

## Sommario della 15<sup>ma</sup> scleronews

1. Congresso mondiale sulla sclerodermia
2. Portale online – Studi clinici
3. Conferenza sulla fatigue
4. 60 anni della Lega contro il reumatismo
5. Terapia del dolore
6. Riassunto dell'assemblea generale
7. Incontri dei gruppi regionali
8. Giornata dei pazienti
9. Info utili
10. Indirizzi



Cari membri,

**« Sopra le nuvole,  
il cielo è sempre blu »**

*Bella frase pronunciata da Leslie Walton che dona coraggio.*

*Dopo alcuni problemi all'interno del nostro comitato, abbiamo il piacere di accogliere 3 nuovi membri : Deborah Abd El Nabi, Barbara Wermelinger e Peter Aschwanden. Ognuno pronto a portare una nuova forza per il bene dell'associazione. Troverete alcune parole di presentazione in questa nuova edizione.*

*Speriamo che questa nuova collaborazione sia di beneficio per tutti noi.*

*Benvenuti e grazie.*

*Il comitato*

# Congresso mondiale di Bordeaux

Il 5° congresso mondiale sulla sclerodermia sistemica ha avuto luogo il 16 e 17 febbraio a Bordeaux. Più di 300 persone erano presenti per seguire le numerose conferenze quali :

Cosa c'è di nuovo sulla sclerodermia sistemica, la fibrosi cardiaca e dei polmoni, i problemi orali ( bocca, denti ), le novità nella chirurgia plastica, le complicazioni urinarie, la sofoologia, le ulcere, l'alimentazione, ecc.

Tutte queste conferenze presentate in inglese sono tradotte in francese e spagnolo. Saranno presto online. Troverete il link nella nostra prossima scleronews.

Prendete nota che il prossimo congresso mondiale avrà luogo a Praga nel 2020. Ulteriori informazioni vi saranno inviate a tempo debito.



*Discorso d'apertura della presidente FESCA Signora Annelise Roennow*



## Novità apportate sul portale dedicato agli studi clinici in Svizzera (SNCTP)

In Svizzera le sperimentazioni cliniche devono essere pubblicate su un apposito portale dedicato a questi studi. Per facilitare la ricerca, il portale online è stato rielaborato. Il portale è disponibile sul sito web dell'organo di coordinamento sulla ricerca umana [www.kofam.ch](http://www.kofam.ch), gestito dall'ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Dal 2014 le sperimentazioni cliniche autorizzate dalla Commissione d'etica in Svizzera sono pubblicate sullo SNCTP (Swiss National Clinical Trials Portal) che pertanto contribuisce efficacemente alla trasparenza nell'ambito della ricerca sull'essere umano. Attualmente sullo SNCTP sono consultabili informazioni su circa 43 000 studi effettuati in Svizzera e nei Paesi confinanti.

### Utilità per i ricercatori e per il pubblico

Il portale SNCTP fornisce varie informazioni in inglese su ciascun studio condotto in Svizzera e nei paesi limitrofi. Inoltre, gli studi clinici condotti in Svizzera sono accompagnati da informazioni destinate al grande pubblico, disponibili in una lingua nazionale. È facile trovare l'oggetto di un test, sapere se i ricercatori stanno reclutando nuovi partecipanti e trovare le informazioni di contatto per i responsabili del progetto. In questo modo, le persone che desiderano prendere parte a una sperimentazione possono selezionare le prove cliniche appropriate.

### Nuove possibilità di ricerca per categoria di malattia e per malattie rare

Lo SNCTP è costantemente aggiornato. Nel quadro dell'aggiornamento attuale sono stati introdotti, tra l'altro, i seguenti miglioramenti:

- Tutte le sperimentazioni cliniche effettuate in Svizzera sono ora ricercabili tramite parole chiave. Ciò significa che è possibile la ricerca di una categoria di malattie predefinita (p. es. cancro alla prostata). In questo modo gli utenti non professionali o i pazienti trovano più facilmente sperimentazioni cliniche pertinenti.

- Le sperimentazioni cliniche in corso in Svizzera per le malattie rare («orphan diseases») possono ora essere estrapolate dai risultati della ricerca con un proprio filtro. Anche questa funzione contribuisce a fare in modo che gli utenti non professionali o i pazienti trovino più facilmente sperimentazioni pertinenti.
- Grazie a diverse piccole correzioni i risultati delle ricerche sono più completi e vengono visualizzati meglio e più rapidamente.

**Importante** : Per motivi tecnici, le nuove funzioni di ricerca e filtro per categoria e malattie rare, si applicano solo agli studi clinici effettuati in Svizzera. Per trovare studi su una specifica malattia (rara) in un paese vicino, continuare a utilizzare la ricerca di testo libero nel campo "Malattie studiate".

### **Attualizzazione continua**

Ulteriori miglioramenti saranno effettuati a tempo debito. Come finora gli utenti hanno la possibilità di fornire riscontri sul funzionamento del portale tramite un'apposita funzione.

Fonte internet : [www.kofam.ch](http://www.kofam.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

# Conferenza sulla fatigue

**Dr C. Ribi, servizio di immunologia e allergia presso lo CHUV Ospedale universitario di Losanna.**

*Un grande grazie alla Signora Hagen membro del comitato dell'associazione lupus in Svizzera per l'organizzazione di questa conferenza e per l'autorizzazione di pubblicare questo articolo nella nostra rivista.*

## **Una costante sensazione di sfinimento**

**Cosa rappresenta la fatigue nel lupus, nella sclerodermia o in altre patologie e come la si può quantificare ?**

Una grande parte di pazienti con malattie autoimmuni lamentano stanchezza. Questa non è solo la sensazione di stanchezza alla fine di una giornata, ma una persistente sensazione di sfinimento. In inglese, il termine "fatigue" si adatta meglio a questa costante sensazione di esaurimento, mentre "tiredness" descrive la stanchezza naturale. In francese il termine medico usato per indicare "affaticamento" e "astenia". È un termine vago, perché può corrispondere a una normale stanchezza o al sintomo di una malattia. Per comodità, useremo il termine "fatigue" in questo articolo.

La fatigue non si riscontra solo nella maggior parte dei pazienti con lupus, ma anche in quelli con altre malattie infiammatorie, come la sindrome di Sjögren o la sarcoidosi. Si verifica anche a seguito di infezioni, come dopo la mononucleosi. È anche comune nelle persone affette da cancro. Nonostante siano parecchie le persone che ne soffrono, la fatigue è difficilmente percepibile dai curanti e da coloro che circondano le persone affette. Può tuttavia essere misurata utilizzando vari questionari o su una scala analogica visiva. Come parte della coorte svizzera di lupus eritematoso sistemico (SSCS), abbiamo optato per il questionario della scala di valutazione della fatica (FAS) per valutare la fatica tra i partecipanti. Il FAS è compilato dal paziente e ha 10 semplici domande. Ogni risposta è valutata su una scala da 1 a 5. Il punteggio può variare tra 10 (nessuna fatigue) e 50 (fatigue estrema). Questa misura della fatica ci permetterà di studiare meglio un aspetto importante del lupus eritematoso e dei fattori che influenzano i nostri pazienti.



## **I fattori associati alla fatigue**


I meccanismi che portano alla fatigue in questa malattia sono complessi. È molto probabile che diversi fattori siano allo stesso tempo responsabili della fatigue. Prima di tutto, deve essere esclusa la carenza di ferro e la disfunzione tiroidea (soprattutto la mancanza di ormoni tiroidei), ciò è facilmente rilevabile dal vostro medico. È inoltre noto che l'attività del lupus contribuisce alla fatica: più la malattia è attiva, maggiore è la fatigue. Tuttavia, una fatigue significativa spesso persiste dopo che lupus, sclerodermia o altre patologie si sono attenuate. Altri fattori sono legati alla fatigue, ma non è sempre facile capire se ne sono la causa o la conseguenza. I disturbi del sonno sono comuni e possono contribuire alla fatigue. Alcuni farmaci usati come i corticosteroidi possono avere un impatto negativo sulla qualità del sonno. Altri fattori come il dolore alle articolazioni o la sindrome delle gambe senza riposo possono disturbare il sonno. Ansia e depressione sono anch'esse legate alla fatigue. La mancanza di esercizio fisico e il successivo decondizionamento generano fatigue.

## **La fatigue e il suo impatto sulla vita di tutti i giorni**

La fatigue nel lupus, nella sclerodermia o in altri ha un notevole effetto negativo sulla qualità della vita delle persone che ne soffrono. Ha un impatto sulle attività quotidiane e sulle interazioni sociali. La fatigue diminuisce anche la capacità di lavoro. Oggi, ridurre la fatigue nel lupus, nella sclerodermia o in altre patologie è diventato uno dei principali obiettivi di trattamento.

## **Misure che possono ridurre la fatigue nel lupus**

Alcuni farmaci hanno dimostrato di essere efficaci nel ridurre l'affaticamento da lupus in studi controllati (= protocollo in cui ai partecipanti vengono assegnati in modo casuale il farmaco o il placebo, senza sapere quale dei due ricevono, e anche le persone che monitorano lo studio non ne sono a conoscenza prima che esso sia completato). Idrossiclorochina, belimumab e l'acetilcisteina hanno dimostrato che ridurre la fatigue durante un lupus era possibile.



A parte i farmaci, l'esercizio fisico regolare, il supporto psicologico e una dieta a basso contenuto di carboidrati hanno mostrato un effetto favorevole sulla fatigue. Altri interventi come l'agopuntura, la fototerapia, la sostituzione di vitamina D o il deidroepiandrosterone (DHEA) non hanno mostrato alcun impatto significativo sulla fatigue.

## **La fatigue del lupus, sclerodermia o altri non è una fatalità**

La fatigue è molto comune nel lupus eritematoso sistemico, nella sclerodermia o in altri. Numerosi pazienti indicano che questo, per loro, è il sintomo più invalidante. È quindi importante prestare particolare attenzione ad esso. Inoltre, poiché non è direttamente visibile a chi li circonda, i pazienti che soffrono di fatigue spesso sentono di non essere presi sul serio in relazione a questa lamentela.

La fatigue può essere identificata utilizzando un semplice questionario. I fattori che contribuiscono alla fatigue sono complessi. Chiaramente, l'attività del lupus, della sclerodermia o di altre patologie non è l'unico elemento, poiché tende a persistere anche quando il lupus, la sclerodermia o le altre patologie sono calmo/ inattive.

Tuttavia, la fatigue non è una fatalità. Negli ultimi anni, la professione medica ha capito che la fatigue può essere un vero handicap nella vita quotidiana dei pazienti e studia questo importante aspetto del lupus eritematoso e dei fattori che lo influenzano.

Gli studi hanno dimostrato che alcuni farmaci e altri interventi come una dieta a basso contenuto di zucchero, un supporto psicologico e un regolare programma di attività fisica possono ridurre significativamente la fatigue.

***Dr C. Ribi***

# 60 anni Lega contro il reumatismo



Per la Lega Svizzera contro il reumatismo, il 2018 sarà un anno di festa. In questa occasione, l'organizzazione nazionale guarderà indietro ai suoi 60 anni di esistenza e, in particolare, alla sua creazione nel 1958 a Bad Schinznach come Lega Svizzera contro il reumatismo che ha inglobato tutte le Leghe contro il reumatismo cantonali.

## Concerto di beneficenza il 26 ottobre 2018

Il culmine dell'anniversario sarà il concerto di beneficenza del 26 ottobre 2018 alle 19.30 presso il Centro culturale e convegni di Lucerna (KKL). L'orchestra Junge Philharmonie Zentralschweiz suonerà sotto la direzione di Clemens Heil, direttore musicale del Teatro di Lucerna. I solisti saranno giovani laureati dell'alta scuola di musica di Lucerna. Il programma includerà i seguenti brani:

- Johannes Brahms, concerto doppio in LA minore per violino, violoncello e orchestra op. 102
- Ludwig van Beethoven, sinfonia nro 6 in FA maggiore, op. 68  
« Pastorale »



## Comandate i vostri biglietti da ora :

Patrocini straordinari e sponsor copriranno le spese del concerto.

I profitti saranno interamente devoluti alla Lega Svizzera contro il reumatismo e ai suoi progetti in favore delle persone con reumatismi.

Potete sostenere il loro servizio di comunità per le persone che soffrono di reumatismi acquistando biglietti per donatori a CHF 100 a persona.

La Lega contro i reumatismi ha creato un indirizzo e-mail apposito per ordinare i biglietti: **[benefizkonzert@rheumaliga.ch](mailto:benefizkonzert@rheumaliga.ch)**

Si prega di inviare il proprio nome, cognome, indirizzo e numero di biglietti desiderato in modo che vi verrà inviata una fattura per posta a partire da gennaio 2018.

I posti numerati saranno assegnati al ricevimento dell'ordine, ma non preoccupatevi: quando un'orchestra suona con una formazione completa, la grande sala del KKL offre un grande momento musicale, qualunque sia il posto occupato.



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute

**Dr. med. Jürg Schliessbach, dolore interdisciplinare ambulatoriale, Ospedale Universitario di Zurigo**


## Principi di base della gestione dei farmaci contro il dolore

La maggior parte di dolori sono solitamente l'espressione di una malattia o di una lesione di base. Tuttavia, a seconda di questa causa, molti meccanismi diversi possono contribuire allo sviluppo del dolore. Ad esempio, il dolore di una gamba rotta non viene trasmesso dagli stessi meccanismi del dolore dell'appendicite. In tutti i casi, l'eliminazione della causa sottostante è il modo migliore per gestire il dolore ad esso associato. Nel nostro esempio, l'immobilizzazione della gamba con un gesso o l'operazione di appendicite sarà il modo più efficace per eliminare il dolore.

Gli antidolorifici sono ovviamente usati a breve o lungo termine per alleviare il dolore. La scelta del farmaco usato dipende principalmente dal meccanismo che causa il dolore.

## Meccanismi del dolore importanti

1. **Dolore nocicettivo.** I "recettori del dolore" nei tessuti, che segnalano una lesione acuta o imminente, sono chiamati nocicettori. Il dolore nocicettivo è spesso acuto, lancinante e facile da localizzare, per esempio il dolore che si avverte immediatamente dopo un livido, una puntura o un taglio. I farmaci che a volte hanno effetti anti-nocicettivi sono, per esempio, Novalgina e sostanze nel grande gruppo oppioide (della famiglia della morfina).
2. **Dolore infiammatorio.** Dopo una lesione o un' infezione del tessuto, le sostanze vengono rilasciate e innescano una reazione infiammatoria. Rossore, gonfiore e ipertermia sono classici segni infiammatori e sono associati a dolore spontaneo e ad un aumento della sensibilità (anche chiamato "Iperalgia" o "iperalgiesia"). Gli anti-infiammatori convenzionali un gruppo di farmaci anti-infiammatori non steroidei (FANS) sono usati qui per alleviare il dolore inibendo le sostanze messaggere dell'infiammazione.

- 
3. **Dolore neuropatico.** Questo dolore è causato dalle lesioni delle fibre nervose sensibili ed è spesso descritto come dolore folgorante, formicolio o scossa elettrica. Il sito della lesione nervosa non corrisponde necessariamente alla parte del corpo in cui viene percepito il dolore. Qui vengono usati farmaci speciali per il dolore neuropatico, che solitamente fanno parte del gruppo degli antidepressivi o antiepilettici.
  4. **Dolore misto.** Nella realtà clinica, questi meccanismi di dolore raramente si verificano in modo isolato. Un esempio classico è il dolore associato al cancro o al dolore postoperatorio, che può essere accompagnato da lesioni ai tessuti, infiammazione e lesioni ai nervi. In questi casi, quindi, dovrebbero essere utilizzate diverse combinazioni di farmaci.

### **Conseguenze per la gestione del dolore**

All'inizio di un trattamento farmacologico del dolore, il primo passo consiste nell'identificare i meccanismi predominanti del dolore interrogando il paziente in modo mirato e in base ai risultati dell'esame clinico. Questo consente di scegliere le classi di sostanze da utilizzare principalmente. Tuttavia, è opportuno discutere in ciascun caso il farmaco specifico di una classe di sostanze che alla fine verrà utilizzato.

Infine, i meccanismi del dolore dovrebbero sempre essere rivalutati in seguito per vedere se la gestione del farmaco è corretta o va rivalutata.

***Dr. med. Jürg Schliessbach***

# Riassunto dell'assemblea generale

## Rapporto della presidente Signora Nadine Paciotti

A nome del comitato e mio personale un pensiero speciale a tutte le persone che sono decedute durante l'anno.

- Al 31 dicembre 2017, l'ASS contava 223 membri iscritti (di cui 23 passivi e 1 membro onorario), ci sono 8 membri in più del 2017. 199 membri erano in regola con la quota. C'è stata una esclusione la Signora Gaafar, e 5 membri sono deceduti durante l'anno.
- Il comitato si è incontrato 3 volte a Olten, Morat e Berna :  
29 marzo - 23 settembre - 15 novembre
- 4 febbraio – Controllo dei conti dell'ASS a Berna
- dal 6 al 9 aprile – Assemblea generale FESCA a Bucarest
- 20 maggio – Assemblea generale dell'ASS a Hergiswil
- 19 giugno – Serata informativa presso l'ospedale universitario di Zurigo (fibrosi cutanea)
- 29 giugno – Giornata mondiale della sclerodermia presso il museo Paul Klee Berna
- 29 agosto – Incontro delle associazioni membri della Lega Svizzera contro il reumatismo a Zurigo
- 28 settembre – Giornata delle porte aperte al centro sperimentale della reumatologia Bio Technopark a Schlieren
- 17 e 18 novembre – Conferenza della Lega Svizzera contro il reumatismo
- 25 novembre – Conferenza sulla fatigue e la sindrome di Sjögren presso lo CHUV di Losanna
- Documento per dentisti pubblicato a dicembre
- Ricerca di nuovi membri per il comitato

## Rapporto della responsabile dei gruppi regionali Signora Giovanna Altorfer

Durante l'anno 2017, ci sono stati 13 incontri regionali in tutta la Svizzera, le persone presenti erano 118.



## Rapporto del contabile Signor Pierre-Alain Wieland

Al termine dell'esercizio 2017, che si traduce con un profitto di CHF 25'060,10. Il nostro capitale ammonta a CHF 127'892,59

Le spese del « petit journal » sono più elevate per la realizzazione del giornale per le cure dentali

- Queste spese ammontano a CHF 4'691,51

Le spese d'ufficio e amministrative sono aumentate. Ci sono più membri e maggiori costi di spedizione

- Queste spese ammontano a CHF 3'370,50
- Queste spese ammontano a CHF 3'106,75

Il sito web funziona e abbiamo acquistato un nuovo modulo per la gestione degli indirizzi che sarà operativo nel 2018:

- Queste spese ammontano a CHF 1'541,40

Spese straordinarie, acquisto sacchetti riscaldanti per i nostri membri presso l'associazione francese, che sono un successo. "HOTROX" in stock presso la nostra presidente

- Queste spese ammontano a CHF 349,41

L'anno 2017, si è svolto secondo le stime di budget del vostro comitato. Va notato che 17 membri non hanno pagato le loro quote

Le donazioni alla nostra associazione sono in aumento.

Ringraziamo i nostri donatori

- Questi doni ammontano a CHF 1'539,60

I contributi al fondo di ricerca son aumentati.

Ringraziamo i nostri donatori

- Questi contributi ammontano a CHF 22'306,50

Il beneficio annunciato è dovuto in parte alle donazioni anonime di CHF 15'000.- a cui esprimiamo i nostri ringraziamenti

Il comitato vi propone la ripartizione del beneficio del 2017 di CHF 25'060,10 come segue :

Conto 2600 – Riserva fondo di ricerca	CHF 22'306,50
Conto 2800 – Capitale Associazione	CHF 2'753,60

**Il che porta gli importi al 01.01.2018 a :**

Conto 2600 – Riserva fondo di ricerca	CHF 102'833,00
Conto 2800 – Capitale Associazione	CHF 9'747,79

**Budget 2018**

**Uscite**

3000 FESCA	2'800.-
3010 scleronews	3'500.-
3100 Spese d'ufficio	3'500.-
3400 Spese per eventi	3'000.-
3500 Spese amministrative	8'000.-
3700 Spese gruppi regionali	1'200.-
3900 Spese pubblicitarie	1'000.-
4000 Spese internet	2'000.-
4100 Investimenti	
5000 Spese straordinarie	1'000.-

**Entrate**

7000 Contributi membri attivi	7'600.-
7100 Contributi membri passivi	920.-
7200 Contributi Petit-Journal ASF	1'280.-
7500 Doni associazione	1'500.-
7600 Doni sponsor	9'500.-
7700 Contributi fondo di ricerca	2'200.-
8000 Altri guadagni	

---

**26'000.-                      26'000.-**

La **prossima assemblea generale** avrà luogo il 18 maggio 2019.  
Il luogo vi verrà comunicato prossimamente

## Membri del comitato

Sono rieletti, Nadine Paciotti - Presidente, Pierre-Alain Wieland - Contabile, Joëlle Messmer – Segretaria. Nuovi membri del comitato Deborah Abd El Nabi, Barbara Wermelinger e Peter Aschwanden.

### **Deborah Abd El Nabi**

Deborah è stata eletta quale membro del comitato e si occuperà degli invii, dell'organizzazione delle assemblee generali e del Ticino.

*« Ho 51 anni, sono nata a Basilea e abito in Ticino vicino a Lugano dalla mia infanzia.*

*Ho vissuto in Egitto per qualche anno perché mio marito era egiziano, è deceduto nel 2010 a causa di un cancro.*

*Ho due figli, mio figlio Amir, che purtroppo è deceduto in un incidente nel 2016, e mia figlia Noor, che ha 19 anni e sta studiando per diventare infermiera. Conosco un po' la sclerodermia in quanto mia madre, Giovanna Altorfer, convive con questa patologia da diversi anni.*

*Alcuni anni fa ho tradotto il sito Web della ASS in italiano, questo mi ha dato modo di apprendere più informazioni su questa malattia.*

*Io ho la sclerosi multipla, anche se si tratta di una malattia diversa, alcuni sintomi sono gli stessi, come per esempio la fatigue.*

*Di formazione sono telefonista Swisscom, ma da 19 anni non lavoro più in questo campo. Oggi lavoro parzialmente come custode e nel tempo libero faccio volontariato presso la Croce Rossa al servizio trasfusionale.*

*La mia lingua madre è Schwyzerdütsch e italiano, parlo anche tedesco, inglese e un po' di francese, e ho qualche conoscenza di arabo.*

*Mia madre è stata vicepresidente per alcuni anni e ha investito molte energie in questa associazione. Con il suo aiuto, voglio portare nuova energia e positività a questa associazione.*

***Il mio motto ... volere è potere !***

***... con una buona cooperazione e una buona organizzazione si può ottenere molto.***



## Barbara Wermelinger

Barbara è stata eletta quale membro del comitato e diventa la persona di riferimento con la Lega Svizzera contro il reumatismo. Correggerà inoltre i testi in tedesco.

*« Il mio nome è Barbara Wermelinger-Ineichen. Compirò 60 anni in agosto, vivo con mio marito a Willisau. Abbiamo una figlia adulta.*

*Di formazione sono infermiera e ho continuato i miei studi in medicina. Dal 2013 non lavoro più nell'ambito sanitario ma faccio volontariato presso l'organizzazione "Tischlein deck dich" ( Tavolino Magico ) e al museo degli strumenti musicali di Willisau.*

*In segno di gratitudine, che il sospetto di uno sclerodermia sistemica non mi è stato confermato, sono felice di rendermi disponibile e di cooperare con l'associazione quale membro del comitato dell' ASS.*

*Non vedo l'ora di una collaborazione entusiasmante! »*

## Peter Aschwanden

Peter è stato eletto quale membro del comitato. Si occuperà del sito internet, della pagina Facebook in tedesco, della scleroneWS e di altri compiti amministrativi.

*« Mi chiamo Peter Aschwanden, ho 57 anni, sono sposato da 36 anni. Ho 2 figli uno di 37 e l'altro di 35 anni e una nipote di 16 anni.*

*Ho lavorato come guardia di frontiera fino al 2011 quando mi è stato diagnosticato un tumore cerebrale. Nel 2013 mi è stata diagnosticata la sclerodermia. Faccio volontariato presso la casa di riposo ad AU nel Canton San Gallo dove mi occupo dei residenti.*

*Il mio obiettivo per il comitato dell' ASS è di contribuire all'associazione.*

*Con questo spirito desidero una buona e costruttiva cooperazione ».*



## Incontri – Gruppi regionali

	Date	Responsabile	Telefono
<b>Argovia</b>	19 settembre	Giovanna Altorfer	062 777 22 34
<b>Basilea</b>	Non ancora fissata		
<b>Lucerna</b>	29 settembre		
<b>Berna</b>	20 sett. escursione	Joëlle Messmer	079 228 62 54
	29 nov. – 14.00		
<b>Grigioni</b>	Non ancora fissata	Marianne Urfer Widmer	076 218 17 16
<b>Romandia</b>	In settembre	Nadine Paciotti	024 472 32 64
<b>Ticino</b>	In ottobre	Maria Balenovic	079 857 56 68
<b>Turgovia</b>	23 nov. – 14.00	Gertrud Wiesmann	052 720 13 20
<b>Zurigo</b>	26 ott. – 14.00	Elisabeth Rohner	044 825 47 45

## Giornata dei pazienti in Svizzera

- **Berna 25 ottobre 2018 (in tedesco)**

Il Prof. Villiger organizza una giornata presso l'Inselspital di Berna.  
Info presso la Signora Joëlle Messmer allo 079 228 62 54

- **Zurigo 1 ottobre 2018 (in tedesco - dalle 18.00 alle 20.00)**

Il Prof. Distler organizza una serata presso l'ospedale universitario di Zurigo.  
Info presso la signora Elisabeth Rohner allo 044 825 47 45

## Restate flessibili e in forma

Non vuoi o non hai tempo per fare sport? Mantieniti in forma con il programma di esercizi a casa.

Questo flyer include 12 esercizi di rinforzo, mobilizzazione e stretching. Il flyer mostra tutti gli esercizi e viene visualizzato come un mini-poster. Lo si può appendere al muro o sulla libreria e ... andiamo!



## Comande presso la Lega Svizzera contro il reumatismo

Numero d'articolo : I1001

CHF 0.00

Lega Svizzera contro il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00

Fax 044 487 40 19

info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga-shop.ch



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute

## Gruppi regionali

Argovia - Soletta	Giovanna Altorfer	062 777 22 34
Basilea	Giovanna Altorfer	062 777 22 34
Berna	Joëlle Messmer	079 228 62 54
Grigioni	Marianne Urfer Widmer	076 218 17 16
Lucerna – Svizzera centrale	Giovanna Altorfer	062 777 22 34
Romandia	Nadine Paciotti	024 472 32 64
Ticino	Maria Balenovic	079 857 56 68
Turgovia	Gertrud Wiesmann	052 720 13 20
Zurigo	Elisabeth Rohner	044 825 47 45



## Indirizzo

sclerodermie.ch  
3000 Berna

[www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch) - [info@sclerodermie.ch](mailto:info@sclerodermie.ch)

Conto corrente postale 12-864923-6 CHF

FR	024 472 32 64
DE	077 406 09 58
IT	079 857 56 68