LSR. Cosa l'ha stupita di più, finora, riguardo al tema del reumatismo?

**Annette Stolz:** La varietà delle malattie reumatiche. Non avevo la minima idea che potessero esistere oltre 200 diverse patologie. Mi ha stupito anche quanto questo argomento mi abbia preso. Ho

davvero voglia di approfondire gradualmente la tematica dal punto di vista medico. Infine, sono rimasta sorpresa dalla così vasta diffusione del reumatismo, che in Svizzera colpisce due milioni di persone: è l'elefante invisibile del nostro settore sanitario.

Precedentemente ha lavorato a lungo per Novartis. Cosa l'ha spinto a passare a un'organizzazione di pazienti?

**Annette Stolz:** Ho lavorato 13 anni nell'industria. Inizialmente nella sede principale del gruppo, dal 2018 in una società affiliata. Questa, in realtà, era una PMI, quindi un'organizzazione di dimensioni molto ridotte. Mi ci sono trovata proprio bene. Si lavorava per obiettivi ben definiti con un approccio pragmatico. L'organizzazione era inoltre molto vicina alle esigenze delle pazienti e dei pazienti. Per tutti questi aspetti era molto simile alla Lega svizzera contro il reumatismo. Il mio compito consisteva nel creare un collegamento tra l'azienda e la società. Mi interfacciavo moltissimo con le organizzazioni di pazienti, gli organi decisionali pubblici e i media. Avevo quindi sempre un piede nell'industria e l'altro nella società. Non è stato un cambiamento così drastico, come può sembrare dall'esterno.

Quali sono, a Suo avviso, i punti di forza della Lega svizzera contro il reumatismo?

**Annette Stolz:** Siamo il punto di contatto per le persone con una malattia reumatica, offriamo corsi di > pag. 13

können, sowohl direkt bei den Betroffenen wie auch im strukturellen Wandel des Gesundheitssystems.

#### Welches sind die grössten Herausforderungen?

**Annette Stolz:** Wahrscheinlich die Verzettlung. Wir haben sehr begrenzte Ressourcen, wir sind eine spendenbasierte Organisation und es ist eine relativ umfassende Aufgabe, die wir uns stellen. Daher müssen wir schauen, dass wir uns nicht verzetteln.

#### Welche Projekte stehen in nächster Zukunft an?

**Annette Stolz:** Die Digitalisierung ist sicher ein Schwerpunkt. Wir wissen, dass dies jetzt der Zeitpunkt ist, wo wir investieren müssen, damit wir nicht abgehängt werden. Ich glaube, die Digitalisierung ist auch ein Reflexionsprozess: wie müssen unsere Angebote in Zukunft aussehen, damit sie hilfreich sind für die Betroffenen?

#### Gibt es Dienstleistungen, die Sie gerne ausbauen möchten?

**Annette Stolz:** Vielleicht müsste man eher ein paar Angebote ausstauben, damit Raum entstehen kann, um Neues zu schaffen. Meine Aufgabe sehe ich darin, diesen Raum zu schaffen, damit wir neue Ideen gemeinsam entwickeln können.

#### Bewegung ist das grosse Thema der Rheumaliga Schweiz. Welchen Stellenwert hat diese in Ihrem Alltag?

**Annette Stolz:** Seit ich mit diesem Thema konfrontiert bin, nehme ich tatsächlich öfters die Treppe statt des Liftes (lacht). Ich bewege mich sehr gerne, vor allem in der Natur. Mit dem neuen Alltag, den die Stelle bei der Rheumaliga mit sich bringt, ist es allerdings noch eine ungelöste Herausforderung, wie ich Sport integrieren kann. Am Wochenende bin ich viel draussen, am Velofahren, Joggen oder Schwimmen. Unter der Woche bleibt es aber meist bei der Alltagsbewegung. ■

cette organisation était très à l'écoute des besoins des patient-e-s, autant d'aspects qui présentent beaucoup de similitudes avec la Ligue suisse contre le rhumatisme. Ma responsabilité au sein de celle-ci était d'établir des liens entre l'entreprise et la société. Dans mon travail, j'avais beaucoup affaire avec les organisations de patient-e-s, les décideur-se-s politiques et les médias. De fait, j'avais donc déjà un pied dans l'industrie et un autre dans la société. Pour moi, le pas à franchir n'était pas aussi grand que cela pouvait en donner l'impression de l'extérieur.

#### Quels sont selon vous les points forts de la Ligue suisse contre le rhumatisme ?

**Annette Stolz:** Nous sommes une interlocutrice de choix pour les personnes concernées, proposons des formations continues aux professionnel-le-s de la santé et assumons la responsabilité de projets de prise en soins innovants. Par exemple, la formation continue des AM dans les soins de base et la prévention multifactorielle contre les chutes dans la prévention. Ces trois piliers d'action, qui s'articulent donc autour de l'aide, de la mise en réseau et du changement, constituent une situation de départ très intéressante. Il en découle des compétences incroyables, que la Ligue contre le rhumatisme réunit en

son sein, parce qu'elle échange avec les personnes concernées, mais aussi avec les spécialistes. Je vois ici un grand potentiel par rapport à la contribution que nous pouvons apporter en tant que Ligue contre le rhumatisme, que ce soit de façon directe auprès des personnes concernées ou dans les changements structurels du système de santé.

#### Quels sont les principaux défis ?

**Annette Stolz:** Je dirais probablement la dispersion. Nous avons des ressources très limitées, notre organisation vit des dons et la mission que nous nous fixons est relativement globale. Nous devons donc faire attention de ne pas nous disperser.

#### Quels sont les projets imminents dans un proche avenir ?

**Annette Stolz:** La transformation numérique est une priorité. Nous savons que si nous ne voulons pas être distancé-e-s, le moment est maintenant venu pour nous d'investir. J'estime que la numérisation est aussi un processus de réflexion : à quoi nos offres devront-elles ressembler à l'avenir pour qu'elles soient utiles pour les personnes concernées ?

#### Y a-t-il des prestations de services que vous souhaiteriez développer ?

**Annette Stolz:** Peut-être que nous devrions plutôt dépoussiérer quelques

Mit über zwei Millionen Betroffenen ist Rheuma der unsichtbare Elefant im Schweizer Gesundheitswesen.

Avec près de deux millions de personnes concernées, le rhumatisme est le sujet à la fois manifeste et caché du système de santé suisse.

Con oltre due milioni di persone colpite, il reumatismo è l'elefante invisibile del settore sanitario svizzero.

offres afin de donner l'espace nécessaire pour créer la nouveauté. J'estime que ma mission est de créer cet espace pour que nous puissions développer ensemble de nouvelles idées.

#### Le mouvement est le grand thème de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Quelle est son importance dans votre quotidien ?

**Annette Stolz:** Depuis que je suis confrontée à ce thème, je prends effectivement plus souvent l'escalier que l'ascenseur (rires). J'aime bien bouger, surtout dans la nature. Avec le nouveau quotidien qu'implique pour moi la fonction que j'occupe à la Ligue contre le rhumatisme, la manière dont je peux y intégrer le sport est toutefois un défi que je n'ai pas encore réussi à relever. Le week-end, je passe beaucoup de temps à l'extérieur : je fais du vélo, du jogging ou je vais nager. Pendant la semaine toutefois, je ne bouge que pour vaquer à mes activités quotidiennes. ■

formazione continua per specialiste e specialisti e promuoviamo progetti di assistenza innovativi, che riguardano il perfezionamento per ASM nel campo dell'assistenza di base e la prevenzione delle cadute multifattoriale. Questi tre pilastri fondamentali, vale a dire il fornire aiuto, il connettere e il cambiamento, sono un punto di partenza molto stimolante. Possiamo quindi disporre di un bagaglio di competenze incredibili, che la Lega contro il reumatismo ha acquisito grazie al confronto continuo con le persone colpite, ma anche con il personale specializzato. Qui vedo un enorme potenziale dal punto di vista del contributo che possiamo offrire come Lega contro il reumatismo, sia direttamente alle pazienti e ai pazienti sia sul fronte del cambiamento strutturale del sistema sanitario.

#### Quali sono le principali sfide?

**Annette Stolz:** Probabilmente la frammentazione. Le nostre risorse sono molto limitate, siamo un'organizzazione che vive di donazioni e quella che ci poniamo è una missione relativamente a 360°. Dobbiamo quindi stare attenti a non disperderci.

#### Quali sono i progetti per il prossimo futuro?

**Annette Stolz:** La digitalizzazione è sicuramente una priorità. Siamo consapevoli che questo è il momento giusto per investire, se non vogliamo restare indietro. Penso che la digitalizzazione sia anche un processo di riflessione: come dovranno essere le nostre offerte in futuro per poter essere utili alle persone a cui si rivolgono?

#### Ci sono servizi che le piacerebbe potenziare?

**Annette Stolz:** Forse bisognerebbe eliminare un paio di offerte non più attuali per fare spazio a nuove iniziative. Il mio compito consiste nel creare que-

sto spazio, in modo da poter sviluppare insieme nuove idee.

#### Il movimento è il tema centrale della Lega svizzera contro il reumatismo. Che importanza ha per Lei nella Sua quotidianità?

**Annette Stolz:** Da quando ho iniziato a confrontarmi con questa tematica in effetti utilizzo più spesso le scale e meno l'ascensore (ride). Amo molto fare movimento, soprattutto in mezzo alla natura. Con la nuova routine che mi impone la mia funzione presso la Lega contro il reumatismo, riuscire a capire come integrare lo sport è una sfida ancora aperta. Durante il fine settimana trascorro molto tempo all'aperto in bicicletta, facendo jogging o andando a nuotare. Nei giorni infrasettimanali la mia attività fisica rientra perlopiù nei limiti del movimento quotidiano. ■

**Annette Stolz** (38) lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Basel. In der Freizeit verbringt die gebürtige Bernerin möglichst viel Zeit mit ihrer Familie und Freunden. Im Sommer schwimmt sie gerne in offenen Gewässern, im Winter fährt sie leidenschaftlich Ski.

**Annette Stolz** (38 ans) habite à Bâle avec son mari et ses trois enfants. Pendant son temps libre, la Bernoise passe le plus de temps possible avec sa famille et ses ami-e-s. En été, elle aime bien nager dans les lacs et les rivières. En hiver, elle adore faire du ski.

**Annette Stolz** (38) vive a Basilea con il marito e i loro tre figli. La donna, originaria di Berna, trascorre il suo tempo libero il più possibile con la sua famiglia e le amicizie. In estate ama nuotare in acque aperte, mentre in inverno la sua passione è lo sci.

EULAR

## Empfehlungen zur nicht-pharmakologischen Behandlung von Lupus und systemischer Sklerose

Bei systemischem Lupus erythematoses (SLE) und systemischer Sklerose (SSc) ist die sogenannte «nicht-pharmakologische Therapie» neben Medikamenten ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Behandlung. Deswegen hat die Europäische Allianz der Verbände für Rheumatologie (EULAR) vor kurzem entsprechende Empfehlungen entwickelt. Diese basieren auf wissenschaftlichen Daten und zielen darauf ab, die Qualität der Versorgung zu verbessern. Die Massnahmen der nicht-medikamentösen Behandlungen können allein oder als Ergänzung zu Medikamenten eingesetzt werden. Sie sollten jedoch nicht als Ersatz für notwendige Wirkstoffe dienen.

### Drei wichtige Empfehlungen

Raucherentwöhnung ist bei allen SSc- und SLE-Betroffenen sehr wichtig und kann durch Rauchstoppberatung unterstützt werden. Patientinnen und Patienten mit Raynaud-Phänomen sollten auch Kälteschutzmassnahmen beachten. Zudem ist Bewegung ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung, ein sitzender Lebensstil sollte vermieden werden. Vor allem wird Ausdauertraining empfohlen, da es die Leistungsfähigkeit steigern und Müdigkeit sowie eventuelle depressive Symptome verbessern kann. Bei SLE-Betroffenen ist neben einer Verbesserung der körperlichen Aktivität Sonnenschutz sehr wichtig, da dieser Schüben vorbeugt. Menschen mit SLE

sollten physische Barrieren wie Hüte, Sonnenbrillen und langärmelige Kleidung tragen und ein Breitband-Sonnenschutzmittel verwenden.

Bei SSc-Betroffenen können Mund-, Gesicht- und Handübungen empfohlen werden, zur Verbesserung der reduzierten Mundöffnung und Handfunktion. Bei geschwollenen Fingern oder Händen kann eine manuelle Lymphdrainage zur Verbesserung der Handfunktion in Betracht gezogen werden.

Die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln ist aufgrund unzureichender Studien nicht genügend belegt und sie werden daher in den hier thematisierten EULAR-Leitlinien nicht empfohlen.

Um die nicht-pharmakologische Behandlung von SLE und SSc weiter zu verbessern, werden für die Forschungsagenda

EULAR

## Recommandations concernant les traitements non pharmacologiques du lupus et de la sclérodémie systémique

Les approches dites « non pharmacologiques » font partie intégrante du traitement du lupus érythémateux systémique (LES) et de la sclérodémie systémique (ScS). L'Alliance européenne des associations de rhumatologie (EULAR) a donc émis il y a peu des recommandations fondées sur des données scientifiques, en vue d'améliorer la qualité de la prise en soins. Les mesures non médicamenteuses peuvent être mises en place seules ou compléter un traitement médi-



weitere randomisierte kontrollierte Studien, langfristige Beobachtungsstudien und Ernährungsprogramme vorgeschlagen. Auch die Wirksamkeit von Strategien zur Haut- und Wundpflege bei SSc sollte untersucht werden. ■

Autor: PD Dr. med. Carmen-Marina Mihai, Oberärztin an der Klinik für Rheumatologie, Universitätsspital Zürich

Sonnenschutz ist ein wichtiger Bestandteil in der nicht-medikamentösen Behandlung von Lupus.

La protection solaire est un élément important dans le traitement non pharmacologique du lupus.

La protezione solare è una parte importante del trattamento non farmacologico del lupus.

prémunir du froid. L'activité physique est une autre composante essentielle du traitement. Il est important d'éviter les périodes prolongées en position assise. On recommande surtout l'entraînement d'endurance, car il améliore les performances et réduit la fatigue ainsi que les symptômes dépressifs éventuels. Afin d'éviter les poussées, les personnes atteintes de LES doivent par ailleurs veiller à se protéger du soleil (l'emploi de barrières physiques comme les chapeaux, les lunettes de soleil et les vêtements à manches longues, ainsi qu'une protection solaire à large spectre sont conseillés).

En cas de ScS, des exercices de la bouche, du visage et des mains peuvent améliorer l'ouverture buccale et la

EULAR

## Raccomandazioni per il trattamento non farmacologico del lupus e della sclerosi sistemica

Per il lupus eritematoso sistemico (LES) e la sclerosi sistemica (SSc) la cosiddetta «terapia non farmacologica», insieme ai medicinali, è una componente importante del trattamento medico. Per questo motivo l'Alleanza europea delle associazioni per la reumatologia (EULAR) ha recentemente sviluppato opportune raccomandazioni basate su dati scientifici, che mirano a migliorare la qualità dell'assistenza. Le misure dei trattamenti non farmacologici possono essere utilizzate singolarmente o come integrazione ai medicinali. Tuttavia, non dovrebbero sostituire i principi attivi necessari.

### Tre raccomandazioni essenziali

La disassuefazione dal fumo è molto importante per tutte le persone affette da SSc e LES e può essere supportata dalla consulenza per smettere di fumare. Le/i pazienti colpite/i dal fenomeno di

motricità des mains. Un drainage lymphatique manuel est envisageable, si les doigts ou les mains sont gonflés. Les directives de l'EULAR ne mentionnent pas l'emploi de compléments alimentaires dans ce cadre-ci, faute d'études suffisantes à ce sujet. D'autres études contrôlées randomisées, études observationnelles sur le long terme et programmes nutritionnels sont nécessaires pour continuer à améliorer le traitement non pharmacologique du LES et de la ScS. De même, l'efficacité des stratégies de soins de la peau et des plaies destinées à la ScS mériteraient d'être analysées plus en profondeur. ■

Auteur: Dre Carmen-Marina Mihai, cheffe de clinique à la clinique de rhumatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich

Raynaud dovrebbero anche osservare misure di protezione dal freddo. Inoltre, l'attività fisica è una componente essenziale del trattamento e si dovrebbe evitare uno stile di vita sedentario. Si raccomanda soprattutto un allenamento di resistenza, in quanto può aumentare le prestazioni e migliorare la stanchezza e gli eventuali sintomi depressivi. Nelle persone affette da LES, oltre a incrementare l'attività fisica è molto importante utilizzare protezioni solari, in quanto prevengono gli attacchi. Le persone con LES dovrebbero indossare barriere fisiche come cappelli, occhiali da sole e indumenti a maniche lunghe, nonché utilizzare una protezione solare ad ampio spettro.

Per le persone affette da SSc possono essere raccomandati esercizi per la bocca, il viso e le mani, per migliorare la ridotta apertura della cavità orale e la funzione delle mani. In caso di dita o mani gonfie si può prendere in considerazione un linfodrenaggio manuale per migliorare la funzione delle mani. A causa delle scarse sperimentazioni gli integratori alimentari non sono stati studiati a sufficienza e pertanto non sono raccomandati nelle linee guida EULAR qui trattate.

Al fine di migliorare ulteriormente il trattamento non farmacologico di LES e SSc si propongono per l'agenda di ricerca ulteriori studi randomizzati e controllati, studi osservazionali a lungo termine e programmi nutrizionali. Dovrebbe essere esaminata anche l'efficacia di strategie per la cura della cute e delle ferite in caso di SSc. ■

Autore: PD Dott.ssa med. Carmen-Marina Mihai, capoclinica presso la clinica di reumatologia, Ospedale Universitario di Zurigo

Quellen/Source/Riferimenti bibliografici:  
Parodis I, et al. EULAR recommendations for the non-pharmacological management of systemic lupus erythematosus and systemic sclerosis. Ann Rheum Dis. 2024 May 15;83(6):720-729.





## Hintergrund

## Bewegung in alltäglicher Dosis

**Sie ist keine olympische Disziplin, kein Sportverein widmet sich ihrer Pflege, und kein Fitnessstudio hat sie im Kursprogramm: die Alltagsbewegung. Erfahren Sie in diesem Beitrag, was die Alltagsbewegung ausmacht, wie Sie sie praktizieren und welchen gesundheitlichen Nutzen Sie daraus ziehen.** Text: Patrick Frei

Menschen mit Rheuma bekommen von allen Seiten zu hören: «Sie sollten sich bei Gelenkschmerzen erst recht bewegen! Erhöhen Sie das Aktivitätsniveau! Treiben Sie Sport!» Aber wie sich aufraffen, wenn die Schmerzen die Oberhand haben? Wenn die chronische Erschöpfung oder die Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie jede Lust auf Bewegung vergällen? Dann wählen Sie einen anderen Weg, fernab von Fitnessprogrammen und Trainingsplänen: Hereinspaziert ins Reich der Alltagsbewegung!

### Was ist Alltagsbewegung?

Unter diesen Begriff fallen alle körperlichen Aktivitäten, die ein wenig mehr Energie erfordern, als Sie im Ruhezustand verbrauchen. Dabei erhöht sich Ihre Herzfrequenz und Sie produzieren mehr Körperwärme. Es muss also schon

etwas mehr sein als ein gemütlicher Stadtbummel oder das Einkaufen im Supermarkt, denn bei derlei Aktivitäten bleiben Sie in der Komfortzone. Auf der anderen Seite ist die Alltagsbewegung weniger fordernd und in der Form freier als ein Training, das (laut internationaler Definition von englisch «exercise») geplant, strukturiert, repetitiv und zielgerichtet ist. Alltagsbewegung braucht nur wenig Organisation, soll in einen normalen Tag passen und kann vielerlei Gestalt annehmen, wie zügiges Spazieren, Treppensteigen, bewegungsbetonte Haus- und Gartenarbeiten oder etwas gymnastische Bewegung nebenher, während Sie fernsehen. Alltagsbewegung darf gewöhnlich sein. Oder auch kreativ. Wichtig ist, dass Sie damit keine Fitnessziele erreichen müssen. «Der Weg ist das Ziel» gilt auch für die Alltagsbewegung, und Sie werden merken, wie Sie nach

und nach ein besseres Körpergefühl und mehr Vertrauen in die eigene Fähigkeit gewinnen, aktiv zu sein.

### Tipps und Ideen

Um gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen, sollten Sie nach allgemeiner Empfehlung pro Woche auf eine Summe von 150 Minuten (zweieinhalb Stunden) Alltagsbewegung kommen. Dabei müssen Sie keine Zehn-Minuten-Päckchen schnüren. Jede Alltagsbewegung kann aufs Bewegungskonto einzahlen, dauere sie auch nur vier, fünf Minuten.

### Zu Hause

- Wäsche aufhängen, Fenster putzen, staubsaugen oder den Küchenboden feucht aufnehmen: Versuchen Sie, täglich kleine Haushaltsarbeiten zu erledigen.
- Platzieren Sie eine Yogamatte oder Fitnessbänder da, wo Sie im Wohnzimmer ohne Umstände danach greifen können. So fällt es leichter, den Körper zu bewegen, während Sie fernsehen oder Musik hören.
- Sie würden gerne, aber trauen sich nicht öffentlich? Dann tanzen Sie daheim! Tanzen ist ein wunderbares Herz-Kreislauf-Training. > S. 18

### Informations de fonds

## Une activité physique au quotidien

**Ce n'est pas une discipline olympique, aucune association sportive ne s'y consacre et aucun studio de fitness ne les propose dans un programme de cours: les mouvements quotidiens. Découvrez ici ce que sont les mouvements physiques, comment pratiquer une telle activité et ses effets positifs sur votre santé.** Texte: Patrick Frei

Les personnes atteintes de rhumatisme l'entendent de toute part: « Avec des douleurs aux articulations, la première chose à faire est de bouger! Faites plus d'activités physiques! Faites du sport! » Oui, mais comment se motiver lorsque les douleurs ont le dessus? Lorsque l'épuisement chronique ou les effets secondaires du traitement médicamenteux suppriment toute envie de mouvement? Choisissez un autre chemin, hors des sentiers battus, loin des programmes de fitness et d'entraînement: bienvenue dans le monde des mouvements quotidiens!

### Qu'est-ce que les mouvements quotidiens?

On entend par cette expression toutes les activités corporelles qui requièrent un peu plus d'énergie que l'état de repos. La fréquence cardiaque augmente alors et vous produisez plus de chaleur corporelle. C'est donc un peu plus qu'une balade tranquille en ville ou les courses au supermarché, car durant ces activités vous restez dans votre zone de confort. Toutefois, les mouvements quotidiens sont moins exigeants et plus libres dans leur forme qu'un entraînement qui est (selon la définition inter-

nationale du mot anglais « exercise ») planifié, structuré, répétitif et ciblé. Les mouvements quotidiens nécessitent peu d'organisation: l'idée est qu'ils s'intègrent dans une journée normale. Ils peuvent prendre différentes formes telles qu'une promenade rapide, monter des marches, travaux ménagers et de jardin qui demandent des efforts ou encore un peu de mouvements de gymnastique pendant que vous regardez la télévision. Les mouvements quotidiens peuvent être quelque chose de banal, ou au contraire de créatif. L'important, c'est que vous ne devez pas atteindre d'objectif de fitness. Le mot d'ordre « Le chemin est l'objectif » vaut aussi pour les mouvements quotidiens, et vous remarquerez peu à peu les bienfaits sur le ressenti de votre corps et la confiance en vos propres capacités. > p. 19

### Informazioni di base

## La dose quotidiana di movimento

**Non è una disciplina olimpica, nessuna associazione sportiva se ne occupa e non rientra tra i corsi offerti dalle palestre: il movimento quotidiano. Scopri anche Lei che cos'è il movimento quotidiano, come praticarlo e i suoi benefici per la salute.** Testo: Patrick Frei

Le persone affette da reumatismo si sentono sempre dire: «Deve muoversi, soprattutto se ha dolori articolari! Aumenti il livello di attività! Faccia sport!» Ma come motivarsi quando i dolori prendono il sopravvento? Quando la stanchezza cronica o gli effetti collaterali della terapia farmacologica fanno passare ogni voglia di muoversi? La soluzione migliore è cambiare rotta e lasciare da parte programmi di fitness e allenamenti vari: Le diamo il benvenuto nel mondo del movimento quotidiano!

### Cosa significa «movimento quotidiano»?

Con «movimento quotidiano» si intendono tutte le attività fisiche che richiedono un po' più di energia rispetto a quella consumata quando si è a riposo. La frequenza cardiaca aumenta, il corpo produce più calore. È qualcosa di più di una semplice passeggiata in città o della spesa al supermercato: è un'attività che obbliga a lasciare la propria zona di comfort. Il movimento quotidiano però è meno impegnativo e offre più libertà

di un allenamento, che invece – come recita la definizione internazionale del termine inglese «exercise» – è programmato, strutturato, ripetitivo e mirato al raggiungimento di un obiettivo ben preciso. Il movimento quotidiano non richiede una grande organizzazione: basta farlo rientrare nella normale routine giornaliera. Lo si può fare in diversi modi, ad esempio passeggiando a passo veloce, salendo le scale, svolgendo lavori domestici o di giardinaggio incentrati sul movimento oppure facendo un po' di ginnastica mentre si guarda la televisione. Il movimento quotidiano può essere del tutto ordinario. Oppure creativo. L'importante è che non sia finalizzato a raggiungere degli obiettivi di allenamento. «La meta è la strada» vale anche per il movimento quotidiano. Inizi a praticarlo anche Lei e a > pag. 20



Hausarbeiten wie Staubsaugen erhöhen die Herzfrequenz und produzieren Körperwärme.  
Les tâches ménagères comme passer l'aspirateur augmentent la fréquence cardiaque et produisent de la chaleur corporelle.  
Con i lavori domestici, ad esempio passare l'aspirapolvere, aumenta la frequenza cardiaca e il corpo produce calore.

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und bewegen Sie sich, bis sie warm bekommen.

### Am Arbeitsplatz

- Richten Sie den Arbeitsplatz nicht allzu bequem ein. Platzieren Sie gewisse Utensilien, die Sie nicht ständig brauchen, so, dass Sie gezwungen sind, immer wieder aufzustehen, um sie zu holen und zu versorgen.
- Unterbrechen Sie das Sitzen stündlich mit etwas Bewegung. Wenn möglich, arbeiten Sie an einem höhenverstellbaren Schreibtisch abwechselnd sitzend und stehend.
- Die E-Mail wurde nicht erfunden, um das Gespräch von Büro zu Büro zu unterbinden. Überbringen Sie die eine oder andere Mitteilung persönlich.
- «Sitzung» kommt von «sitzen», geht aber auch im Stehen und dauert dann meist nur halb so lange. Übrigens lassen sich kleine Meetings auch in Form eines gemeinsamen Spazierganges durchführen.
- Nehmen Sie sich mittags Zeit fürs Essen, aber nutzen Sie die halbe Mittagspause für einen flotten Spaziergang.

### Unterwegs

- Sie fahren Auto? Dann suchen Sie nicht nach der perfekten Parklücke ganz nah am Ziel, sondern parkieren in einiger Entfernung und spazieren den restlichen Weg. Oder sparen Sie sich das Geld für die Waschstrasse und verpassen Sie

dem Wagen eine manuelle Reinigung.

- Wenn möglich, fahren Sie ein- oder zweimal pro Woche mit dem Velo zur Arbeit. Oder steigen Sie ein oder zwei Haltestellen früher aus dem Bus oder der Tram, um den Rest zu Fuss zurückzulegen.
- Überlassen Sie den Lift denen, die ihn brauchen! Das Treppensteigen erhöht nicht nur den Puls, sondern trainiert auch wichtige Muskeln im Gesäss und den Beinen.

### Freizeit

- Es gibt Schmerz Betroffene, die sich extra einen Hund zulegen, um mehrmals täglich spazieren gehen zu müssen. Vielleicht können Sie sich den Hund eines Nachbarn ausleihen?
- Verabreden Sie sich mit anderen zu regelmässigen Spaziergängen. Der sanfte Gruppendruck wirkt Wunder gegen Kopfweg, Regenwolken und andere Ausreden.
- Laub zusammenrechen, den Rasen mähen, Erden mischen und Dünger einarbeiten: All das Hocken, Bücken und Heben im Garten ist wertvolle Alltagsbewegung, wenn Sie sie auf kleine Einheiten unter der Woche verteilen, statt alles am Samstag erledigen zu wollen.

### Vorteile regelmässiger Bewegung

Sich regelmässig im Alltag zu bewegen, erhöht die Herz-Kreislauf-Gesundheit,

stärkt die muskuläre Fitness und verringert viele der mit Rheuma verbundenen Gesundheitsrisiken wie Bluthochdruck, Diabetes oder depressive Verstimmung.

**Gesunde Knochen:** Gewichtstragende Aktivitäten wie zügiges Gehen, Wandern oder Tanzen schmieren die Gelenke, stärken den Knorpel und fördern die Knochendichte und -struktur. Sie können auf diese Weise eine Osteoporose sowie Arthrosen verhindern oder deren Entwicklung verlangsamen.

**Stärkung des Immunsystems:** Bewegung stärkt die Abwehrkräfte, die durch eine chronische Erkrankung, medikamentöse Immunsuppression oder auch Nebenwirkungen geschwächt werden. Sie reduzieren so das Risiko für Infektionen.

**Rückenschmerzen lindern:** Wer Rheuma hat, hat oft auch chronische Rückenschmerzen. Regelmässige Bewegung kann die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen, stärken und auf diese Weise Rückenschmerzen lindern. Die Wirkung lässt sich mit spezifischen Übungen und rückenfreundlichem Alltagsverhalten verstärken. Anleitung dazu gibt der Rheumaliga-Kurs Active Backademy.

**Sturzgefahr reduzieren:** Alltagsbewegung zusammen mit Übungen fördert die Balance und die Koordination. Zusätzlich können Sie mit einem Training der Beinmuskulatur mehr Stabilität gewinnen. Auch dazu finden Sie bei der Rheumaliga Kurse: Everfit und Osteogym. ■

### Conseils et idées

Afin d'obtenir des résultats bénéfiques pour la santé, vous devriez pratiquer, selon les recommandations officielles, 150 minutes (deux heures et demie) par semaine des mouvements quotidiens. Pour cela, il n'est pas nécessaire de faire des « séances » de dix minutes. Chaque mouvement quotidien peut être ajouté au compte de l'activité physique, même lorsqu'il ne dure que quatre ou cinq minutes.

### A la maison

- Pendre le linge, nettoyer les vitres, passer l'aspirateur ou passer la serpillère dans la cuisine : essayez de faire des petits travaux ménagers au quotidien.
- Placez un tapis de yoga ou des bandes de fitness à portée de main dans la salle de séjour pour pouvoir vous en servir à tout moment. Cela vous permettra de bouger plus facilement devant la TV ou en écoutant de la musique.
- Vous aimeriez bien mais n'osez pas en public ? Alors, dansez à la maison ! La danse est un très bon entraînement du rythme cardiaque. Mettez votre musique préférée et dansez jusqu'à avoir chaud.

### Au poste de travail

- N'organisez pas votre poste de travail de façon trop confortable. Placez certains objets dont vous n'avez pas toujours besoin de façon à devoir vous lever pour les chercher et les ranger.
- Levez-vous de votre poste de travail toutes les heures et bougez un peu. Si possible, travaillez sur un bureau réglable en hauteur, et alternez les positions assise et debout.
- Les e-mails n'ont pas été inventés pour cesser toute discussion de bureau à bureau. Portez vous-même certains messages.
- Si le mot « séance » vient du latin sedere signifiant être assis, elle peut toutefois très bien se dérouler debout et dans ce cas ne dure que la moitié

du temps. Vous pouvez également faire une petite réunion en marchant ensemble.

- Profitez de la pause de midi pour manger mais gardez du temps pour une petite balade rapide.

### En déplacement

- Vous vous déplacez en voiture ? Alors, ne cherchez pas à vous garer au plus près de votre destination mais choisissez plutôt une place un peu plus loin et marchez le reste du chemin. Ou économisez l'argent du tunnel de lavage et lavez vous-même votre véhicule.
- Si possible, allez au travail en vélo une à deux fois par semaine. Ou descendez du bus ou du tram une à deux stations plus tôt pour finir le trajet à pied.
- Laissez l'ascenseur aux personnes qui en ont vraiment besoin ! Monter les escaliers augmente non seulement le rythme cardiaque mais entraîne également les muscles importants des fessiers et des jambes.

### Loisirs

- Certaines personnes atteintes de douleurs adoptent un chien pour devoir sortir plusieurs fois par jour. Peut-être pourriez-vous sortir celui du voisin ?
- Rencontrez-vous à plusieurs pour des balades régulières. L'effet de groupe fait des miracles contre le mal de tête, les nuages annonciateurs de pluie et toutes les autres bonnes excuses.
- Passer le râteau, tondre la pelouse, bêcher : tous ces efforts pour s'accrocher, se pencher et soulever des charges dans le jardin constituent un mouvement quotidien précieux si vous les répartissez en petites unités pendant la semaine au lieu de vouloir tout faire le samedi.

### Avantages d'une activité physique régulière

Bouger au quotidien améliore la santé cardiaque, renforce la musculature et réduit de nombreux risques de santé liés aux rhumatismes tels que la tension

artérielle, le diabète ou les états dépressifs.

**Des os en bonne santé :** les activités telles que la marche rapide, la randonnée ou la danse lubrifient les articulations, renforcent le cartilage ainsi que la densité et la structure osseuses. Vous pouvez ainsi éviter une ostéoporose et l'arthrose ou ralentir leur évolution.

**Renforcement du système immunitaire :** l'activité physique renforce les défenses immunitaires qui sont affaiblies par une maladie chronique, l'immunosuppression ou encore les effets secondaires des traitements médicamenteux. Elle réduit le risque d'infection.

**Soulager les maux de dos :** les personnes atteintes de rhumatisme souffrent souvent de maux de dos chroniques. Une activité physique régulière peut renforcer les muscles qui > p. 20



Besprechungen im Stehen sind oft effizienter als klassische Sitzungen und sie sind gesünder.

Les réunions en position debout sont souvent plus efficaces que les séances classiques et elles sont meilleures pour la santé.

Le riunioni svolte in piedi sono spesso più proficue di quelle tradizionali e più salutari.



Ein Klassiker im Angebot der Alltagsbewegung: eine Station früher aussteigen.  
Un grand classique pour bouger davantage au quotidien : descendre un arrêt plus tôt.  
Un classico tra le proposte di movimento quotidiano: scendere una fermata prima.

soutiennent la colonne vertébrale et ainsi soulager les douleurs dorsales. Les bienfaits peuvent être accentués avec des exercices spécifiques et des mouvements quotidiens permettant de préserver le dos. Le cours de la Ligue suisse contre le rhumatisme Active Backademy donne les instructions nécessaires sur ce sujet.

**Réduire les risques de chute:** les mouvements quotidiens accompagnés d'exercices favorisent l'équilibre et la coordination. En entraînant les muscles des jambes, vous pouvez également gagner en stabilité. Là encore, des cours de la Ligue suisse contre le rhumatisme vous permettront d'en apprendre plus: Everfit et Osteogym. |

poco a poco noterà di aver acquisito una maggiore consapevolezza fisica e più fiducia nella capacità di essere una persona attiva.

### Consigli e suggerimenti

Per ottenere effetti benefici sulla salute è raccomandato di svolgere 150 minuti (due ore e mezzo) di movimento quotidiano alla settimana. Non c'è bisogno di organizzarsi con sessioni di allenamento da dieci minuti. Qualsiasi movimento quotidiano, anche se solo di quattro o cinque minuti, può essere conteggiato nel calcolo dei 150 minuti.

### A casa

- Stendere i panni, pulire le finestre, passare l'aspirapolvere o lavare il pavimento della cucina: cerchi di svolgere tutti i giorni piccole faccende domestiche.
- Lasci in soggiorno un tappetino yoga o degli elastici da fitness. Così li avrà a portata di mano per fare qualche esercizio guardando la televisione o ascoltando musica: vedrà, muoversi Le risulterà più piacevole.
- Le piacerebbe ballare ma non se la sente di farlo in pubblico? Allora lo faccia a casa! Il ballo è un fantastico

allenamento cardiovascolare: metta la Sua musica preferita e balli finché non il corpo non si sarà riscaldato.

### Sul posto di lavoro

- È bene creare una postazione di lavoro che non sia troppo comoda. Posizioni alcuni oggetti che non utilizza spesso lontano da Lei. Così dovrà alzarsi per andare a prenderli e rimetterli a posto.
- Si alzi dalla sedia ogni ora e faccia un po' di movimento fisico. Se possibile, lavori a una scrivania con altezza regolabile che Le permetta di alternare tra posizione in piedi e seduta.
- La posta elettronica non è stata inventata per impedire il dialogo tra gli uffici; non esiti dunque a consegnare qualche messaggio di persona.
- Durante le riunioni normalmente si sta seduti, ma nulla vieta di farle in piedi. E di solito si risparmia la metà del tempo. Se alla riunione partecipano poche persone, è anche possibile discutere facendo una passeggiata insieme.
- A pranzo si prenda il tempo per mangiare, ma cerchi di sfruttare metà della pausa per una passeggiata a ritmo veloce.

### In giro

- Si sposta in macchina? Non cerchi il parcheggio più vicino al luogo da raggiungere, ma lasci la macchina un po' più lontana e percorra il resto della strada a piedi. Oppure risparmi i soldi dell'autolavaggio e pulisca la macchina a casa.
- Se può, una o due volte alla settimana vada a lavorare in bicicletta. Oppure prenda l'autobus o il tram e scenda una o due fermate prima.
- Lasci l'ascensore a chi ne ha davvero bisogno! Oltre ad aumentare il battito cardiaco, salire le scale attiva muscoli importanti di glutei e gambe.

### Tempo libero

- Molte persone che soffrono di dolori si prendono un cane per essere costrette

a uscire più volte al giorno. Magari ha una vicina o un vicino che Le presterebbe il suo cane?

- Si incontri regolarmente con altre persone per fare delle passeggiate. La pressione delicata esercitata dal gruppo può fare miracoli contro il mal di testa, le nuvole che portano pioggia e scuse simili.
- Rastrellare le foglie, tagliare l'erba, mescolare il terriccio e aggiungere il fertilizzante: lavorare in giardino stando accovacciati, chinati e sollevando pesi è un movimento quotidiano prezioso. Deve però distribuirlo durante la settimana e non concentrarlo tutto di sabato.

Es muss nicht immer der eigene Hund sein. Auch ein «ausgeliehener» Vierbeiner verhilft zu mehr Bewegung.

Il ne faut pas forcément avoir son propre chien. On peut en «emprunter» un pour bouger davantage.

Non deve essere necessariamente il proprio cane. Anche un amico a quattro zampe «in prestito» aiuta a fare più movimento.



### I benefici di una regolare attività fisica

Muoversi quotidianamente con regolarità migliora la salute cardiovascolare, rafforza il tono muscolare e riduce molti dei rischi per la salute connessi al reumatismo, come l'ipertensione arteriosa, il diabete o l'umore depressivo. **Mantenere le ossa sane:** le attività che comportano un carico di peso – come ad esempio la camminata veloce, l'escursionismo o il ballo – lubrificano le articolazioni, rafforzano la cartilagine, stimolano la struttura e la densità ossea. In tal modo potrà impedire la comparsa di osteoporosi e artrosi o, se non altro, rallentarne lo sviluppo.

**Rafforzare il sistema immunitario:** muoversi rafforza le difese immunitarie indebolite da una malattia cronica, da farmaci immunosoppressori o da vari effetti collaterali. Muovendosi ridurrà dunque il rischio di infezioni.

**Alleviare il mal di schiena:** chi è affetto da reumatismo soffre spesso anche di dolori cronici alla schiena. La regolare attività fisica consente di rafforzare i muscoli che sostengono la colonna vertebrale e quindi di alleviare il mal di schiena. Gli effetti possono essere potenziati con esercizi mirati e comportamenti quotidiani che non affaticano la schiena. Le istruzioni al riguardo sono fornite nel corso Active Backademy

offerto da molte leghe cantonali contro il reumatismo.

**Ridurre il pericolo di cadute:** il movimento quotidiano unito a esercizi mirati favorisce l'equilibrio e la coordinazione. In più, allenando la muscolatura delle gambe potrà acquisire maggiore stabilità. Anche in questo caso molte leghe cantonali contro il reumatismo propongono due corsi appositi: Everfit e Osteogym. |

Anzeige

## WIE MAN SCHMERZEN IM SCHLAF LINDERN KANN

Der Liege-Simulator berechnet die richtige Matratze bei Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich





JETZT KOSTENLOSE KÖRPERANALYSE BUCHEN

schlafTEQ.ch

**schlafTEQ Zürich**  
zuerich@schlafTEQ.ch  
+41 44 203 80 07

**schlafTEQ Basel**  
basel@schlafTEQ.ch  
+41 61 209 53 55

**schlafTEQ Winterthur**  
winterthur@schlafTEQ.ch  
+41 52 229 63 21

**schlafTEQ St. Gallen**  
st.gallen@schlafTEQ.ch  
+41 71 565 97 02

**schlafTEQ Luzern**  
luzern@schlafTEQ.ch  
+41 41 244 42 88

**schlafTEQ Bern**  
bern@schlafTEQ.ch  
+41 52 255 04 22



## Motivation

## Wenn der Wille allein nicht reicht – so motivieren Sie sich im Alltag

**Wieso findet man für manche Tätigkeiten nie und für andere immer Energie? Im folgenden Artikel erklärt die Sportpsychologin Sonja Nüssli, welche Faktoren sich auf unsere Motivation auswirken und wie wir diese (positiv) beeinflussen können.** Text: Sonja Nüssli\*

Lena ist eine Frau in den Mittvierzigern und leidet seit einer Weile unter chronischen Rückenschmerzen. Um den Schmerz eindämmern zu können, soll Lena nun einige neue Gewohnheiten aufbauen, zum Beispiel Mobilisation der Wirbelsäule oder Krafttraining. Bewegung per se macht Lena aber überhaupt keinen Spass. Wie schafft Lena es nun, sich dennoch dafür «zu motivieren»? Motivation ist ein sehr weiter Begriff und umfasst sowohl die intrinsische wie auch die extrinsische Motivation: Intrinsisch bedeutet «von innen» heraus und meint alles, was ich ohne äussere Anreize mache – sondern nur, weil ich es gerne mache. Extrinsisch hingegen wird durch äussere Anreize gesteuert: Ich mache etwas, weil ich dafür in irgendeiner Form belohnt werde – durch mich selbst oder durch andere. Diese Form der Motivation wird oft negativ bewertet, da ich ja ein Verhalten nur zeige, weil «ich etwas dafür erhalte». Im Falle

von Lena ist extrinsische Motivation aber die einzige Möglichkeit, sie zur Bewegung zu animieren.

### Positive Verstärkung – der Geheimtipp der extrinsischen Motivation

Extrinsische Motivation lässt sich nun weiter aufteilen in positive Verstärkung (Belohnung) und negative Verstärkung (Zwang, Druck). Tatsächlich ist die negative Verstärkung langfristig ein Motivationskiller: Je mehr Druck oder Zwang da ist, umso geringer ist meine Bindung an das Ziel, umso mehr fühle ich mich fremdbestimmt. Wenn Lena denkt «ich sollte in den Krafraum, weil mein Hausarzt das verlangt», funktioniert das nicht – sobald die Kontrolle durch den Arzt weg ist, wird sie mit dem Krafttraining aufhören. Was hingegen gut funktioniert in unserem Alltag, ist die positive Verstärkung: Ein Lob oder eine kleine Belohnung



© Maria Vitkova, iStock

können uns motivieren für Dinge, welche uns nicht besonders Spass machen. Und – und dies macht die positive Verstärkung so wichtig – sie ebnet den Weg hin zur intrinsischen Motivation: Wenn ich nämlich bei einer bestimmten Tätigkeit oft eine positive Verstärkung (also eine Belohnung) erhalte und sie infolgedessen häufig(er) ausführe, kann daraus eine Gewohnheit entstehen, welche mir vielleicht sogar ein wenig Freude bereitet.

So macht Lena ursprünglich bei einer Nordic Walking Gruppe mit, weil die Versicherung sich dann an der Therapie beteiligt (Belohnung). Lena findet > s. 24

## Motivazione

## Quando la volontà da sola non basta – ecco come motivarsi nella vita quotidiana

**Come mai per alcune attività troviamo sempre l'energia necessaria mentre per altre no? Nel seguente articolo la psicologa dello sport Sonja Nüssli spiega quali fattori incidono sulla nostra motivazione e come possiamo influenzarli (positivamente).** Testo: Sonja Nüssli\*

Lena è una donna sui quarantacinque anni che da tempo soffre di dolori cronici alla schiena. Per contenere il dolore deve imparare a muoversi e acquisire nuove abitudini, ad esempio per mobilizzare la colonna vertebrale o rafforzare la muscolatura. Ma a Lena il movimento in sé non piace per niente. Cosa deve fare per trovare comunque la «giusta motivazione»?

Il concetto di «motivazione» è molto ampio, comprende una dimensione intrinseca e una estrinseca. «Intrinseco» significa che proviene da dentro e riguarda tutto ciò che faccio per il puro piacere di farlo, senza stimoli esterni; «estrinseco», invece, è ciò che viene indotto da stimoli esterni: faccio una

certa cosa per ottenere una qualche ricompensa, da me stessa o da un'altra persona. Questa forma di motivazione è spesso vista negativamente: mi comporto in una determinata maniera solo per ricevere qualcosa in cambio. Nel caso di Lena, però, la motivazione estrinseca è l'unico modo per spingerla a fare movimento.

### Rinforzo positivo – il segreto della motivazione estrinseca

La motivazione estrinseca può essere ulteriormente distinta in rinforzo positivo (ricompensa) e rinforzo negativo (obbligo, pressione). A lungo andare, il rinforzo negativo si rivela un killer della motivazione: più c'è obbligo o > pag. 26

attività fisica. Comment parvient-elle alors à se motiver?

La motivation est un vaste terme qui couvre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. Intrinsèque signifie «de l'intérieur» et comprend tout ce que je fais sans incitation extérieure, simplement parce que j'aime le faire. Tout ce qui est extrinsèque, au contraire, est dirigé par l'extérieur: je fais quelque chose car je suis récompensé-e d'une certaine manière, par moi-même ou par les autres. Cette forme de motivation est souvent mal considérée car j'adopte un comportement «juste en échange d'une récompense». Dans le cas de Lena toutefois, la motivation extrinsèque est la seule possibilité de l'inciter à pratiquer une activité physique.

### Renforcement positif: le bon conseil pour la motivation extrinsèque

Dans la motivation extrinsèque, il convient de distinguer le renforcement positif (récompense) et le renforcement négatif (contrainte, pression). Or, le renforcement négatif se révèle, sur le long terme, contreproductif pour la motivation. Plus la pression ou la contrainte est forte, plus le lien avec l'objectif est faible, et plus je me sens conditionné-e par l'extérieur. Si Lena se dit qu'elle doit aller à la salle de musculation parce que son médecin l'exige, cela ne fonctionne pas. Dès qu'il n'y aura plus de contrôle par le médecin, elle arrêtera la musculation. Au contraire, le renforcement positif fonctionne bien au quotidien: un compliment ou une petite récompense peuvent nous motiver à > p. 25



\* **Sonja Nüssli** ist ausgebildete Sportlehrerin (ETH) und studierte zusätzlich Psychologie mit Vertiefung im Bereich Motivation.

Zudem erwarb sie den Fachtitel Sportpsychologin FSP. Mit ihrer Firma «Amnis» hat sich Sonja Nüssli auf sportpsychologisches Coaching in Ausdauer- und Outdoorsportarten spezialisiert ([www.amnis-motivationsfabrik.ch](http://www.amnis-motivationsfabrik.ch)).

\* **Sonja Nüssli** est maîtresse de sport diplômée (EPF) et a également étudié la psychologie avec un approfondissement dans le domaine de la motivation. Elle a aussi obtenu le titre spécialisé de psychologue du sport (FSP). Avec son entreprise «Amnis», Sonja Nüssli s'est spécialisée en coaching mental sportif pour les sports d'endurance et en extérieur ([www.amnis-motivationsfabrik.ch](http://www.amnis-motivationsfabrik.ch), en allemand seulement)

\* **Sonja Nüssli** è insegnante di sport diplomata (ETH) e ha studiato psicologia con approfondimento motivazione. Ha inoltre conseguito il titolo di psicologa dello sport FSP. La sua azienda «Amnis» è specializzata nel coaching di psicologia dello sport per gli sport di resistenza e outdoor ([www.amnis-motivationsfabrik.ch](http://www.amnis-motivationsfabrik.ch), solo in tedesco).



dort neue Freunde und ist gerne im Wald. Irgendwann braucht es den Anreiz der Kostenbeteiligung nicht mehr – das Nordic Walking ist ein fester Bestandteil in Lenas Leben geworden.

**Zentral für einen Motivationsboost: Ihre Bedürfnisse**

Damit dieser Übergang von extrinsischer zu intrinsischer Motivation aber auch wirklich funktioniert, müssen gemäss Motivationspsychologie drei Grundbedürfnisse befriedigt werden: Es sind dies das Bedürfnis nach Kompetenz, nach Autonomie und nach sozialer Eingebundenheit (s. Grafik S. 26). Zusammengefasst werden die Bedürfnisse unter dem Namen der Selbstbestimmungstheorie: Je mehr ich mich als selbstbestimmt erlebe, desto eher bin ich intrinsisch motiviert. Deci & Ryan, die Überväter der Selbstbestimmungstheorie, konnten zeigen, dass allen Menschen diese Bedürfnisse innewohnen, sie aber unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Autonomie beschreibt die wahrgenommene Selbstbestimmtheit des Handelns: Je mehr Mitspracherecht ich habe und je weniger Kontrolle und externer Druck vorhanden sind, desto eher fühle ich mich autonom in meinem Handeln. Lena soll also immer in ihre Therapie miteinbezogen werden und mitverantwortlich für ihre Gesundheit sein – das motiviert. Wichtig ist aber auch, dass sich Lena kompetent genug fühlt, ihrem Schmerz die Stirn zu bieten; der zweite zentrale

Baustein der Selbstbestimmungstheorie ist nämlich das Bedürfnis nach Kompetenz. Lena soll zum Beispiel mit Prozesszielen arbeiten – sich also am Fortschritt messen, und nicht am Ergebnis: Was ist besser geworden? Was habe ich gut gemacht die letzten Wochen? Aber auch die Selbstbeobachtung zu schulen ist wichtig: Was brauche ich heute? Was tut mir gut? So kann Lena sich selbst besser kennenlernen und wird zur Expertin ihres eigenen Lebens: Sie erlebt sich als kompetent. Zentral ist ebenfalls, dass die Aufgabe, welche dabei an Lena gestellt wird, ihre Kompetenzen nicht über- oder unterschreitet. Sie darf also nicht mit einem zu komplexen Behandlungsplan konfrontiert werden, sondern nur mit Massnahmen, welche sie passend einschätzen und mitgestalten kann. Ansonsten fühlt Lena sich überfordert – und folglich demotiviert. Der letzte Baustein der Selbstbestimmungstheorie ist das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit, also der wahrgenommenen menschlichen Nähe: Lena fühlt sich «geschätzt und gebraucht» in ihrer Nordic Walking Gruppe – die vertrauensvolle Umgebung und der Zusammenhalt in der Gruppe stärken die Motivation für dieses Training. Zudem gehen nach dem Walken jeweils alle zusammen einen Kaffee trinken – solche Routinen und Rituale geben Struktur und binden Lena in die Gruppe ein. Kann Lena also diesen drei Bedürfnissen gerecht werden, wird es viel einfacher für sie, sich für etwas nicht so Tolles zu motivieren.

menhalt in der Gruppe stärken die Motivation für dieses Training. Zudem gehen nach dem Walken jeweils alle zusammen einen Kaffee trinken – solche Routinen und Rituale geben Struktur und binden Lena in die Gruppe ein. Kann Lena also diesen drei Bedürfnissen gerecht werden, wird es viel einfacher für sie, sich für etwas nicht so Tolles zu motivieren.

**Sich selbst überlisten – mit einfachen Strategien**

Auch wenn unsere Bedürfnisse befriedigt werden – manchmal haben wir trotzdem keine Lust auf etwas. Das ist ganz normal. Wenn Sie sich dennoch gerne selbst überlisten wollen, hier ein paar einfache Strategien:

- 1) Haben Sie ein klares Ziel vor Augen – was wollen Sie in einem halben Jahr erreicht haben? Schreiben Sie es auf und kleben Sie es an den Kühlschrank.
- 2) Verabreden Sie sich mit jemandem für dieses Ziel – eine gegenseitige Verpflichtung «schwänzt» man seltener.
- 3) Simulieren Sie Ihr Ziel mental mit einem klaren «Wenn-dann»-Satz.: «Wenn ich am Montag zur Arbeit gehe, dann steige ich zwei Tramstationen früher aus und gehe zu Fuss». ■

**Webinar**

Sonja Nüssli ist auch Referentin des Mittags-Webinar (12.00 bis 13.00 Uhr) zum Thema Motivation am Donnerstag, 22. August 2024. Die kostenlose Veranstaltung in der Sprache Hochdeutsch findet über Zoom statt. Sie benötigen einen Computer, ein Tablet oder ein Mobiltelefon zur Teilnahme. Sie können sich direkt online über den folgenden QR-Code registrieren:



accomplir des choses qui ne nous enthousiasment pas particulièrement. Et ils ouvrent la voie vers la motivation intrinsèque, d'où toute l'importance du renforcement positif: si je reçois régulièrement, pour une activité déterminée, un renforcement positif (une récompense donc) et que, pour cette raison, je la pratique (plus) souvent, cela peut devenir une habitude qui pourrait même me procurer un peu de plaisir. Lena a ainsi rejoint un groupe de marche nordique car l'assurance remboursait une partie du traitement (récompense). Lena y trouve de nouveaux-elles ami-e-s et aime être en forêt. A un moment donné, il n'y a plus besoin de la récompense (participation aux coûts): la marche nordique fait désormais partie intégrante de la vie de Lena.

**Ce qui est important pour un regain de motivation: vos besoins**

Pour que ce passage de la motivation extrinsèque à la motivation intrinsèque fonctionne véritablement, trois besoins fondamentaux en psychologie de la motivation doivent être satisfaits: il s'agit des besoins de compétence, d'autonomie et d'intégration sociale (v. graphique p. 26). Ces besoins sont regroupés sous le nom de la théorie de l'autodétermination: plus j'ai le sentiment de m'autodéterminer, plus ma motivation est intrinsèque. Deci & Ryan, les pères de la théorie de l'autodétermination, ont pu démontrer

Negative Verstärkung, beispielsweise der Druck durch die Anordnung des Arztes oder der Ärztin, ist langfristig ein Motivationskiller.

Le renforcement négatif, p. ex. la pression d'ordonnance par la ou le médecin, tue la motivation à long terme.

Il rinforzo negativo, come ad esempio la pressione legata a una prescrizione medica, è a lungo andare un killer della motivazione.

que ces besoins étaient propres à tous les êtres humains mais à des degrés d'importance différents. L'autonomie décrit l'autodétermination consciente de l'action: plus j'ai le droit de donner mon avis et moins je suis contrôlé-e et moins je subis de pression extérieure, plus je me sens autonome dans mes actes. Lena doit donc toujours être impliquée dans son traitement et être responsable de sa santé, c'est ce qui la motive. Mais il est aussi important que Lena se sente suffisamment compétente pour

tenir tête à sa douleur; le deuxième pilier de l'autodétermination étant le besoin de compétence. Lena doit par exemple travailler avec des objectifs, mesurer ses progrès et non le résultat: qu'est-ce qui s'est amélioré? Qu'est-ce que j'ai bien fait ces dernières semaines? Apprendre l'auto-analyse est également important: de quoi ai-je besoin aujourd'hui? Qu'est-ce qui me fait du bien? Lena apprend ainsi à se connaître et à devenir experte de sa propre vie: elle se sent compétente. Il est également primordial que la tâche confiée à Lena ne se trouve ni au-dessus ni en dessous de ses compétences. Elle ne doit donc pas être confrontée à un plan thérapeutique trop complexe mais seulement à des mesures qu'elle peut évaluer et organiser pour elle-même. Sinon Lena risque de se sentir dépassée, et par conséquent se démotiver. Le dernier pilier de l'autodétermination est le besoin en intégration sociale, en proximité consciente avec d'autres êtres humains. Lena se sent «appréciée et utile» au sein de son groupe > p. 26

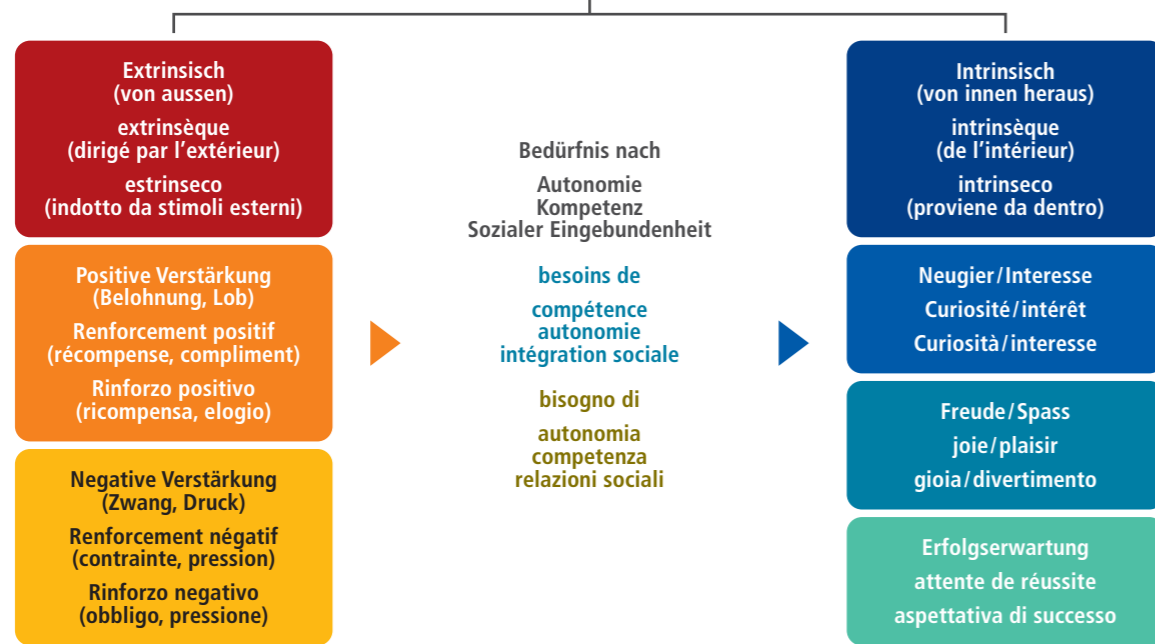


Durch Bewegung in einer Gruppe wird das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit befriedigt. Der Zusammenhalt in der Gruppe stärkt die Motivation für das Training.

Bouger en groupe permet de satisfaire le besoin de lien social. La cohésion au sein du groupe renforce la motivation à s'entraîner.

Facendo movimento in gruppo si soddisfa il bisogno di relazioni sociali. La coesione di gruppo rafforza la motivazione ad allenarsi.

Motivation / **Motivation** / Motivazione



de marche nordique, l'environnement bienveillant et la cohésion de groupe renforcent la motivation pour cet entraînement. Après la marche, tout le monde se retrouve autour d'un café. De telles routines et rituels donnent une structure et soudent Lena au groupe. Si Lena peut satisfaire ces trois besoins, il lui sera plus facile de se motiver pour quelque chose qu'elle ne trouvait pas si enthousiasmant à la base.

**Déjouer ses propres pièges, avec des stratégies simples**  
Parfois, on a tout simplement pas envie, même si nos besoins sont satisfaits. C'est tout à fait normal. Si vous voulez déjouer vos propres pièges, nous vous présentons quelques stratégies simples.

- 1) Ayez un objectif clair en tête. Que souhaitez-vous atteindre comme objectif d'ici six mois? Écrivez-le et accrochez-le à votre réfrigérateur.
- 2) Partagez cet objectif avec quelqu'un d'autre. Un engagement réciproque est moins facile à annuler.
- 3) Formulez mentalement votre objectif en une phrase claire, avec la construction « quand ... alors ... »: « Quand je vais au travail lundi, alors je descends deux stations de tram plus tôt pour faire le reste à pied. »

pression, meno vorrò raggiungere l'obiettivo e maggiore sarà la sensazione che sia qualcun altro a decidere per me. Quando Lena pensa «devo andare in palestra perché me lo ha ordinato il medico di famiglia», la cosa è destinata a non funzionare: appena non ci sarà più il controllo del medico, smetterà di allenarsi. Ciò che invece nella vita quotidiana funziona bene è il rinforzo positivo: un segno di approvazione o una piccola ricompensa possono motivare a fare cose che non ci piacciono particolarmente. Il rinforzo positivo spiana inoltre la strada alla motivazione intrinseca, e questo lo rende di fondamentale importanza. Infatti, se una determinata attività solitamente genera un rinforzo positivo e se, per effetto della ricompensa, la svolgo (più) spesso, potrebbe diventare un'abitudine e addirittura iniziare a piacermi. In un primo tempo Lena partecipa a un gruppo di nordic walking perché l'assicurazione copre una parte dei costi della terapia (ricompensa). Poi nel gruppo trova nuovi amici e scopre che le piace stare nel bosco. A un certo punto l'iniziale spinta alla partecipazione data dal risparmio finanziario non le serve più: il nordic walking è diventato parte integrante della sua vita.

**I Suoi bisogni – un elemento fondamentale per una spinta motivazionale**  
La psicologia motivazionale indica che per passare dalla motivazione estrinseca a quella intrinseca è necessario soddisfare tre bisogni fondamentali: autonomia, competenza e relazioni sociali (v. grafica sopra). Questi bisogni rientrano nella cosiddetta «teoria dell'autodeterminazione»: più una persona si sente autodeterminata, più cresce la sua motivazione intrinseca. Deci e Ryan, figure di spicco della teoria dell'autodeterminazione, hanno dimostrato che questi tre bisogni sono intrinseci alla natura umana, sebbene più o meno accentuati. L'autonomia descrive come viene percepita l'autodeterminazione delle proprie azioni: più ho voce in capitolo e meno forti sono il controllo e le pressioni esterne, più le mie azioni saranno dettate dal principio di autonomia. È quindi bene che Lena sia sempre coinvolta nella sua terapia e che possa sentirsi co-responsabile della propria salute perché ciò genera motivazione. Altrettanto importante è che, di fronte al dolore, Lena senta di avere la giusta competenza per poterlo affrontare; il bisogno di competenza è infatti il

secondo elemento centrale della teoria dell'autodeterminazione. Lena, ad esempio, deve lavorare con obiettivi di processo, deve cioè misurarsi con i progressi fatti e non con il risultato ottenuto. Quali sono stati i miglioramenti? Cosa sono riuscita a fare bene nelle ultime settimane? Altrettanto importante è imparare ad auto-osservarsi: di cosa ho bisogno oggi? Cosa mi fa bene? Lena può così conoscersi meglio e diventare esperta della propria vita: sente di essere una persona competente. È inoltre fondamentale che il compito affidato a Lena non sia né troppo al di sopra né troppo al di sotto delle sue competenze. Non deve essere messa di fronte a un piano di cure troppo complicato, bensì solo a misure che è in grado

di valutare e alle quali può contribuire adeguatamente. In caso contrario avrà l'impressione di non potercela fare e questo potrebbe demotivarla. L'ultimo elemento della teoria dell'autodeterminazione è il bisogno di relazioni sociali, ovvero la percezione del contatto umano. Nel gruppo di nordic walking, Lena si sente «utile e apprezzata». L'ambiente rassicurante e la coesione di gruppo rafforzano la motivazione per questo tipo di attività. Inoltre, dopo la camminata tutti vanno a bere un caffè insieme, un rituale che offre sostegno e fa sì che Lena si senta parte integrante del gruppo. Se Lena saprà dunque soddisfare questi tre bisogni, le sarà molto più facile motivarsi per un'attività che di per sé non la entusiasma più di tanto.

**Superarsi in astuzia, con semplici strategie**  
Anche quando i nostri bisogni sono soddisfatti, può succedere che non abbiamo comunque voglia di fare qualcosa. È del tutto normale. Ma se volesse comunque superarsi in astuzia, ecco alcune semplici strategie:

- 1) Si prefigga un obiettivo chiaro. Cosa vuole ottenere in sei mesi? Lo scriva su un foglietto e lo attacchi al frigorifero.
- 2) Si metta d'accordo con qualcuno: è più facile motivarsi se sappiamo di essere in buona compagnia.
- 3) Formuli concretamente l'obiettivo nella Sua mente: «Quando lunedì vado al lavoro, scendo due fermate del tram prima e proseguo a piedi». ■

Anzeige

The advertisement for PERNATON features a background image of an elderly couple dancing on a beach. In the foreground, several PERNATON products are displayed, including 'Cool Massage-Gel', 'Warm Massage-Gel', and 'Classic' capsules. The text reads: 'PERNATON® - La puissance de la nature pour retrouver le plaisir de bouger'. Logos for 'ORIGINAL PERNA EXTRACT' and 'Ingrédients naturels' are also present. At the bottom right, contact information is provided: 'Plus d'informations sur: www.pernaton.ch @pernaton.official' and 'FABRIQUÉ EN SUISSE'.

Leben mit JIA

## «Ich habe viel gelitten, mich aber nie entmutigen lassen»

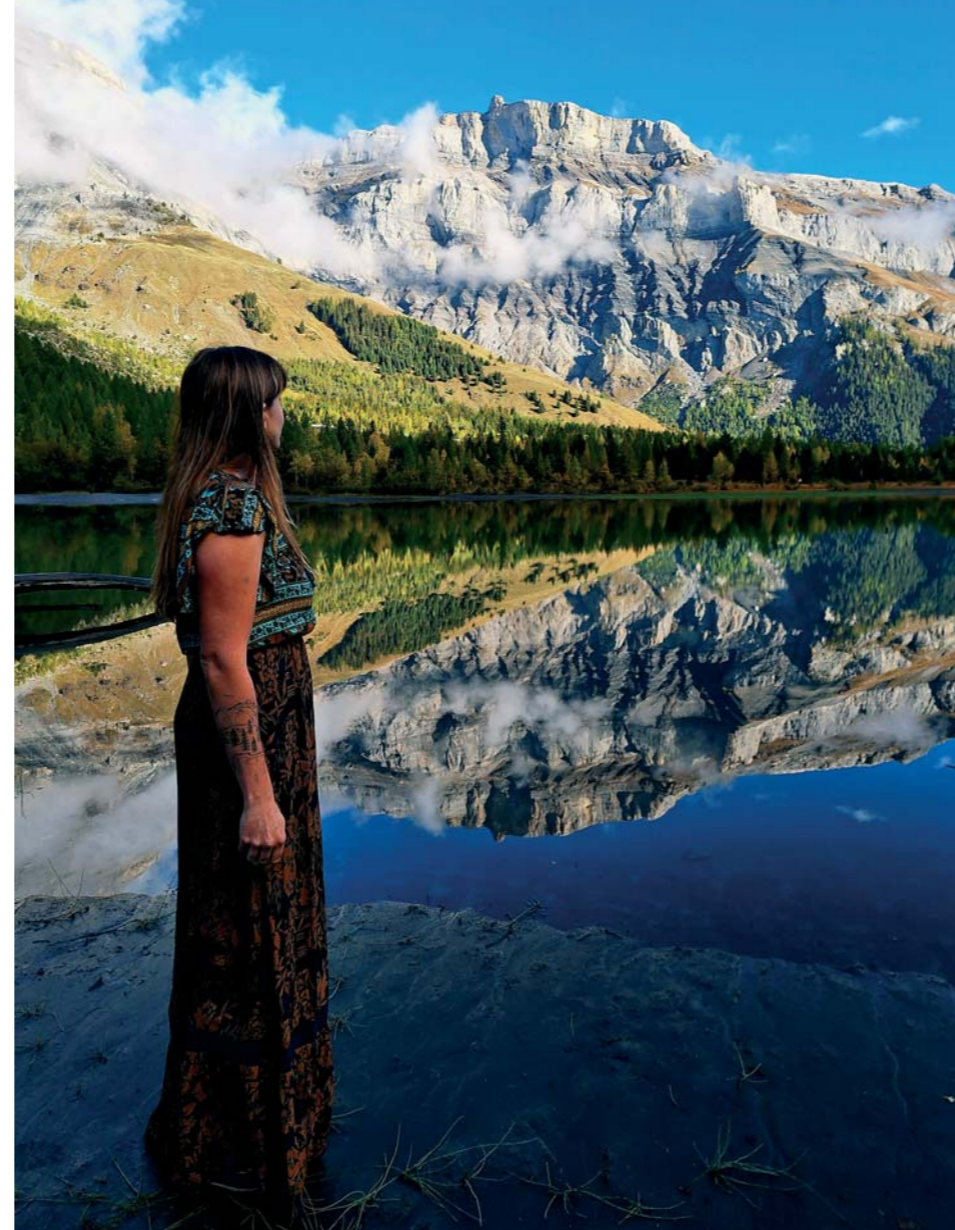
**Seit ihrer Kindheit lebt Melissa Zufferey mit einer rheumatischen Erkrankung. Diese schränkt sie mal mehr, mal weniger ein. Den Ehrgeiz, dennoch grosse sportliche Ziele zu erreichen, hat die Walliserin aber nie verloren.** Text: Melissa Zufferey\*, Fotos: zvg

Ich weiss noch, dass es mir damals – ich war gerade mal acht und man hatte bei mir die Krankheit juvenile idiopathische Arthritis entdeckt – schwerfiel, mit meinen Klassenkameraden und -kameradinnen mitzuhalten, wenn wir im Pausenhof spielten. Ich hatte das Gefühl, sie zu stören. Mit der Zeit habe ich gelernt, mich anders zu bewegen, die Krankheit sogar zu verstecken oder zu tarnen, sei es mit Freunden und Freundinnen oder in meiner Freizeit, besonders beim Tanzen, was ich zwischen 10 und 15 Jahren ganz besonders gern machte. In dieser Zeit nahm ich Antirheumatika. Ich griff auch auf die Behandlung mit Methotrexat zurück. In der Jugend liessen die Anfälle dann nach, bis ich schliesslich gar keine mehr hatte. Jedoch behielt ich eine eingeschränkte Mobilität, vor allem in den Knien und Hüften. Ich wurde wieder körperlich aktiv: Ich spielte Tennis, was erst noch «aggressiver» für die Gelenke war. Erst sehr viel später, nach der Zeit, in der ich wegen verschiedener Ausbildungen sehr eingespannt war – meiner Lehren als Wohn- textilgestalterin und Modedesignerin,

beides sehr kreative Berufe, bei denen man äusserst sorgfältig arbeiten muss –, habe ich mit Ausdauersport angefangen. Es fing alles mit einem Stadtlauf von zehn Kilometern an, dann wurden die Distanzen nach und nach länger. Ich merkte, wie über fünf Jahre meine Leistungen besser wurden und hatte den Kopf voller Träume. Doch Anfang 2020 wurde alles auf den Kopf gestellt, es trat erneut ein Schub auf. Ich brauchte sechs Monate, bis ich verstand, dass es das war. Ich hatte meinen ersten Marathon gelaufen, ich hatte gerade am Sierre-Zinal-Rennen teilgenommen und fing mit Triathlon an ... Ich hatte das Gefühl, dass alles einstürzt.

### Von der Marathon-Läuferin zur Lauf-Anfängerin

Ich begann eine Behandlung, die mir half, wieder Sport zu treiben und ein aktives Leben zu führen. Ich beschloss, mich beruflich zu verändern, und wechselte in die Postverteilung. Ein sehr dynamischer, körperlicher Beruf, der mir wunderbar zusagt. Es kommt vor, dass ich gewisse Schmerzen in den Knien und



Melissa Zufferey erlebt Höhen und Tiefen mit ihrer Erkrankung.

Melissa Zufferey a vécu des hauts et des bas avec sa maladie.

Con la sua malattia Melissa Zufferey attraversa alti e bassi.

Hüften habe, aber sie sind so leicht, dass sie mich nie von meiner Arbeit abgehalten haben.

Ich musste auch wieder lernen, meinen Freizeitbeschäftigungen nachzugehen und mich körperlich zu betätigen. Die Frustration war wirklich gross! Von der «Marathon-Läuferin» wechselte ich ins Stadium «lernen, fünf Kilometer zu laufen».

Ich habe viel gelitten, mich aber nie entmutigen lassen. Es gab > s. 30

Vivre avec une AJI

## «J'ai beaucoup souffert mais je n'ai jamais baissé les bras»

**Depuis son enfance, Melissa Zufferey vit avec une maladie rhumatismale. Cette dernière lui pose des limites, plus ou moins grandes au fil du temps. La Valaisanne n'a toutefois jamais perdu son ambition d'atteindre de grands objectifs sportifs.** Texte: Melissa Zufferey\*, photos: mad

Ayant découvert la maladie (arthrite juvénile idiopathique) très jeune, j'avais 8 ans et à l'époque, je me souviens avoir eu du mal à suivre mes camarades de classe lorsqu'on jouait dans la cour de récréation. J'avais le sentiment de les déranger. Avec le temps, j'ai appris à bouger différemment voire même à cacher ou à camoufler la maladie, que ce soit avec mes ami-e-s ou lors de mes loisirs, notamment la danse, activité que j'appréciais tout particulièrement entre mes 10 et 15 ans. Durant cette période, je prenais des anti-inflammatoires, j'avais également eu recours au traitement avec du méthotrexate. C'est dans l'adolescence que les crises ont diminué jusqu'à ne plus en avoir. Cependant,

j'ai gardé une mobilité réduite au niveau des genoux et des hanches tout particulièrement. J'ai repris une activité physique, j'ai joué au tennis qui, pour le coup, était plus «agressif» pour les articulations. C'est bien plus tard, après une période chargée en raison de mes différentes formations d'apprentissages, que j'ai commencé les sports d'endurance. Je m'étais formée en tant que courtpointière et créatrice de vêtements, métiers minutieux et créatifs. Tout d'abord par une course urbaine de 10 km, les distances se sont agrandies au fur et à mesure. Pendant 5 ans, j'ai vu mes performances s'améliorer et j'avais des rêves plein la tête, mais début 2020 tout a basculé et une nouvelle > p. 30

Vivere con un'AIG

## «Ho sofferto molto ma non mi sono mai arresa»

**Melissa Zufferey convive sin dall'infanzia con una malattia reumatica che le pone diversi limiti, divenuti negli anni più o meno grandi. Ma la donna, originaria del Canton Vallese, non ha mai rinunciato alla sua ambizione di raggiungere importanti traguardi sportivi.**

Testo: Melissa Zufferey\*, Foto: mad

Quando ho scoperto di essere affetta da artrite idiopatica giovanile ero molto giovane, avevo 8 anni, e mi ricordo che all'epoca facevo fatica a stare dietro ai miei compagni di classe mentre giocavamo durante la ricreazione. Avevo la sensazione di rallentarli. Con il tempo ho imparato a muovermi diversamente, addirittura a nascondere o camuffare la

malattia, sia con gli amici che durante le attività del tempo libero, specialmente quando facevo danza, un'attività alla quale mi sono appassionata in modo particolare tra i 10 e i 15 anni. In quel periodo assumevo antinfiammatori e mi curavo anche con il metotrexato. Durante l'adolescenza le crisi sono diminuite fino a scomparire del tutto.

Mi è comunque rimasta una mobilità ridotta a livello delle ginocchia e soprattutto delle anche. Ho ripreso a praticare attività fisica, ho giocato a tennis, uno sport più «aggressivo» per le articolazioni. È ben più tardi, dopo un periodo impegnativo per le mie diverse formazioni di apprendistato, che ho iniziato a dedicarmi agli sport di resistenza. Frequentavo la formazione per diventare decoratrice tessile e creatrice d'abbigliamento, professioni che richiedono precisione e creatività. Ho iniziato con una corsa in città di 10 km e poi ho percorso distanze sempre più lunghe. Per cinque anni ho visto le mie prestazioni migliorare e avevo la testa piena di sogni, finché all'inizio del 2020 tutto è cambiato: si è manifestata una nuova crisi e mi ci sono voluti sei mesi per capire che era dovuta alla malattia. > pag. 31

grosse Niederlagen und kleine Erfolge, bis schliesslich die Erfolge grösser wurden als die Niederlagen. Ich forderte mich selbst heraus, um mir Ziele setzen zu können.

Zuerst auf dem Velo. Ich fuhr Siders-Paris in vier Tagen (etwa 740 km), dann nahm ich erstmals in der Triathlon-Disziplin teil, an einem Ironman 70.3 in Barcelona. Grosse Ziele? Vielleicht schon, aber ich habe sie erreicht! Egal, wie viel Zeit ich gebraucht habe, ich habe es mir möglich gemacht, es zu schaffen. Intensive Trainings, Sport-Coach, Physio-Betreuung und die Unterstützung der Familie – der perfekte Mix, um das zu erreichen, was ich mir vorgenommen hatte.

**Motiviert für grosse Ziele**

Aktuell mit Rinvoq konfrontiere ich mich mit weiteren Herausforderungen, zuerst einmal für mich, zur eigenen Freude, aber schliesslich auch, um andere zu motivieren – ob Rheumabetroffene oder nicht. Um Menschen wie mich zum Erreichen ihrer Ziele zu motivieren: Es gibt keine zu kleinen Träume und keine zu grossen Herausforderungen. Der Sport hilft mir sehr im Alltag, sowohl bezüglich Mobilität der Gelenke als auch bezüglich meinem mentalen Wohlbefinden. Eine körperliche Aktivität auszuüben, sei es nun für sportliche Ziele oder nicht, hat für mich einen erheblichen Wert. Ich habe vor, 2025 an der wohl grössten Herausforderung meines Lebens teilzunehmen: einem kompletten Ironman (3,8 km Schwimmen, 180 km Velofahren und 42,2 km Laufen). Das ist schon für Gesunde keine Kleinigkeit. Aber für eine rheumabetroffene Person ist es noch einmal ein ganz anderer Kampf. Ich werde betreut, habe ein gutes Umfeld und volle Motivation, diese Challenge zu meistern. Ich werde alles tun, um es zu schaffen, und ich werde weiterhin andere Rheumabetroffene ermutigen, sich zu bewegen und körperlich zu betätigen, in welcher Form auch immer. ■



*crise s'est manifestée, dont il m'a fallu 6 mois pour comprendre que c'était ça. J'avais fini mon premier marathon, je venais de participer à Sierre-Zinal et je commençais le triathlon ... j'avais l'impression que tout s'effondrait.*

**De marathoniennne à coureuse débutante**

*J'ai commencé un traitement, qui a pu m'aider à reprendre le sport et une vie active. J'ai décidé de changer de profession et je me suis tournée vers la distribution postale. Un métier très dynamique et physique qui me convient à merveille. Il m'arrive d'avoir certaines douleurs dans les genoux et les hanches, mais elles sont tellement légères qu'elles ne m'ont jamais empêchée de faire mon travail. J'ai dû également réapprendre à pratiquer mes loisirs et activités physiques. La frustration était tellement grande! Je passais de « coureuse de marathon » à « apprendre à courir 5 km ». J'ai beaucoup souffert mais je n'ai jamais baissé les bras. Il y a eu de grands échecs et de petites victoires jusqu'à ce que les victoires deviennent plus grandes que les échecs. Je m'étais lancée des défis pour pouvoir me fixer des objectifs. Tour d'abord en vélo. Je suis partie relier Sierre à Paris en 4 jours (environ 740 km) puis dans la discipline de triathlon, j'ai participé pour la première fois à un Ironman 70.3 à Barcelone. De grands objectifs? Peut-être bien, mais je les ai réussis! Peu importe le temps*

*que j'ai pu mettre, je me suis donnée les moyens d'y arriver. Entraînements intensifs, coach sportif, suivi de physio et soutien des proches, le cocktail parfait pour atteindre ce que je m'étais fixé.*

**Motivée par de grands objectifs**

*Actuellement sous Rinvoq, je continue de me fixer des défis, tout d'abord pour moi, pour mon plaisir et également pour encourager les personnes, atteintes ou non de maladies rhumatismales. Pour motiver les personnes, comme moi, à accomplir leurs objectifs: il n'y a pas de trop petits rêves ni de trop grands défis. Le sport m'aide beaucoup dans mon quotidien, autant pour garder une mobilité des articulations, que pour le bien-être mental. Pratiquer une activité physique, que ce soit pour les objectifs sportifs ou non, est un bien considérable pour moi. J'ai pour projet de participer en 2025 à ce qui sera probablement le plus grand défi de ma vie: ce sera un full Ironman (3.8 km de nage, 180 km vélo, 42,2 km course à pied). Pour une personne en bonne santé ce n'est pas rien, pour une personne souffrant de rhumatisme, c'est encore un autre combat. Je suis suivie, bien entourée et pleine de motivation pour réaliser ce challenge. Je me donnerai les moyens de réussir et je continuerai à encourager les personnes atteintes de rhumatisme de bouger, d'avoir une activité physique quelle qu'elle soit. ■*

Avevo finito la mia prima maratona, avevo appena partecipato alla Sierre-Zinal e stavo cominciando con il triathlon... Avevo l'impressione che il mondo mi stesse crollando addosso.

**Da maratoneta a debuttante podista**

Ho iniziato un trattamento che mi ha permesso di riprendere a fare sport e a lavorare. Ho deciso di cambiare professione e mi sono orientata verso la consegna della posta, un mestiere molto dinamico e fisico che mi va a genio. Qualche volta avverto dolori alle ginocchia e alle anche, ma sono talmente lievi che non mi hanno mai impedito di svolgere il mio lavoro. Ho dovuto anche re-imparare a praticare i miei hobby e l'attività fisica. Una frustrazione davvero enorme! Sono passata dall'essere maratoneta a imparare a correre per 5 km. Ho sofferto molto ma non mi sono mai arresa. Ci sono stati grandi fallimenti e piccole vittorie, finché le ultime sono diventate più grandi delle prime. Mi ponevo delle sfide per potermi fissare degli obiettivi. Ho iniziato con la bicicletta, percorrendo in quattro giorni il tragitto Sierre-Parigi (circa 740 km); poi mi sono cimentata con il triathlon, partecipando per la

prima volta a un mezzo Ironman a Barcellona. Traguardi ambiziosi? Forse, ma li ho raggiunti! Non importa quanto tempo mi ci è voluto, ho fatto in modo di farcela. Allenamenti intensivi, un coach sportivo, sedute di fisioterapia e il sostegno delle persone a me vicine: il cocktail ideale per raggiungere i traguardi che mi ero posta.

**Motivata da traguardi ambiziosi**

Al momento mi sto curando con Rinvoq e continuo a pormi delle sfide. Lo faccio in primis per me, per la mia soddisfazione personale, ma anche per incoraggiare gli altri, e poco importa se sono affetti o no da malattie reumatiche. Per motivare le persone che vivono la mia stessa situazione a raggiungere i loro obiettivi ho un motto: non esistono sogni troppo piccoli né sfide troppo grandi. Lo sport mi aiuta molto nella mia quotidianità, sia perché mi consente di conservare la mobilità delle articolazioni sia dal punto di vista del benessere mentale. Praticare un'attività fisica è per me fondamentale, indipendentemente dal fatto che mi prefigga traguardi sportivi. Nel 2025 ho in programma di partecipare a quella che probabilmente sarà la



\* Die Walliserin **Melissa Zufferey** lebt seit ihrem 8. Lebensjahr mit juveniler idiopathischer Arthritis. Trotz körperlichen Einschränkungen hat Bewegung und insbesondere Ausdauersport einen hohen Stellenwert in ihrem Leben. Sie engagiert sich regelmässig für die Rheumaliga Wallis und bloggt für die Rheumaliga Schweiz auf Instagram.

*d'endurance ont une grande place dans sa vie. Elle s'engage régulièrement pour la Ligue valaisanne contre le rhumatisme et écrit sur Instagram pour la Ligue suisse contre le rhumatisme.*

\* Depuis qu'elle a 8 ans, la Valaisanne **Melissa Zufferey** vit avec une arthrite juvénile idiopathique. Malgré des limitations physiques, l'activité physique et en particulier les sports

*La vallesana **Melissa Zufferey** convive con un'artrite idiopatica giovanile dall'età di otto anni. Nonostante le limitazioni fisiche, l'attività fisica e in particolare gli sport di resistenza occupano un posto importante nella sua vita. Melissa Zufferey si impegna regolarmente per la lega vallesana contro il reumatismo e scrive su Instagram per la Lega svizzera contro il reumatismo.*

*sfida più grande della mia vita: un full Ironman (3,8 km di nuoto, 180 km di bicicletta e una maratona). Non quello che si dice una passeggiata, per chi è in buona salute, e una battaglia per chi soffre di reumatismo. Sono seguita, il mio buon entourage mi sostiene e sono motivatissima a superare questa sfida. Farò di tutto per riuscirci e continuerò a incoraggiare le persone affette da reumatismo a muoversi, a praticare attività fisica, qualunque essa sia. ■*



Neue Produkte/Nouveaux produits/Nuovi prodotti

## Trainingshilfen im Alltag Aides à l'entraînement au quotidien

### Ausili per l'allenamento nella vita quotidiana



Passend zum Thema Bewegung nimmt die Rheumaliga Schweiz zwei neue Artikel ins Sortiment auf: einen Handtrainer und ein Trainingsband in verschiedenen Ausführungen. Beide Produkte lassen sich wunderbar einfach in den Alltag integrieren und beispielsweise beim Fernsehen oder Musikhören anwenden.

La Ligue suisse contre le rhumatisme ajoute deux nouveaux articles à son assortiment, en rapport avec le thème du mouvement: un entraîneur pour les mains et une bande élastique de fitness en diverse versions. Ces deux produits

s'intègrent merveilleusement bien dans la vie quotidienne et peuvent être utilisés par exemple en regardant la télévision ou en écoutant de la musique.

In linea con il tema del movimento, la Lega svizzera contro il reumatismo aggiunge due nuovi articoli alla sua gamma: un allenatore di mani e una fascia elastica in diverse versioni. Entrambi i prodotti sono straordinariamente facili da integrare nella vita quotidiana e possono essere utilizzati, ad esempio, mentre si guarda la televisione o si ascolta la musica.

#### Trainingsband

Mit diesem hochwertigen Trainingsband kann eine Vielzahl von Kraftübungen für den gesamten Körper durchgeführt werden, egal ob für Arme, Beine oder den Rumpf.

Die Schlaufen ermöglichen ein sicheres Festhalten mit Armen und Beinen oder können zum Hineinsteigen benutzt werden. Zusätzlich können die Schlaufen als Anker eingesetzt werden, um das Band an festen Gegenständen wie Türen zu befestigen. Um das Training optimal auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, ist das Trainingsband in 3 Stärkegraden und 2 unterschiedlichen Längen erhältlich. Das kurze Band eignet sich besonders für das Oberkörpertraining. Das lange Band kann für den ganzen Körper verwendet werden.

**Länge:** kurz 3 Schlingen/  
lang 7 Schlingen

**Farben:** Gelb (leicht), Rot (mittel),  
Grün (intensiv)

**Art.-Nr.:** 0070A (leicht kurz), CHF 7.80  
0070B (leicht lang), CHF 15.45  
0071A (mittel kurz), CHF 8.55  
0071B (mittel lang), CHF 17.10  
0072A (intensiv kurz), CHF 9.40  
0072B (intensiv lang), CHF 18.70

#### Bande élastique de fitness

Cette bande élastique de fitness de haute qualité permet d'effectuer une multitude d'exercices de musculation pour l'ensemble du corps, que ce soit pour les bras, les jambes ou le tronc. Les boucles permettent de se bien se tenir avec les bras et les jambes ou de se placer à l'intérieur. De plus, les boucles peuvent être utilisées comme ancrage pour fixer la bande à des objets fixes comme des portes. Afin d'adapter au mieux l'entraînement à vos besoins, la bande est disponible en 3 niveaux d'intensité et 2 longueurs différentes. La bande courte est particulièrement adaptée à l'entraînement du haut du

corps. La bande longue peut être utilisée pour l'ensemble du corps.

**Longueur:** court 3 boucles/  
long 7 boucles

**Couleurs:** jaune (niveau facile), rouge  
(niveau moyen), vert (niveau intense)

**N° d'art.:**

0070A (niveau facile, court), CHF 7.80  
0070B (niveau facile, long), CHF 15.45  
0071A (niveau moyen, court), CHF 8.55  
0071B (niveau moyen, long), CHF 17.10  
0072A (niveau intense, court), CHF 9.40  
0072B (niveau intense, long), CHF 18.70

#### Fascia elastica

Questa fascia elastica di alta qualità può essere utilizzata per eseguire una serie di esercizi di forza per tutto il corpo, sia per le braccia che per le gambe o il busto.

Gli anelli permettono di tenersi saldamente con le braccia e le gambe o possono essere utilizzati per arrampicarsi. I



Mit dem Trainingsband kann eine Vielzahl von Kraftübungen durchgeführt werden. Beispiele finden Sie in unserem Webshop.

La bande d'entraînement permet d'effectuer une multitude d'exercices de musculation. Vous trouverez des exemples dans notre boutique en ligne.

La fascia elastica può essere utilizzata per eseguire una serie di esercizi di forza. Alcuni esempi sono disponibili nel nostro webshop.

passanti possono anche essere utilizzati come ancoraggi per fissare la fascia a oggetti fissi come le porte. La fascia è disponibile in 3 spessori e 2 lunghezze diverse per ottimizzare l'allenamento. La fascia corta è particolarmente adatta per l'allenamento della parte superiore del corpo. La fascia lunga può essere utilizzata per tutto il corpo.

**Lunghezza:** corta 3 anelli/lunga 7 anelli

**Colori:** giallo (leggero), rosso (medio),  
verde (intenso)

**N. art.:** 0070A (corto leggero), CHF 7.80  
0070B (lungo leggero), CHF 15.45  
0071A (corto medio), CHF 8.55  
0071B (lungo medio), CHF 17.10  
0072A (corto intensivo), CHF 9.40  
0072B (lungo intensivo), CHF 18.70

#### Neuer Webshop

Neu ist auch der Webshop der Rheumaliga Schweiz! Schauen Sie vorbei und stöbern Sie durch unser bewährtes Sortiment im neuen Design. Der benutzerfreundliche Aufbau und einfache Check-Out-Prozess orientieren sich an bekannten Online-Shops und erleichtern Ihnen die Bestellung unserer Hilfsmittel.

Neu können Sie mehrere Adressen und Zahlungsmittel in Ihrem Profil hinterlegen sowie Ihre Bestellungen und Rechnungen online einsehen. Zudem profitieren Sie ab einem Bestellwert von CHF 100 von einer portofreien Lieferung. Bei Fragen zum Webshop oder unseren Produkten stehen wir Ihnen wie gewohnt gern zur Verfügung:  
044 487 40 10 oder  
info@rheumaliga.ch.

#### Nouvelle boutique en ligne

La boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme est également nouvelle! Découvrez son nouveau design et parcourez notre assortiment d'articles éprouvés. Sa présentation facile d'accès et un processus simple de check-out ressemblent à ceux des boutiques en ligne connues et simplifient la commande de nos moyens auxiliaires. Vous pouvez désormais enregistrer plusieurs adresses et moyens de paiement dans votre profil, et consulter vos commandes et factures en ligne. De plus, vous profitez d'une livraison gratuite à partir d'une commande de 100 CHF. Bien sûr, nous nous tenons à votre disposition pour toute question concernant la boutique en ligne et nos produits au:  
044 487 40 10 ou info@rheumaliga.ch.

#### Nuovo webshop

Anche il webshop della Lega Svizzera contro il Reumatismo è nuovo! Scopra il suo nuovo design e sfogli la nostra gamma di prodotti collaudati. La struttura facile da usare e il semplice processo di check-out sono ispirati ai più noti negozi online e rendono l'ordine dei nostri mezzi ausiliari molto più semplice. Ora è possibile memorizzare diversi indirizzi e metodi di pagamento nel proprio profilo e visualizzare gli ordini e le fatture online. Inoltre, per ordini superiori a 100 franchi svizzeri, potrà usufruire della spedizione gratuita. Se ha domande sul web shop o sui nostri prodotti, non esitate a contattarci come sempre: 044 487 40 10 o info@rheumaliga.ch.

**Handtrainer**

Mit den Handtrainern kann die Muskulatur der Hände und Finger gestärkt und die Koordination gefördert werden. Sie sind in drei verschiedenen Widerstandsstärken erhältlich, um individuelle Kraftstufen abzudecken und kontinuierliche Fortschritte im Training zu ermöglichen.  
**Farben:** Gelb (leicht), Pink (mittel), Grau (intensiv)  
**Art.-Nr.:** 0080 (leicht), 0081 (mittel), 0082 (intensiv); CHF 4.90

**Entraîneur pour les mains**

Les entraîneurs de mains permettent de renforcer la musculature des mains et des doigts et de développer la coordination. Ils sont disponibles en trois niveaux de résistance différents afin de couvrir les niveaux de force individuels et de permettre des progrès continus dans l'entraînement.



**Couleurs:** Jaune (niveau facile), rose (niveau moyen), gris (niveau intense)  
**N° d'art.:** 0080 (niveau facile), 0081 (niveau moyen), 0082 (niveau intense); CHF 4.90

**Allenatore di mani**

Gli allenatori per le mani possono essere utilizzati per rafforzare i muscoli delle mani e delle dita e promuovere la coordinazione. Sono disponibili in tre diversi livelli di resistenza per coprire i livelli di forza individuali e consentire un continuo progresso nell'allenamento.  
**Colori:** giallo (leggero), rosa (medio), grigio (intenso)  
**N. art.:** 0080 (leggero), 0081 (medio), 0082 (intenso); CHF 4.90

Mögliche Verwendungszwecke finden Sie auf [www.rheumaliga-schweiz.ch/de/shop](http://www.rheumaliga-schweiz.ch/de/shop)

Vous trouverez quelques exemples d'utilisation sur [www.rheumaliga-schweiz.ch/fr/shop](http://www.rheumaliga-schweiz.ch/fr/shop)

Alcuni esempi di impiego sono disponibili sul sito [www.rheumaliga-schweiz.ch/it/shop](http://www.rheumaliga-schweiz.ch/it/shop)

Anzeige

# Aktivferien auf Mallorca

Sonntag, 30. März bis Samstag, 5. April 2025

Spezialpreis für Mitglieder der Rheumaliga und Frühbucherrabatt bis 30.9.2024

Weitere Informationen [www.bechterew.ch/events](http://www.bechterew.ch/events)



**Auskunft, Anmeldung und Organisation**  
 Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew,  
 Telefon 044 272 78 66, [reisen@bechterew.ch](mailto:reisen@bechterew.ch)

[bechterew.ch](http://bechterew.ch)  
 Schweizerische Vereinigung  
 Morbus Bechterew.

Rheumaliga Schweiz  
 Bewusst bewegt

## Kleine Ernährungsschule

Sie erhalten in der kleinen Ernährungsschule nicht nur einen fachlichen Input, sondern auch praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag inkl. einem Rezept. Zum Abschluss gibt es während einer kleinen Degustation genügend Platz für Fragen und Diskussionen.

### Donnerstag, 19.9.: Basis-Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Wie lässt sich eine rheumatische Erkrankung seitens der Ernährung unterstützen? Nebst der Basis der ausgewogenen Ernährung schauen wir vertieft an, welche Lebensmittel besonders entzündungshemmend bzw. -fördernd im Körper wirken und wie Sie diese Empfehlungen im oftmals stressvollen Alltag einfach und genussvoll umsetzen können.

### Donnerstag, 26.9.: Zucker und Süssungsmittel

Dass zu viel Zucker der Gesundheit schadet, ist lange bekannt. Aber was ist mit all den Alternativen wie etwa Honig, Ahornsirup, Erythrit, Aspartam oder Stevia? Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Zuckerarten und erfahren, was die Wissenschaft dazu meint und welchen Einfluss sie auf den Entzündungsprozess im Körper haben.

### Donnerstag, 3.10.: Hochverarbeitete Lebensmittel, aktuell und kontrovers diskutiert

Verarbeitete Lebensmittel sind in unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, sind doch Kuchenteig, Joghurt oder Bouillon praktische Helfer im Alltag. Im Workshop lernen sie die Einteilung kennen, worauf zu achten ist und wie sie sich auf unsere Gesundheit auswirken. Wir schauen konkrete Produkte an, damit Sie wissen, wie Sie diese beurteilen und im Alltag sinnvoll einsetzen können.

**Zeit:** jeweils 17.00 – 18.30 Uhr

**Ort:** Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern

**Kosten:** Ganze Ernährungsschule; CHF 140.– für Mitglieder/CHF 170.– für Nichtmitglieder.

**Anmeldung:** Erforderlich bis 19. August 2024. Die Platzzahl ist beschränkt.

**Kontakt:** Rheumaliga Bern und Oberwallis, Tel. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
 Bewusst bewegt



## Aktuelles der Rheumaliga Luzern und Unterwalden

### Veranstaltungen:

**Aktionswoche 2024: Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag,** Fachreferat & Schnupperkurse, keine Anmeldung erforderlich, kostenlos  
 Sarnen, Mittwoch, 11. September, ab 17.00 – 19.30 Uhr  
 Sursee, Donnerstag, 12. September, ab 17.00 – 19.30 Uhr  
 Stans, Freitag, 13. September, ab 17.00 – 19.30 Uhr

### «Rheuma und Aromatherapie»

Düfte für mehr Lebensqualität und Schmerzlinderung»  
 Referat: Mirjam Fischer, Dipl. Aromatherapeutin SELA  
 Luzern, Freitag, 18. Oktober 2024, 14.00-16.30 Uhr,  
 Anmeldung erforderlich, Kosten: CHF 35/45

### Neue Kurse

**Easy Moving Smovey** – schwungvoll in Bewegung.  
 Nottwil, Mittwoch 12.00 – 12.45 Uhr (August bis Oktober),  
 Anmeldung erforderlich

**Stark im Alltag** – Functional Training für Rheumabetroffene im Studio.  
 Kleingruppe à 4 Personen in Ebikon, Anmeldung erforderlich: CHF 264/320

### Workshop:

**Waldbaden** (Shinrin Yoku) – Die Kraft der Natur erleben/  
 Der Wald tut uns gut! Anmeldung erforderlich, Kosten: CHF 30/35

**Kochen für Rheumabetroffene** (Themen wie: Entzündungshemmende Ernährung, Diabetes, Basenhausalt etc.), Anmeldung erforderlich

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

Rheumaliga Luzern und Unterwalden  
 Bewusst bewegt



## Aktuelles aus Basel

### Neue Kurse ab August

#### Zwei zusätzliche Kurse Aquawell – endlich verfügbar!

Montag, 16.15 – 17.00 Uhr,  
 Felix Platter Spital  
 Dienstag, 11.00 – 11.45 Uhr,  
 Alterszentrum Weiherweg

#### Nordic Walking

Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr, Grün80

#### Malen und Gestalten

Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr,  
 Casa Bethesda, Gellert

#### Yoga auf dem Stuhl

Montag, 10.45 – 11.45 Uhr,  
 Lotos Yoga Zentrum,  
 Nähe Schützenmatt

#### Achtsamkeit bei Schmerzen

Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr,  
 Nähe Spalentor

#### Kostenlose Schnupperlektionen sind immer möglich.

#### Anmeldung und Information

Online unter [www.rheumaliga.ch/blbs/kurse](http://www.rheumaliga.ch/blbs/kurse) oder per E-Mail:  
[info.bsbl@rheumaliga.ch](mailto:info.bsbl@rheumaliga.ch) oder  
 telefonisch unter 061 269 99 50

Rheumaliga beider Basel  
 Gellertstrasse 142, 4053 Basel

Rheumaliga beider Basel  
 Bewusst bewegt



### Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

#### Referate Gesund informiert

**Mi, 30.10., Aromatherapie für den Winter, Zürich**

Über den Einsatz ätherischer Öle zur Gesundheitspflege. Erfahren Sie, wie Sie aroma-kreativ und geschützt durch den Winter kommen. 18 – 20 Uhr, CHF 30/20 (Mitglieder), mit Anmeldung

**Do, 21.11., Pflanzenbasierte Ernährung bei Rheuma**

Von der Wurzel bis zum Teller. Was bietet die Kraft der Pflanzen bei rheumatischen Erkrankungen für Möglichkeiten? Mit praktischen Tipps. 18.30 – 20 Uhr, online Referat (Zoom), kostenlos

#### Gesundheits-Forum

**Sa, 5.10., Farbtherapie, Wickel & Kompressen, Zürich**

Sich für den Alltag stärken und zu mehr innerer Balance finden. Wickel und Kompressen werden vorgestellt. Eine Farbtherapeutin und eine Wickel-Expertin führen durch den Tag. Mittagessen inbegriffen. 10 – 16 Uhr, CHF 60/50 (Mitglieder), mit Anmeldung

#### Ausflug

**Do, 15.8., A. Vogel Gesundheitszentrum, Roggwil TG**

Sie erhalten einen Einblick in die A. Vogel-Philosophie und erfahren Wissenswertes zu Einsatz und Wirkung von Heilpflanzen. Besichtigung der Heilpflanzenkulturen. Busfahrt und Mittagessen inbegriffen. 8 – 17 Uhr, CHF 110/90 (Mitglieder), mit Anmeldung

#### Neue Kurse (Auswahl)

**EverFit und Rückenwell:** Oerlikon, dienstags

**Qi Gong:** Volketswil, montags und mittwochs

**EverFit und Easy Dance:** Aarau, montags und dienstags

**Active Backademy und Qi Gong:**

Steinhausen, freitags und mittwochs

#### Workshops + Bewegung im Freien

**Di, 3.9., Feldenkrais, Zürich**

**Do, 26.9. Sanftes Yoga, Umiken**

**Di, 5.11., Feldenkrais, Zürich**

Vormittag, mit Anmeldung, CHF 60/50

**Aktivferien in Lenk, 1. bis 7. September (So – Sa)**

**Sommertreff in Winterthur, 5. bis 9. August**

**Sommer Potpourri in Zürich, 12. bis 16. August**

**Sommer Potpourri in Uster, 5. und 7. August**

Die kühlen Morgenstunden laden ein zum Bewegen und Geniessen. Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

#### Erzählcafé

**Die Erzähltradition aufleben lassen**

27.8. Baden / 30.8. Zürich / 24.9. Winterthur / 26.9. Zug  
kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

#### Weitere Informationen und Anmeldung

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

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



### Agenda / Veranstaltungskalender / Diario 2024

**Atelier «Soin énergétique au tambour»**

Animé par Mme Audrey Avogadro

Le 17 août 2024 de 14h00 à 16h00 à St-Maurice

**Séminaire «Lithothérapie»**

Animé par Mme Gabriella Tettamanti

Le 31 août 2024 de 10h00 à 16h30 à Champagne

**Séminaire «Que manger pour rester en santé»**

Animé par le Dr Jean-Philippe Richter

Le 07 septembre 2024 à 10h00 à 16h30 en Valais

**Atelier «Bains de forêt»**

Animé par Mme Lucie Viguier

Le 12 septembre 2024 de 14h00 à 16h00

au Chalet à Gobet

**Séminaire «Médecine chinoise»**

Animé par M Amad Maholida

Le 21 septembre 2024 de 10h00 à 16h30

à Champagne

**Conférence «Les nouveautés sur la fibromyalgie»**

Donnée par le Dr Jean-Philippe Richter

Le 02 octobre 2024 de 19h30 à 21h00 en Valais

**Conférence «CBD»**

Donnée par le Dr Jean-Philippe Richter

Le 09 octobre 2024 de 19h30 à 21h00 en Valais

**Cours «Sophrologie»**

Animé par Mme Loïse Notin

Les 09, 19, 23 et 30 octobre +

06 et 13 novembre 2024 de 18h00 à 19h30

à St-Maurice

**Conférence «Douleurs chroniques»**

Donnée par le Dr Jean-Philippe Richter

Le 16 octobre 2024 de 19h30 à 21h00 en Valais

**Séminaire «Câlinothérapie»**

Animé par Mme Katia Siciliano et M Gilles Galla

Le 19 octobre 2024 de 19h30 à 21h00 en Valais

**Atelier «Relaxation»**

Animé par Mme Florence De Frino

Le 26 octobre 2024 de 09h30 à 11h30

à Neuchâtel

Toutes nos activités sont ouvertes à tout public

Inscriptions et informations

077 409 92 28 ou

valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch

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

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

**«Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag»,**

Gesundheitstage mit Arztreferat, Infoständen, Schnupperkursen

**Chur,** 11. September, BGS, Auditorium, 15.00 – 18.30 Uhr

**St. Gallen,** 12. September, Pfalz Keller, 15.00 – 18.30 Uhr

#### Neue Bewegungskurse

**EverFit, Disentis,** mittwochs, 16.30 Uhr

**Active Backademy, Domat/Ems,** donnerstags, 17 Uhr

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

[www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse](http://www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse),

Tel. 081 302 47 80 oder

info.sgfl@rheumaliga.ch

#### Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

**«Kneipp-Nachmittagsanlass»**

mit Referaten, Anwendungen, Kräuter-Zvieri, Di., 20. Aug., 13 – 16 Uhr

**«Stress und Schmerzen – Immunsystem stärken»,** Referat, **Vaduz/FL, Vadozner Huus,** Mo. 2. Sept., 14 – 15 Uhr

**«Waldbaden-Nachmittagsanlass mit Zvieri», Uznach,** Di., 3. Sept., 13 – 16 Uhr

**«Gelenke richtig bewegen – standfest bleiben»,** Referat, **Ruggell/FL, Gemein-**

**desaal,** Di., 22. Okt., 14 – 16.30 Uhr

**«Rücken»,** Arztvortrag Dr. med. Philipp

Roszbach, **«Dank starkem Rücken**

**Schmerzen und Stürze vermeiden»,** Referat, **Bad Ragaz, Ärzteshauses**

**Cristal,** Mo., 28. Okt., 17.30 – 19.30 Uhr

**«Gleichgewicht stärken – Gelenke richtig bewegen und pflegen»,** Referat,

Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz und

Peggy Fuhrmann, Praxis Momentum

Savognin

**«Gelenk- und Muskulaturpflege, Entzündungen und Schmerzen mit Produkten positiv beeinflussen»,** Referat,

Mitarbeiter:in der Drogaria Surses,

**Savognin/GR, Ref. Kirchgemeinde-**

**haus,** Di., 29. Okt., 14 – 17 Uhr

**«Stress – Schmerzen – Immunsystem – Entspannung»,** Referat mit Zvieri, **See-**

**wis-Pardisla, Kath. Kirche,** Mi., 7. Nov.,

14 – 16.30 Uhr

**«Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag»,** Referat, Di., 12. Nov., 17 – 18 Uhr

**Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga,** Di., 26. Nov., 14 – 17 Uhr

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

**Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc. Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz**

Tel. 081 511 50 03 oder

beratung.ragaz@rheumaliga.ch

#### Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

**«Psychisches Immunsystem stärken?»,** Referat, Mi., 21. Aug., 14 – 15.30 Uhr

**«Gelenke schützen im Alltag»,** Referat, Mi., 18. Sept., 14 – 15.30 Uhr

**«Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden»,** Referat,

Mi., 2. Okt., 14 – 15.30 Uhr

**«Sturzsorge – was kann ich tun?»,** Referat, Mi., 9. Okt., 14 – 15.30 Uhr

**«Entzündungshemmende Ernährung»,** Referat, Marisa Brüllmann, eidg. dipl.

Heilpraktikerin und Drogistin,

Mi., 31. Okt., 16 – 18 Uhr

**«Auswirkung von negativem Stress reduzieren»,** Referat,

Mi., 6. Nov., 14 – 15.30 Uhr

**«Nacken und Schultergürtel beweglich erhalten»,** Referat, mit Bewegungs-

programm angeleitet durch Jenny Eisenring, Physiotherapeutin,

Do., 14. Nov., 10 – 12 Uhr

**Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga,** Mi., 20. Nov., 14 – 17 Uhr

Die Veranstaltungen finden an der

Rosenbergstrasse 69 in St. Gallen statt

**Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc. Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen**

Tel. 071 223 15 13 oder

beratung.sg@rheumaliga.ch

Für alle Anlässe ist eine Anmeldung

erforderlich, ausser für die Ausstellung

der Hilfsmittel.

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



### Journée spéciale – Un dos en forme

Cette journée de prévention, avec deux physiothérapeutes, comporte plusieurs initiations variées de gymnastique douce, pour apprendre à bouger avec plaisir, connaître son corps et trouver la posture adéquate.

**· Aquacura – Gymnastique thérapeutique en eau chaude**

Pour retrouver l'aisance dans le mouvement.

**· Initiation de yoga**

Postures et exercices de respiration qui visent à apporter un bien-être physique et mental.

**· Gymnastique avec Chaises et Élastiques**

Exercices de renforcement musculaire tout en adoptant une posture correcte au quotidien.

**· Étirements et relaxation**

Détente, assouplissements et mouvements en douceur

**Tarif: CHF 75.– pour les membres** (CHF 120.– non-membres).

Ce prix comprend la journée complète, l'entrée à la piscine, le repas de midi y compris les boissons, une collation et un dossier « dos ».

Lieu: CPNE – Rue de la Maladière 84 – Neuchâtel

Date: Samedi 2 novembre

2024, de 9h30 à 16h.

Renseignements et inscriptions:

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77

www.ligues-rhumatisme.ch/ne



Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Notre action – votre mobilité

# Kantonale Rheumaligen / Lignes cantonales / Leghe cantionali

## BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel  
 Gellertstrasse 142  
 4052 Basel

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

Telefonzeiten:  
 Montag bis Donnerstag  
 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

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

### Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.  
 Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backacademy/  
 Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong,  
 Zumba Gold, Achtsamkeitstraining, Yoga, Malen und  
 Gestalten, Nordic Walking.  
 Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten  
 an diversen Orten statt. Gratisschnupperlektionen  
 sind jederzeit möglich.  
 Aktuelles Programm: [www.rheumaliga.ch/blbs/kurse](http://www.rheumaliga.ch/blbs/kurse)

### Informationsveranstaltungen

11.9.2024, Aktionswoche Bewegung  
 28.9.2024, Marktplatz 55+  
 10.10.2024, Zahngesundheit: Was Rheuma mit den  
 Zähnen zu tun hat  
 17.10.2024, Chronische Schmerzen – Theorie und  
 Poesie  
 19.11.2024, Achtsamkeitstraining bei Schmerzen

Informationen zu unseren kostenlosen Veranstaltungen  
 finden Sie unter:  
[www.rheumaliga.ch/blbs/veranstaltungen](http://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@rheumaliga-basel.ch

### Weitere Angebote

Hilfsmittel und Broschüren:  
[www.rheumaliga-shop.ch/](http://www.rheumaliga-shop.ch/) oder Tel. 044 487 40 10

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

### Kurse

Aquacura, AquaFit, AquaGym®, Aquawell, Antara,  
 Backademy, Sanftes Bauch-Beine-Po, Osteogym,  
 Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik),  
 Rückengymnastik, Qigong, Integrale 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](http://www.rheumaliga.ch/be)  
 oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).  
 Wir beraten Sie gerne.

### Sozial- und Gesundheitsberatungen für

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

### Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf

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

### Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

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

### News

– **Qigong im Park**, wöchentlich bis 20.9.2024,  
 in den Städten Bern, Biel, Burgdorf und Thun,

Tag/Zeit je Standort auf [www.qigongimpark-bern.ch](http://www.qigongimpark-bern.ch). Das Angebot ist kostenlos, es ist keine  
 Anmeldung erforderlich.

- **Vortrag «Strategien zur Akzeptanz von chronischen Schmerzen»**, Montag, 2.9.2024,  
 18.00 – 19.30 Uhr, Südtal Forum, Effingerstr. 15,  
 Bern
- **Aktionstag «Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag»** mit Vortrag und Schnuppertrainings,  
 Dienstag, 10.9.2024, 13.30 – 17.00 Uhr,  
 Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
- **Selbstmanagement Förderung: «Meine Fatigue (Erschöpfung) und ich»**,  
 Donnerstag, 12.9.2024, 18.00 – 20.00 Uhr,  
 Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis,  
 Holzikofenweg 22, Bern
- **Kleine Ernährungsschule** – 3 Abende, 3 Themen,  
 Donnerstag, 19./26.9. sowie 3.10.2024,  
 17.00 – 18.30 Uhr, Geschäftsstelle Rheumaliga  
 Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern
- **Tagesausflug «Die Stadt Luzern besser kennenlernen»**, Freitag, 20.9.2024,  
 9.10 – ca. 16.00 Uhr, beim alten Eingangstor vor  
 dem Bahnhof Luzern
- **Besuch im Safrandorf Mund** – mit kleiner Wanderung,  
 Freitag, 18.10.2024, 9.15 – ca. 15.30 Uhr,  
 Bahnhof Brig (beim Hauptausgang)
- **Bärner Xundheitstag** mit Referaten und Info-  
 ständen (11 Uhr Vortrag «Kniearthrose – Ursache  
 und Behandlungen»), Samstag, 2.11.2024,  
 9.00 – 16.00 Uhr, Berner Generationenhaus,  
 Bahnhofplatz 2, Bern
- **Erzählcafé «Inseln im Alltag»**,  
 Montag, 4.11.2024, 15.30 – 17.30 Uhr,  
 Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis,  
 Holzikofenweg 22, Bern
- **Selbstmanagement Förderung: «Meine Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und ich»**,  
 Donnerstag, 14.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr,  
 Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis,  
 Holzikofenweg 22, Bern
- **Die wichtigen Dinge regeln**,  
 Donnerstag, 14.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr,  
 Musiksaal, Kindergarten Himmelrych, Ins
- **Vortrag «Zeitreise durch die Therapien von rheumatischen Erkrankungen»**,  
 Mittwoch, 20.11.2024, 18.00 – 19.30 Uhr,  
 Bildungszentrum St. Jodern, Visp

Detailliertere Informationen finden Sie auf unserer  
 Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://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](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

## FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/  
 Rheumaliga Freiburg  
 1700 Fribourg

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

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



© Cathy Yeuillet, 123RF

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

### Cours

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

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

### Conseil social

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

## GENÈVE

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

Tél 022 718 35 55  
 Fax 022 718 35 50  
[laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

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

### Consultation santé-psychosocial

Vous avez la possibilité d'être reçu-e ou d'avoir une  
 consultation téléphonique assurée par un profession-  
 nel de la santé connaissant bien la problématique  
 rhumatologique ainsi que tout ce qui est en lien avec  
 le psychosocial.

Les personnes intéressées (parents, enfants, adoles-  
 cents, adultes) peuvent ainsi bénéficier d'ensei-  
 gnements thérapeutiques dans le domaine de la  
 gestion de la maladie chronique. Un suivi occasionnel  
 ou régulier est possible, il suffit de prendre rendez-  
 vous au 022 718 35 55 ou d'adresser un mail à  
[laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch).

### Rhumatologie et immunologie pédiatrique

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

### Journées d'information

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

### Cours dispensés par des physiothérapeutes

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

### Moyens auxiliaires

Les affections rhumatologiques peuvent rendre le  
 quotidien difficile. Le moyen auxiliaire peut vous  
 aider dans un grand nombre de situations. Vous  
 pouvez recevoir gratuitement notre catalogue sur

simple appel téléphonique 022 718 35 55. C'est avec  
 plaisir que nous vous orienterons en fonction de  
 votre demande.

### Groupe d'entraide

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

### Conférence

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

## GLARUS

Rheumaliga Glarus  
 Gwölb 1  
 8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo  
 Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 076 385 59 06  
[rheumaliga.gl@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/gl](http://www.rheumaliga.ch/gl)

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

### Kurse

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

### Sozialberatung

Pro Infirmis  
 Burgstrasse 15  
 8750 Glarus  
 Tel 055 645 36 16  
[glarus@proinfirmis.ch](mailto:glarus@proinfirmis.ch)

## JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme  
 Rue des Tanneurs 7  
 2900 Porrentruy

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

Tél 032 466 63 61  
[ljcr@bluewin.ch](mailto:ljcr@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ju](http://www.rheumaliga.ch/ju)

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

**Service social**

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

**Cours**

Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgies, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours Harmonie et Stabilité – méthode Feldenkrais.  
Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy, Vendincourt, Courtemaîche, Saingelégier, 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

**LUZERN UND UNTERWALDEN**

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

Kontaktperson: Evelyne Christen  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 220 27 95  
rheuma.luw@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/luownw

Jeannette Steiner, Leiterin Kurswesen  
Tel 041 220 17 96, rheuma.luw-kurse@bluewin.ch

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



© Aleksandr Markin, dreamstime.com

**Kurse**

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

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

**Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.**

Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage:  
www.rheumaliga.ch/luownw  
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 220 17 96

**Weitere Angebote**

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

**Selbsthilfegruppen****Regionalgruppen****Fibromyalgie Luzern Ob-Nidwalden**

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

**NEUCHÂTEL****Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme**

Ch. de la Combata 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/nc

**Cours**

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

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

**Groupes d'entraide**

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

**Service social**

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

**SCHAFFHAUSEN**

**Rheumaliga Schaffhausen**  
Mühlentalstrasse 88A  
8200 Schaffhausen

**Öffnungszeiten:**

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

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

**Warmwasser-Kurse**

- Aquacura
- Aquawell
- Aquacycling
- Yoga im Wasser

**– Active Backademy**

Schaffhausen und Neunkirch  
Montag, Dienstag und Donnerstag

**– Rücken- und Gelenk-Training**

Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch  
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag

**– Bechterew-Gymnastik und Wassertraining im Wechsel**

Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr  
Kontakt: Bechterew-Gruppe

Felix Stoll, Tel 052 681 29 49

**– Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis**

Termin auf Anfrage  
Kontakt: RA-Gruppe

Fräzi Möckli, Tel 052 657 39 88

**– Osteoporose-Gymnastik**

Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr

**– Pilates**

in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche  
in Thayngen Montag 17.00 Uhr  
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr

**– Pilates & Rückentraining für Männer**

in Schaffhausen und Neunkirch  
Montag 9.40, Dienstag 18.55 und 20.05 Uhr

**– Qi Gong**

Dienstag 10.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr

**– Tai Chi**

Montag 14.00 Uhr, 19.15 Uhr

**– Sanftes Yoga**

Mittwoch und Donnerstag

**– Yoga auf dem Stuhl**

Montag und Mittwoch

**– Fit im Wald**

Montag 14.00 Uhr

**– Latin Dance**

Donnerstag 18.45 Uhr

**– Easy/Ever Dance**

Dienstag 16.50 Uhr

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

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

**News**

- **Besser schlafen?**  
Tipps und Tricks von unserer Schlaftrainerin
- **Tag der offenen Tür im Bad**  
Samstag, 24. August 8.30 – 13.00 Uhr  
Unser Therapiebad schaff wass ist eröffnet.



© Monkey Business, fotolia

Unverbindliche Probelektionen sind auf Anfrage möglich: www.rheumaliga.ch/sh

**– Treff Niklausen in Schaffhausen**

jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr

**– Treff BURG in Stein am Rhein**

jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr  
Beisammensin und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf

**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 APPENZEL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**

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

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

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

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

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

**Kurse**

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

**Beratung und Unterstützung**

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

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

Termine nach Vereinbarung

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

**THURGAU**

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

**Kurse**

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

**Selbsthilfegruppen**

Polyarthrititis (SPV)  
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,  
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62  
Morbus Bechterew (SVMB)  
Herr Felix Krömmler, Tel 071 695 10 56

Sklerodermie (SVS)  
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,  
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

#### Weitere Angebote

Verschiedene Broschüren und 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
- Aqua Fit: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Walking\*: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking
- Ginnastica all'aperto: il beneficio dell'attività fisica coniugato al piacere di stare all'aperto.
- Atelier dell'equilibrio\*: ginnastica mirata per il rinforzo muscolare e il miglioramento dell'equilibrio.

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

#### Altri servizi

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



#### URI UND SCHWYZ

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

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

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

#### Kurse

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

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

#### Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

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

#### VALAIS

**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**  
1950 Sion

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

#### Cours:

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

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

#### Conseil social

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

#### Événements

Vous trouverez toutes les informations sur nos conférences, activités et autres actions publiques sur [www.ligues-rhumatisme.ch/vs](http://www.ligues-rhumatisme.ch/vs)

#### VAUD

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

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

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

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

#### Cours

- Active Backademy
  - Aquacura
  - Aquawell
  - Gymnastique au sol
  - Lomboxport
  - 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. Nouvelle brochure des séjours adaptés 2024 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! Prendre confiance, c'est rester autonome
- GLAD® pour l'arthrose de la hanche et du genou
- Yoga thérapeutique

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

#### Groupe de parole pour jeunes rhumatisants

**16–35 de toute la Romandie**  
Rencontres en présentiel à Lausanne ou virtuel, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h00. Informations à [info@jeunes-rhumatisants.ch](mailto:info@jeunes-rhumatisants.ch)

#### Consultation sociale

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

#### Moyens auxiliaires

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

#### Informations diverses et aides à domicile

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

#### Manifestations

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

**ZÜRICH, ZUG UND AARGAU**  
**Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau**  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

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

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

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

#### Beratung

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

#### Angebot je nach Kanton:

##### Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – das sanfte Wassertraining
  - Aquajogging – das Laufen im Wasser
  - Aquakombi – Wassertraining flach und tief
  - Aquawell – das Wassertraining
  - Easy Dance
  - Easy Moving – aktiv im Freien
  - Easy Swing – das Trampolin schwerelos erleben
  - 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
- Workout für Männer

#### Therapeutische Bewegungskurse

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

#### Weitere Angebote

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

Vergünstigung mit KulturLegi Kanton Zürich, Zug und Aargau

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

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

#### CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

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

##### Basel

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90,  
[mail@zentrumshilfe.ch](mailto:mail@zentrumshilfe.ch)  
Treffen: auf Anfrage

##### Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

#### Ehlers-Danlos Netz Schweiz

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

#### Jugendarthrose

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

#### Junge mit Rheuma

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

#### Jeunes rhumatisants

[www.jeunes-rhumatisants.ch](http://www.jeunes-rhumatisants.ch)  
Tél 021 623 37 07

#### Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

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

#### Sjögren-Syndrom

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

#### Gruppe Region Basel

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

#### Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

#### Gruppe Region Zürich

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

#### Association Romande du Syndrome de Sjögren

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

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

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

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

# Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

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

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



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

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

**Präsidentin/présidente:** Helene Becker

**Kontaktadressen/Adresses de contact:**

- Aarau/Abendgruppe  
 Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,  
 a\_spielmann@gmx.ch
- Aarau  
 Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden-Wettingen  
 Ruth E. Müller, ruth.e.mueller@hispeed.ch,  
 Tel 056 426 08 01
- Basel-Stadt/Basel-Land  
 RA Gruppe Basel und Umgebung  
 ragruppe.basel@gmail.com
- Berner Oberland  
 Daniela Sigrist, Tel 079 671 10 28,  
 daniela.sigrist-reusser@hispeed.ch
- Graubünden  
 Bruno Tanner, 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  
 Evelyn Fizi, Tel 078 826 45 26,  
 evelyn.fizi@bluewin.ch
- Schaffhausen  
 Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn  
 Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,  
 spv\_ra\_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen  
 Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung,  
 Tel 044 422 35 00
- Thurgau  
 Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung  
 Interim über Geschäftsstelle
- Wallis/Valais/Sion  
 Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,  
 amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud  
 Sébastien Vincent, Tel 021 791 81,  
 s20100@gmail.com
- Zürich und Umgebung  
 Nachmittagsgruppe:  
 Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,  
 heidi.rothenberger@bluewin.ch

Abendgruppe:  
 Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,  
 b.mandl@gmx.ch

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

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

**Administration:**

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

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

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

- Aargau  
 Gabriela Quidort, Tel 076 685 65 40  
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern  
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3  
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn  
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,  
 2503 Biel, Tel 032 365 44 47  
 oder  
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,  
 4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
- Graubünden  
 Martin Bienlein, Tel 079 228 96 04
- Lausanne & Genève  
 Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz  
 Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch  
 ou  
 Angela Schollerer,  
 Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,  
 angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Zürich  
 Cornelia Meier, Breitestrasse 2,  
 8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64



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

## bechterew.ch

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

**Geschäftsstelle:**

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

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

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

- Aargau: Aarau, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Reinach, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Chur
- Jura
- Luzern: Luzern, Nottwil
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Seewen SZ
- Tessin: Sopraceneri (Sementina)



- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Montreux, Rolle, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Feldmeilen, Kilchberg, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

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



**SFMV**  
**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 «Sunnestrah»  
 Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Freiburg  
 SHG «Lebensfreunde»  
 Isabel Glättli, Tel 079 534 21 49  
 ig321@gmx.ch  
 Jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr, Ort noch zu bestimmen
- Biel  
 SHG «La liberté du Papillon»  
 Philippe Schüpbach (Austausch auf Französisch)  
 Tel +41 76 322 33 16  
 philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch  
 Facebook: Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne  
 Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr im Café Brésil in Biel.
- Fribourg  
 Groupe d'entraide «La joie de vivre»  
 Isabel Glättli, Tel 079 534 21 49  
 ig321@gmx.ch  
 Tous les deuxièmes jeudis du mois dès 14h00 lieu à définir
- Neuchâtel  
 Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.  
 Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Porrentruy  
 Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.  
 Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Chablais Valais/Vaud/Monthey  
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41  
 belicec25@gmail.com  
 Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.
- Valais/St-Maurice  
 Groupe de parole pour tous  
 Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63  
 sajm.mpl@gmail.com  
 FB: Fibromyalgie & Maladies douloureuses chroniques
- Vaud/Aigle  
 Odile Gerber, Tél 078 758 16 93 ou 024 499 19 61

**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  
 Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»  
 Philippe Schüpbach, Tél +41 76 322 33 16  
 philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch  
 Facebook: Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne  
 Tous les derniers mercredis du mois dès 14h00 au Café Brésil à Bienne
- Fribourg  
 Groupe d'entraide «La joie de vivre»  
 Isabel Glättli, Tel 079 534 21 49  
 ig321@gmx.ch  
 Tous les deuxièmes jeudis du mois dès 14h00 lieu à définir
- Neuchâtel  
 Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.  
 Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Porrentruy  
 Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau(elle) responsable de groupe d'entraide.  
 Pour toute question, contacter M. Philippe Schüpbach au 076 322 33 16 ou philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
- Chablais Valais/Vaud/Monthey  
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41  
 belicec25@gmail.com  
 Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.
- Valais/St-Maurice  
 Groupe de parole pour tous  
 Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63  
 sajm.mpl@gmail.com  
 FB: Fibromyalgie & Maladies douloureuses chroniques
- Vaud/Aigle  
 Odile Gerber, Tél 078 758 16 93 ou 024 499 19 61

Claudine Gilgen, Tél 079 242 90 66,  
 Claudine.gilgen@netplus.ch  
 – Vaud/Lausanne  
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50  
 – Vaud/La Côte  
 Danielle Macaluso, Tél 076 334 82 25  
 Jacqueline Schwartz,  
 jackline.schwartz@gmail.com  
 – Vaud/Yverdon-les-Bains  
 Mariette Därendinger, Tél 024 534 06 98  
 – Genève  
 Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01  
 Facebook: Fibromyalgie-Genève

**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

SOS: SIAMO ALLA RICERCA DI UN'A RESPONSABILE PER LA SVIZZERA DI LINGUA ITALIANA  
 Per poter continuare ad aiutare, sostenere ed informare le persone fibromialgiche e chi sta loro vicino, per collaborare con l'ASFM a titolo di volontariato per una buona causa, vi aspettiamo!  
 Sono a disposizione per qualsiasi informazione al N° 079 627 30 32  
 O all'indirizzo email:  
 ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch



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

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



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

**Geschäftsstelle:**

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

Arthrose

# «Ich bin begeistert vom Erfolg»

Beatrix Projer ist eine aktive Frau, die viel zu Fuss unterwegs ist, insbesondere beim Walken. 2022 verspürt sie nach einem längeren Lauf starke Schmerzen im rechten Knie. Trotz der Behandlung mit Hausmitteln verschwinden diese nicht mehr. Im Herbst 2023 sucht sie Rat bei ihrer Hausärztin. Diese vermutet ein muskuläres Problem, überweist ihre Patientin aber

für eine Zweitmeinung an einen Spezialisten. Nach einer MRI-Untersuchung steht fest: der Meniskus ist gesprengt und es liegt eine beginnende Arthrose vor. Der Arzt verschreibt Beatrix Projer das «GLA:D»-Programm. Bereits Anfang Dezember kann sie mit dem Training beginnen. Motiviert war sie auf jeden Fall. Immerhin wollte sie ihre Schmerzen

Arthrose

# «Je suis ravie de ce succès»

Beatrix Projer est une femme active qui se déplace beaucoup à pied, notamment en marchant. En 2022, après une longue marche, elle ressent de fortes douleurs au genou droit. Malgré les remèdes maison, celles-ci ne disparaissent pas. En automne 2023, elle demande conseil à son médecin de famille. Celui-ci soupçonne un problème musculaire, mais envoie sa patiente chez un spécialiste pour un deuxième avis. Après un examen IRM, le verdict tombe: le ménisque a claqué et on observe un début d'arthrose. Le médecin prescrit à Beatrix Projer le programme «GLA:D». Lorsqu'elle peut commencer l'entraînement début décembre, elle est motivée. Après tout, elle voulait se débarrasser de ses douleurs. Mais elle n'aurait jamais cru que l'entraînement lui apporterait autant: «Aujourd'hui, mon genou se porte à merveille. Je n'ai plus besoin d'antidouleurs, je fais mes exercices et je m'en sors

très bien au quotidien. Et je peux même à nouveau faire du vélo.» Elle est tellement enthousiasmée par le succès qu'elle recommande assidûment le programme à d'autres. ■

Artrosi

# «Sono entusiasta del successo»

Beatrix Projer è una donna attiva che cammina molto, soprattutto a piedi. Nel 2022, dopo una lunga corsa, avverte un forte dolore al ginocchio destro. Nonostante il trattamento con rimedi casalinghi, il dolore non scompare. Nell'autunno del 2023 si rivolge al medico di famiglia. Sospetta un problema muscolare, ma rimanda la paziente a uno specialista per un secondo parere. Dopo un esame di risonanza magnetica, risulta che il menisco è esploso e che c'è un'osteoartrite incipiente. Il medico prescrive a



loswerden. Dass ihr das Training aber so viel bringen würde, daran hatte sie anfangs nicht geglaubt: «Heute geht es mir hervorragend mit dem Knie. Ich brauche keine Schmerzmittel mehr, mache meine Übungen und komme damit sehr gut klar im Alltag. Und ich kann sogar wieder Radfahren.» Sie sei so begeistert vom Erfolg, dass sie das Programm fleissig weiterempfehle. Mehr über «GLA:D» erfahren Sie in unserem Podcast «Rheuma persönlich»: ■



**GLA:D**

Das Trainingsprogramm aus Dänemark steht für ein evidenzbasiertes, wirksames und nachhaltiges Management einer Knie- oder Hüft-Arthrose. Es beinhaltet eine Schulung und therapeutische Übungen, die die Lebensqualität nachweislich langfristig verbessern. [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)

**GLA:D**

Le programme d'entraînement en provenance du Danemark a été développé sur la base de données probantes afin de pouvoir gérer de façon efficace et durable une arthrose du genou ou de la hanche. Il se compose d'une formation et d'exercices thérapeutiques qui améliorent considérablement la qualité de vie sur le long terme. [www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch)

**GLA:D**

Il programma di allenamento danese è un modello di gestione dell'artrosi del ginocchio e dell'anca efficace, sostenibile e basato su evidenze, che offre alle persone una formazione ed esercizi terapeutici che migliorano in maniera comprovata la qualità della vita nel lungo termine. [www.gladsvizzera.ch](http://www.gladsvizzera.ch)

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:  
La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:  
Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:



VERWÖHNHOTEL  
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 m<sup>2</sup>
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m<sup>2</sup> 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 Heilstollenschuttle

**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 € 2.827,- pro Person**  
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

**SCHMERZ-WEG-SCHNUPPERKUR: ab € 1.505,- pro Person**  
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite  
oder: HP ab € 164,- bis € 235,- pro Person/Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollen-pauschalen 1-3 ÜN als Geschenk



**Sie sind umgezogen oder möchten forumR nicht mehr erhalten? So gehen Sie vor:**

**Mitglieder einer kantonalen/regionalen Liga und/oder Patientenorganisation:**  
Sie erhalten forumR im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft. Bitte wenden Sie sich bei allen Fragen und Änderungen betreffend Zustellung des Magazins an Ihre Liga oder Patientenorganisation (Kontakte ab S. 38).

**Direktabonnenten ohne Mitgliedschaft:**  
Sie haben forumR direkt abonniert und erhalten dafür einmal pro Jahr eine Rechnung von der Rheumaliga Schweiz. Fragen und Änderungen betreffend Zustellung des Magazins können Sie uns gerne wie folgt übermitteln: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch), [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), Tel. 044 487 40 00.

**Vous avez déménagé ou ne souhaitez plus recevoir forumR? Voici la marche à suivre:**

**Membres d'une Ligue cantonale/régionale ou d'une organisation de patient-e-s:**  
Vous recevez forumR dans le cadre de votre affiliation. Pour toute question ou modification concernant l'envoi du magazine, veuillez vous adresser à votre Ligue ou organisation de patients (contacts à partir de la p. 38).

**Abonnement direct sans affiliation:**  
Vous êtes abonné-e directement à forumR et recevez une facture de la Ligue suisse contre le rhumatisme une fois par an. Vous pouvez nous transmettre vos questions et modifications concernant l'envoi du magazine comme suit: [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch), [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), tél. 044 487 40 00.





# Gutes besser machen.



Gemeinsam für unsere Patientinnen und Patienten.

[www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)