

vertical

Gut und sicher unterwegs

Autofahren mit Morbus Bechterew



Bild: SRF/Oscar Alessio

24 Stockwerke pro Tag

«Im Gegensatz zu früher bin ich heute mehr mit dem Auto und weniger auf dem Fussballplatz unterwegs. Ich habe viele Medientermine und bin für meine sozialen Engagements auf Achse. Ich habe aber schon immer sehr auf meine Gesundheit geachtet und tue dies auch heute noch. So wohne ich zum Beispiel im sechsten Stock und nehme immer die Treppe, das ist gut fürs Herz. Das macht an einem normalen Tag 24 Stockwerke. Auch gehe ich manchmal zu Fuss in die Stadt, das sind jeweils zwei bis drei Kilometer. Und ich achte darauf, dass ich einen guten Schlaf habe. Wenn ich irgendwo eingeladen bin und auf einer Bühne vor einem tollen Publikum stehe, fühle ich mich immer fit.

Da ich oft im Fernsehen zu sehen bin, ist es wichtig, dass ich auf meine Linie achte. Denn im Fernsehen sieht man etwas weniger schlank aus als in der Realität. Ich probiere deshalb, mich möglichst gesund zu ernähren. Eine Schwachstelle habe ich allerdings: Süssigkeiten. Beim Essen entscheide ich jeweils, ob ich auf die Sauce oder den Dessert verzichten will. Auch im Spitzenfussball wurde früher wenig auf die Ernährung geachtet, Sportmedizin war praktisch unbekannt. Wenn man um 15 Uhr ein Spiel hatte, ass man um 11 Uhr noch ein Menu mit Schinken, Steak, Gemüse, Kartoffelstock und, wenn man wollte, Wein dazu. Das wäre heute undenkbar.

Ich war in meiner aktiven Karriere glücklicherweise sehr selten verletzt. Als ich in Stuttgart spielte, fehlte ich in viereinhalb Jahren ein einziges Mal verletzungsbedingt. Doch der Spitzenfussball hat sich stark verändert. Heute geht es mehr um Quantität als um Qualität, es wird häufiger gespielt, wodurch sich das Verletzungsrisiko erhöht. Auch das Training war früher ganz anders. Bei einem Trainer durften wir zum Beispiel nichts trinken. Es gab nur eine Zitrone in der Halbzeit.»

Gilbert Gress, ehemaliger Fussballprofi und -trainer, Juror bei der TV-Sendung «Die grössten Schweizer Talente»

→ www.gilbert-gress.com

70 000 Menschen mit Rückenschmerzen haben Morbus Bechterew. Der Diagnostest unter → www.bechterew.ch kann weiterhelfen.

SCHWERPUNKT |

SEITE 4

Gut und sicher unterwegs

Aus der Routinekontrolle wurde eine gründliche Abklärung

«Der Einsatz von Hilfsmitteln ist erwünscht»

SVMB-INFOS |

SEITE 14

Neue Erklärvideos zum Case Management

Viel Sonne und Sport auf Mallorca

Seminar für Neumitglieder und Angehörige

Entspannendes und aktives Wochenende der jüngeren Mitglieder in Gstaad

Sensibilisierung (nicht nur) für den Notfall

Keine Spur von Bechterew-Blues

Leserbrief: «Das grosse Lagerungsspektakel»

FORSCHUNG |

SEITE 23

Kann ein guter Schlaf den Krankheitsverlauf verbessern?

Fettleibigkeit als Risikofaktor für einen ungünstigen Krankheitsverlauf

RATGEBER |

SEITE 26

PERSÖNLICH |

SEITE 27

«Durch den Bechterew bin ich aktiver geworden»

SHOP |

SEITE 28

DIVERSES |

SEITE 31

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.



Liebe Leserin, lieber Leser

Die Fortbewegung findet heute grösstenteils auf Rädern statt, zum Beispiel im Auto. Wer mit dem Auto unterwegs ist, geniesst viele Freiheiten. Für manche Betroffene ist es gar die einzige Möglichkeit, mobil und damit am Puls des Lebens zu bleiben. Die Fortbewegung mit dem Auto kann aber auch ihre Tücken haben. Lange Fahrten können zu Beschwerden und Schmerzen führen. Und wer den Kopf nicht mehr gut drehen kann, muss sich unter Umständen langwierigen Kontrollen unterziehen, wie die Beispiele in diesem «vertical» zeigen.

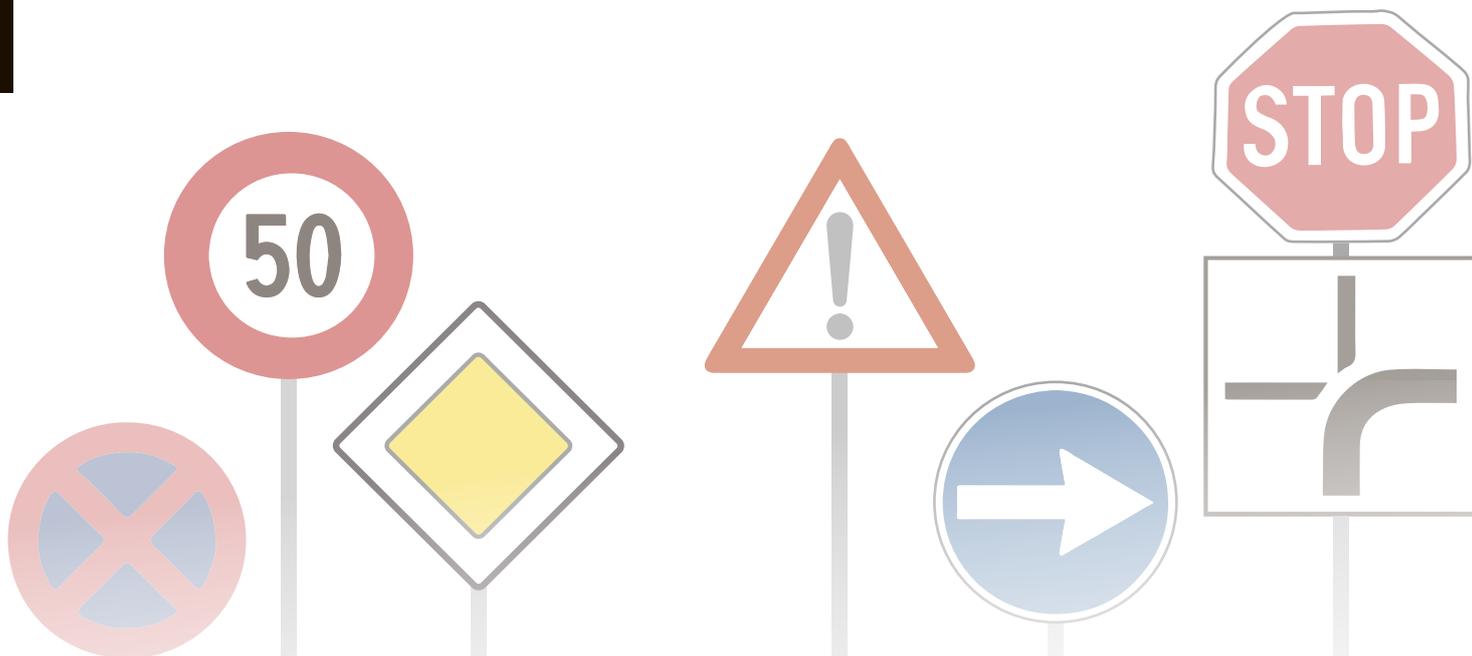
Auch der viel zitierte Bewegungsmangel und die damit einhergehenden gesundheitlichen Probleme haben damit zu tun, dass unsere Fahrtwege heute oftmals länger geworden sind und wir

diese nicht mehr mit eigener Muskelkraft zurücklegen können.

Das Thema Fahreignung und die damit zusammenhängenden Untersuchungen sind zurzeit in aller Munde. Doch bis es aufgrund des Morbus Bechterew zu einem Fahrausweisentzug kommt, braucht es in der Regel sehr viel. Einer guten und sicheren Fahrt dürfte also weiterhin nichts im Wege stehen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre!

Lars Gubler
Chefredaktor



Gut und sicher unterwegs

Das Auto bietet Menschen mit Morbus Bechterew die Möglichkeit, mobil und sozial integriert zu bleiben. Doch lange Autofahrten können mit Beschwerden verbunden sein. Auch die Anforderungen des Gesetzgebers sind mit Hürden verbunden. Doch die sichere Fahrt kann auch trotz der Krankheit weitergehen.

LARS GUBLER

Aktuelle Umfrage: Autofahren und Morbus Bechterew

Fühlen Sie sich durch den Morbus Bechterew beim Autofahren eingeschränkt? In unserer Internet-Umfrage wollten wir erfahren, wie es Bechterew-Betroffenen hinter dem Steuer geht. Es nahmen insgesamt 313 Personen teil. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!



Das Auto hat die Mobilität revolutioniert und ungeahnte Reisemöglichkeiten gebracht. Auch für Menschen mit sogenannt eingeschränkter Mobilität kann das Auto ganz entscheidend sein, um am sozialen Leben teilzunehmen oder einer Arbeit nachzugehen. Doch für Menschen mit Morbus Bechterew ist das Autofahren bisweilen eine Krux: Ermöglicht es einerseits, trotz Beschwerden schnell von A nach B zu kommen, können das lange Sitzen oder die Bewegungsabläufe beim Autofahren zu zusätzlichen Beschwerden führen. Denn die Sitzhaltung im Auto ist nicht optimal, die Sitzlehne der meisten Wagen entspricht nicht den Bedürfnissen von Bechterew-Betroffenen und die Bewegungen, um die Pedale oder Schaltung zu bedienen, können Belastungen und Schmerzen auslösen.

«Potenzielles Verkehrsrisiko»

Kommt hinzu, dass seit einigen Jahren ein verstärktes Augenmerk auf die Sicherheit im Strassenverkehr gelenkt wird, allem voran auf Autofahrer über 70 Jahre. Sie müssen sich alle zwei Jahre einer Untersuchung unterziehen, die zeigen soll, ob sie sich weiterhin sicher im Strassenverkehr bewegen können. In den letzten Jahren gab es auch einige Fälle von Bechterew-Betroffenen, die teilweise seit mehreren Jahrzehnten sicher auf den Schweizer Strassen unterwegs gewesen waren, sich aber dennoch einer Überprüfung der Fahreignung unterziehen mussten.

So geschehen auch bei Urs Lehmann aus Otelfingen ZH. Das 54-jährige SVMB-Mitglied ist oft mit dem Auto



Bild: IRM-UZH / Fotograf: Christian Knörr

unterwegs. Urs Lehmann mag Autos und hat in seiner Freizeit verschiedene Fahrtrainings besucht. Er passt seinen Fahrstil immer an die lokalen Gegebenheiten und vor allem auch an seine Einschränkungen an. Er hatte bereits mehrere operative Eingriffe an der Wirbelsäule, um diese aufzurichten. Deshalb kann er den Kopf nur noch sehr eingeschränkt drehen. Dennoch verliefen die Überprüfungen durch die Verkehrsmediziner und das Strassenverkehrsamt bis anhin positiv für ihn. «Ich verstehe jedoch nicht, weshalb wir Bechterew-Betroffenen immer als potenzielles Verkehrsrisiko angesehen werden, während Personen, welche die Verkehrsregeln grob verletzen, ihren Führerausweis nach ein paar Monaten wieder zurückbekommen», so der kaufmännische Angestellte.

Gesetze und Realität

Die Untersuchungen und Kontrollen werden nicht systematisch durchgeführt und nur schon aufgrund der unterschiedlichen Krankheitsstadien und -verläufe kann man keine generellen Aussagen zur Fahreignung von Menschen mit Morbus Bechterew machen. Die Fahreignung bezeichnet die Eignung zur Lenkung eines Fahrzeugs über einen längeren Zeitraum, während die Fahrtauglichkeit die Lenkfähigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt meint, also zum Beispiel am Tag X. Letztere kann beispielsweise aufgrund einer Verletzung oder Übermüdung temporär eingeschränkt sein.

Bei Bechterew-Betroffenen mit starken Einschränkungen kann es nach einer verkehrsmedizinischen Abklärung zu sogenannten Auflagen kommen, welche die

Einschränkungen ausgleichen sollen. Dies kann zum Beispiel heissen, dass sie sich einer regelmässigen Untersuchung durch ihren Hausarzt unterziehen müssen, der dann einen Bericht über den Krankheitsverlauf zuhänden des Strassenverkehrsamtes schreibt. Generell können auch Beschränkungen des Fahrzeugtyps hinzukommen, sodass man zum Beispiel nur noch Fahrzeuge mit Automatikgetriebe fahren darf oder dass man beim Autofahren immer eine Brille oder Kontaktlinsen tragen muss.

Mehraufwand für Ärzte

Die verschärften Kontrollen im Individualverkehr gehen unter anderem auf das Programm «Via Sicura» zurück, das im Juni 2012 vom eidgenössischen Parlament beschlossen wurde. Damit will das Bundesamt für Strassen ASTRA weniger Verletzte und Todesopfer auf Schweizer Strassen erreichen. Eine Massnahme zur Erreichung dieses Ziels sind die ärztlichen Kontrollen. Diese dürfen jedoch nur von Ärzten mit der entsprechenden Anerkennung durchgeführt werden. Für Stufe 1 des Systems reicht eine Selbstdeklaration, dass man als Arzt über die entsprechenden Kompetenzen verfügt. Für komplexere Fälle ist schon eine fachliche Weiterbildung in der Erstellung von Gutachten notwendig. Die letzte Stufe sind Ärzte mit einer Weiterbildung zum Verkehrsmediziner, welche sämtliche Untersuchungen durchführen und alle «komplexen Fragen» beantworten können. Ausgenommen von diesem System sind Fachärzte wie z. B. Augenärzte, die ebenfalls für einen Teil der Abklärung herangezogen werden können. Die Ärzte klären neben



Ein Drehkissen kann beim Überblicken des Verkehrs helfen.

Nützliche Links

Fortbildungszentrum für Fahreignungsbegutachtung Schweiz (allgemeine Informationen zur Fahreignungsabklärung) → www.medtraffac.ch

Rheumaliga Shop (Hilfsmittelshop, zum Beispiel für Drehkissen) → www.rheumaliga-shop.ch

IG Fachbetriebe für behindertengerechte Fahrzeugumbauten (Zusammenschluss von Betrieben für den Fahrzeugumbau) → www.igfbf.ch

SAHB Hilfsmittelberatung (Schweizerische Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte) → www.sahb.ch

Inclusion Handicap (Beratung zu invaliditätsbedingten Kosten, zum Beispiel durch Fahrzeugumbau) → www.inclusion-handicap.ch

körperlichen Einschränkungen auch die Einnahme von Medikamenten ab. Hier gibt es verschiedene internationale Gefahrenkategorien, nach denen die Medikamente eingeteilt sind. Für Bechterew-Patienten können in der Regel lediglich Schmerzmedikamente wie z. B. Opiate die Fahrfähigkeit beeinflussen. Nach einer Eingewöhnungszeit sollten sie die Fahreignung jedoch nicht beeinträchtigen.

Zwei wichtige Punkte gilt es für die Ärzte noch zu beachten, zumal sie sich in einer Scharnierfunktion zwischen Patienten und den Strassenverkehrsämtern befinden. Erstens müssen Ärzte fahruntaugliche Patienten nicht melden. Wenn sie dies tun, sind sie aber von der ärztlichen Schweigepflicht entbunden. Bei einem Fahreignungsgutachten für das Strassenverkehrsamt sind die Ärzte hingegen vollumfänglich haftbar und müssen Fahruntauglichkeit melden. Schätzen Ärzte einen Patienten während der Betreuung als fahruntauglich ein, müssen sie dies in der Patientenakte vermerken.

Ein paar Verbesserungen

Die Untersuchung wird in der Regel von Verkehrsmedizinern durchgeführt, die bei einem rechtsmedizinischen Institut angestellt sind. Und die Grundlagen, mit denen

Mindestanforderungen für Fahrzeuglenkende mit Morbus Bechterew

	nicht berufsmässig
Mindestkörpergrösse	keine Mindestkörpergrösse
Sehschärfe	0,5 / 0,2
	Einäugigkeit: 0,6
Gesichtsfeld	120 Grad
Stereosehen	keine Mindestanforderung
Hörvermögen	keine Mindestanforderung
Alkohol, Betäubungsmittel und psychotrop wirksame Medikamente	keine Abhängigkeit
	kein verkehrsrelevanter Missbrauch

Die für Bechterew-Betroffene relevanten Mindestanforderungen für den Strassenverkehr. Quelle: → www.medtraffic.ch

sie arbeiten, sind die sogenannten «medizinischen Mindestanforderungen». Diese wurden vom Eidgenössischen Departement für Umwelt, Verkehr und Kommunikation (UVEK) im Juli 2016 an europäische Normen angepasst. Und aus Sicht von Bechterew-Betroffenen gab es sogar ein paar Verbesserungen (siehe Tabelle). So muss zum Beispiel das Gesichtsfeld, also der für ein unbewegtes Auge sichtbare Raum, für Autofahrer neu statt 140 Grad nur noch 120 Grad betragen. Auch wurden die Anforderungen bezüglich der Sehschärfe leicht nach unten angepasst.

Damit wären auch die zwei typischsten Einschränkungen für Bechterew-Betroffene beim Autofahren genannt: die Einschränkung des Gesichtsfeldes durch eine allfällige Wirbelsäulenversteifung sowie die Sehschärfe aufgrund einer möglichen Uveitis. Beim letzteren Fall wird in der akuten Phase ohnehin dringend vom Führen eines Fahrzeugs abgeraten. Denn an oberster Stelle steht letztendlich die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer, einschliesslich der betroffenen Fahrzeuglenker selber.

Hilfsmittel helfen weiter

Eine Möglichkeit, die Einschränkungen auszugleichen, sind technische Anpassungen am Fahrzeug, zum Beispiel ein Drehkissen auf dem Fahrersitz. Dieses erleichtert nicht

nur das Drehen des Oberkörpers bei einer starken Wirbelsäulenversteifung, sondern es hilft auch beim Ein- und Aussteigen. Häufig zum Einsatz kommen auch zusätzliche Rückspiegel, die entweder im Innenraum des Autos oder aussen an der Karosserie angebracht werden. Diese können vom Strassenverkehrsamt angeordnet, aber auch freiwillig angebracht werden. Zusätzliche Spiegel werden von verschiedenen Unternehmen angeboten und auch gleich montiert (siehe nützliche Links). Nicht zu vergessen ist, dass neuere Autos häufig über eine Rückfahrkamera verfügen, die den Betroffenen zumindest das Rückwärtsfahren erleichtert. Hier sei es aber wichtig, dass die Lenkenden nicht «blind auf die technische Einrichtung vertrauen», sagt Rolf Seeger, Verkehrsmediziner beim Institut für Rechtsmedizin der Universität Zürich (siehe Interview).



Bild: IRM-UZH / Fotograf: Christian Knörr

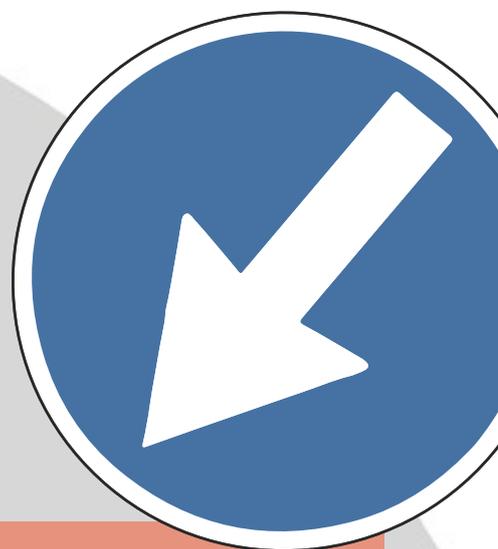
Aus der Routinekontrolle wurde eine gründliche Abklärung

Fritz Waldner (71) aus dem Zürcher Unterland war 50 Jahre lang ohne Unfall mit dem Auto unterwegs. Als er in eine Polizeikontrolle kam, ahnte er nicht, dass daraus eine eingehende Prüfung seiner Fahreignung werden würde. Doch es wendete sich alles zum Guten. (lg)

Es war an einem Tag im März, als SVMB-Mitglied Fritz Waldner mit dem Auto in der Nähe des Flughafens Zürich unterwegs war. An der Flughafenstrasse hatte sich ein Kontrollposten der Polizei aufgestellt, als Fritz Waldner dort vorbeifuhr. Nichts Böses ahnend, wurde er angehalten. Die Beamten meinten, er habe während der Fahrt mit dem Handy am Ohr telefoniert – was jedoch nicht stimmte. Doch dann fiel das Augenmerk der Kontrolleure darauf, dass er nicht angeschnallt war. Und dies mit gutem Grund: Fritz Waldner hat wegen des Morbus Bechterew seit 1996 eine ärztliche Dispensation, die ihm erlaubt, aufgrund des Morbus Bechterew ohne Sicherheitsgurt Auto zu fahren.

Die Polizisten wollten ihn aber nicht einfach so weiterfahren lassen und meinten, der Fall bedürfe einer genaueren Abklärung – er werde von ihnen hören. Rund einen Monat später erhielt Fritz Waldner ein Aufgebot zu einer verkehrsmedizinischen Abklärung am Institut für Rechtsmedizin der Universität Zürich. Diese sollte klären, ob er trotz seines Morbus Bechterew weiterhin Auto fahren dürfe. Zwei Monate vergingen bis zum Tag der medizinischen Untersuchung. Diese verlief weitgehend zufriedenstellend für Fritz Waldner. Zur praktischen Prüfung seiner Fahreignung stand nun aber noch eine rund einstündige Fahrprüfung – eine sogenannte begleitete Kontrollfahrt – an. Nochmals zwei Monate später musste Fritz Waldner also zu einem bestimmten Zeitpunkt beim Strassenverkehrsamt zur Prüfung vorfahren – genauso





wie rund 50 Jahre zuvor, als er den Führerschein machte. Die Kontrollfahrt wurde von einem Verkehrsmediziner und einem Fahrexperten begleitet.

Irgendwie sollte es an diesem Tag aber nicht optimal laufen für Fritz Waldner. Die Experten äusserten im Gespräch nach der Fahrt einige Punkte, die ihnen Anlass zur Sorge geben würden. Im Sinne einer «Chancengewährung» durfte er den Führerschein jedoch behalten, musste aber zu einer zweiten Kontrollfahrt erscheinen.

Viel Eigeninitiative

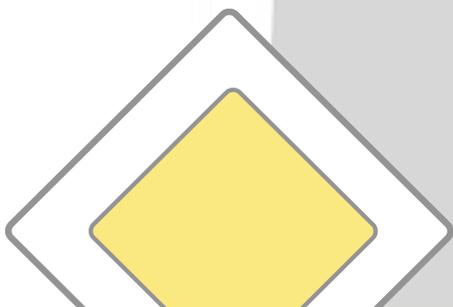
In der Zwischenzeit blieb Fritz Waldner nicht untätig: Bei einem Fahrlehrer hatte er eine sogenannte Nachschulung absolviert, die aus einigen Fahrstunden bestand, und sein Auto hatte er mit zusätzlichen Rückspiegeln ausgestattet. Und siehe da: Nach der zweiten Kontrollfahrt waren die Experten zufrieden.

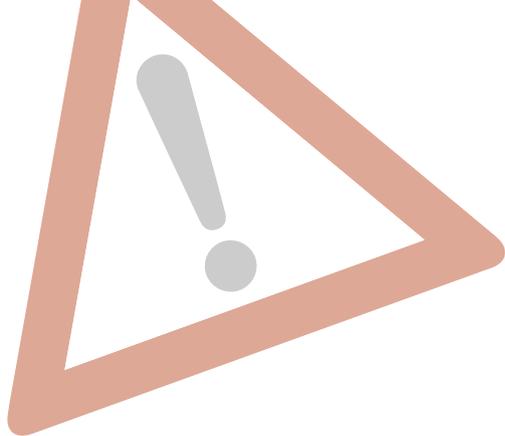
Er muss nun jedoch in regelmässigen Abständen einen ärztlichen Bericht ans Strassenverkehrsamt senden, der über die Entwicklung seiner Erkrankung sowie seine Fahreignung Auskunft gibt. Zudem muss er beim Autofahren immer eine Brille tragen. Das Drehkissen auf dem Sitz und die zusätzlichen Rückspiegel – beides hatte Fritz Waldner freiwillig installiert – waren nun nicht nur geduldet, sondern müssen von Amtes wegen immer mit dabei sein. Einziger Wehmutstropfen für Fritz Waldner: Seit der Abklärung darf er nur noch Autos mit Automatikgetriebe fahren. Das Auto seiner Frau bleibt für ihn also tabu.

Wer übernimmt die Kosten?

Die Verfahren zur Abklärung der Fahreignung sowie allfällige zusätzliche Fahrstunden oder technische Anpassungen am Auto können schnell einmal ein paar tausend Franken kosten. Die Fahrzeuglenker müssen diese Kosten selber bezahlen. Georges Pestalozzi, Sozialversicherungsexperte bei «Inclusion Handicap», erklärt: «Wenn das Strassenverkehrsamt für die Fahreignungsabklärung Rechnung stellt, so muss die betroffene Person selber für die entsprechenden Kosten aufkommen. Dasselbe gilt, wenn ein vom Strassenverkehrsamt beigezogener Expertenarzt oder eine medizinische Begutachtungsstelle (zum Beispiel ein rechtsmedizinisches Institut) separat Rechnung stellt. Die Krankenversicherer müssen die Kosten solcher Expertisen nicht decken. Ihre Leistungspflicht erstreckt sich allein auf die Kosten, die im Zusammenhang mit der Diagnose oder Behandlung einer Krankheit und ihrer Folgen anfallen.»

Anders verhält es sich laut Pestalozzi mit den Kosten für die Spiegel und deren Montage. Diese sollten von der IV übernommen werden: «Für die Kosten solcher invaliditätsbedingter Abänderungen von Motorfahrzeugen kommt die Invalidenversicherung auf. Bedingung ist einzig, dass es sich um «einfache und zweckmässige» Abänderungen handelt. Zur Beurteilung dieser Frage holt die IV eine Stellungnahme bei der SAHB (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte) ein.» Die Kosten für die Abänderung von Fahrfunktionen, so der Jurist weiter, wird die IV nur decken, wenn die notwendigen Massnahmen in einer Umbauverfügung des kantonalen Strassenverkehrsamtes bestätigt werden.





Dr. med. Rolf Seeger

«Der Einsatz von Hilfsmitteln ist erwünscht»

Wie «fährt» man bei einer Abklärung der eigenen Fahreignung am besten? Der Verkehrsmediziner Dr. med. Rolf Seeger gibt Antworten und erklärt, wo die Grenzen zwischen dem eigenen Mobilitätsbedürfnis und der Verkehrssicherheit verlaufen.

INTERVIEW: LARS GUBLER

Was müssen Menschen mit Morbus Bechterew mit ihren spezifischen Einschränkungen in Sachen Fahreignung beachten?

Die wichtigste Einschränkung ist die verminderte Fähigkeit zur seitlichen Beobachtung, bedingt durch die eingeschränkte Möglichkeit zur Auslenkung der Augenebene, daneben können auch gewisse (Schmerz-)Medikamente die Fahrfähigkeit beeinflussen, insbesondere zentral wirksame Präparate wie Opiate und Opioide.

Wie kann es zu einer Abklärung der Fahreignung kommen, wenn die Betroffenen noch unter 70 Jahre alt sind?

Eine spezifische Abklärung aufgrund des Vorliegens einer Bechterew-Erkrankung kann zum Beispiel nach einem Unfallereignis erfolgen, bei dem die Auswirkungen der Erkrankung eine Rolle gespielt haben könnten. Weiter kann eine ärztliche Drittmeldung oder eine Meldung der Polizei beim Strassenverkehrsamt zur Untersuchung führen. Oft ist der eigentliche Grund der Abklärung ein anderer, wobei dann natürlich auch die Bechterew-Erkrankung in die Beurteilung mit einbezogen wird.

Der Krankheitsverlauf beim Morbus Bechterew kann sehr unterschiedlich sein. Wie sollen Betroffene mit den Experten umgehen, die mit dem Krankheitsbild Morbus Bechterew vielleicht nicht so vertraut sind?

Diejenigen Experten des Strassenverkehrsamtes, die sich mit solchen Abklärungen befassen, sind in der Regel speziell ausgewählt und geschult und verhalten sich sehr einfühlsam und kundenfreundlich. Eine solche Überprüfung bei Vorliegen von körperlichen Einschränkungen nennt man «Funktionsprobe beim technischen Experten». Sie kann in jedem Kanton vorgenommen werden. Im Übrigen muss der Experte die Krankheit nicht im Detail verstehen, sondern die Auswirkungen der Einschränkung bezüglich des sicheren Lenkens eines Fahrzeuges beurteilen.

Dürfen Bechterew-Betroffene technische Hilfsmittel, z. B. Seitenspiegel, Drehkissen usw., anwenden, um allfällige Einschränkungen auszugleichen?

Solche Hilfsmittel – dazu gehören auch Panorama-Innenpiegel, Rückfahrkameras und Totwinkelassistenten – sind nicht nur erlaubt, sondern deren Einsatz ist sogar sehr erwünscht. Allerdings darf sich der Betroffene nicht allein blind auf die technische Einrichtung verlassen. Beim Einsatz eines Drehkissens müssen die Füße auf den Pedalen bleiben.

Wie sollten sich Betroffene auf einer allfälligen Kontrollfahrt verhalten?

Die Betroffenen fahren am besten, wenn sie sich ganz natürlich verhalten. Vor der Kontrollfahrt wird eine Nachschulung, das heisst einige Fahrstunden, möglicherweise bei einem auf behinderte Lenker spezialisierten Fahrlehrer, empfohlen.

Was sollen Betroffene tun, die ohne Führerschein zu 100 % in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, da sie auch keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können? Ist das ein Argument gegenüber dem Strassenverkehrsamt?

Es ist das Bestreben sowohl der Verkehrsmediziner wie auch der Experten des Strassenverkehrsamtes, behinderten Motorfahrzeuglenkern so weit wie möglich entgegenzukommen. Ist aber die Verkehrssicherheit klar in Frage gestellt, sticht das Argument der Mobilitätseinschränkung nicht mehr.

Ist der Umgang der Strassenverkehrsämter mit eingeschränkten Personen in den letzten Jahren strenger geworden?

Im Gegenteil. Es wird immer mehr darauf geachtet, dass die Auto-Mobilität des Betroffenen möglichst lange aufrechterhalten werden kann. Der Anteil der in speziellen Kursen ausgebildeten Experten nimmt immer mehr zu, und auch der fachliche Austausch zwischen Experten und Verkehrsmedizinern ist intensiver geworden.

Besten Dank für dieses Gespräch.

Dr. med. Rolf Seeger ist Verkehrsmediziner SGRM bei der Abteilung Verkehrsmedizin des Instituts für Rechtsmedizin der Universität Zürich (IRM-UZH).



Ihr familiär geführtes Hotel für Gesundheit, Kur und Geborgenheit, die man spürt.

- Hallenschwimmbad mit Gegenströmung
- Thermalsprudelbecken, Thermalwannenbäder
- Thermalwassertrinkbrunnen
- Infrarotkabine, Wärmekabine
- Sauna mit Lichttherapie, Sole-Inhalationsgrotte
- Fitnessraum, Billard
- gediegene Nichtraucherzimmer mit Bergblick
- reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Vitalecke
- 3 Wahl-Hauptgangmenü
- W-Lan im gesamten Haus kostenlos

Laut wissenschaftl. Studie bewirkt die **Heilstollenkur** eine signifikante **Schmerzlinderung** und **Medikamentenreduktion** von 6-9 Monaten. Bei Morbus Bechterew ist der Kurerfolg einzigartig und nachhaltig.

SCHNUPPERKUR

7 ÜN/HP, 1 x Stollen, 5 Kuranwendungen nach Wahl, 1 persönlich geführtes Orientierungsgespräch im Haus mit Fr. Dr. Klammer (Klinsche- und Gesundheitspsychologin mit Spezialisierung auf rheum. Erkrankungen) **ab EUR 699,00 pro Person**

KLASSISCHE HEILSTOLLENKUR - 14 TAGE

14 ÜN/HP, 8 x Stollen, 2 Teilmassagen, 1 persönlich geführtes Orientierungsgespräch **ab EUR 1.750,00 pro Person**

KLASSISCHE HEILSTOLLENKUR - 21 TAGE

21 ÜN/HP, 10 x Stollen, 2 Teilmassagen, 1 persönlich geführtes Orientierungsgespräch **ab EUR 1.995,00 pro Person**

Hotel Carinthia
Bad Hofgastein
Salzburger Land - Österreich

Dr. Zimmermannstraße 2
5630 Bad Hofgastein
Österreich

Tel. +43 6432 8374
info@hotel-carinthia.com
www.hotel-carinthia.com



RADONBAD JÁCHYMOV

Tschechisches Erzgebirge



IHR HEILBAD FÜR RHEUMA, ARTHROSE, FIBROMYALGIE UND MORBUS BECHTEREW

Einmalige Thermal-Radon-Wannenbäder

- Individuelle Heiltherapie unter ärztlicher Aufsicht
- Rehabilitation auf Spitzenniveau
- Heileffekt von bis zu 8 – 10 Monaten nach der Radonkur

TRADITIONELLE RADONKUR

mit Vollpension und 42 Kuranwendungen
14 Nächte
ab € 882 pro Person*



BASIS RADONKUR

mit Vollpension und 28 Kuranwendungen
14 Nächte
ab € 770 pro Person*

HEILKUR ohne Radonbäder

mit Vollpension und 42 Kuranwendungen
14 Nächte
ab € 798 pro Person*



*im Hotel Astoria***



KURHOTEL RADIUM PALACE****
SONDERANGEBOT 21 für 18

30.04.-21.05.2017
21.05.-11.06.2017
11.06.-02.07.2017
26.11.-17.12.2017

Léčebné lázně Jáchymov a.s.
TSCHJECHISCHE REPUBLIK

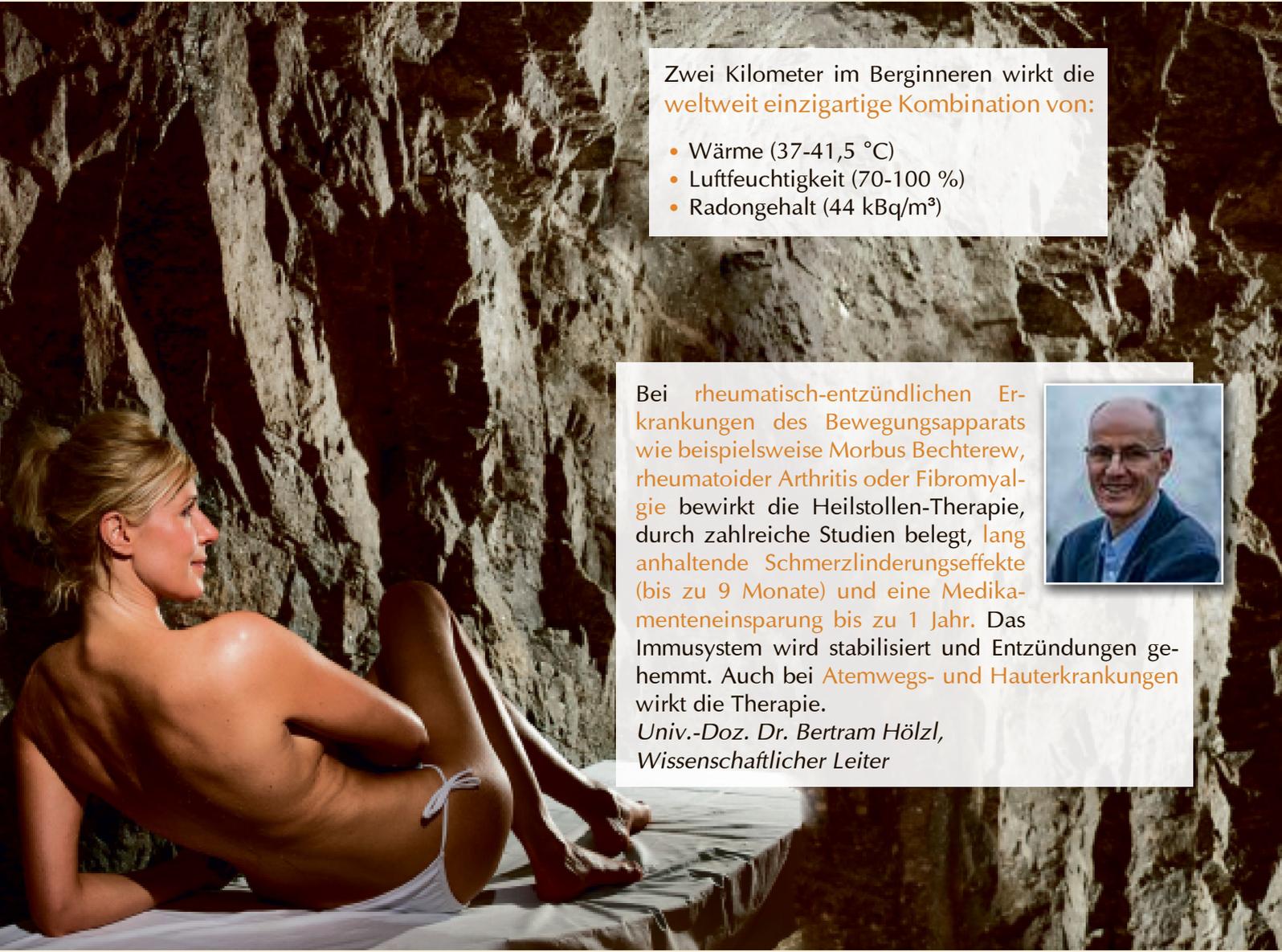
T. G. Masaryka 415
CZ - 362 51 Jáchymov

Tel.: +420 353 833 333
info@laznejachymov.cz

Alle Neuigkeiten und Sonderangebote finden Sie unter www.radonbadjachymov.de

GASTEINER HEILSTOLLEN

« Natürlich schmerzfrei leben durch
das weltweit einzigartige Heilklima »



Zwei Kilometer im Berginneren wirkt die weltweit einzigartige Kombination von:

- Wärme (37-41,5 °C)
- Luftfeuchtigkeit (70-100 %)
- Radongehalt (44 kBq/m³)

Bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats wie beispielsweise Morbus Bechterew, rheumatoider Arthritis oder Fibromyalgie bewirkt die Heilstollen-Therapie, durch zahlreiche Studien belegt, lang anhaltende Schmerzlinderungseffekte (bis zu 9 Monate) und eine Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr. Das Immunsystem wird stabilisiert und Entzündungen gehemmt. Auch bei Atemwegs- und Hauterkrankungen wirkt die Therapie.

Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl,
Wissenschaftlicher Leiter



„Ich schaffte es oft nicht mehr mich selbst anzuziehen. Jahrelang nahm ich Cortison. Nun komme bereits seit 11 Jahren in den Heilstollen und bin ein ¾ Jahr fast schmerzfrei. Früher war an Sport nicht mehr zu denken, jetzt kann ich wieder Tennis, Tischtennis und Fußball spielen.“

Gerhard Lambeck, 42 Jahre, Solms, Deutschland
Diagnosen: Morbus Bechterew, Gelenkrheuma

Beratungstermin: Internationale kostenlose
Rufnummer: 00800 6006 7878

Die Heilstollen-Therapie ist von österreichischen
und deutschen Krankenkassen anerkannt.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.gasteiner-heilstollen.com

Gasteiner Kur-, Reha- und Heilstollen Betriebsges.m.b.H.
Heilstollenstraße 19 | 5645 Böckstein - Bad Gastein | Österreich
T +43 (0)6434 3753-0 | info@gasteiner-heilstollen.com
www.gasteiner-heilstollen.com





Ermäßigte Gasteiner
Heilstollenpauschalen
für 1, 2 oder 3 Wochen



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

Alpine Eleganz und österreichische Gemütlichkeit kennzeichnen unser 4-Sterne-Superior-Hotel. Traumhaft schöne Lage mit 6.000 m² Garten

- Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Wunderschöne geräumige Zimmer, alle mit Balkon und Panoramablick
- Hervorragende Gourmetküche. 3 Wahlmenüs und 1 Gesundheitsmenü. Mittagsschmankerl inklusive!
- **Wasserwelt & Wellnessparadies de luxe 1700 m²** und neuer SPA-Bereich
- **Einzigartig im Gasteinertal:** 4 Thermalschwimmbäder, d.h. 2 Thermalhallenbäder und 2 Thermalfreibäder mit 33°C ganzjährig
- **Inklusive:** Heilgymnastik-Programm, Wassergymnastik, Rückenschule, Fahrräder, u.v.m.

• **Medizinische Kurabteilung & SPA** mit allen Anwendungen der Gasteiner Kur. Kurarzt-Visite direkt im Haus. Thermal-Radon-Wannenbäder-Abteilung. Wir beraten Sie gerne persönlich und organisieren für Sie die gesamte Kur.

• **Gasteiner Heilstollenkur - wissenschaftlich belegt:** Langanhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate) Signifikante Medikamentenreduktion (bis zu 11 Monate) Vor allem nachhaltige Erfolge bei Morbus-Bechterew-Patienten.

HEILSTOLLENKUR: ab € 1.987,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 848,- p. P.
7 ÜN/HP, 1 x Stollen, 5 Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 99,- bis € 139,- p./P./Tag
je nach Zimmer-Kategorie & Saison



Verwöhnhotel Bismarck

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



Wir starten durch,
mit neuem Wind...

SALZBURGER
LAND

Da gibt's
mir gut



WINKLER

Ihr ideales Hotel mit familiärem Flair
für Gesundheit, Prävention und Vitalität

KUR- & SPORHOTEL WINKLER
5630 BAD HOFGASTEIN · Pfarrgasse 4
Tel.: 0043-(0)6432-6248 · Fax: 0043-(0)6432-7410
www.hotel-winkler.com · info@hotel-winkler.com

APPARTEMENTHAUS WINKLER
5630 BAD HOFGASTEIN · Wasserfallgasse 17
Tel.: 0043-(0)6432-8688 · Fax: 0043-(0)6432-7410
www.hotel-winkler.com · info@hotel-winkler.com

GÄSTEHAUS IM PFARRHAUS
5630 BAD HOFGASTEIN · Pfarrgasse 6
Tel.: 0043-(0)6432-6248 · Fax: 0043-(0)6432-7410
www.hotel-winkler.com · gaestehaus@hotel-winkler.com

Gesundheits – Pauschale für 21 Tage

21 Tage Halbpension, Kurtaxe, 6 Radon-Thermalbäder, 6 x Manuelle Physiotherapie (Einzeltherapie), 6 Teilmassagen á 15 min., 6 x Unterwassertherapie mit Druckschlauchmassage, Erstordination beim Kurarzt zur Kurplanerstellung, 1 physioth. Befunderhebung (für eine optimale Behandlung) / ab 2.152,-

Kur-Klassik-Stollen oder Kur-Klassik-Radon-Thermal-Wasser Pauschale für 21 Tage

21 Tage Halbpension, Kurtaxe, Wahlweise: 10 Heilstolleneinfahrten mit Transfer oder 12 Radon-Thermalbäder, 6 Teilmassagen á 15 min., 6 Manuelle Physiotherapien (Einzeltherapie), Erstordination beim Kurarzt zur Kurplanerstellung, 1 physioth. Befunderhebung (für eine optimale Behandlung) / ab 2.004,-

Fibromyalgie – Kombipauschale für 21 Tage

21 Tage Halbpension, Kurtaxe, 6 Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen mit Transfer, 6 Radon-Thermalbäder, 6 Lymphdrainage 30 min., Erst- und Schlußuntersuchung beim Kurarzt inkl. Kurbericht / ab 2.190,-

Gerne bieten wir diese Pauschalen auch für 2 Wochen an oder gestalten auch individuell Ihre Gesundheits- oder Wellnesspauschale von 7 bis 21 Tagen!



Reaktiv® Fitness Gyms
Reaktiv® Rücken
Reaktiv® Walking
Reaktiv® Physio
Reaktiv® Faszientraining





Neue Erklärvideos zum Case Management

Auf einer neuen Website hat die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) Erklärvideos publiziert, die eine erste Orientierung bei Problemen mit der Erwerbstätigkeit und dem Morbus Bechterew bieten. Die Erklärvideos zeigen Fälle, bei denen weitere Abklärungen nötig sind. Und sie bieten Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Ob man die Diagnose Morbus Bechterew erst gerade bekommen hat oder schon länger mit der Krankheit lebt: Neben den Schmerzen und der eingeschränkten Beweglichkeit können bei den Betroffenen auch Fragen auftau-

→ www.casemanagement.bechterew.ch, einer speziell dafür geschaffenen Website, sind die Videos einfach zu finden.

Primäres Ziel: Weiterführung der Berufstätigkeit

Manchmal geht bei der Arbeit plötzlich nichts mehr. Beim Morbus Bechterew und den damit verbundenen Schmerzen und Einschränkungen ist es möglich, dass Betroffene ihre Erwerbstätigkeit nicht mehr in der gleichen Weise oder nur mit zusätzlichen Hilfsmitteln ausüben können. Gerade in diesen schwierigen Lebenssituationen ist eine Beratung für die Betroffenen wichtig. Die SVMB begleitet sie und vermittelt zwischen Arbeitnehmer, Arbeitgeber und Versicherungen. Die bisherige Erfahrung zeigt, dass es einfacher ist, Anpassungen bei einem bestehenden Arbeitsverhältnis vorzunehmen, als eine neue Arbeitsstelle zu finden. Deshalb ist das primäre Ziel, dass die Arbeitnehmer ihre Berufstätigkeit weiter ausführen und nach Möglichkeit beim bestehenden Arbeitgeber bleiben können. Für Menschen mit Morbus Bechterew, die Mitglied bei der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) sind, sind ein Erstgespräch sowie eine Situationsanalyse ab dem zweiten Mitgliedschaftsjahr kostenlos.

Hilfe bei den ersten Schritten

Um die Dienstleistung des Case Management möglichst einfach und alltagsnah zu erklären, hat die SVMB

vier verschiedene Erklärvideos zu diesem Thema produziert. Die Themen der Videos gehen von einer allgemeinen Einführung des Case Management über die Themen Hilfsmittel am Arbeitsplatz und Umschulung bis hin zu Rente. Die Erklärvideos sollen in diesem komplexen Themenfeld eine erste Orientierung für Betroffene bieten und ihnen helfen, die ersten Schritte bei Abklärungen bezüglich der Arbeitsfähigkeit und Massnahmen zum Arbeitsplatz zu gehen.

Die Erklärvideos zum Case Management der SVMB sind zu finden unter → www.casemanagement.bechterew.ch. Die Produktion der Erklärvideos wurde durch die freundliche Unterstützung der Abbvie AG ermöglicht.



chen, welche die Erwerbstätigkeit tangieren, und oftmals sind Abklärungen mit verschiedenen Fachpersonen notwendig. Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) hat verschiedene Erklärvideos produziert, in denen Fälle aufgezeigt werden, die typische Probleme darstellen und somit bereits erste Antworten auf die wichtigsten Fragen liefern. Unter

Bestellung der kostenlosen Broschüre «Mit Morbus Bechterew erwerbstätig bleiben»

Weitere Informationen zum Case Management der SVMB sind in der Broschüre «Mit Morbus Bechterew erwerbstätig bleiben» zu finden, die bei der Geschäftsstelle der SVMB kostenlos bestellt werden kann. Die Broschüre ist auf Deutsch und Französisch erhältlich.



Viel Sonne und Sport auf Mallorca

73 Teilnehmende waren an der 13. Ausgabe der SVMB-Aktivwoche auf der Mittelmeerinsel Mallorca dabei. Neben Radtouren, Wanderungen und Nordic Walking gab es auch Gelegenheit für Bechterew-Gymnastik am Meer. Nicht nur die Sonnenstrahlen trugen zur durchwegs positiven Stimmung bei. (lg)

Die Aktivwoche der SVMB fand vom 26. März bis 1. April auf der Baleareninsel Mallorca statt, und das schon zum 13. Mal. Trotz der «Unglückszahl» gibt es von dieser Woche nur «good news» zu vermelden. Das Wetter beschied den 73 Teilnehmenden eine wunderbar sonnige Woche mit angenehmen Temperaturen, die dazu einluden, die Winterstarre bei angepasstem Sport abzuschütteln. Auch die schönen und vielseitigen Landschaften Mallorcas luden dazu ein.

Die Möglichkeiten für das schweisstreibende Vergnügen waren vielfältig: von Wanderungen und Nordic Walking über Velotouren mit dem E-Bike oder Sportvelo bis hin zu Bechterew-Gymnastik mit Aussicht auf das Mittelmeer. Am Mittwoch bestand zudem die Möglichkeit, an einem Marktausflug in das schöne Städtchen Santanyi oder einem Jassturnier teilzunehmen. Ergänzt wurde das Programm zusätzlich durch Yogalektionen und Wassergymnastik. Alle Gruppen wurden von fachkundigen Leiterinnen und Leitern betreut und PD Dr. med. Benjamin Misselwitz vom Universitätsspital Zürich hat die Reisegruppe begleitet und medizinisch versorgt.

Ein besonderes Highlight bei der diesjährigen Ausgabe der Reise war die Einweihung des «Cami Bechterew», welcher auf die Initiative des Gruppenleiters Elmar Knupfer entstand. Der langjährige und geschätzte Leiter der E-Bike-Gruppe hat ein Schild mit «Cami Bechterew» anfertigen lassen, damit ein besonders schöner Strassenabschnitt nun offiziell als Bechterew-Weg angeschrieben werden konnte.

Saisonaufakt und wertvoller Austausch

Für Felix Meier (60), SVMB-Mitglied aus Zumikon ZH, war die Aktivwoche auf Mallorca ein voller Erfolg. Für den passionierten Velofahrer bilden diese Tage immer den Auftakt der Velosaison. Wenn es in der Schweiz dann auch warm genug ist, ist er nicht nur in der Freizeit oft und gerne mit dem Rennvelo unterwegs, sondern pendelt auch auf zwei Rädern zur Arbeit und wieder zurück.

«Mit dem Rennvelo kann ich auf allen Ebenen fit bleiben. Neben der Muskulatur kann ich auch die Ausdauer trainieren und die Lunge mit viel frischer Luft füllen», erzählt Meier begeistert. Auf Mallorca komme aber ein ganz wichtiger Aspekt hinzu: Es gebe immer wieder wertvolle Gelegenheiten, um sich mit anderen Betroffenen, aber auch mit den begleitenden Fachpersonen, auszutauschen – sei es auf den Ausfahrten, während der Pausen oder beim Rahmenprogramm. «Die Länge der Etappen ist optimal für den Anfang der Saison», so Felix Meier weiter. Ihm gefällt auch, dass durch die Begleitpersonen, welche ebenfalls an den verschiedenen Aktivprogrammen teilnehmen, ein Austausch zwischen Betroffenen und Nichtbetroffenen stattfinden kann. Für Felix Meier wird die Aktivwoche wohl auch in Zukunft ein wichtiger Fixpunkt im Jahr sein.

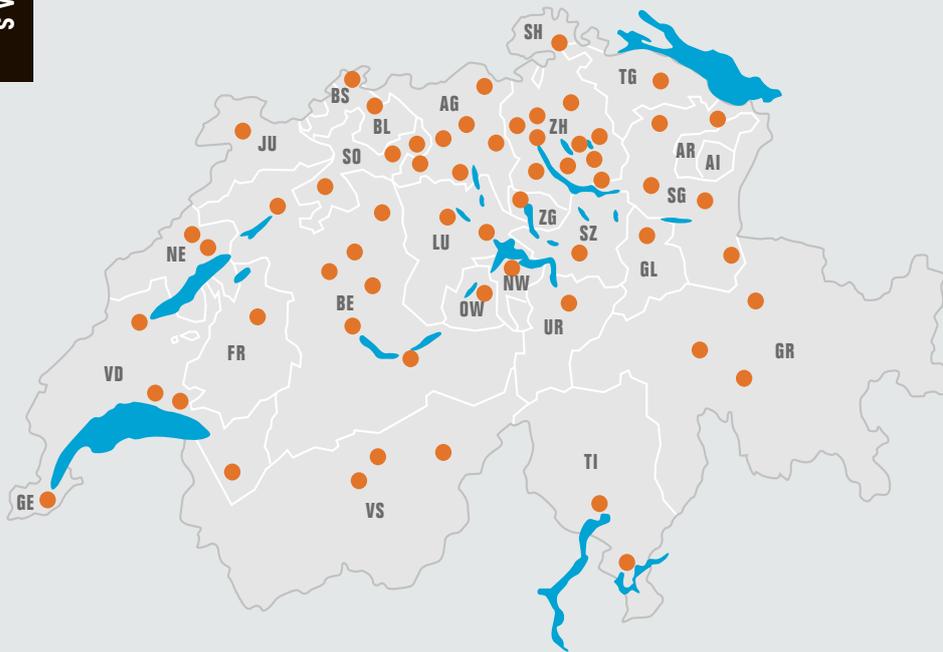


Unser Salz versüsst
Ihnen jede Wetterlage.
EDEN Solebad

Hotel EDEN im Park ****
Rheinfelden, hoteleden.ch



BECHTEREW-THERAPIE



Wir organisieren für unsere Mitglieder Bechterew-Therapiekurse in Gruppen. Die Leiter sind diplomierte PhysiotherapeutInnen, die sich laufend über das Krankheitsbild Bechterew weiterbilden.

Bechterew-Therapiestunden beinhalten gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Die Teilnehmenden erhalten auch Ratschläge für ihr Sitz- und Stehverhalten sowie für Entlastungsstellungen privat und während der Arbeit. Die Übungen können für jeden Teilnehmenden individuell angepasst werden.

Die Bechterew-Therapie findet im Wasser oder in der Turnhalle statt. Dabei werden verschiedene Methoden der modernen Physiotherapie angewendet. Sie finden in den Gruppen eine angepasste Therapieform und haben zudem wertvollen Kontakt mit anderen Bechterew-Patienten.

Unsere Website → www.bechterew.ch oder die Geschäftsstelle (044 272 78 66) gibt Auskunft über Ort und Zeit der Kurse.

GYMNASTIKÜBUNG

Ausgangsstellung

Kniestand auf einem Bein, das andere Bein wird nach vorne gestreckt und setzt mit der Ferse auf, die Fussspitze wird angezogen. Der Oberkörper ist gerade.

Übung

Der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne verlagert bis zum ersten Dehnungsreiz.

Dosierung

Dehnung 30–50 Sekunden halten, 3 Wiederholungen jede Seite

Wirkung

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Meinung des Fachmanns

Markus Bold, Physiotherapeut und Leiter der Therapiegruppe St. Gallen

Legen Sie bei empfindlichen Knien eine Unterlage unter das Knie, die Hände sollten keinen aktiven Druck geben. Das Anziehen der Fussspitze aus dem Fussgelenk sollte nicht zu aggressiv sein, da die Nerven zu stark gereizt werden können. Sie können auch das dynamische Dehnen ausprobieren, indem Sie den Dehnzug der rückwertigen Strukturen aufbauen, die Spannung kurz halten, dann wieder lösen und von vorne beginnen. Wenn Sie den Rücken nach vorne beugen, dehnen Sie auch die faszialen Strukturen.



Seminar für Neumitglieder und Angehörige

Wurde bei Ihnen erst vor kurzem die Diagnose Morbus Bechterew gestellt oder leben Sie schon länger mit der Krankheit und möchten Ihr Wissen auffrischen?

Wir organisieren zusammen mit der Klinik Valens ein Wochenend-Seminar für Neumitglieder und Angehörige. In einzelnen Modulen werden Themen wie beispielsweise das Krankheitsbild, der Verlauf und die Prognose, die Schmerzbewältigung oder die Behandlungsmöglichkeiten in der Gruppe besprochen. Selbstverständlich kommt auch die wichtige Bechterew-Therapie in Theorie und Praxis nicht zu kurz.

Die ReferentInnen der verschiede-

nen Fachgebiete versuchen nicht nur Sie, sondern auch Ihre Partnerin/Ihren Partner, möglichst umfassend über Fragen und Probleme rund um den Morbus Bechterew zu informieren. Sie werden mit einem grossen Rucksack an «Bechterew-Wissen» nach Hause zurückkehren.

Das Seminar richtet sich an SVMB-Mitglieder und ihre Angehörigen. Der Kursort sind die Kliniken Valens. Das detaillierte Programm sowie Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter → www.bechterew.ch/anlaesse

30. Sept. bis 1. Okt. 2017, Kliniken Valens
Anmeldeschluss ist der 30. Juni 2017.

MEDIZINISCHE BERATUNG



v. l. n. r.:
Dr. med. Marc Widmer
Prof. Dr. med. Jean Dudler
Dr. med. Pascale Exer
PD Dr. med. Adrian Ciurea

Auf → www.bechterew.ch können sich Mitglieder der SVMB beraten lassen.

Die Internet-Beratung ist eine Dienstleistung für Mitglieder der Bechterew-Vereinigung. Diese können über → www.bechterew.ch Fragen zum Morbus Bechterew an die ärztlichen Berater stellen.

Die Telefonberatung wird von Dr. med. Marc Widmer für die Deutschschweiz und von Prof. Dr. med. Jean Dudler für die Westschweiz betreut. Gerne beantworten die

Ärzte Ihre medizinischen Fragen, die mit dem Morbus Bechterew zusammenhängen.

Die medizinische Beratung ist an folgenden Daten von **18.00 bis 20.00 Uhr** erreichbar unter der Telefonnummer **044 272 78 66**:

- Dienstag, 6. Juni 2017
- Dienstag, 4. Juli 2017
- Dienstag, 5. September 2017

VERANSTALTUNGEN

Anlässe für die Mitglieder

Insgesamt 21 ein- und mehrtägige Anlässe finden für die Mitglieder der SVMB statt. Nebst spannenden Besichtigungen und einmaligen Erlebnissen soll bei diesen Veranstaltungen auch der Austausch untereinander gefördert werden.

39. Schweizerisches Bechterew-Treffen in Winterthur
20.05.2017, Casinotheater Winterthur

Hackbrettbau und Besichtigung Flauderei Goba AG
24.05.2017, Appenzell Meistersrüte

Besichtigung Kellerei Rahm (Rimuss)
10.06.2017, Hallau SH

Landsknecht Stadtführung
13.06.2017, Schaffhausen

Führung im Wasserkraftwerk
20.06.2017, Rheinfelden

Napoleonmuseum
08.07.2017, Salenstein

Brünigpark mit Armbrustschüssen
26.08.2017, Lungern

Jurawanderung
02.09.2017, St. Imier

Besuch Biketec AG mit E-Bike-Ausflug
16.09.2017, Huttwil

3. «Walk & Talk»
23.09.2017, Zug

Neumitgliederwochenende
30.9. bis 1.10.2017, Valens

Umweltarena-Führung
02.11.2017, Spreitenbach

Komplementär-Therapien Workshop
04.11.2017, Zürich

Jasswochenende im Schwarzwald
10. bis 12.11.2017, Titisee

Flughafen Schutz und Rettung
18.11.2017, Flughafen Zürich

Urania Sternwarte
18.01.2018, Zürich

→ www.bechterew.ch/anlaesse



Entspannendes und aktives Wochenende der jüngeren Mitglieder in Gstaad

22 jüngere Mitglieder der SVMB und ihre Begleitpersonen trafen sich am ersten Märzwochenende zum traditionellen Skiweekend. Das Programm bot für jeden etwas und die Möglichkeiten zum Austausch kamen auch nicht zu kurz. Auch der Schnee reichte gerade so für flotte Abfahrten. (lg)

Gstaad im Berner Oberland hiess die diesjährige Destination des Skiweekends für jüngere Mitglieder der SVMB. Da der Ferienort nahe beim «Röstigraben» zwischen der Deutsch- und Westschweiz liegt, war auch die Beteiligung aus der französischen Schweiz in diesem Jahr erfreulich hoch. Als Unterkunft diente die moderne und gut ausgebaute Jugendherberge im Ortsteil Saanen, von wo ein Skibus ins Zentrum von Gstaad sowie in alle Wintersportgebiete fährt.

Nach Ankunft am Freitagabend machte sich denn am Samstagmorgen bereits eine Gruppe von Mitgliedern auf, um die Pisten mit Skis und Snowboards unsicher zu machen. Da in diesem Winter die Schneeverhältnisse nicht optimal waren, waren die Pisten am Morgen besser zu befahren. Zeitweise war das Wetter am Samstag etwas stürmisch, wovon sich die Wintersportler aber nicht beirren liessen.

Die ruhige Lage der Jugendherberge bot am diesjährigen Weekend viel Gelegenheit zum Austausch unter den jüngeren Mitgliedern sowie für Erholung in den schönen Räumen der Jugendherberge.

Motivation auf und neben der Piste

Auch für Isabelle Düblin (28) aus Zürich war es ein sehr gelungenes Wochenende. Sie nahm mit ihrem Partner teil, und fand es erfrischend und motivierend, dass man bei den Paaren nicht merkte, wer die Krankheit hat und wer nicht. «Durch den Mix von Altersgruppen, Persönlichkeiten und Krankheitsbildern findet man immer jemanden, der etwas Ähnliches erlebt hat, oder den etwas Ähnliches beschäftigt.» Auch die Tatsache, dass das Weekend zwei Tage dauerte, empfand Isabelle Düblin als wichtig, um genug Zeit für den Austausch mit allen zu haben und zum Beispiel Neudiagnostizierte dazu zu bewegen, ihrem Rheumatologen die nötigen Fragen zu stellen.

Doch im Vordergrund standen die Aktivitäten im Schnee und an der frischen Luft. Während die einen dem Wetter auf den Pisten trotzten, holten sich andere einen Adrenalinkick auf der Schlittelpiste und wieder andere fuhren mit der Sesselbahn hoch hinaus, um in einem Bergrestaurant einen «Jagertee» zu

geniessen. Auch die Möglichkeit für etwas Ausdauersport auf der Langlaufloipe wurde genutzt. Nach dem winterlichen Vergnügen kamen dann alle wieder zusammen zum gemütlichen Après-Ski und gemeinsamen Abendessen, das von der Jugendherberge hervorragend zubereitet wurde. Am Abend suchten die einen die lokale Bar in Saanen auf, während andere sich in der Jugendherberge mit Karten und anderen Spielen amüsierten.



Am Sonntag gings dann bei einem schönen Spaziergang von Saanen nach Gstaad wiederum gemütlich zu und her. Einmal im Ferienort angekommen, kehrten die jüngeren Mitglieder für ein warmes Getränk ein. Dabei konnten sie auch schon über die nächsten Veranstaltungen diskutieren und ihre Wünsche anbringen. Wie in den Vorjahren, soll es auch in diesem Jahr wieder ein Abendessen geben, bei dem man sich austauschen und Erinnerungen ans Skiweekend teilen kann. Auch das nächste Skiweekend war schon wieder ein Thema, das die Mitglieder sicher in ihrem Whatsapp-Chat weiterdiskutieren und planen werden. Ob dann noch Zeit bleibt für einen Event im Herbst, ist noch offen. Sicher ist, dass auch in diesem Jahr wieder Bekanntschaften geschlossen wurden, die auch nach dem Skiweekend noch Bestand haben werden.





Die Samariter aus Benken SG werden in Zukunft um die Risiken bei Bechterew-Patienten wissen.
Bilder: Anton Glaus

Sensibilisierung (nicht nur) für den Notfall

Die Erste Hilfe für Menschen mit Morbus Bechterew braucht besondere Um- und Vorsicht. Auch das Wissen um die richtigen Massnahmen ist wichtig. Um dieses zu fördern, hielt SVMB-Mitglied Magdalena Meier einen Vortrag beim Samariterverein in Benken SG. (Ig)

Unfälle können jederzeit und überall passieren. Sei es im Verkehr, im Haushalt oder bei Freizeitbeschäftigungen – und überall dort sind auch Menschen mit Morbus Bechterew anzutreffen. Da ist es gut, dass in der Schweiz eine ausgezeichnete Versorgung für den medizinischen Notfall



Magdalena Meier erzählte auch ihre persönliche «Bechterew-Geschichte», um die Samariter zu sensibilisieren.

sichergestellt ist. Lokale Samaritervereine und die Sanitätskorps von Spitälern und Gemeinden gewährleisten eine schnelle und professionelle Hilfe. Doch die Notfallbehandlung von Bechterew-Patienten bedarf

spezieller Vorkehrungen, die zumindest ein Grundwissen über das Krankheitsbild voraussetzen. Deshalb hat es sich Magdalena Meier, SVMB-Mitglied aus Rapperswil-Jona, zur Aufgabe gemacht, bei den Samaritervereinen Aufklärung in Sachen Morbus Bechterew zu betreiben. Den Anfang dieses wertvollen Engagements machte ein Vortrag beim Samariterverein in Benken SG.

Zwei Hauptprobleme

Bei der notfallmedizinischen Versorgung eines Bechterew-Betroffenen kann es verschiedene Probleme geben. Die zwei Hauptthemen sind die Lagerung und die Beatmung. «Bei der Lagerung sollte man bei einem Bechterew-Patienten immer an eine mögliche Wirbelsäulenverletzung denken», erklärt Magdalena Meier, die sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat und eine Ausbildung als Medizinische Praxisassistentin (MPA) hat. Konkret heisst das, dass bei der Lagerung und beim Transport eine sogenannte Schaufelbahre zum Einsatz kommen sollte. Zudem sollte man den Bechterew-Patienten keinen Halskragen anlegen, weil eine Dehnung der Halswirbelsäule je nach Krankheitsverlauf fatal sein könnte.

Genau solche Verletzungen sind aber in einer Situation, in der ein Patient nicht mehr bei Bewusstsein ist oder beatmet werden muss, für die Sanitäter nicht absehbar. Bei der Reanimation muss unter Umständen ein starker Druck auf den Brustkorb ausgeübt werden, sodass es zu Rippenbrüchen kommen kann. Und für die Beatmung muss die Wirbelsäule in der

Regel überstreckt werden, damit der Beatmungsschlauch eingeführt werden kann.

Massgeschneiderte Aufklärung

Über die Gefahren, die dies für einen Bechterew-Betroffenen mit sich bringen kann, informierte Magdalena Meier die Mitglieder des Samaritervereins Benken. «Mir ist es wichtig, dass die Bechterew-Betroffenen die richtige Hilfe bekommen, wenn es draufankommt», erklärt sie ihr Engagement. Auch will sie dazu beitragen, das Krankheitsbild in der Bevölkerung bekannter zu machen und so die Dunkelziffer von rund 60 000 Fällen weiter reduzieren. «Jemand, der schon einmal von der Krankheit gehört hat, geht ganz anders auf einen solchen Patienten ein.» Und die Patienten sollten, wenn sie noch bei Bewusstsein sind, die Samariter oder Sanitäter in jedem Fall über die Krankheit und eine allfällige Wirbelsäulenversteifung informieren. Wenn sie nicht mehr ansprechbar sind, hilft unter Umständen ein Arm- oder Halsband mit entsprechendem Hinweis.

«Die Rückmeldungen der Samariter in Benken waren durchwegs positiv», erzählt Magdalena Meier. Ihren Vortrag bietet sie nun auch für andere Samaritervereine an, um das Bechterew-Wissen bei diesen «Helden des Alltags» zu vermehren.



Das offizielle Bandfoto der «Blues Family».

Keine Spur von Bechterew-Blues

Kusi Blaser ist der Bassist der Blues-Band «The Blues Family». Über 10 Jahre musste er auf seine Diagnose warten. Doch er ist nicht das einzige Bandmitglied, das einen schwierigen Weg hinter sich hat. Die Musik schweisst die Thuner Musiker zusammen und gibt ihnen Halt. (lg)

Es hört sich an wie ein Märchen, mit allem, was dazugehört: Schaudern, Erstaunen und ein Happy End. Doch es ist das wahre Leben. Die Rede ist von der Geschichte der Thuner Bluesband «The Blues Family». Es handelt sich nicht um irgendeine Band, sondern um ganz spezielle Menschen, die auf verschlungenen Lebenswegen zu einander gefunden haben. Einer von ihnen ist der Bassist Markus Blaser oder ganz einfach «Kusi».

Seit seinem 18. Lebensjahr leidet er am Morbus Bechterew. Doch wie so viele andere wusste er lange nicht, woran er litt. «Karettenweise» schluckte er die Medikamente, die ihm die Ärzte verschrieben – und es wurde doch nicht besser. Er fühlte sich abgefertigt und nicht ernst genommen vom medizinischen Personal. Gerade hatte er

doch die Lehre zum Kranführer abgeschlossen. Seinen Kranführerausweis hat er heute noch, obwohl man ihm diesen nach den ersten Beschwerden und Untersuchungen wegnehmen wollte. «Damit könnte ich auf der ganzen Welt Kräne fahren», erzählt er stolz. Der drohende Ausweisentzug war nur der Anfang einer Odyssee durch Praxen und Amtsstuben, zu der Markus Blaser heute nüchtern sagt: «Ich wurde oft enttäuscht, deshalb wurde ich misstrauisch.»

Markus Blaser ist Teil der Bluesband «The Blues Family». Das sind Männer aus verschiedenen Generationen, alle in der Region Thun verwurzelt. Und alle können sie heute lachen, ja sind ausgesprochen zugänglich und gesprächig, auch wenn sie es in der Vergangenheit nicht immer leicht hatten. Einem nationalen Fernsehpublikum bekannt geworden ist die Gruppe im Februar dieses Jahres durch einen Auftritt in der Talkshow «Aeschbacher» des Schweizer Fernsehens. Mit seiner ihm eigentümlichen Art und mit einer Portion Berner Charme stellte der Moderator Kurt Aeschbacher die Band dem Publikum vor. Und diese blieben ganz

cool, antworteten kurz und prägnant, ohne Sentimentalität. Auch wenn es dazu zweifelsohne Anlass gäbe. Die Stichwörter waren Kindsmisshandlung, Drogenmissbrauch und chronische Krankheit.

Schrauben und schleifen

Markus Blaser schlug sich zeit seines Lebens durch. Die Krankheit nahm schon früh ihren heftigen Lauf, was man heute an seiner starken Wirbelsäulenkrümmung erkennt. Doch er gab nicht auf. Die Bemerkung, dass er wohl eine ausgeprägte Kämpfernatur sei, lässt er unbeantwortet – und ohne Widerspruch – im Raum stehen.

Dieser Raum, das ist seine «Töfflibude» in Thierachern bei Thun. Hier arbeitet Markus Blaser, repariert alte Drahtesel und bringt Mofas auf Vordermann. «Das ist gleichzeitig meine Gymnastik», sagt er. Und es klingt überzeugend. Hierhin bringen die jungen Leute ihre kaputten «Töffli» und Velos, die der ausgewiesene Fachmann und Tüftler dann auf Hochglanz und Hochtouren bringt. Kaum ein Problem, das er nicht lösen könnte. Wenn man doch beim Bechterew auch nur ein paar Schrauben drehen oder etwas abschleifen könnte, damit es wieder besser würde.

Die «Töfflibude» ist aber mehr als ein Geschäft, sie ist ein Treffpunkt. Hier trifft man auf Bandkollegen und Jugendliche aus der Region, die mit-helfen, einen Motor auseinanderzunehmen oder die richtigen Ersatzteile zu finden. Die Bude ist wohl ein Stück weit Heimat für Markus Blaser. Schade nur, dass sein Geschäft nun einer neuen Wohnüberbauung weichen muss und er mit seinen Freunden hunderte oder gar tausende Gegenstände und Mofas an einen neuen Ort zügeln muss.

Positive Kraft

Kusi Blaser und seine Bandkollegen haben gelebt. Das merkt man an

der Mischung aus Abgebrühtheit und gleichzeitiger Offenheit gegenüber Neuem. Sie wissen, wem sie trauen können, und haben gegen vieles eine Wut im Bauch. Aber sie bleiben immer ruhig und höflich, hören zu und erklären einem dann im Berner Oberländer Dialekt die Welt. «Wenn mir einer mit «Löu» (Dummkopf) kommt, dann muss er damit rechnen, dass ich ihn auch einen «Löu» nenne», sagt Blaser. Und wenn er dann immer noch keine Ruhe gebe, werde halt nochmals zurückgegeben. Die Aussage ist völlig frei von Verbitterung oder Aggression – trotz allen Schmerzen, mit denen Kusi Blaser lebt.

Insofern passt auch die Musikrichtung Blues zu Markus Blaser und seinen Bandkollegen. Zur Gründungsgeschichte der «Blues Family» gehört, dass die Bandmitglieder einmal eine ganze Nacht darüber diskutiert haben, was für sie der Blues bedeute. In der Musik, im Leben. Ohne dabei einen einzigen Ton auf den Instrumenten zu spielen. Obwohl der Name Blues von der englischen Redewendung «I'm feeling blue», also «Ich bin traurig», kommt, sind die Mitglieder der «Blues Family» alles andere als schwermütig. René Lenzlinger, der



Markus «Kusi» Blaser in seiner «Töfflibude» in Thierachern BE.

Sänger der Gruppe, war mehrere Jahrzehnte drogenabhängig und musste schliesslich ein Entzugsprogramm durchlaufen. Markus Blaser ist vom Morbus Bechterew und einer zu wenig wirksamen Behandlung stark gezeichnet. Vielleicht sind es diese Abgründe, welche die Bandmitglieder durchlebt haben, und aufgrund derer sie nun nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit aus der Ruhe geraten. Vielleicht strahlen sie deshalb so eine positive, ruhige Kraft aus. Auch Markus Blaser trank phasenweise sehr viel Alkohol, um die Schmerzen zu vergessen. «Hätte ich so weitergemacht, wäre ich heute nicht mehr am Leben», gibt er ohne Wimpernzucken zu Protokoll.

Musik und TNF-Hemmer als Therapie

Vieles hat sich zum Guten gewendet für Kusi Blaser und seine Bandkollegen. Mit «The Blues Family» haben sie nach vielen schwierigen Jahren so etwas wie eine Familie gefunden. Genauso wie der Blues ist ihr Leben vielmehr als nur Schwermut oder Trauer. Vor allem, seit sie den Ton im wahrsten Sinne des Wortes selber angeben. Und damit auch immer wieder auf kleinen oder grösseren Bühnen das Publikum begeistern. Auch dank einer TNF-Alpha-Therapie geht es Markus Blaser heute besser, auch wenn natürlich schon vieles kaputt sei bei ihm. Was bleibt, ist sein Misstrauen – auch gegenüber den Medikamenten, die ihm heute helfen. Doch die weitaus wirksamsten Therapien für die Bandmitglieder der «Blues Family» sind so wieso die Musik und das Gefühl, mit

der Band ein soziales Netz zu haben, auf das sie sich in jeder Situation verlassen können.

Auf die Frage, ob Kusi Blaser beim Spielen auch einen therapeutischen Effekt auf die Beschwerden des Morbus Bechterew spüre, grinst Sänger und Bandleader René Lenzlinger und zeigt auf Markus Blasers Daumen, der in einer dunkelgrünen Schiene liegt. Beim Bassspielen habe sich Kusi kürzlich dermassen selber vergessen, dass er sich am Daumen verletzt habe. So gesehen lässt die «Blues-Therapie» für eine Weile die Schmerzen vergessen.

Links

- Website der «Blues Family»
→ www.thebluesfamily.ch
- Beitrag über die Band in der Sendung «Aeschbacher»
→ www.srf.ch/sendungen/aeschbacher/mut-fuer-neues

«Das grosse Lagerungsspektakel»

Mit Interesse habe ich im «vertical» Nr. 71/Februar 2017 den Artikel «Augenoperation trotz verkrümmter Wirbelsäule» gelesen. Vor drei Jahren stand ich auch vor diesem Problem. Meine Augenärztin hatte Bedenken, dass es bezüglich der Lagerung für die Star-Operation schwierig werden könnte. Dies deshalb, weil für den Eingriff am Auge der Kopf ganz horizontal liegen muss, sodass der Operateur senkrecht von oben arbeiten kann.

Die Augenärztin machte den Vorschlag, den Eingriff in einem grösseren Spital machen zu lassen, wo eventuell schon Erfahrungen mit «Problem-Patienten» vorhanden sind. Ich entschloss mich dann, die Grau-Star-Operation im Uni-Spital in der Augenklinik machen zu lassen. Bei der Voruntersuchung zur Operation wurde der Bechterew nur kurz angesprochen. Der Oberarzt meinte, dass die «Jungs» in der Operations-Vorbereitung grosse Erfahrung mit Lagerungsproblemen hätten. Für die Grau-Star-Operation wird man als Patient in die Tagesklinik aufgenommen, mit allem Drum und Dran inklusive Spitalbett und Spitalnachthemd! Für die Operation wird man dann mit dem Spitalbett in die OP-Vorbereitung geschoben. Hier wird auf einen mobilen Operationstisch umgebettet. Und da beginnt dann das grosse Lagerungsspektakel. Dabei sind mindestens drei Personen im Einsatz. Die lösen das Problem ganz professionell, ähnlich wie im Bericht geschrieben, mit einer Hochlagerung der Beine und ein paar Kissen unter dem Kopf. Um das Gewicht etwas abzufangen, wird ein Knieknick angewendet und die Schulter wird mit

Puffern abgestützt. Zur Sicherheit wird noch ein Gurt in der Hüftgegend und bei den Fussgelenken zur Halterung angelegt. Ich denke, das hat etwa gleich komisch ausgesehen wie das Bild im «vertical»-Bericht.

Dann wurde das Auge mittels Lokal-Anästhesie unempfindlich gemacht. Überwachungsmonitore für Herz, Puls und Blutdruck wurden noch verkabelt. Unter einer wärmenden Decke wurde ich dann in den eigentlichen Operationssaal geschoben. Die Operation hat dann gerade einmal 15 bis 20 Minuten gedauert. Das ganze verlief absolut schmerzlos, auch nach der Operation hatte ich keine Schmerzen. Zur «Belohnung» gab es dann in der Tagesklinik noch ein Frühstück. Mit einem Augendeckel auf dem operierten Auge konnte ich kurz danach wieder nach Hause. Am folgenden Tag gab es dann eine kurze Kontrolle und alles war gut. Einen Monat später wurde dann das zweite Auge auf die gleiche Art und Weise operiert.

Das Drum und Dran ist schon etwas aufwendig. Tagesklinik, Operationsvorbereitung usw. Es lohnt sich aber auf jeden Fall. Ich kann die Augenklinik des Uni-Spitals Zürich weiterempfehlen.



Ruedi Wüger, Oberglatt



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Ich habe gelernt, durch Bewegung meine Schmerzen zu lindern.»

RehaClinic bietet Morbus Bechterew-Betroffenen massgeschneiderte Therapien, unter anderem die besonders wirksame Wassertherapie. Die therapeutischen Massnahmen haben das Ziel, Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten.

Informationen unter: rehaclinic.ch



Kann ein guter Schlaf den Krankheitsverlauf verbessern?

Schlafprobleme sind eine häufige Folge des Morbus Bechterew. Doch könnte man durch einen guten Schlaf auch den Krankheitsverlauf beeinflussen?

SHAARON LEVERMENT, EMILY CLARKE, ALISON WADELEY, RAJ SENGUPTA, BATH SPA UNIVERSITY UND ROYAL NATIONAL HOSPITAL FOR RHEUMATIC DISEASES, BATH, ENGLAND

Von Schlafproblemen wurde in den untersuchten Studien bei 35 bis 90 % der Betroffenen berichtet. Sie sind damit häufiger als bei den Kontrollgruppen mit gesunden Probanden. Schlafprobleme widerspiegeln auch die Schwere des Krankheitsverlaufs, die Schmerzen und Müdigkeit sowie die funktionellen Einschränkungen. Die Richtung dieser kausalen Beziehung ist jedoch noch ungeklärt. Zusammenhänge mit dem Alter, dem Geschlecht, der Ausbildungsdauer, der Lebensqualität und Depressionen konnten ebenfalls gezeigt werden. Die Behandlung mit einem TNF-Alpha-Hemmer kann die Schlafprobleme reduzieren und regelmässige körperliche Aktivität hat ebenfalls einen positiven Einfluss.

Mehr als individuelle Sorgen

Die Unterscheidung von entzündlichen und mechanischen Rückenschmerzen kann unter anderem dadurch gemacht werden, dass man wegen entzündlichen Rückenschmerzen typischerweise frühmorgens aus dem Schlaf gerissen wird. Zudem ist die Häufigkeit von Schlafproblemen

auch bei anderen chronischen Erkrankungen wie Psoriasis-Arthritis, rheumatoider Arthritis und Morbus Crohn erhöht. Und schliesslich messen Patienten mit Morbus Bechterew der Verbesserung ihres Schlafs einen hohen Stellenwert bei und bewerten die Schlafprobleme als eine der grössten Sorgen hinsichtlich ihrer Lebensqualität. Der Einfluss von Schlafproblemen geht jedoch über die individuellen Sorgen hinaus, da die Müdigkeit auch die Funktionstüchtigkeit am Tag beeinflusst und die schmerzbedingten Schlafprobleme das Nachgehen einer Vollzeitarbeit verhindern können.

Die Schlafprobleme nahmen in den untersuchten Studien mit zunehmendem Alter zu. Die Ausprägung der Schlafprobleme konnte jedoch nicht eindeutig in Zusammenhang gebracht werden mit der Krankheitsdauer. Das Geschlecht der Probanden spielte lediglich in einer Studie eine Rolle, in der 81 % der weiblichen Patienten angaben, Schlafprobleme zu haben, während es bei den männlichen Patienten lediglich 50 % waren.

Nächtlicher Teufelskreis

Bezüglich Krankheitsaktivität und Schlafproblemen konnten anhand von sechs ähnlichen Studien schon klarere Aussagen gemacht werden. Demnach gibt es einen starken Zusammenhang zwischen der Krankheitsaktivität, also einem erhöhten BASDAI (Bath Ankylosing Spondylitis Index), und Schlafproblemen. Die erhöhte Krankheitsaktivität

steht in einem direkten Zusammenhang mit einer erhöhten Fatigue (chronische Müdigkeit) und diese wiederum kann unter anderem eine Folge von Schlafproblemen sein (neben anderen Gründen wie z. B. der Krankheitsaktivität). Es wurde auch schon diskutiert, dass Schlafentzug oder chronische Schlafprobleme die Ausscheidung der Entzündungs-Botenstoffe beeinflussen könnte, die dann wiederum die wahrgenommene Müdigkeit tagsüber beeinflussen.

Diese Erkenntnisse führen die Forschenden zum Schluss, dass es eine erhöhte Aufmerksamkeit der behandelnden Ärzte für die Schlafprobleme von Bechterew-Betroffenen braucht. Zudem sollte in der Forschung vermehrt auf die Langzeitbeobachtung dieser Problematik gesetzt werden. Schlafprobleme von Bechterew-Betroffenen sind ein Problem mit vielen Ursachen sowie ein häufiger und wichtiger Aspekt der Krankheit, der in einem engen Zusammenhang mit der Krankheitsaktivität, der Funktion, der Fatigue, den Schmerzen und der Lebensqualität steht. Vor diesem Hintergrund stellen die Autoren die Frage, ob man die Krankheitsaktivität über den Weg einer besseren Schlafqualität kontrollieren könnte. Hierzu sind aber noch weitere Langzeitbeobachtungen nötig.

Leverment, Shaaron, et al., «Rheumatology International»; 2016: 1-15, doi: 10.1007/s00296-016-3589-x



zukunfft schaffen
KORN.HAUS

Der Morbus Bechterew Stuhl

Das KORN.HAUS ist ein spezialisierter Produktions- und Dienstleistungsbetrieb mit Ausbildungs- und Wohnplätzen für Menschen mit einer Beeinträchtigung.

Wir sind Vertreter von Popello-Stühlen und beraten Sie gerne bei der Auswahl eines Morbus Bechterew Stuhls.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

KORN.HAUS	Produktion
Schwalbenstrasse 7	Handel
8374 Dussnang	Ausbildung Integration
071 995 55 80	Wohnen
schreinerei@korn.haus	



Fettleibigkeit als Risikofaktor für einen ungünstigen Krankheitsverlauf

Übergewicht und Fettleibigkeit sind ein weltweit wachsendes Problem. Niederländische Forscher untersuchten nun die Häufigkeit von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Bechterew-Patienten und ihre Auswirkungen auf die Krankheit.

FIONA MAAS, DR. SUZANNE ARENDS, DR. EVELINE VAN DER VEER, DR. FREKE WINK, DR. MONIQUE EFDE, PROF. DR. HENDRIKA BOOTSMA, DR. ELISABETH BROUWER UND DR. ANNEKE SPOORENBERG, UNIVERSITY MEDICAL CENTER GRONINGEN, NIEDERLANDE

Übergewicht und Fettleibigkeit sind mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Krankheiten verknüpft sowie mit manchen Krebsleiden und mit einer erhöhten Sterblichkeit. Von Übergewicht spricht man, wenn der BMI (Body-Mass-Index = Körpergewicht in kg dividiert durch Körperlänge in m im Quadrat) zwischen 25 und 30 kg/m² liegt, und von Fettleibigkeit bei einem BMI von mehr als 30 kg/m². Es ist bekannt, dass Fettleibigkeit ein Risikofaktor für die Entwicklung einer rheumatischen Krankheit ist.

In einer kleinen Studie mit 46 Teilnehmern mit axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew oder nicht-röntgenologische axiale Spondyloarthritis) waren 68 % übergewichtig oder sogar fettleibig. Die übergewichtigen Patienten hatten im Mittel eine stärkere Behinderung (BASFI) und eine höhere Krankheitsaktivität (BASDAI) und zogen einen geringeren Nutzen aus Bewegungsübungen. Eine andere Studie mit 155 Morbus-Bechterew-Patienten ergab, dass fettleibige Patienten auch weniger gut auf eine TNF-Alpha-Therapie ansprechen.

In der Studie wurden alle Patienten mit axialer Spondyloarthritis

eingeschlossen, die in den Jahren 2011 oder 2012 die Universitätskliniken im Norden der Niederlande ambulant aufsuchten. Alle 461 Studienteilnehmer waren über 18 Jahre alt und erfüllten die modifizierten New-York-Kriterien für die ankylosierende Spondylitis oder die ASAS-Kriterien für die nicht-röntgenologische axiale Spondyloarthritis.

33% der Patienten hatten in der Vergangenheit eine Uveitis (Augen-Regenbogenhaut-Entzündung), 14 % eine entzündliche Darmerkrankung (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) und 11% eine Psoriasis (Schuppenflechte der Haut).

Höhere Krankheitsaktivität

Der mittlere BMI der Patienten betrug 26,5 kg/m², ähnlich wie bei einer Probe der Allgemeinbevölkerung mit gleicher Alters- und Geschlechtsverteilung. Die Häufigkeiten von Übergewicht und Fettleibigkeit betragen bei den Patienten 37% bzw. 22%, im Vergleich zu 43% bzw. 15% in der Allgemeinbevölkerung. Die Häufigkeit war also nur für die Fettleibigkeit bei den Patienten grösser als in der Allgemeinbevölkerung. Von den 100 fettleibigen Patienten hatten 19% eine schwere Fettleibigkeit (BMI zwischen 35 und 40 kg/m²) und 3% eine krankhafte Fettleibigkeit (BMI über 40 kg/m²). Übergewichtige oder fettleibige Patienten hatten signifikant mehr Begleiterkrankungen als normalgewichtige, vor allem Bluthochdruck. Ausserdem waren sie seltener HLA-B27-positiv. Die Fettleibigkeit könnte also einen vom Erbfaktor HLA-B27 unabhängigen Beitrag zur Krankheitsentstehung darstellen, wie es auch für andere rheumatische Krankheiten festgestellt wurde. Fettleibige Patienten hatten im Mittel eine signifikant

höhere Krankheitsaktivität als über- oder normalgewichtige Patienten, und auch ihre Behinderung (BASFI) war im Mittel signifikant höher. Eine genauere Analyse ergab, dass Fettleibigkeit ein unabhängiger Vorhersagefaktor für eine höhere Krankheitsaktivität, eine grössere Behinderung und eine schlechtere Lebensqualität ist. Von den 100 fettleibigen Patienten hatten 31 einen BASDAI von mindestens 6. Sechs der fettleibigen Patienten wurden mit TNF-Alpha-Blockern behandelt, weitere sechs erfüllten die Kriterien für eine solche Behandlung und waren dafür vorgesehen, sieben hatten die Behandlung wegen ungenügender Wirksamkeit oder Nebenwirkungen abgebrochen, fünf Patienten hatten Kontraindikationen gegen TNF-Alpha-Blocker und sieben hatten sich aus eigenem Entschluss oder auf Rat eines Experten gegen die Behandlung entschieden. Es scheint also schwierig zu sein, fettleibige Patienten mit aktiver axialer Spondyloarthritis adäquat zu behandeln.

Eine mögliche Erklärung der Studienergebnisse könnte sein, dass die mit der Fettleibigkeit verbundene körperliche Behinderung zu körperlicher Inaktivität verleitet und dass diese umgekehrt zur Gewichtszunahme führt. Bewegungsübungen sind also in diesem Fall nicht nur zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Linderung der Beschwerden wichtig, sondern auch, um den Teufelskreis zwischen Inaktivität und Gewichtszunahme zu unterbrechen.

Quelle: «Morbus-Bechterew-Journal» Nr. 147 (Dezember 2016), gekürzte patientengemässe Übersetzung eines in der Zeitschrift *Journal of Rheumatology* Band 43 (2016), S. 383–387 erschienenen Artikels (dort mit ausführlichem Literaturverzeichnis).

SPONDY





MEDIZIN

Ich höre immer wieder, dass TNF-Alpha-Hemmer die Infektionsgefahr erhöhen. Was bedeutet das konkret? Ich bin sehr beunruhigt.

Es stimmt, dass unter der Behandlung das Risiko für einen Infekt leicht erhöht ist, was glücklicherweise nicht bedeutet, dass jeder Keim, der in Ihre Nähe kommt, einen Infekt auslöst. Dies ist oft die Reaktion der Betroffenen auf die Information der erhöhten Infektionsgefahr. Unter TNF-Alpha-Hemmern können Infekte mit Viren leichter in bakterielle Infekte übergehen (sogenannte bakterielle Superinfektion) mit Entwicklung z. B. einer Bronchitis oder einer Lungenentzündung, die antibiotisch behandelt werden müssen. Auch eine Blasenentzündung kann in einen im Körper streuenden Infekt übergehen. Wenn Sie erkältet sind, Fieber haben oder sich sehr unwohl fühlen, sollten Sie sich schnell bei Ihrem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin melden, damit die Situation gut beurteilt werden kann.

Vor einer Behandlung mit einem TNF-Alpha-Hemmer ist auch empfohlen, sich gegen Pneumokokken impfen zu lassen und unter der Behandlung jährlich gegen Grippe. Vor Beginn der Therapie wird aus Sicherheitsgründen auch nach einer früher durchgemachten Tuberkulose oder im Blut nach einer versteckten Tuberkulose gesucht, da eine solche unter TNF-Alpha-Hemmern aufflammen kann.

Auch wenn es sich gefährlich liest, sind die Erfahrungen sehr vieler Betroffener gut, d. h. dass sie nicht oder kaum an Infekten leiden bzw. an «normalen» viralen Erkältungsinfekten während der kalten Jahreszeit wie Leute ohne TNF-Alpha-Hemmer-Therapie auch. Wichtig ist, dass Sie gut informiert sind und entsprechend reagieren können.



Dr. med. Pascale Exer
Fachärztin FMH für Innere Medizin u. Rheumatologie
Rheuma-Basel

PHYSIOTHERAPIE

Ich spüre manchmal Schmerzen in den Hüften. Eine Operation sei jedoch noch nicht nötig, meint der Arzt. Gibt es spezielle Übungen, die schmerzlindernd wirken? Ist es auch sinnvoll, viel zu laufen?

So lange eine Operation nicht nötig ist, kann mit Übungen viel erreicht werden. Leider können aufgrund der bisherigen Forschungsergebnisse noch keine speziellen Übungen zur Schmerzlinderung empfohlen werden. Der therapeutische Wert einer kombinierten Übungsbehandlung zur Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung ist jedoch klar erwiesen. Deswegen empfehle ich Ihnen einen Mix aus Dehn- und Kräftigungsübungen für die Hüft- und Beinmuskulatur, ergänzt durch dynamisch-repetitive Mobilisierungsübungen für das Hüftgelenk. Ihre Physiotherapeutin kann Ihnen diese Übungen gut instruieren.

Die Übungen könnten Sie zur Abwechslung auch im Schwimmbad absolvieren. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, vielleicht haben Sie in der Nähe sogar ein geheiztes Bad, helfen sehr bei der Übungsdurchführung. Erfahrungsgemäss haben sich gerade bei Hüftproblemen auch Schwimmen und Aquajogging sehr bewährt. Das Aquajogging ist auch eine ausgezeichnete Vorbereitung für ein Gehtraining. Dieses dürfen Sie ruhig als Teil Ihres Heimprogramms erachten. Gehen Sie so viel, dass Sie sich nachher angenehm beansprucht aber nicht schmerzhaft erschöpft fühlen.

Betrachten Sie meine gesamten Empfehlungen als Ihr wöchentliches Heimprogramm und reservieren Sie sich jeden zweiten Tag dafür Zeit. Diese Planung ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Übungen sind nur wirksam, wenn sie regelmässig durchgeführt werden.



Dr. Peter Oesch
Direktor Therapien
Kliniken Valens



«Durch den Bechterew bin ich aktiver geworden»

Die 24-jährige Elodie Barraud ist im pittoresken Nyon VD am Genfersee aufgewachsen. Von der Kleinstadt, wo man sich noch kennt, zog es die Primarlehrerin aber immer wieder in die weite Welt hinaus. (lg)

Man könnte wohl sagen, dass ich in gewisser Weise die Schweiz verkörpere. Denn einerseits bin ich stark mit meiner Heimat verbunden und andererseits hat es mich immer wieder für längere Zeit in die weite Welt hinausgezogen. Aufgewachsen bin ich in Nyon am Genfersee. Nach dem Studium an der Pädagogischen Hochschule in Lausanne fand ich sogleich eine Anstellung als Stellvertretung in einer Primarschule. Nach einem Jahr brach ich dann auf, um in England als Französischlehrerin zu arbeiten. Dort wohnte ich in einer Wohngemeinschaft in der Stadt Leicester und absolvierte zum Abschluss sogar noch ein Englischdiplom. Wieder in der Schweiz, fand ich gleich wieder eine Anstellung.

Grosser Entdeckungsdrang

Doch lange hielt ich es zu Hause nicht aus. Mein Entdeckungsdrang brachte mich über ein Programm für Auslandsinsätze nach Sizilien, wo ich während eines Monats für Kost und Logis arbeitete. Meine Eltern sind nie viel ins Ausland gereist, doch ich will dies in jungen Jahren noch möglichst intensiv erleben. Dabei lerne ich wenn möglich immer gleich die jeweilige

Landessprache. So spreche ich heute neben meiner Muttersprache Französisch fließend Englisch und Italienisch. Mit dem Deutsch hapert es ein wenig, weil ich nicht genug Möglichkeiten zum Üben habe. Dies obwohl ich einmal für einen längeren Sprachaufenthalt in Lindau am Bodensee war und sogar ein Semester in St. Gallen studiert habe.

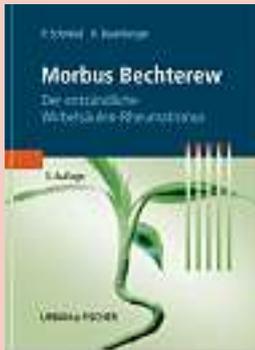
Das nächste Abenteuer ging für mich gerade erst zu Ende. Nach einer dreimonatigen Reise durch Thailand, Kambodscha, Laos und Vietnam bin ich soeben in die Westschweiz zurückgekehrt. Am Anfang war ich schon etwas nervös, ob mit der Reise dann alles klappen würde. Obwohl ich alleine aufgebrochen war, habe ich immer wieder Leute kennengelernt. Ich hatte mir auch Gedanken gemacht, was ich tun würde, wenn ich wegen des Morbus Bechterew Probleme bekommen und auf medizinische Hilfe angewiesen sein sollte. Deshalb nahm ich genügend Medikamente mit und stellte sicher, dass ich nie zu weit vom nächsten Spital entfernt war. Und dies obwohl ich eher individuell reisen wollte, mit dem Rucksack von Jugendherberge zu Jugendherberge. Beim Reisen geniesse ich nicht nur, dass ich neue Länder und Kulturen kennenlernen, sondern irgendwie auch mich selber.

Denken wurde positiver

Als ich mit 19 Jahren die Diagnose Bechterew erhielt, erlebte ich im positiven Sinn einen Schock. Mein Au-

genarzt hatte mich darauf aufmerksam gemacht, dass ich diese Krankheit haben könnte. Als ich dann einmal über eine Woche im Spital sein musste, stellte ich mir all die tollen Dinge vor, die ich noch machen wollte. Mein Denken wurde dadurch viel positiver und ich kann nun auch besser reagieren, wenn jemand sagt, ich habe doch sicher nicht so starke Schmerzen. Ich sage mir einfach immer wieder: Du weisst nicht, was morgen kommt, also geniesse dein Leben. Heute probiere ich auch während eines Schubs noch aktiv zu bleiben, denn gar nichts zu tun ist wirklich das Schlimmste beim Bechterew.

In der Umgebung von Nyon gibt es zum Glück viele schöne Felder und Höfe, wo ich ausgedehnte Spaziergänge machen kann. Der Kontakt mit der Natur tut meinem Körper sehr gut. Viel Energie kann ich auch aus meinem Traumberuf als Lehrerin ziehen. Ich wollte schon immer mit Kindern arbeiten, man fühlt sich irgendwie gebraucht und es gibt dem Leben einen Sinn, wenn man jungen Menschen etwas mitgeben kann. Auch sind sie oft so voller Energie und wenn sie mal nicht so motiviert sind, probiere ich das zu ändern. Natürlich zehrt der Beruf manchmal an den eigenen Kräften, aber ich liebe ihn dennoch sehr.



Morbus Bechterew
192 Seiten, 111 Abbildungen
3. Auflage, CHF 40.–



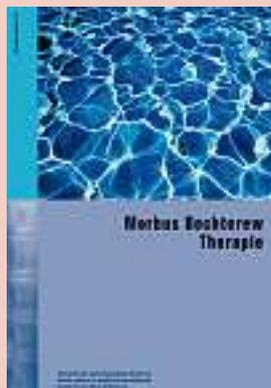
Eltern-Sein mit Rheuma
CHF 25.–



Der Morbus-Bechterew-Gymnastik-Kalender
58 Seiten
CHF 23.–* / CHF 33.–



Morbus Bechterew
Krankheit / la maladie /
la malattia
CHF 10.–* / CHF 20.–



Morbus Bechterew
Therapie / la thérapie /
la terapia
CHF 10.–* / CHF 20.–



34 Persönlichkeiten –
1 Krankheit
34 personnalités – 1 maladie
CHF 15.–* / CHF 25.–



Leben mit
Morbus Bechterew
CHF 15.–* / CHF 25.–



Gesund und gut essen –
Ernährung bei Morbus
Bechterew
CHF 15.–* / CHF 25.–



Ma spondylarthrite,
mes questions...
CHF 10.–* / CHF 20.–

BESTELLSCHEIN

Literatur

- Morbus Bechterew – Der entzündliche Wirbelsäulen-Rheumatismus 40.–
- Eltern-Sein mit Rheuma 25.–
- Morbus Bechterew. Krankheit und Therapie gratis
- Medikamente gratis
- Case Management Broschüre gratis
- Schwangerschaft bei Morbus Bechterew 5.–
- Ma spondylarthrite, mes questions... 10.–* / 20.–

Schriftenreihe der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

- Heft 9: Morbus Bechterew – Krankheit D F I 10.–* / 20.–
- Heft 10: Morbus Bechterew – Therapie D F I 10.–* / 20.–
- Heft 11: 34 Persönlichkeiten – 1 Krankheit D F 15.–* / 25.–
- Heft 12: Leben mit Morbus Bechterew D 15.–* / 25.–
- Heft 13: Gesund und gut essen – Ernährung bei Morbus Bechterew D 15.–* / 25.–

Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew

- Autofahren mit Morbus Bechterew 10.–* / 20.–
- Alters- und geschlechtsspezifische Probleme beim Morbus Bechterew 10.–* / 20.–
- Morbus Bechterew in 100 Fragen 10.–* / 20.–
- Morbus Bechterew: Fremdwörter einer Krankheit 10.–* / 20.–
- Das kleine Kochbuch gesunder Genüsse 15.–* / 25.–

Gymnastik

- Der Morbus-Bechterew-Gymnastik-Kalender (für 4 Wochen) 23.–* / 33.–
- Morbus Bechterew: Heimprogramm (für 1 Woche) 15.–* / 25.–

DVD

- Bechterew-Symposium 2012 – Referate und Diskussion zum Krankheitsbild und den Therapien 15.–* / 25.–

*Preis für Mitglieder

«vertical» – Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

Ich bestelle die Zeitschrift «vertical»

für mich (Adresse siehe unten)

Schweiz 18.–/übrige Länder 30.–

als Geschenkabonnement für:

Name: _____

Adresse: _____

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich bei der SVMB an als:

Aktivmitglied (Bechterew-Patient/in)

Passivmitglied (Fördermitglied)

Der Jahresbeitrag beträgt CHF 50.–; für Mitglieder im Ausland CHF 55.–. Im Beitrag inbegriffen ist das Jahresabonnement für die Zeitschrift «vertical». Durch die Mitgliedschaft erhalten Sie Vorzugskonditionen beim Besuch von SVMB-Kursen oder beim Einkauf von SVMB-Literatur.

Gönner/Gönnerin

Als Gönner/Gönnerin erhalten Sie einmal im Jahr einen Einzahlungsschein zugestellt, den Sie für eine Spende benutzen können.

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum * _____

Beruf _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon privat _____

Telefon Geschäft _____

Natel _____

E-Mail-Adresse _____

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

* nur bei Anmeldung für Aktivmitgliedschaft

Bitte Bestellschein mit Personalien vollständig ausfüllen und einsenden an: SVMB, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Telefon 044 272 78 66

KLINIKEN VALENS

Die Spezialisten in der Rehabilitation –
auch für Morbus Bechterew-Betroffene



VALENS



WALENSTADTBERG



RHEINBURG-KLINIK

Dreimal an Top-Lage!

REHAZENTRUM VALENS T +41 (0)81 303 11 11 info@kliniken-valens.ch

REHAZENTRUM WALENSTADTBERG T +41 (0)81 736 21 11 info.wsb@kliniken-valens.ch

RHEINBURG-KLINIK WALZENHAUSEN T +41 (0)71 886 11 11 info@rheinburg.ch

www.kliniken-valens.ch



**Sie leiden an einer Spondylitis ankylosans. Daher ist es für Sie wichtig,
die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu bewahren und die Muskulatur zu stärken.**

Wir bieten Ihnen ein 3-wöchiges «Bechterew»-Programm mit höchstens 10 bis 15 Teilnehmern. Dieses beinhaltet 5 bis 6 Behandlungen pro Tag, beispielsweise physiotherapeutische Einzelbehandlungen, Massagen, Gruppengymnastik, Übungen im Wasser, Entspannung usw.

Nutzen Sie die hervorragende Qualität einer modernen Fachklinik in Verbindung mit den Vorteilen eines Umfelds, das die Rehabilitation fördert.

Die Leukerbad Clinic bietet Ihnen sieben Mal pro Jahr ein Programm, das gezielt auf die Behandlung von Morbus-Bechterew-Patienten ausgerichtet ist.

Die Kurse 2017 und 2018 finden zu folgenden Zeitpunkten statt:

- ◆ 29. Mai bis 16. Juni 2017
- ◆ 07. bis 25. August 2017
- ◆ 09. bis 27. Oktober 2017
- ◆ 30. Oktober bis 17. November 2017
- ◆ 08. bis 26. Januar 2018
- ◆ 05. bis 23. Februar 2018
- ◆ 09. bis 17. April 2018

Falls Sie an unserem Angebot interessiert sind und Sie sich anmelden möchten, melden Sie sich bitte bei der ambulanten Patientenaufnahme unter Tel.: +41 (0)27 472 51 01.



Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Frank Griessmann – Leiter Therapien
Tel: +41 (0)27 472 50 31 ◆ f.griessmann@leukerbadclinic.ch



VORSCHAU |

Begleiterkrankungen

Der Bechterew kommt selten allein. Von schwierigen Zusatzerkrankungen wie Psoriasis oder Morbus Crohn bis hin zu Komorbiditäten wie zum Beispiel Augenentzündungen oder Hörproblemen können bei den Betroffenen viele Komplikationen auftreten. Wo die Ursachen für das gemeinsame Auftreten dieser scheinbar so verschiedenen Krankheitsbilder liegen, konnte bis heute nicht restlos geklärt werden.

Das Problem der sogenannten Multimorbidität, also dem Auftreten verschiedener Krankheiten, beschäftigt auch die Gesundheitspolitiker. Vor allem aber liegt es im Interesse der Betroffenen, dass die Behandlung ihrer verschiedenen Erkrankungen weiter optimiert und so gut wie möglich aufeinander abgestimmt wird.

Dank der modernen Behandlungsmöglichkeiten können Bechterew-Betroffene heute oftmals ein gutes Leben leben. Da es aber auch zu zusätzlichen Erkrankungen kommen kann, ist es gut, wenn man vorher schon Bescheid weiss.



AUFRUF |

Therapiemethoden gesucht

Kennen Sie eine Therapiemethode, die Ihnen im Umgang mit dem Morbus Bechterew geholfen hat? Für «vertical» sind wir immer interessiert, von den Erfahrungen Betroffener mit verschiedenen Methoden zu erfahren. So können wir diese prüfen und anderen Mitgliedern auf den verschiedenen Kommunikationskanälen vorstellen, damit diese auch davon profitieren können. Im Vordergrund stehen dabei Methoden der physikalischen Therapie, es können aber auch andere Therapiemethoden aus dem nichtmedizinischen Bereich berücksichtigt werden, die im Umgang mit dem Bechterew unterstützend wirken können. Wichtig ist, dass die Methoden seriös und wenn möglich wissenschaftlich abgestützt sind. Falls Sie als Betroffene positive Erfahrungen mit einer Methode gemacht haben, würden wir gerne mehr darüber erfahren. Sie können sich mit Informationen zu Ihnen und der Therapiemethode gerne an → lars.gubler@bechterew.ch wenden. Wir sind gespannt!

HINWEIS |

Elektronisches Patientendossier

Ab April 2017 können Patientinnen und Patienten in der Schweiz ein elektronisches Patientendossier eröffnen. Der Bundesrat hat das entsprechende Gesetz auf den 15. April 2017 in Kraft gesetzt. Mit dem elektronischen Patientendossier (EPD) können alle relevanten medizinischen Daten, die für die Behandlung eines Menschen wichtig sind, abgelegt und unabhängig von Ort und Zeit von berechtigten Gesundheitsfachpersonen eingesehen werden. Das elektronische Patientendossier soll Sicherheit, Qualität und Effizienz von medizinischen Behandlungen verbessern und ist Teil der Gesundheitsstrategie 2020. Patientinnen und Patienten entscheiden freiwillig über die Eröffnung eines elektronischen Patientendossiers. Datenschutz und -sicherheit haben höchste Priorität. Keinen Einblick haben Krankenkasse und Arbeitgeber. Auch bei der Behandlung von Menschen mit Morbus Bechterew kann das elektronische Patientendossier möglicherweise helfen, die Abläufe effizienter zu gestalten.

IMPRESSUM

Herausgeber

Verlag, Redaktion, Copyright:
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
E-Mail: mail@bechterew.ch

Internet: www.bechterew.ch

PC-Konto 80-63687-7

IBAN CH22 0900 0000 8006 3687 7

BIC POFICHBEXXX

Geschäftsleitung

René Bräm

Redaktion

Chefredaktor: Lars Gubler

Redaktionelle Mitarbeiter:

Dr. Heinz Baumberger

Dr. Peter Oesch

Christian Preschke

Erich Merki – Comic

Prof. Dr. Karin Niedermann

PD Dr. med. Jean Dudler

Dr. med. Pascale Exer

Dr. med. Marc Widmer

PD Dr. med. Adrian Ciurea

Layout

Natasa Milosevic

Übersetzungen

Fabienne Piccinno

Abonnemente

«vertical» erscheint viermal pro Jahr

Schweiz CHF 18.– jährlich

Übrige Länder CHF 30.–/ € 20.– jährlich

Einzelausgabe CHF 5.50

Druck

FO-Fotorotar AG, 8132 Egg

Copyright

Abdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion

Die folgenden Firmen unterstützen die Herausgabe von «vertical» durch finanzielle Beiträge:



abbvie



Kontaktieren Sie
unsere Experten:

BDO AG
8005 Zürich
Tel. 044 444 35 55
www.bdo.ch



Werden Sie Mitglied und nutzen Sie unsere Dienstleistungen

- Kostenlose Infos: Broschüren, Fachzeitschrift «vertical»
- Sonderkonditionen bei Kursen und Reisen
- Sonderkonditionen bei der Fachliteratur für Patienten
- Zusätzliche Informationen im Mitgliederbereich auf der Website → www.bechterew.ch
- Medizinische Auskünfte
- Beratung in Rechtsfragen der Sozialversicherungen*
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- Möglichkeit, an wichtigen Forschungsprojekten teilzunehmen

* *Angebote ab dem 2. Mitgliedsjahr*

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



AZB

CH-8050 Zürich
PP/Journal

Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45
8050 Zürich