

move it!



Bewusst bewegen in den Kursen von bechterew.ch



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser
Gesundheitsthemen waren in den vergangenen Monaten in aller Munde. Die Sorge um das Coronavirus hat uns alle stark beschäftigt. Therapiegruppen und Veranstaltungen, unter anderem das Kontaktpersonen-Treffen im März, mussten abgesagt werden. Wir sind sicher, dass Sie dafür Verständnis haben. Wir hoffen, so bald wie möglich wieder zum Normalbetrieb übergehen zu können.

Denn die SVMB hat ja einiges vor. Nach vielen Stunden engagierter Vorarbeit wird das Projekt «BeFit» nun konkret. Über die nächsten Jahre werden die verschiedenen Puzzleteile nach und nach zu einem grossen Ganzen zusammengefügt. Und die spezifische Bechterew-Therapie in der Schweiz so fit für die Zukunft gemacht.

In diesem Sinn: Bleiben Sie in Bewegung!



B. Walker

Beatrice Walker

Leiterin Therapien und Schulungen

«BeFit»: Jetzt wird's konkret

Das Projekt «BeFit» der SVMB ist gestartet. Es wurde von «Gesundheitsförderung Schweiz» als innovatives Projekt ausgewählt und wird über die nächsten vier Jahre gefördert. Auf die SVMB wartet nun viel Arbeit. Doch die ersten Rückmeldungen sind sehr positiv und motivieren.

Seite 2

«Unsere Gruppe ist aktiv und lebenslustig»

Claudia Wiese aus Bottmingen BL sucht seit ihrer Diagnose einen aktiven Umgang mit dem Bechterew. Die Biochemikerin und gebürtige Norddeutsche schätzt neben der Bewegung auch die positive Atmosphäre in der Therapiegruppe.

Seite 6

Auf den Punkt gebracht



«BeFit»: Jetzt wird's konkret

Das Projekt «Fitness für Bechterew-Betroffene» oder «BeFit» der SVMB ist weiter auf Kurs. Es wurde von «Gesundheitsförderung Schweiz» als innovatives Projekt ausgewählt und wird über die nächsten vier Jahre gefördert. Auf die SVMB wartet nun viel Arbeit. Doch die ersten Rückmeldungen von Betroffenen und Physiotherapeuten sind sehr positiv und motivieren, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

LARS GUBLER, SVMB-REDAKTOR

Die Therapiegruppen sind seit der Gründung der Bechterew-Vereinigung eine zentrale Dienstleistung der SVMB. Während vonseiten der Vereinigung stets an diesem Angebot festgehalten wurde, änderten sich die Umwelt- und Rahmenbedingungen über die Jahre mehrmals grundlegend. Gleichzeitig sollte das Angebot inhaltlich stets den höchsten Anforderungen genügen und sich stetig weiterentwickeln. So hat sich die SVMB in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) ein Konzept für das Qualitätsmanagement der Therapiegruppen erarbeitet und stellt mittels regelmässiger Fortbildungen sicher, dass die The-

rapieleiterinnen und -leiter stets auf dem neuesten Stand des Wissens bezüglich Morbus Bechterew und dessen therapeutischer Behandlung sind.

«Verstanden und akzeptiert»

Und nun steht also der nächste inhaltliche Meilenstein für die Therapiegruppen bevor. Das Projekt «Fitness für Bechterew-Betroffene» oder «BeFit» ist gestartet. Nachdem ein Team der SVMB-Geschäftsstelle über mehrere Monate Vorbereitungsarbeit geleistet hatte, wurde das Projekt von der Stiftung «Gesundheitsförderung» Schweiz zur Förderung über die nächsten vier Jahre ausgewählt.

Dem vorausgegangen war, wie bei solchen Projekten üblich, eine Pilotphase, an der 30 Betroffene und vier Physiotherapeutinnen und -therapeuten teilnahmen. Bei der anschliessenden Befragung zeigten sich 52% der Befragten mit der Durchführung der Fitness-Assessments zufrieden. 72% empfanden die Bewegungsberatung als nützlich. Auf persönliche Nachfrage bei einzelnen Teilnehmenden äusserten sich diese positiv. Ein Votum lautete: «Man kann sich zunächst einmal auf ein Problem fokussieren, statt alles auf einmal anpacken zu wollen.» Ein anderer Teilnehmer empfand es als

besonders hilfreich, dass die Physiotherapeutinnen und -therapeuten nun noch mehr auf die einzelnen Teilnehmenden eingehen und nachfragen können, ob man eine neue Aufgabe möchte. Das Ergebnis der Umfrage war, dass die Förderung der körperlichen Aktivität und des Selbstmanagements verstanden und akzeptiert werden, jedoch ein digitales Werkzeug für das Selbstmonitoring, die Datensammlung, den Austausch und die Förderung der Motivation gewünscht wird.

Alles unter einem Dach

Mit der Online-Plattform «Rheumafit.ch» verfügt die SVMB bereits über die Grundlage für ein solches Werkzeug. Parallel zum Projekt «BeFit» wird nun ausserdem die Plattform «myBechterew» entwickelt. Sie soll über ein personalisiertes Login allen SVMB-Mitgliedern Zugang zu den Dienstleistungen der Bechterew-Vereinigung geben. So werden dann zum Beispiel der Zugang zur Web-App «Rheumafit.ch», zur Online-Beratung und zu den Informationsangeboten unter einem Dach zu finden sein.

In einem nächsten Schritt wurde nun zunächst «Rheumafit.ch» um einen «Physiobereich» erweitert. Damit kann der zweite wichtige Akteur neben den Betroffenen selbst auf der Plattform



aktiv werden: die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Sie haben nun die Möglichkeit, in einem geschützten Bereich individuelle Therapieprogramme für «ihre» Patientinnen und Patienten zusammenzustellen. Diese virtuelle Betreuung der Betroffenen ausserhalb der Therapiegruppen ist ein wesentlicher Bestandteil von «BeFit». Auch die wissenschaftliche Literatur belegt, dass die Kombination von Gruppentherapie mit Gleichbetroffenen, die Individualisierung der Therapie und der Einsatz digitaler Tools wie der Web-App «Rheumafit.ch» effektiv ist. Sie wirkt unterstützend und motivierend und wird von den Teilnehmenden geschätzt.

Die neue Online-Plattform wird innovative Ansätze des Peer-Coachings, des Fitness-Trackings und der Motivationsförderung für Bechterew-Betroffene vereinen. Sie wird so das Selbstmanagement unterstützen und die Gesundheitskompetenz stärken. Das Angebot besteht wie alle Angebote und Informationen der SVMB bisher auf Deutsch und Französisch. Im Rahmen von «BeFit» wurde es nun auch auf Italienisch übersetzt.

Ansätze aus der Spieltheorie

Auch wenn die digitalen Werkzeuge ganz entscheidend sind für die erfolgreiche

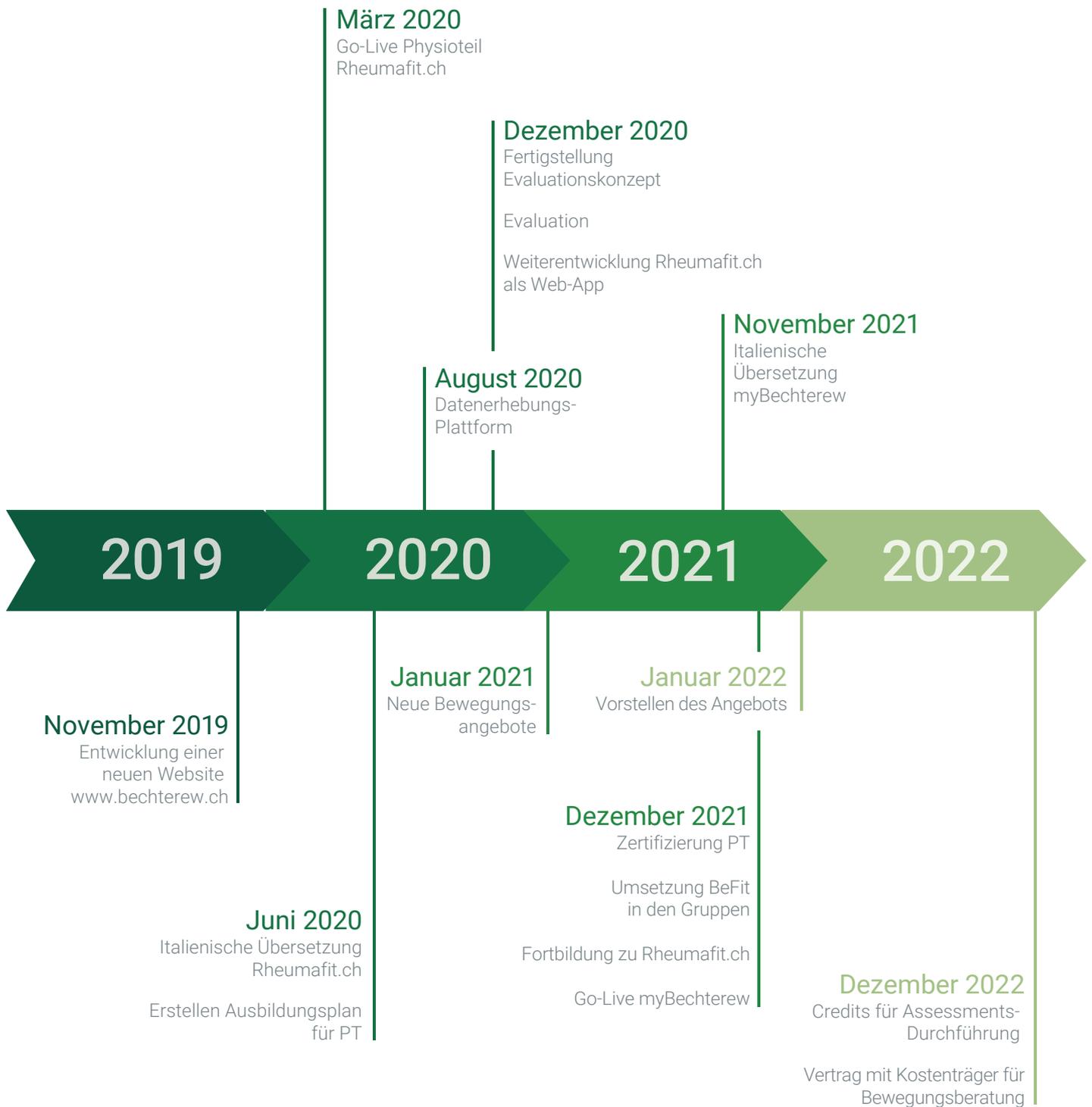
Umsetzung des Projekts «BeFit», findet ein wesentlicher Teil der Weiterentwicklung nach wie im Setting der regelmässigen Therapiegruppen statt. Ziel ist, dass die Neuerung im Rahmen von «BeFit» bis Ende 2021 schweizweit in allen Gruppen umgesetzt sind. Dazu gehören insbesondere Fitnessstests zur Standortbestimmung und Bewegungsberatung durch die gruppenleitenden Physiotherapeutinnen und -therapeuten für individuelles Training zusätzlich zur Gruppentherapie. Die Plattform «Rheumafit.ch» soll zudem so ausgebaut werden, dass sie als Unterstützung des individuellen Trainings, für das Fitnesstracking und mit spielerischen Elementen zur Motivation genutzt werden kann. Basierend auf motivationspsychologischen Ansätzen aus der Spieltheorie sollen so patienten- und therapiespezifische, motivierende Anreize ausgelöst werden.

Positive Verhaltensänderungen

Mit allen erwähnten Bestandteilen des Projekts «BeFit» und deren Zusammenspiel sollen letztlich positive Veränderungen bei den Betroffenen herbeigeführt werden. Dies im Bewusstsein, dass die Gruppentherapien der SVMB seit über 40 Jahren einen wichtigen Beitrag für die Lebensqualität der Betroffenen leis-

ten, nun aber die Zeit gekommen ist, um einen beherzten Schritt in die Zukunft zu machen. Dabei soll das bekannte Motto «Bechterew braucht Bewegung», das von vielen Betroffenen bereits umgesetzt wird, weiterhin seine Gültigkeit behalten. Neben den Neuerungen in den Therapiegruppen und den digitalen Hilfsmitteln werden im Rahmen von «BeFit» auch die Physiotherapeutinnen und -therapeuten in effektiven Kommunikations- und Verhaltenstechniken geschult, um die Betroffenen in ihrem Selbstbewusstsein, in ihrer Trainingsdisziplin und – last but not least – in ihrer Zufriedenheit zu unterstützen.

Meilensteine





Bewegung in der Natur senkt Stress

Zwei Stunden pro Woche im Grünen fördern die Gesundheit, zeigt eine neue Studie. Gesunde und chronisch kranke Menschen profitieren gleichermaßen. Dies schreiben britische Gesundheitswissenschaftler in «Scientific Reports». Ein Ansporn, um regelmässig draussen spazieren zu gehen.



Bewegung fördert Lernfähigkeit

Wer sich vier Stunden nach einer Lernsequenz körperlich bewegt, kann sich später besser an das Gelernte erinnern. Dies konnten Forscher der Universität Edinburgh zeigen. Bechterew-Betroffene können also auch beim Lernen von regelmässiger Bewegung profitieren.



Jede Bewegung nützt

Jede körperliche Aktivität nützt der Gesundheit. Eine Studie mit 36 000 Erwachsenen zeigte, dass schon kleine Alltagsbewegungen helfen. Jede Bewegung verminderte das Sterberisiko, während mindestens 9,5 Stunden tägliches Sitzen dieses erhöhte. Jeder Schritt zählt also. Quelle: Medical Tribune Schweiz



Gemeinsam unterwegs



20 Jahre «Bechtturnen» am Hallwilersee

Ende vergangenen Jahres konnte die Therapiegruppe Beinwil am See im Kanton Aargau ihr 20-jähriges Jubiläum feiern. Genau 20 Jahre früher, am 3. November 1999, fand dort nämlich die erste Bechterew-Therapie-Lektion statt. Ebenfalls seit 20 Jahren engagiert sich SVMB-Vorstandsmitglied Esther Tschopp als Kontaktperson der Gruppe. Für die Beweglichkeit und Fitness der Gruppe sorgen derzeit die Physiotherapeutinnen Ute Claus, Christiane Woodtli und Doris Streit. Sie therapieren und bewegen die Betroffenen mit viel Engagement und Fachkompetenz.

Seit den Anfängen blieb die Gruppe dem berühmten SVMB-Motto «Bechterew braucht Bewegung» oder «BBB» treu und machte auch am Geburtstag der Gruppe keine Ausnahme. So beschlossen die Gruppenmitglieder, an diesem Tag den ganzen Hallwilersee zu umrunden. Dieser gehört zwar nicht zu den grössten Seen der Schweiz. Mit rund 21 Kilometern ist die Strecke zu seiner Umrundung aber doch stattlich.

Doch trotz freudigem Anlass für die Therapiegruppe machte das Novemberwetter seinem schlechten Ruf alle Ehre. Es wartete mit garstigsten Bedingungen für die Seenumrundung auf. Doch die 17 Betroffenen und Angehörigen sowie drei Hunde liessen sich davon nicht beirren. Um 10 Uhr brachen sie bei der Badi Beinwil am See zuerst Richtung Süden auf. Über die Dörfer Mosen und Aesch erreichten sie nach ungefähr der Hälfte der Strecke das Restaurant Seerose in Meisterschwanden, wo sie sich bei einem leckeren Mittagessen stärkten, aufwärmten und trockneten.

Nach dem geselligen Beisammensein mit interessanten Gesprächen verabschiedeten sich einige der Gruppe, der Rest nahm die zweite Etappe unter die Füsse: Richtung Norden zum Schloss Hallwyl, und weiter über Boniswil und Birrwil wieder zurück nach Beinwil am See.

So schloss sich der Kreis für die «Bechtis» vom Hallwilersee wieder und das 20-jährige Bestehen der Therapiegruppe konnte würdig und im Sinne von «BBB» gefeiert werden.

7 Fragen an...



Claudia Wiese

**Therapiegruppe
Basel Akzentforum**



«Unsere Gruppe ist sehr aktiv und lebenslustig»

Claudia Wiese aus Bottmingen BL sucht seit ihrer Diagnose einen aktiven Umgang mit dem Bechterew. Die Biochemikerin und gebürtige Norddeutsche schätzt neben der Bewegung auch die positive Atmosphäre in der Therapiegruppe.

INTERVIEW: LARS GUBLER, SVMB-REDAKTOR

Claudia, wie lange besuchst du die Therapiegruppe in Basel schon?

Nachdem ich Ende 2017 die Diagnose Bechterew erhielt, begann ich sofort mit der Behandlung und suchte auch Anschluss an die Bechterew-Vereinigung. Ich meldete mich direkt für die Therapie-

gruppe in Basel an. Denn die Gruppe motiviert mich, an den Übungen dranzubleiben.

Wie sieht die Therapie bei euch in der Gruppe aus?

Bei uns findet die Therapie abwechslungsreich als Trocken- und als Wassertherapie statt. Die Therapie ist sehr abwechslungsreich. Ich bin immer wieder überrascht, was es alles für Übungen und Hilfsmittel gibt. Unsere Therapeutin fragt uns jeweils vor der Therapie, wo wir Schmerzen haben und passt das Programm dann entsprechend an. Sie beobachtet auch alle und korrigiert bei Bedarf. Vor den Übungen wärmen wir uns immer gut auf. Neben der wertvollen Bewegung ist die Gruppe auch ein enorm wichtiger sozialer Anker.

Welches sind deine Lieblingsübungen?

Mir tun vor allem jene Übungen gut, bei denen bestimmte Körperregionen und speziell der Rücken gedehnt werden. Das ist zum Glück beim Grossteil der Übungen der Fall. Eine Spezialität unserer Therapeutin ist zudem der «Seeigel», bei dem man sich mit dem Bauch auf einen grossen Gymnastikball legt und dann mit bestimmten Bewegungen die Rumpfstabilität, die Balance und die Rückenbeweglichkeit trainiert.

Machst du neben der Gruppentherapie noch Sport, um beweglich zu bleiben?

Ja, ich bewege mich auch sonst viel und treibe regelmässig Sport. Meinen Arbeitsweg von rund drei Kilometern lege ich meistens mit dem Fahrrad zurück. Daneben schwimme ich viel, jogge ein- bis zweimal pro Woche, mache Pilates und gehe wandern. Im Winter mache ich auch Ski- und Schneeschuhtouren. Wenn ich länger auf Reisen bin, mache ich die Bewegungstherapie mit der Plattform «Rheumafit.ch».

Wie würdest du deine Gruppe beschreiben?

Wir sind eine relativ durchmischte Gruppe. Wir haben sowohl Teilnehmende, die seit der ersten Stunde bei der SVMB Mitglied sind, aber auch solche, die noch nicht so lange dabei sind. Auch was den Krankheitsverlauf angeht, sind die Unterschiede relativ gross. Was uns vereint, ist, dass wir uns trotz der teilweise sehr einschränkenden Krankheit bewegen wollen. Alle stehen mitten im Leben, sind berufstätig, kümmern sich um ihre Enkelkinder oder erzählen von interessanten Reisen und Hobbies. Es ist ein echter «Aufsteller» zu sehen, was trotz jahrzehntelanger Krankheit möglich ist. Kurzum: Unsere Gruppe würde ich als sehr aktiv und lebenslustig beschreiben. Und das ist ansteckend.

Unternehmt ihr auch ausserhalb der Therapie Dinge zusammen?

Ja, wir haben auch ausserhalb der Therapie einen regen Austausch. So fahren wir jeweils als Gruppe an das Schweizerische Bechterew-Treffen. Auch gehen wir nach der Therapie regelmässig gemeinsam etwas trinken und veranstalten jeweils im Sommer mit anderen Gruppen aus der Region einen Ausflug. Nicht fehlen darf auch das jährliche Weihnachtsessen.

Was würdest du dir noch wünschen in Bezug auf die Gruppentherapie?

Mein Wunsch für die Gruppentherapie ist klar: Das Angebot sollte bekannter werden und mehr Betroffene sollten mitmachen können. Denn durch die spezifische Betreuung können Bechterew-Betroffene viel mehr profitieren als zum Beispiel in einem normalen Fitnesscenter.



Rheumafit: Morgenroutine/ Sonnengruss

Auf der Plattform «Rheumafit.ch» finden Sie über 20 Übungsprogramme speziell für Bechterew-Betroffene. Diese werden von spezialisierten Physiotherapeuten vorgezeigt und können selbstständig ausgeführt werden.

Mit diesem Programm können Sie den für Bechterew-Betroffene gut geeigneten Sonnengruss aus dem Yoga erlernen. Der Sonnengruss besteht aus Beweglichkeits-, Koordinations- und Kraft-Übungen. Den Sonnengruss können Sie in die tägliche Morgenroutine einbauen. Er aktiviert und macht Sie startklar für den Tag. Viel Spass!



Miss Gadget:



Balance-Igel/ Balance Pad



Karin Sdovc-Kappeler

SVMB-Mitglied Karin Sdovc-Kappeler testet für «move it!» Gadgets und Geräte für die Bechterew-Therapie. Sie kennt alle Merkmale der Helfer und weiss, ob diese für Menschen mit Morbus Bechterew geeignet sind.

KARIN SDOVC-KAPPELER, SVMB-MITGLIED

Gesunde Füsse bilden ein wichtiges Fundament für den ganzen Körper. Sie federn den Auftritt ab, halten den Körper im Gleichgewicht und sorgen für eine dynamische Fortbewegung. Leider werden die Füsse trotz ihren wichtigen Funktionen oftmals vernachlässigt. Für Bechterew-Betroffene ist regelmässige Fussgymnastik ebenfalls wichtig, kann sie doch zur Rumpfstabilität beitragen und somit Schmerzen und Verletzungen vorbeugen. Zudem kann sie zu einer guten Haltung beitragen.

Die Balance-Igel unterstützen das Fusstraining ausgezeichnet. Sie bestehen aus dem Kunststoff PVC, sind rutschfest und weisen auf der Oberfläche Noppen auf. Für das Training braucht man zwei Balance-Igel. Zuerst steht man barfuss auf die Igel, spannt den Rumpf und Beckenboden an und versucht, das Gleichgewicht zu halten. Jetzt spürt man, wie die Muskulatur arbeitet, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Am Anfang sind die Übungen sehr anstrengend, weshalb man sie nicht zu lange ausführen sollte. Wenn man sich an die Übungen gewöhnt hat, kann man einbeinig auf einen Balance-Igel stehen und das Gleichgewicht so noch mehr trainieren.

Wenn die Noppen an den Fussgeln zu fest schmerzen, können die Übungen auch mit einem Balance Pad ausgeführt werden. Das Balance Pad besteht aus Spezialschaumstoff, ist flach und in verschiedenen Grössen erhältlich. Das Pad kann auch für Arbeiten im Stehen, zum Beispiel am Stehpult oder beim Bügeln, eingesetzt werden, so wird das aktive Stehen gefördert.

Zum Schluss noch ein Tipp: Wer vor dem Zubettgehen an kalten Füessen leidet, kann beim Zähneputzen auf die Igel stehen. Durch die Noppen wird die Durchblutung in den Füessen angeregt. So können Sie mit warmen Füessen ins Bett und haben auch gleich Ihr Fusstraining absolviert.

Denksport

Gewinnen Sie einen Balance-Igel



Was ist auf der Oberfläche von Balance-Igeln zu finden?

Senden Sie Ihre Antwort bis am 30.6.2020 per E-Mail an →kommunikation@bechterew.ch. Unter den richtigen Antworten werden Balance-Igel verlost. Tipp: Sie finden die Antwort in diesem Newsletter! Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Die Antwort auf die letzte Frage lautet: Faszienrollen bestehen aus Polypropylen. Wir gratulieren den Gewinnerinnen: Nathalie Besuchet, Le Bry; Manuela Gretener, Winkel; Claudia Wiese, Bottmingen

So melden Sie sich an:

Die SVMB bietet in der ganzen Schweiz Therapiegruppen für Menschen mit Morbus Bechterew an – auch in Ihrer Nähe! Die Therapiegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Bechterew-Betroffenen. Alle Gruppen werden von spezialisierten Physiotherapeutinnen geleitet, die sich regelmässig im Krankheitsbild Morbus Bechterew weiterbilden. Für eine unverbindliche Probelektion



in einer der über 80 Bewegungsgruppen in der Schweiz melden Sie sich mit dem untenstehenden Talon an oder schreiben Sie eine E-Mail an →gruppentherapie@bechterew.ch oder rufen Sie uns unter 044 272 78 66 an. Wir freuen uns auf Sie!

Ich habe Interesse an einer Probelektion

Ich wünsche eine Kontaktaufnahme per Telefon per E-Mail

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Natel _____

E-Mail _____

Gewünschter Therapieort (falls bekannt) _____

Bitte Talon vollständig ausfüllen und per E-Mail, Fax oder Post an die Geschäftsstelle der SVMB senden:
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
gruppentherapie@bechterew.ch, Tel. +41 (0)44 272 78 66, Fax +41 (0)44 272 78 75

Impressum

Verlag und Redaktion

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45
8050 Zürich
Tel. 044 272 78 66
Fax 044 272 78 75
mail@bechterew.ch
bechterew.ch
(Nr. 08 Mai 2020)

«move it!» erscheint zweimal jährlich in gedruckter Form. Teilnehmende einer Therapiegruppe, die von der SVMB organisiert wird, erhalten den Newsletter automatisch. Mitglieder, die nicht an einer Gruppe teilnehmen, können den Newsletter in digitaler Form im Mitgliederbereich unter →bechterew.ch herunterladen. Auf Wunsch können Mitglieder den Newsletter auch in gedruckter Form bei der Geschäftsstelle bestellen.

Copyright

Sämtliche Inhalte dürfen nur mit Genehmigung der Redaktion verwendet werden.

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



bechterew.ch
Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.