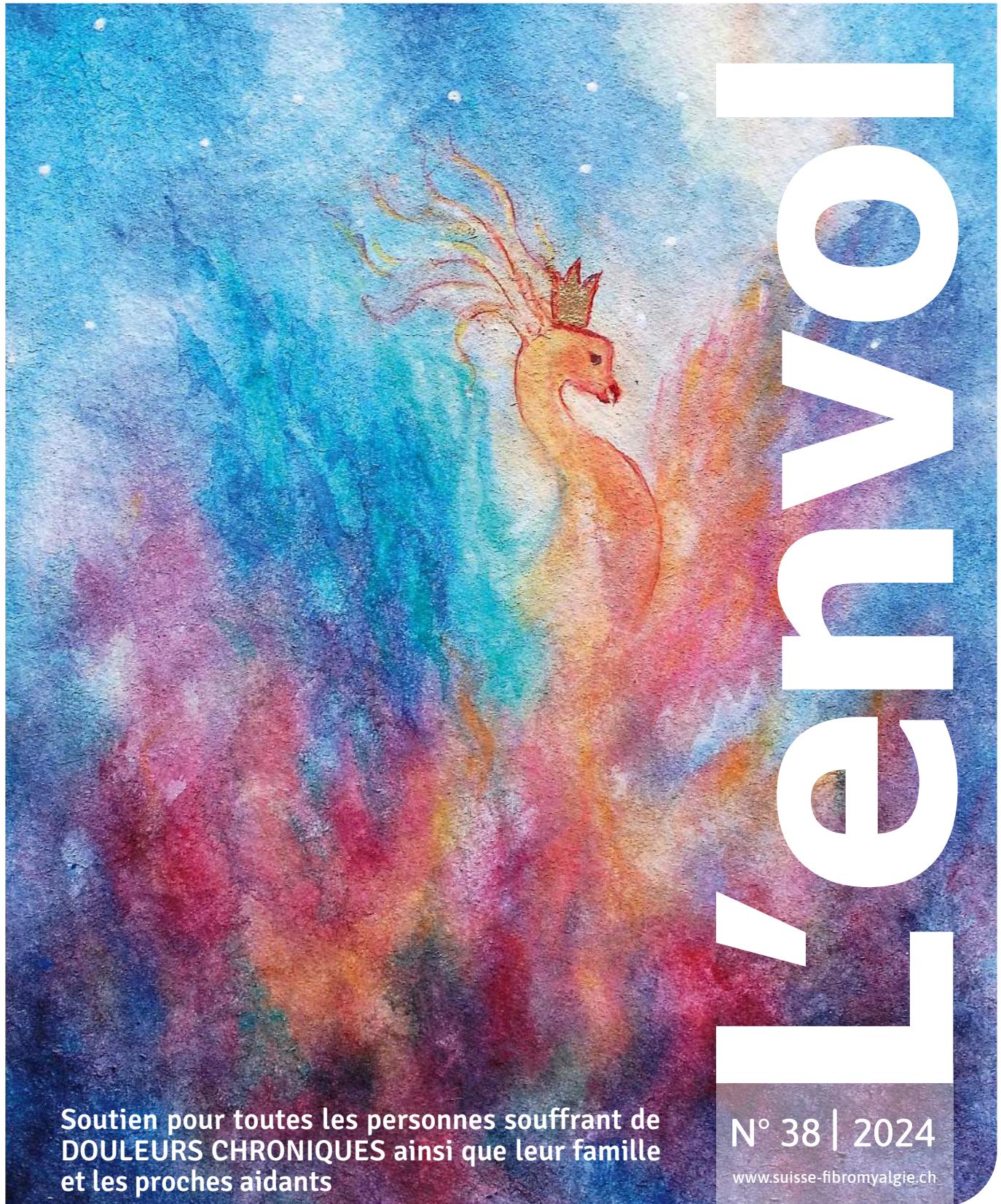




ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI



Soutien pour toutes les personnes souffrant de
DOULEURS CHRONIQUES ainsi que leur famille
et les proches aidants

N° 38 | 2024

www.suisse-fibromyalgie.ch

Membres du Comité et secrétariat central

Vorstandsmitglieder und Zentralsekretariat

Membri del Comitato e Segretariato centrale

Administration



Sandrine Frey
Secrétaire comptable

Comité



Philippe Schüpbach
Président



Dr Jean-Philippe Richter
Vice-président



Sylvie Michel
Membre



Mauranne Etienne
Membre



Valérie Notz
Membre



Amad Maholida
Membre



Louis Derungs
Membre



Dr Pedro Ming Azevedo
Membre

L'ASFM

c'est qui, c'est quoi?

La Maladie

Fibromyalgie = mal partout, mal tout le temps, fatigue profonde, sentiment de lassitude, un épuisement total et sommeil perturbé qui aggrave ou provoque les symptômes !

Les Traitements

Traitements = médicaments, activité physique, thérapie parallèle et psychique

Les Bénévoles & Responsables des groupes d'entraide

Cécile Barman, Clémence Moulinier, Claudine Gilgen, Danielle Macaluso, Isabelle Dubey, Jacqueline Schwartz, Lisa Leisi, Mariann Frey, Marianne Fleuy, Mariette Därendinger, Michèle Mercanton, Nathalie Gallay, Odile Gerber, Renata Tannò, Ursula Spörri, Thomas Hugi Yar

De plus en plus se créent des centres de la douleur multidisciplinaires, il vous suffit d'aller sur internet et d'introduire le terme:

centre d'antalgie suisse

Es gibt mittlerweile immer mehr multidisziplinäre Schmerzzentren. Damit Sie nun eines in Ihrer Region finden suchen Sie einfach auf Internet:
Schmerzzentrum Schweiz

Si stanno creando sempre più centri del dolore multidisciplinari, basta andare su internet e introdurre il termine:

Centro svizzero di analgesia

Service Juridique

Rechtsdienst

Servizio giuridico

Nadine Frossard Goy

Membre d'honneur

Ehrenmitglied

Membro d'onore

Cécile Barman

Informatique

Informatik

Informatica

Info-Concept, Mathieu Buschlen

2024

24.02 | Méthode TIPI

Séminaire présenté par Caroline Houlbert de Coccola, relaxologue indépendante

Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes.

› [La Fabrique - Champagne](#)

23.03 | Assemblée générale de l'ASFM

L'AG sera suivie d'un verre de l'amitié.

› [Château d'Yverdon-les-Bains, salle Léon Michaud](#)

20.04 | Journée découverte: Art-thérapie

Le matin: conférence de Isabelle von Muralt et Roberta Pedrinis

L'après-midi: divers ateliers présentés par Vicky Tsiaousi et Nathalie Roulet. Divers stands toute la journée.

› [Dès 10h au CHUV - Lausanne](#)

25.05 | Notre journée de la Fibromyalgie

10h30 - Fasciathérapie: présenté par Marion Boisseau

13h30 - La résilience: présenté par Barbara Paggioli

Guignard (RHNe) et Marianela Leitenberg (RHNe)

15h00 - Traitement multimodal, divers stands.

› [Dès 10h au CHUV - Lausanne](#)

15.06 | Ecriture thérapeutique

Séminaire présenté par Maurane Etienne, psychologue

Placer au centre l'écriture thérapeutique, celle qui vous permet de vous connecter et vous libérer de vos émotions autrement que par la parole.

› [Le Champagnoux - Champagne](#)

JUILLET/AOÛT | Formations : Autohypnose

Par Anne Smit, infirmière spécialisée en douleur et hypno-praticienne

› [Lieu et dates exacts à suivre](#)

31.08 | La lithothérapie

Séminaire présenté par Gabriella Tettamenti, thérapeute et enseignante

› [Le Champagnoux - Champagne](#)

06.09 | Le CBD, drogue ou traitement?

Conférence présentée par le Dr Jean-Philippe Richter

› [Sierre](#)

21.09 | Médecine traditionnelle chinoise

Séminaire présenté par Amad Maholida, acupuncteur

› [Le Champagnoux - Champagne](#)

19.10 | Câlinothérapie

Séminaire présenté par Katia Siciliano et Gilles Gallas, infirmière et thérapeute

› [Le Champagnoux - Champagne](#)

NOVEMBRE | Journée des responsables de groupes d'entraide / de parole

› [Le Champagnoux - Champagne](#)

23.03 | Generalversammlung der ASFM

Gefolgt von einem Freundschaftsgetränk.

› [Schloss von Yverdon-les-Bains. Saal Léon Michaud](#)

12.05 | Welt-Fibromyalgie-Tag

Friedlicher Marsch in Zürich, um auf die Krankheit aufmerksam zu machen

› [Zürich](#)

23.03 | Assemblea generale del' ASFM

Seguirà un aperitivo di amicizia.

› [Castello di Yverdon-les-Bains. Sala Léon Michaud](#)

Conférences et autres activités sont en cours de préparation, consultez régulièrement notre site internet. **Activités ouvertes à tout public**

Verschiedene Konferenzen und andere Aktivitäten sind in Vorbereitung, besuchen Sie regelmäßig unsere Website. **Aktivitäten, die für alle offen sind**

Sono in preparazione diverse Conferenze e altre attività, visita regolarmente il nostro sito web. **Attività aperte a tutti**

www.suisse-fibromyalgie.ch

Sommaire

L'envol

N° 38 | Février 2024

- 04 Mot de la Présidente sortante
- 05 Passage de témoin
à la présidence
- 06 L'Art-thérapie
- 08 Traitement multimodal
- 10 CHUV - Étude sur la fibromyalgie
- 11 Graphique de l'étude du CHUV
- 28 Groupes d'entraide
- 29 Pourquoi devenir membre ?
- 30 Formule 1 pour 1
- 31 Formulaire d'adhésion

PARTENAIRES

- Association Suisse du Lupus
- Association Suisse des Polyarthritiques
- Association Suisse des Sclérodermiques
- Bénévolat-Vaud
- Crohn Colite Suisse
- Info-Entraide BE
- Info-Entraide Suisse – Antenne Jura
- Info-Entraide Suisse – Antenne Neuchâtel
- Ligues fribourgeoise, genevoise, jurassienne, neuchâteloise, valaisanne et vaudoise contre le rhumatisme
- Neurodent
- RéseauBénévolatNetzwerk
- Société suisse de la spondylarthrite ankylosante touché.ch

Consultez notre site web

www.suisse-fibromyalgie.ch

D'autres conférences et activités suivront.

La vie est faite de départ libérant ainsi un espace de créativité pour le futur



Bien chers toutes et tous,

Après avoir atteint mes objectifs, pour 5 années de présidence, soit:

- Le partage de l'avancée dans la connaissance et reconnaissance de la maladie par le monde médical, et la reconnaissance grandissante des « souffrants » de fibromyalgie.
- Le partenariat avec des centres universitaires de recherche en lien avec la physiopathologie de la maladie ainsi que l'étude de l'impact de la méditation en pleine conscience sur la modulation de la douleur de fibromyalgie.
- Le développement de séminaires offrant des outils d'auto-modulation de la douleur chronique et de son impact sur le corps et sa psyché, grâce à un enseignement de professionnels.
- Les conférences en lien avec la médecine intégrative actuelle.
- Les contacts avec les médias dont la RTS, pour le support informatif en lien avec la maladie, la mise en contact avec des médecins spécialisés en antalgie et le contact avec nos membres.
- Le coaching d'étudiants en soins infirmiers, étudiants en psychologie et sociologie, étudiants en médecine.
- Le partage de connaissances tant au privé qu'au public.

Je quitte le poste de présidence, ainsi que l'ASF.

Le tableau de couverture de « L'envol » représente le Phénix qui renaît des cendres de la douleur. Un magnifique partage de Madame Jeanine Aeby, je la remercie intensément!

Ce phénix annonce le renouveau de l'ASF, grâce à l'élection du nouveau président; bienvenue à Monsieur Philippe Schüpbach, un battant vis-à-vis de la fibromyalgie. Cœurdialement avec vous, depuis longtemps et pour longtemps encore...

Anne Smit

Présidente sortante

Passage de témoin à la présidence



Bien chers membres et amis de l'ASFM

Je m'appelle Philippe Schüpbach, j'ai 56 ans, papa de 3 magnifiques enfants. Je vis avec ma compagne et notre adorable chienne Zoya à Champagne. Ma compagne et moi sommes atteints par cette maladie.

Pourquoi ai-je voulu intégrer le comité

Atteint de cette maladie depuis 2014, mais diagnostiquée en 2015, je cherchais des réponses à mes questions ainsi qu'un soutien moral où je pouvais en discuter et surtout être compris. Alors c'est tout naturellement que je me suis approché de l'Association Suisse des FibroMyalgiques où j'ai trouvé de nombreuses réponses à mes questions.

J'ai pu acquérir lors des séminaires, conférences, journée mondiale de la fibromyalgie et des diverses activités, des outils pour mieux vivre au quotidien.

En mars 2022, quand j'ai reçu la convocation pour l'assemblée générale, il y avait un message informant qu'il recherchait des personnes pour renforcer le comité. Pour moi, c'était une évidence que je devais participer de manière plus active aux activités de l'association.

En été 2022, Anne a lancé un appel au secours à tout le comité pour renforcer l'équipe du bureau dû à l'absence prolongée d'une des secrétaires. Je me suis tout de suite mis à disposition avec mes compétences.

Site internet

Il a été convenu avec le bureau que la priorité était la mise en route du nouveau site internet, car l'ancien n'était plus en fonction. Après une formation d'une demi-journée avec notre informaticien Monsieur Mathieu Buschlen d'Info-Concept, je me suis tout de suite mis au travail avec le défi de le mettre en fonction pour la fin de l'année.

L'envol

En parallèle, dès la mi-octobre 2022, nous avons eu notre première séance pour le journal «L'envol» de 2023 où il a été décidé que je m'occuperais de la logistique ainsi que la liaison avec la graphiste Daniela Perren qui travaille bénévolement.

Autres activités

Nous participons avec ma compagne à l'organisation et l'installation et au rangement des manifestations (l'AG, la journée mondiale de la Fibromyalgie, les séminaires et la

journée des responsables des groupes d'entraide). C'est avec un immense plaisir que nous préparons des délices salés et sucrés lors de ces manifestations.

Groupe d'entraide

Au comité, nous avons réorganisé les tâches de chacun afin d'avoir une répartition plus efficiente. De ce fait, j'ai repris la coordination des groupes d'entraide.

Ma première tâche fut l'harmonisation de la charte et des flyers. Je me suis donné un point d'honneur de passer une fois au moins dans chaque groupe pour me rendre compte du formidable travail effectué par les responsables. J'ai beaucoup apprécié toutes ces belles rencontres et également énormément appris. Je remercie infiniment toutes les personnes que j'ai rencontrées, mais principalement les responsables des groupes d'entraide qui effectuent bénévolement un travail merveilleux tout au long de l'année, ce qui est primordial pour notre association.

Stand ASFM

Dans le courant de l'année, je cherchais un moyen de rendre l'ASFM plus visible aux yeux de tout le monde. Avec ma compagne, nous avons eu l'idée de participer au marché hebdomadaire à Yverdon-les-Bains. Voilà le résultat:



Présidence

Quand Anne m'a gentiment proposé de reprendre la présidence (je la cite. Il faut une personne qui a un cœur animé par un moteur), j'ai vu cela comme un nouveau défi et surtout une opportunité de mettre tout mon enthousiasme au profit de l'ASFM.

Cordialement,

Philippe Schüpbach

Président de l'ASFM

L'Art-thérapie

Se décentrer de la douleur



Soliciter le toucher, se laisser surprendre par les empreintes végétales, découvrir celles des autres.

Comment l'art-thérapie peut-elle apporter un réconfort aux personnes souffrant de douleurs chroniques? Ateliers et recherches répondent à la question.

Qu'est-ce que l'art-thérapie?

L'art-thérapie est une pratique de soin qui révèle à la personne en difficulté ses propres ressources lors d'un processus d'expression créatrice dans diverses modalités: image, corps, scène, son, goût, mots. En individuel ou en groupe, les ateliers sont accessibles à tous car c'est moins le résultat que le processus qui nous intéresse. Dans cet espace de création dont le cadre est clairement défini, les sens et le corps sont convoqués pour donner une forme aux ressentis et aux émotions. L'art-thérapeute ne juge pas et n'interprète pas: en tant que témoin et accompagnateur bienveillant, il favorise la compréhension de ce qui émerge afin de transformer l'appréhension du vécu de la personne en l'aidant à prendre conscience de ses ressources internes.

Dans ma pratique, une séance est composée de moments distincts: *l'Ouverture* est le moment où j'accueille la personne pour parler de ce qui l'amène et fixer un objectif. Après un petit jeu de mise en corps vient le moment de la *création, l'Aventure*. Un temps de parole et d'échange sur ce qui a émergé clôture la séance.

Les créations sont conservées confidentiellement dans l'atelier pendant le temps de la thérapie.

Des ateliers d'art-thérapie en EMS pour soulager la douleur chez les ainés

Depuis quelques années, je retrouve chaque semaine un groupe de résidents dans un EMS genevois. Ils ne sont pas touchés par la fibromyalgie. Cependant, comme d'autres collègues, je suis témoin que le grand âge est souvent synonyme d'inconfort corporel.

La séance commence souvent par des plaintes qu'il est important d'accueillir, d'écouter et de valider. Pour contrer la douleur, je propose à la personne de voir les couleurs, toucher les matières, jouer, sentir, écouter, chanter, afin que les membres valides et les ressources prennent le relai. Mon bras droit fait mal, le gauche attrape le ballon. Mon genou me gêne mais j'aime tellement cette musique que je danse. Je respire mal mais j'ai du souffle pour raconter mon histoire. Mes yeux voient trouble mais je touche ce sable pour y laisser une trace. J'entends régulièrement en fin de séance que la sensation de douleur s'est envolée.

Le dispositif créatif est une invitation à la découverte d'outils et de matériaux auxquels la curiosité ne résiste pas longtemps. Sachant qu'il n'y a ni attente ni jugement, chacun essaie et retrouve ce plaisir du jeu propre à l'enfance, ce qui facilite le décentrement et permet à la personne de créer plus facilement.

Le «décentrement» est un concept spécifique de l'art-thérapie enseignée à l'Atelier 1: Le patient vient en séance centré sur une souffrance. Le fait d'entrer dans le processus créatif nécessite de s'orienter sur des choix de matériaux, des découvertes, des sensations et des émotions nouvelles, ce qui permet d'aborder les choses différemment.

Témoignages d'art-thérapeutes

Les collègues art-thérapeutes qui ont accompagné des personnes souffrant de fibromyalgie sont nombreux à constater les bénéfices des séances.

Véronique Reverdin-Bersier² est art-thérapeute intermédiaire. Elle nous livre ici son témoignage: « Dans le cadre d'un mandat auprès de l'Hospice Général à Genève, j'ai accompagné des personnes souffrant de fibromyalgie. Ces dix ans d'expérience m'ont permis de mettre en lumière l'importance du mouvement. Au début de mes ateliers, les personnes étaient souvent figées par la douleur. Puis elles ont joué le « jeu » et petit à petit elles sont entrées dans des moments de danse créative, osant se remettre en mouvement pour créer leurs propres gestes dans l'espace en respectant leurs limites et ainsi inventer d'autres chemins pour trouver leur place. Durant cette exploration sensorielle, la personne a mobilisé ses ressources intérieures afin de devenir créatrice de sa propre vie en se reconnectant au plaisir ».

La doctoresse Roberta Pedrinis, art-thérapeute et chercheuse, a aussi mis en évidence les bienfaits de l'art-thérapie pour les personnes souffrant de fibromyalgie: les résultats d'un projet pilote pour l'intégration de l'art-thérapie dans les programmes de réhabilitation ont montré des résultats très positifs³.

Anne Hélène Skoulikas et Chantal Hamouda⁴ l'ont également expérimenté. « Un travail en interdisciplinarité a permis d'articuler la pratique des soins infirmiers et celle de l'art-thérapie, afin d'ouvrir un espace d'expression et de ressourcement pour les patients, lors d'ateliers de groupe. Les approches complémentaires ouvrent de nouvelles formes de prise en soins favorisant une approche globale de la personne. Faire converger et articuler des pratiques professionnelles différentes permet de renforcer l'interdisciplinarité pour le bénéfice du patient. »

Que ce soit pour les personnes âgées en EMS, ou dans le cadre de projets spécifiquement destinés aux personnes atteintes de fibromyalgie ou de douleurs chroniques, l'art-thérapie apporte de nombreux bienfaits. Le plaisir du jeu, le décentrement et l'exploration des matériaux, procurent du bien-être en détournant la personne de sa douleur.

Nathalie Roulet
Art-thérapeute intermédiaire⁵
Commission de communication - Araet.ch
Apsat.ch



Formes découpées pour une œuvre collective où chacune trouve une place.



Modeler l'argile, donner forme à des oiseaux qui se rencontrent.

¹ Institut de formation l-Atelier.ch, fondé par Jacques Stitelmann à Genève en 1992

² Site internet: art-therapie-geneve.ch

³ Recherche publiée en italien dans la Tribuna Medica, disponible en italien et en français sur demande.

⁴ Panzer la douleur: l'art-thérapie rencontre le soin par Anne-Hélène SKOULIKAS et Chantal HAMOURA www.cairn.info/revue-infokara-2014-2-page-55.htm

⁵ Site internet: arttherapeute.ch

Traitements multimodaux

Du 21 septembre au 1^{er} octobre 2023, j'ai suivi le traitement multimodal de la douleur chronique en séjour hospitalier au CHUV



Traitements multimodaux du CHUV, avec le Dr Pedro Ming Azevedo avec une participante au programme

La douleur chronique n'est pas un symptôme pur. C'est un stade avec une pléthore de conséquences somatiques et psychosomatiques, y compris un dysfonctionnement végétatif et des problèmes de sommeil.

Au cours d'une hospitalisation de 2 à 3 semaines à l'Hôtel des patients, nous procéderons à une évaluation approfondie du patient en Rhumatologie, par le Centre d'antalgie, en Médecine physique et réadaptation, en Psychologie et élaborerons un plan de traitement.

Nous effectuons également des enregistrements du sommeil.

Le traitement peut comprendre de la physiothérapie intensive, de l'ergothérapie, de la psychothérapie, de la chiropraxie, de l'ostéopathie, de l'hypnose et des infiltrations, si nécessaire.

Source : www.chuv.ch/fr/rhumatologie/rhu-home/professionnels-de-la-sante/nos-contacts/hospitalisation-interdisciplinaire-multimodale

Mes attentes

Avoir une réévaluation de ma prise en charge en équipe pluridisciplinaire, aussi médicamenteuse que par différents spécialistes avec une cohérence dans celle-ci. De plus, je souhaitais un regard extérieur sur mon état général. Comme je n'avais pas encore eu de suivi rhumatologique, j'espérais trouver ce spécialiste pendant le programme, et ensuite avoir un suivi de celui-ci.

Conditions de participation

Pour participer à ce programme, notre médecin traitant doit adresser un courrier ou un courriel au secrétariat (coordonnées en fin d'article) avec tous les documents utiles pour le professeur, tels que; imageries, rapports, laboratoires, etc. Puis le secrétariat envoie une convocation pour une consultation avec le Pr Thomas Hügle, chef du Service de Rhumatologie du CHUV, dédiée à l'état de santé et aux attentes du patient. À la suite de ce rendez-vous, vous êtes mis sur la liste d'attente et le secrétariat vous téléphonera dès que possible pour convenir de la date de séjour. Je remercie infiniment le Pr Thomas Hügle et le Dr Pedro Ming Azevedo de m'avoir autorisé à écrire cet article.

Prise de contact et premier jour

Avant l'hospitalisation, le secrétariat nous adresse divers documents; le programme des deux semaines, la liste des numéros de téléphone importants, le plan de tous les bâtiments que comprend le CHUV, ainsi qu'un document nommé «journée type» que l'on doit remplir et rendre à l'ergothérapeute lors du premier rendez-vous.

Le premier jour, nous devons arriver pour 8h à l'Hôtel des Patients où nous résidons durant 2 semaines. Cette matinée sert à la prise de contact avec la ou le réceptionniste «spécial hospitalisé» de l'Hôtel. L'infirmière nous explique comment le séjour va se dérouler et nous remet des documents ainsi que deux montres. La première doit être activée toutes les nuits de la première semaine (du lundi au lundi suivant) pour enregistrer la qualité du sommeil. La deuxième est une montre d'alarme en cas d'urgence.

Après cela, nous pouvons aller nous installer en chambre individuelle. Tous les repas se déroulent au restaurant de l'Hôtel à la carte (entrée, plat, dessert et boisson ouverte). L'après-midi, les consultations avec les différents spécialistes commencent (selon le programme actualisé reçu le matin).

Déplacements entre les bâtiments du CHUV

Une des conditions d'admission au programme (voir en fin d'article) est d'être apte à se déplacer dans tous les bâtiments du CHUV car les rendez-vous ont lieu à divers endroits.

Certains jours, le repas de midi doit être pris rapidement. Mais si l'on prévient les serveurs(es) à notre arrivée, ils font le nécessaire pour respecter les horaires (bravo à l'équipe de restauration pour son dévouement et son professionnalisme!).

Traitement multimodal

La première semaine, c'est la prise de contact avec tous les spécialistes où c'est important de partager notre histoire avec nos différentes douleurs du quotidien. C'est également la mise en place de traitements comme de la physiothérapie à sec et en piscine, de la psychothérapie, de l'ergothérapie, de la chiropraxie, de l'ostéopathie, de l'amélioration musculaire, de la réalité virtuelle relaxante. Nous avons aussi droit à un cours très instructif sur la douleur donné par le Dr Pedro Ming Azevedo, rhumatologue. L'équipe pluridisciplinaire se réunit régulièrement.

Entre les deux semaines, il y a la possibilité de rentrer chez soi du vendredi après-midi après le dernier rendez-vous jusqu'au lundi suivant au plus tard à 8h.

La deuxième semaine, les spécialistes nous proposent leurs réflexions et la mise en place d'une nouvelle prise en charge. Les traitements de la première semaine continuent.

Le dernier vendredi matin, c'est le bilan de sortie avec le Dr Pedro Ming Azevedo. Il prend bien le temps de nous expliquer ce que l'équipe pluridisciplinaire a proposé comme suivi et traitement et nous établit toutes les ordonnances nécessaires (par exemple: physiothérapie à sec et en piscine, ergothérapie à domicile et médicaments) avec un résumé écrit de ce qui a été discuté durant le bilan de sortie. À son retour à domicile, c'est au patient d'être proactif dans l'adaptation de sa prise en charge.

Bilan du séjour

Je ne peux que recommander ce traitement multimodal à toutes personnes qui souffrent de douleurs chroniques souhaitant avoir une prise en charge globale. Cela m'a apporté des réponses à mes questions concernant mon état de santé ainsi que de mon mode de fonctionnement envers moi-même.

Un grand merci à toute l'équipe du programme pour leur professionnalisme, gentillesse et bienveillance.

Philippe Schüpbach
Président de l'ASFM

Contact pour ce traitement

Madame Reine-Laure Taily

Reine-Laure.Taily@chuv.ch

Tél. 021 314 15 03 / Fax 021 314 45 47

Mobile 079 556 97 03

Informations importantes

Qui peut participer?

- Les patient(e)s francophones souffrant de douleurs chroniques du système musculo-squelettique chez qui toutes les mesures ambulatoires ont été épousées.
- Patient(e)s mobiles et autonomes.

Exclusions

- Affections psychiatriques primaires actives et sévères.
- Nécessité d'un traducteur/interprète.

Prestations

- Réunions interdisciplinaires.
- Évaluation de la douleur et de son impact à l'aide de questionnaires à l'entrée et à la sortie du séjour.
- Examens et traitements par des spécialistes.
- Examens d'imagerie.
- Analyse et éducation du sommeil.
- Évaluations des ressources (physiques et psychiques).
- Traitement par infiltrations guidées, si nécessaire.
- Thérapie de groupe.
- Gymnastique, piscine, physiothérapie individuelle.
- Réalité virtuelle.
- Réévaluation du traitement médicamenteux.
- Traitement topique de la douleur.
- Autres traitements antalgiques.

Apprentissage automatique non supervisé pour le regroupement de patients dans les syndromes de douleur réfractaire chronique et la fibromyalgie: résultats d'un programme de traitement multimodal.

Arrière-plan – Les syndromes de douleur chronique (SCP), y compris la fibromyalgie (FM), constituent un fardeau important pour la santé et la situation socioéconomique. Bien qu'ils partagent une présentation clinique similaire, ils constituent une entité hétérogène, souvent avec des causes différentes et en association avec d'autres conditions. Les programmes de traitement multimodaux permettent une évaluation clinique et physique complète de ces patients.

Objectifs – L'objectif de cette étude est d'identifier les sous-types chez les patients atteints de SCP, y compris la FM primaire et secondaire, qui ont été évalués au cours d'un programme multimodal de gestion de la douleur de deux semaines via un modèle d'apprentissage automatique non supervisé.

Méthode – Nous avons recueilli des données auprès de 202 patients dans le cadre d'un programme multimodal de gestion de la douleur de 2 semaines. Les caractéristiques cliniques, les comorbidités, les médicaments et les données démographiques ont été recueillis et les patients ont été évalués au moyen de questionnaires physiques et mentaux (p. ex. BPI, FABQ, FABQ-W, POAM, HAS, HDS, PCS, TAMPA, OD) avant et après le programme. Il y avait une discussion de cas interdisciplinaire hebdomadaire entre des rhumatologues, des spécialistes de la douleur, des psychiatres, des physiothérapeutes et des ergothérapeutes. Pour l'analyse des données, des groupes d'agglomérations hiérarchiques ont été générés à l'aide de l'algorithme de minimisation de la variance de Ward avec des distances euclidiennes par paires (Python 3.10). Le nombre de grappes a été sélectionné en inspectant les visualisations (y compris les dendogrammes et les tracés radar), en combinaison avec l'interprétabilité clinique et l'utilité.

Résultats – Cinq sous-types de patients présentant les caractéristiques suivantes ont été identifiés:

Groupe 1 – Hommes obèses souffrant de douleurs musculo-squelettiques périphériques et axiales persistantes, parfois d'un trouble à médiation immunitaire (MI) sous-jacent, répondant mal au traitement modificateur de la maladie. Évaluation psychologique fade. *Interprétation clinique*: principalement des hommes à la fin des années 50. Peut-être FM secondaire, et / ou trouble microcristallin sous-jacent ou arthrose inflammatoire. Très fermé à l'évaluation psychiatrique ou à la thérapie.

Groupe 2 – Patients féminins souffrant de douleurs périphériques et axiales depuis l'enfance ou l'adolescence, parfois avec un trouble de stress post-traumatique. Graves problèmes de sommeil. *Interprétation clinique*: FM primaire, parfois avec un fond psychologique traumatique supplémentaire.

Groupe 3 – Femmes souffrant de maux de dos chroniques, souvent ayant déjà subi une chirurgie de la colonne vertébrale (ayant échoué). Poids normal. Souvent polymédication avec opioïdes, antidépresseurs. *Interprétation clinique*: femmes atteintes de dégénérescence discale lombaire. Spondylarthrite parfois douteuse avec douleur lombaire réfractaire malgré un traitement avec des produits biologiques.

Groupe 4 – Patients (hommes>femmes) plus jeunes avec un faible IMC et une hyperlaxité. La douleur périphérique de caractère nociplastique prédomine, souvent depuis l'enfance ou l'adolescence. Incidence élevée de dépression, d'anxiété ou d'autres troubles psychologiques. Le traitement par réalité virtuelle est efficace. *Interprétation*: la douleur somatoforme chez les patients plus jeunes s'est propagée à partir de l'adolescence, souvent avec une comorbidité psychiatrique importante.

Groupe 5 – Femmes en surpoids en périénopause avec syndrome métabolique. Douleur axiale et périphérique. Utilisation fréquente d'antidépresseurs, notamment Trazodone. La vitesse de sédimentation sanguine peut être élevée. *Interprétation*: syndrome péri-ménopausique chez les patientes obèses souffrant de douleurs et d'inflammation de bas grade telle qu'une bursite ou une ténosynovite.

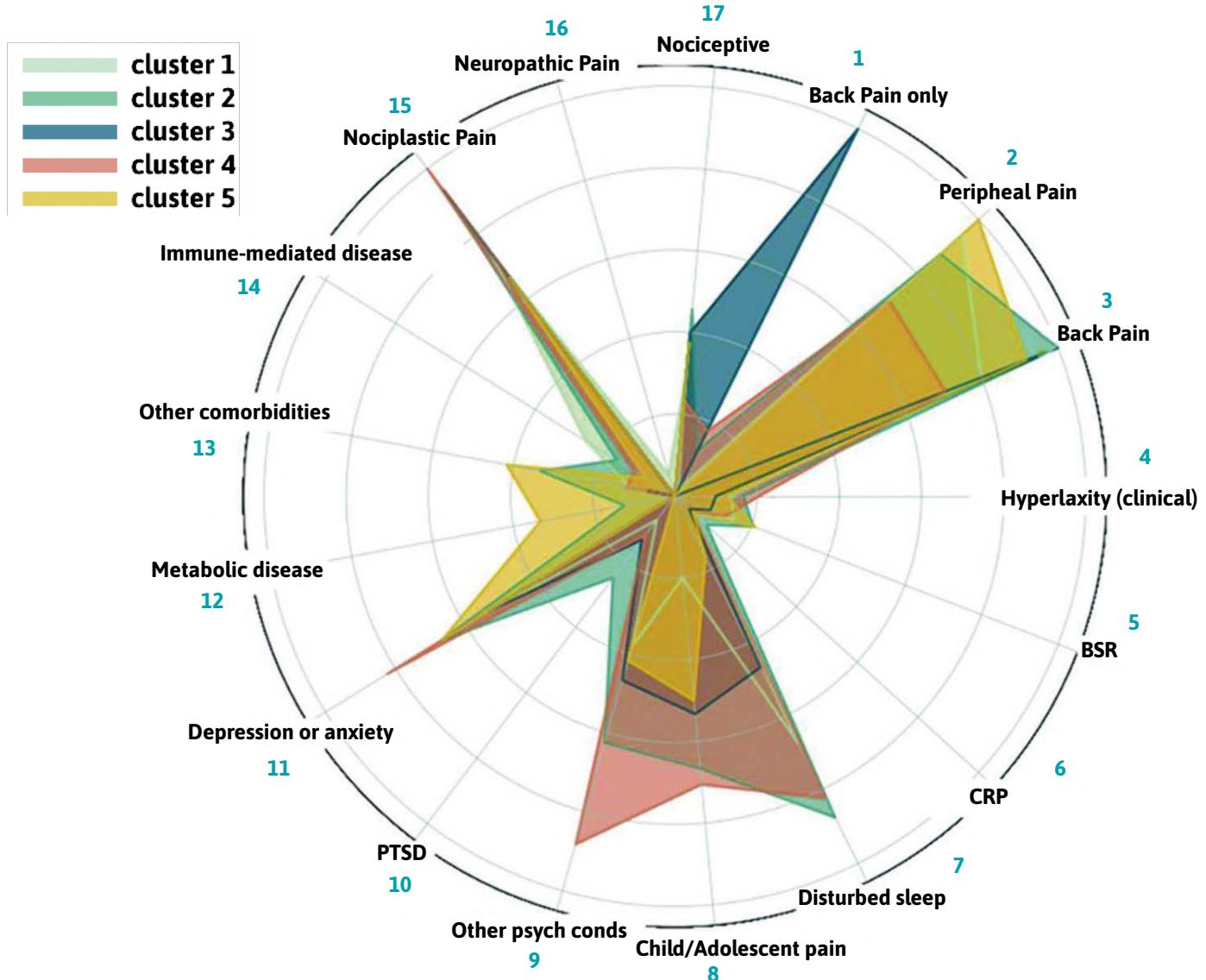
Conclusion – Les cinq phénotypes de douleur chronique identifiés par l'apprentissage automatique non supervisé sont cohérents avec les observations cliniques. Les comorbidités psychiatriques sont répandues dans tous les groupes sauf un, où ils peuvent être supprimés. L'incapacité de travail joue un rôle important chez tous les patients. Dans au moins deux groupes, la douleur semble avoir son origine dans l'enfance ou l'adolescence. Un groupe semble être particulièrement influencé par des facteurs hormonaux et métaboliques.

Source : Hügle T, Pretat T, Lovejoy C, et al

OP0198 UNSUPERVISED MACHINE LEARNING FOR PATIENT CLUSTERING IN CHRONIC REFRactory PAIN SYNDROMES AND FIBROMYALGIA: RESULTS FROM A MULTIMODAL TREATMENT PROGRAM.

Annals of the Rheumatic Diseases 2023;82:131.

Graphique de l'étude du CHUV



Graphique

Tracé radar des grappes de patients

TSPT: trouble de stress post-traumatique.

CRP: protéine C-réactive.

BSR: vitesse de sémentation sanguine.

1. Maux de dos uniquement
2. Douleur périphérique
3. Mal au dos
4. Hyperlaxité (clinique)
5. Taux de sémentation sanguine
6. Protéine C-réactive
7. Sommeil perturbé
8. Douleur de l'enfant/adolescent
9. Autre psychiatre
10. Trouble de stress
11. Dépression ou anxiété
12. Maladie métabolique
13. Autres comorbidités
14. Maladie à médiation immunitaire
15. Douleur nociplastique
16. Douleur neuropathique
17. Nociceptif

Inhalt

L'envol

N° 38 | Februar 2024

- 12 Grusswort des scheidenden Präsidenten
- 13 Stabübergabe im Präsidium
- 14 Kunsttherapie
- 16 Multimodale Abwicklung
- 18 CHUV – Studie zur Fibromyalgie
- 19 Grafik der CHUV-Studie
- 28 Selbsthilfegruppen
- 29 Warum Mitglied werden?
- 30 Aktion 1 für 1
- 31 Anmeldeformular

PARTNER

Crohn Colitis Schweiz

Kantonale Rheumaligen: Bern, Freiburg, Genf, Jura, Neuenburg, Waadt und Wallis

RéseauBénévolatNetzwerk

Schweizerische Lupus Vereinigung

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen

Selbsthilfe Bern - Beratungszentrum Biel

Selbsthilfe Schweiz

Liebe deutschsprechende Mitglieder, leider können wir unsere Seminare und Konferenzen vorläufig nur in französischer Sprache anbieten. Sie sind aber trotzdem herzlich eingeladen. Das Sekretariat der SFMV gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte.

Besuchen Sie unsere Homepage

www.suisse-fibromyalgie.ch

Weitere Konferenzen und Aktivitäten folgen

Das Leben besteht aus Aufbrüchen, die Raum für zukünftige Kreativität eröffnen



Liebe alle,

In den 5 Jahren als Präsidentin habe ich die mir gesteckten Ziele erreicht:

- Die Fortschritte im Wissen über die Krankheit und ihre Anerkennung in der medizinischen Fachwelt sowie die wachsende Anerkennung der an Fibromyalgie «Leidenden» zu teilen.
- Die Zusammenarbeit mit den universitären Forschungszentren zur Psychopathologie der Krankheit sowie die Untersuchung der Auswirkung der Achtsamkeitsmeditation auf die Linderung von Fibromyalgie-Schmerzen.
- Die Entwicklung von Seminaren mit Fachpersonen zum Erlernen von Instrumenten zur selbstständigen Linderung der chronischen Schmerzen und der Auswirkungen auf Körper und Geist.
- Die Konferenzen zum aktuellen Stand der integrativen Medizin.
- Die Kontakte zu den Medien, darunter das SRF, zur fachlichen Unterstützung in Bezug auf die Krankheit und zur Vermittlung von Kontakt zu auf Schmerztherapie spezialisierten Ärzten sowie zu Mitgliedern des Vereins.
- Das Coaching von Studierenden in den Bereichen der Pflege, der Psychologie, der Soziologie und der Medizin.
- Wissensaustausch sowohl privat als auch öffentlich

Jetzt verlasse ich das Amt als Präsidentin und den ASFM.

Das Bild auf der Titelseite von «L'Envol» zeigt einen Phönix, der aus der Asche seiner Schmerzen wiedergeboren wird. Eine wunderbare Darstellung von Jeanne Aeby, der ich ganz herzlich danke!

Dieser Phönix kündigt die Wiedergeburt des ASFM dank der Wahl eines neuen Präsidenten an; willkommen Philippe Schüpbach, ein Mann mit Kampfgeist und mit Fibromyalgie. Ich bin von ganzem Herzen mit euch, schon lange schon und für lange noch...

Anne Smit

Scheidende Präsidentin

Stabübergabe im Präsidium



Liebe Mitglieder und Freunde der ASFM

Ich heisse Philippe Schüpbach, bin 56 Jahre alt und habe 3 wunderbar Kinder. Ich lebe mit meiner Partnerin und unserer lieben Hündin Zoya in Champagne (VD). Meine Partnerin und ich haben beide Fibromyalgie.

Weshalb ich dem Vorstand beitreten wollte

Ich habe seit 2014 Fibromyalgie, sie wurde aber erst 2015 diagnostiziert. Ich suchte Antworten und moralische Unterstützung, wollte darüber sprechen und vor allem verstanden werden. Deshalb habe ich mich an die Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung (ASFM) gewandt, wo ich zahlreiche Antworten auf meine Fragen gefunden habe.

An Seminaren, Vorträgen, am Internationalen Tag der Fibromyalgie und an anderen Anlässen habe ich Instrumente gefunden, um den Alltag besser zu meistern.

Im März 2022 erhielt ich zusammen mit der Einladung zur Generalversammlung die Nachricht, dass Personen zur Verstärkung des Vorstands gesucht werden. Es war für mich selbstverständlich, dass ich aktiver an den Aktivitäten des Vereins teilnehme.

Im Sommer 2022 hat Anne den ganzen Vorstand um Hilfe gebeten, um das Sekretariat während der länger währenden Absenz einer Sekretärin zu unterstützen. Ich habe sofort meine Kompetenzen zur Verfügung gestellt.

Homepage

Mit dem Sekretariat war abgemacht, dass die Einrichtung der neuen Homepage Priorität hatte, weil die alte nicht mehr lief. Nach einer halbtägigen Einführung mit unserem Informatiker Mathieu Buschlen von Info-Concept habe ich mich sofort an die Arbeit gemacht mit dem Ziel, dass die Homepage Ende Jahr läuft.

Die Zeitschrift L'Envol

Gleichzeitig haben wir Mitte Oktober 2022 eine erste Sitzung gehabt, um die Ausgabe 2023 unserer Zeitschrift «L'envol» zu planen. Es wurde entschieden, dass ich mich um die Logistik und die Zusammenarbeit mit der Grafikerin Daniela Perren, die ehrenamtlich für uns arbeitet, kümmere.

Wir bereiten sehr gerne herzhafte und süsse Leckerbissen für diese Anlässe vor.

Selbsthilfegruppe

Im Ausschuss haben wir beschlossen, die Aufgaben aller neu zu organisieren, um eine effizientere Verteilung zu erreichen. Ich habe die Koordination der Selbsthilfegruppen übernommen.

Meine erste Aufgabe bestand in der Harmonisierung der Charta und der Flyer. Es war mir sehr wichtig, mindestens einmal bei jeder Gruppe vorbeizuschauen, um zu sehen, was für eine wundervolle Arbeit die Leitenden leisten. Ich habe diese tollen Begegnungen sehr geschätzt und auch viel gelernt. Ich bedanke mich sehr herzlich bei all den Personen, die ich getroffen habe, aber vor allem bei den Leiter: innen der Selbsthilfegruppen, die das ganze Jahr über ehrenamtlich eine hervorragende Arbeit leisten, die von grosser Bedeutung für unseren Verein ist.

ASFM-Stand

Im Laufe des Jahres suchte ich nach einer Möglichkeit, den ASFM für alle sichtbarer zu machen. Mit meiner Partnerin kamen wir auf die Idee, am Wochenmarkt von Yverdon-les-Bains teilzunehmen. So sieht das Resultat aus:



Präsidentenschaft

Als Anne mir freundlicherweise vorgeschlagen hat, die Präsidentschaft zu übernehmen (ich erwähne sie, es braucht jemanden mit einem grossen Herz) sah ich das als eine neue Herausforderung und vor allem eine Möglichkeit, der ASFM meinen gesamten Enthusiasmus zu Gute kommen zu lassen.

Philippe Schüpbach
ASFm-Präsident

Kunsttherapie

Sich vom Schmerz distanzieren



Für ein Gemeinschaftswerk, in dem alle ihren Platz finden, ausgeschnittene Formen.

Wie kann die Kunsttherapie Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden, unterstützen? Workshops und Forschung bringen Antworten.

Was ist Kunsttherapie?

Kunsttherapie ist eine Pflegemethode, bei der die sich in Schwierigkeiten befindende Person ihre eigenen Ressourcen entdeckt durch einen Prozess des kreativen Ausdrucks, der unterschiedliche Formen annehmen kann: Bilder, Körper, Bühne, Ton, Geschmackssinn, Worte. Die Workshops – individuell oder in der Gruppe – stehen allen offen, den es zählt weniger das Resultat als der Prozess. In diesem Ausdrucksraum, dessen Rahmen klar definiert ist, werden die Sinne und der Körper beansprucht, um Empfindungen und Emotionen eine Form zu geben. Der Kunsttherapeut beurteilt und interpretiert nicht: Als wohlwollender Zeuge und Begleiter fördert er das Verständnis dessen, was entsteht, damit die Person ihre eigenen Ressourcen verstehen und die Wahrnehmung des Erlebten verändern kann.

In meiner Praxis besteht eine Sitzung aus folgenden Momenten: Bei der Eröffnung begrüsse ich die Person, spreche mit ihr darüber, was sie zu mir bringt, und wir formulieren ein Ziel. Nach einer kleinen Übung, um im Körper anzukommen, beginnt der Schaffensmoment, das Abenteuer. Ein Moment, bei dem wir uns darüber austauschen, was entstanden ist, beschliesst die Sitzung.

Die Werke werden vertraulich im Atelier aufbewahrt, solange die Therapie andauert.

Kunsttherapie-Workshops in Altersheimen, um die Schmerzen der Bewohner zu lindern

Seit einigen Jahren treffe ich jede Woche eine Gruppe von Bewohnern eines Genfer Altersheims. Sie haben keine Fibromyalgie, aber wie viele Kollegen stelle ich fest, dass Alter häufig Synonym für körperliches Unwohlsein ist.

Die Sitzung beginnt häufig mit Klagen. Es ist wichtig, sie anzunehmen, anzuhören und ernst zu nehmen. Um den Schmerz zu lindern, schlage ich der leidenden Person vor, Farben wahrzunehmen, Materialien zu berühren, zu spielen, zu fühlen, zu hören, zu singen, damit die gesunden Personen und die Ressourcen mehr Platz erhalten. Mein rechter Arm schmerzt, mein linker fängt den Ball. Mein Knie stört mich, aber ich mag diese Musik so sehr, dass ich tanze. Ich atme schwer, aber ich habe genügend Luft, um meine Geschichte zu erzählen. Meine Augen sehen unklar, aber ich berühre diesen Sand, um eine Spur zu hinterlassen. Ich höre häufig am Ende einer Sitzung, dass das Schmerzgefühl verschwunden ist.

Das kreative Dispositiv ist eine Einladung, Instrumente und Materialien zu entdecken, denen die Neugierde nicht lange widerstehen kann. Da es weder Erwartungen noch Wertungen gibt, können alle die Spielfreude der Kindheit wiederfinden, die es einfacher macht, sich zu distanzieren und etwas zu erschaffen.

Distanzierung oder «Dezentrierung» ist ein Konzept, das der im L'Atelier¹ gelehnten Kunsttherapie entspringt: Der Patient kommt auf ein Leiden konzentriert in die Sitzung. Der kreative Prozess erfordert Materialentscheide, Entdeckungen, neue Empfindungen und Gefühle. Das ermöglicht es, die Dinge neu anzugehen.

Erfahrungen verschiedener Kunsttherapeuten

Zahlreiche Kollegen, die Menschen mit Fibromyalgie begleiten, stellen fest, dass die Sitzungen helfen.

Véronique Reverdin-Bersier² ist intermediale Kunsttherapeutin. Sie sagt: «Im Rahmen eines Auftrags des Hospice Général in Genf habe ich Menschen, die an Fibromyalgie leiden, begleitet. Diese zehnjährige Erfahrung hat mir ermöglicht, die Bedeutung der Bewegung zu verstehen. Zu Beginn meiner Workshops waren die Personen oft von den Schmerzen gelähmt. Dann haben sie «mitgespielt» und haben langsam Momente des kreativen Tanzes begonnen, wobei sie gewagt haben, sich in Bewegung zu setzen, um ihre eigenen Gesten im Raum zu schaffen, wobei sie gleichzeitig ihre Grenzen respektierten. So haben sie andere Wege erfunden, um ihren Platz wahrzunehmen. Während dieser sensoriellen Entdeckungsreise hat die Person ihre inneren Ressourcen mobilisiert, um Akteurin ihres eigenen Lebens zu werden und wieder Freude zu empfinden.»

Dr. Roberta Pedrinis, Kunsttherapeutin und Forscherin, hat ebenfalls die Vorteile der Kunsttherapie für Menschen mit Fibromyalgie festgestellt: Die Resultate eines Pilotprojekts, bei dem Kunsttherapie in Rehabilitationsprogramme aufgenommen wurden, waren sehr positiv.³

Anne Hélène Skoulikas und Chantal Hamouda⁴ kamen zum gleichen Ergebnis: «Eine interdisziplinäre Arbeit hat erlaubt, Pflege mit Kunsttherapie zu kombinieren und in Gruppenworkshops einen Raum für Ausdruck zu erschaffen, bei dem neue Energie gewonnen werden konnten.

Komplementäre Herangehensweisen eröffnen der Pflege neue Wege, bei denen die Person als Ganzes wahrgenommen wird. Verschiedene Berufspraxen zusammenzubringen erlaubt es, die Interdisziplinarität zum Vorteil des Patienten zu fördern.»

Ob mit älteren Menschen in Altersheimen oder im Rahmen von Projekten, die spezifisch auf Menschen mit Fibromyalgie ausgelegt sind: Die Kunsttherapie hat zahlreiche Vorteile. Die Freude am Spiel, die Distanzierung und das Entdecken von Materialien führen zu Wohlbefinden, indem die Person von ihren Schmerzen abgelenkt wird.

Nathalie Roulet
intermediale Kunsttherapeutin⁵
Kommunikationskommission - Araet.ch
Apsat.ch



Den Tastsinn beanspruchen, sich von Pflanzendrucken überraschen lassen, diejenigen der anderen Teilnehmer entdecken.



Ton formen, Vögel schaffen, die aufeinander treffen.

¹ Lehrinstitut l-Atelier.ch, 1992 gegründet von Jacques Stitelmann in Genf

² Homepage : art-therapie-geneve.ch

³ In Tribuna Medica auf Italienisch publizierter Forschungsbericht, auf Anfrage auf Italienisch und Französisch erhältlich.

⁴ Panse la douleur: l'art-thérapie rencontre le soin par Anne-Hélène SKOULIKAS und Chantal HAMOURA www.cairn.info/revue-infokara-2014-2-page-55.htm

⁵ Homepage : arttherapeute.ch

Multimodale Abwicklung

Vom 21. September bis am 1. Oktober 2023 nahm ich an einem Programm zur multimodalen Behandlung chronischer Schmerzen im Waadtländer Kantonsspital CHUV teil



Flyer für die multimodale Behandlung im CHUV mit Dr. Pedro Ming Azevedo und einer Patientin.

Chronische Schmerzen sind nicht nur ein Symptom. Es handelt sich um einen Zustand mit einer Vielzahl von somatischen und psychosomatischen Konsequenzen wie vegetativen Störungen und Schlafproblemen.

Während dem 2-3-wöchigen Aufenthalt im Patientenhotel wird der Patient ausführlich von der Rheumatologie, dem Schmerzzentrum, der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin und der Psychologie untersucht und wir erstellen einen Behandlungsplan.

Wir überwachen auch den Schlaf. Die Behandlung kann intensive Physiotherapie, Ergotherapie, Psychotherapie, Chiropraktik, Osteopathie, Hypnose und Infiltration umfassen.

Quelle: www.chuv.ch/fr/rhumatologie/rhu-home/professionnels-de-la-sante/nos-contacts/hospitalisation-interdisciplinaire-multimodale

Meine Erwartungen

Von einem interdisziplinären Team eine Neubeurteilung meiner Behandlung – sowohl medikamentös als auch durch Fachpersonen – zu erhalten. Ich wollte auch einen Blick von aussen auf meinen Allgemeinzustand. Da ich noch keine rheumatologische Behandlung gehabt habe, hoffte ich während des Programms eine Fachperson zu finden, mit der ich danach weiterarbeiten kann.

Teilnahmebedingungen

Um an diesem Programm teilzunehmen, muss unser behandelnder Arzt dem Sekretariat (Adresse am Ende des Artikels) einen Brief oder eine E-Mail schreiben mit allen für die Professoren nützlichen Dokumenten wie Röntgenbildern, Berichten, Laborergebnissen, etc. Das Sekretariat schickt dann die Einladung zu einer Konsultation mit Prof. Thomas Hügle, dem Chef der Rheumatologie des CHUV, der sich um die Patientengesundheit und -erwartungen kümmert. Nach diesem Treffen wird man auf die Warteliste gesetzt und das Sekretariat ruft einen so schnell wie möglich an, um das Datum des Aufenthalts zu bestimmen. Ich danke Prof. Thomas Hügle und Dr. Ming Azevedo herzlich, mir erlaubt zu haben, diesen Artikel zu schreiben.

Kontaktaufnahme und erster Tag

Vor dem Spitäleintritt schickt einem das Sekretariat verschiedene Dokumente: das Programm der zwei Wochen, die Liste der wichtigen Telefonnummern, ein Plan aller Gebäude des CHUV und ein Dokument, das «Normaler Tagesablauf» heisst und man dem Ergotherapeuten beim ersten Termin ausgefüllt mitbringen muss.

Am ersten Tag muss man um 8 Uhr im Patientenhotel ankommen, wo man während zwei Wochen wohnen wird. Am ersten Morgen trifft man den Rezeptionisten oder die Rezeptionistin «Hospitalisierung». Die Krankenschwester erklärt einem, wie der Aufenthalt laufen wird und gibt einem Dokumente und zwei Uhren. Die erste muss in der ersten Woche während allen Nächten (von einem Montag bis zum anderen) eingestellt werden, um die Schlafqualität aufzuzeichnen. Die zweite ist ein Alarm für den Notfall.

Danach kann man sich in seinem Einzelzimmer einrichten. Alle Mahlzeiten werden im Restaurant des Hotels eingenommen und sind à la carte (Vorspeise, Hauptgang, Nachtisch und Getränk nach Wahl).

Am Nachmittag beginnen die Konsultationen mit verschiedenen Fachpersonen (gemäss dem Programm, das man am Morgen erhalten hat).

Wege zwischen den Spitalgebäuden

Eine der Teilnahmebedingungen (siehe Artikelende) ist, dass man die Wege zwischen den Spitalgebäuden zurücklegen kann, weil man Termine an verschiedenen Orten hat.

An gewissen Tagen muss man schnell zu Mittag essen. Aber wenn man das Servicepersonal gleich zu Beginn informiert, tun sie alles, um die Zeit einzuhalten (Bravo an das Restaurant-Team für seinen Einsatz und seine Professionalität!)

Multimodale Behandlung

Bei den Treffen mit den Fachpersonen in der ersten Woche ist es wichtig, unsere Erfahrungen mit den verschiedenen Schmerzen im Alltag zu erzählen. Es wird auch der Behandlungsplan erstellt mit Physiotherapie an Land und im Wasser, Psychotherapie, Ergotherapie, Chiropraktik, Osteopathie, Muskeltraining, entspannender virtueller Realität. Wir hatten ebenfalls einen sehr lehrreichen Vortrag vom Rheumatologen Dr. Pedro Ming Azevedo zum Thema Schmerzen. Das interdisziplinäre Team trifft sich regelmässig.

Über das Wochenende kann man nach Hause gehen, am Freitagnachmittag nach dem letzten Termin und am Montag geht es spätestens um 8 Uhr weiter.

Am letzten Freitagmorgen hat man das Austrittsgespräch mit Dr. Pedro Ming Azevedo. Er nimmt sich Zeit, zu erklären, was das interdisziplinäre Team an weitergehender Behandlung vorschlägt und stellt die nötigen Rezepte aus (beispielsweise Physiotherapie an Land und im Wasser, Ergotherapie zu Hause und Medikamente). Man erhält eine schriftliche Zusammenfassung all dessen, was beim Austrittsgespräch besprochen wurde.

Nach der Rückkehr nach Hause ist es am Patienten, die Anpassung seiner Behandlung in die Hand zu nehmen.

Bilanz

Ich kann diese multimodale Behandlung allen Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden und eine ganzheitliche Betreuung wünschen, nur empfehlen. Ich erhielt Antworten auf meine Fragen bezüglich meines Gesundheitszustands und darüber, wie ich mit mir selber umgehe.

Philippe Schüpbach

SVFM-Präsident

Kontakt für das Programm

Reine-Laure Taily

Reine-Laure.Taily@chuv.ch

Tel. 021 314 15 03 / Fax 021 314 45 47

Handy 079 556 97 03



Wichtige Informationen

Wer kann teilnehmen?

- Französischsprachige Patient:innen, die an chronischen Schmerzen im Muskel-Skelett-System leiden und alle ambulatorischen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft haben.
- Mobile und selbständige Patient:innen.

Ausschlussbedingungen

- Akute und schwere psychiatrische Erkrankungen.
- Notwendigkeit eines Übersetzers / Dolmetschers.

Dienstleistungen

- Interdisziplinäre Sitzungen.
- Evaluation der Schmerzen und ihrer Konsequenzen über Fragebögen beim Eintritt und Austritt.
- Untersuchungen und Behandlung durch Fachpersonen.
- Röntgenaufnahmen.
- Analyse und Behandlung des Schlafes.
- Evaluation der Ressourcen (körperlich und seelisch).
- Behandlung durch geleitete Infiltration, wenn nötig.
- Gruppentherapie.
- Gymnastik, Hallenbad, individuelle Physiotherapie.
- Virtuelle Realität.
- Neubeurteilung der medikamentösen Behandlung.
- Topische Behandlung der Schmerzen.
- Andere Schmerzbehandlungen.
- Autres traitements antalgiques.

Unüberwachtes maschinelles Lernen zum Erstellen von Patientengruppen innerhalb des chronischen Schmerzsyndroms und der Fibromyalgie: Resultate eines multimodalen Behandlungsprogramms.

Ausgangslage – Chronische Schmerzsyndrome (CPS), darunter die Fibromyalgie (FM), belasten die Gesundheit und die sozioökonomische Situation stark. Obwohl sie ähnliche Krankheitsbilder aufweisen, stellen sie eine heterogene Einheit mit oft unterschiedlichen Ursachen und in Kombination mit anderen Krankheiten dar. Multimodale Behandlungsprogramme ermöglichen eine komplette klinische und physiologische Beurteilung dieser Patienten.

Ziele – Diese Studie hat zum Ziel, unter den Patienten mit CPS, darunter primäre und sekundäre FM, die während zwei Wochen ein multimodales Schmerzbehandlungsmodell durchlaufen haben, über ein unüberwachtes maschinelles Lernmodell Gruppen zu identifizieren.

Methode – Während eines zweiwöchigen multimodalen Schmerzbehandlungsprogramms haben wir die Daten von 202 Patienten erfasst. Es wurden die klinischen Eigenschaften, Komorbiditäten, eingenommenen Medikamente und demografischen Daten erfasst und die Patienten durch Fragebögen zur physischen und psychischen Verfassung (z. B. BPI, FABQ, FABQ-W, POAM, HAS, HDS, PCS, TAMPA, OD) vor und nach der Behandlung evaluiert. Es fand wöchentlich eine interdisziplinäre Fallbesprechung mit Rheumatologen, Schmerzspezialisten, Psychiatern, Physiotherapeuten und Ergotherapeuten statt. Bei der Datenanalyse wurden mit dem Minimum-Varianz-Verfahren (Ward-Algorithmus) mit quadrierter Euklidischer Distanz hierarchische Cluster generiert (Python 3.10). Die Anzahl Cluster wurde aufgrund von Visualisierungen (inkl. Dendrogramme und Radardigramme) in Anbetracht der klinischen Interpretationsfähigkeit und der Nützlichkeit bestimmt.

Resultate – Es wurden fünf Patientenuntergruppen mit folgenden Eigenschaften identifiziert:

Gruppe 1 – Übergewichtige Männer, die an anhaltenden peripherischen und axialen Muskel-Skelett-Schmerzen leiden, manchmal mit zugrundeliegender Immunstörung, die schlecht auf eine krankheitsmodifizierende Behandlung ansprechen. Psychologische Evaluation ohne bedeutende Ergebnisse. **Klinische Interpretation**: Hauptsächlich Männer Ende 50. Vielleicht sekundäre FM und/oder zugrundeliegende mikrokristalline Erkrankung oder entzündliche Arthrose. Äußerst verschlossen gegenüber psychiatrischer Beurteilung und Therapie.

Gruppe 2 – Patientinnen, die seit der Kindheit oder Jugend an peripherischen und axialen Schmerzen leiden, manchmal assoziiert mit einem Posttraumatischen Belastungssyndrom. Starke Schlafstörungen. **Klinische Interpretation**: Primäre FM, manchmal mit zusätzlichen traumatischen psychologischen Faktoren.

Gruppe 3 – Frauen mit chronischen Rückenschmerzen, die sich oft einer (erfolglosen) Wirbelsäulenoperation unterzogen haben. Normalgewicht. Oft Polymedikation mit Opoiden, Antidepressiva. **Klinische Interpretation**: Frauen mit einer Bandscheibendegeneration im Lendenbereich. Manchmal zweifelhafte Spondylarthrose mit refraktären Lendenschmerzen trotz Behandlung mit natürlichen Produkten.

Gruppe 4 – Jüngere Patienten (Männer>Frauen) mit schwach ausgeprägter ICP und Hypermobilität. Überwiegend noziplastischer peripherer Schmerz, oft seit der Kindheit oder der Adoleszenz. Häufiges Auftreten von Depression, Angststörungen und anderen psychologischen Störungen. Die Behandlung mit virtueller Realität ist wirksam. **Interpretation**: Der somatische Schmerz hat bei den jüngsten Patienten in der Adoleszenz eingesetzt, oft zusammen mit einer starken psychiatrischen Komorbidität.

Gruppe 5 – Übergewichtige Frauen in der Perimenopause mit metabolischem Syndrom. Axiale und periphere Schmerzen. Häufige Einnahme von Antidepressiva wie Trazodon. Die Blutsenkungsgeschwindigkeit ist manchmal hoch. **Interpretation**: Syndrom tritt bei übergewichtigen Patientinnen in der Perimenopause auf, die an Schmerzen und leichten Entzündungen wie einer Schleimbeutelentzündung oder einer Sehnenscheidenentzündung leiden.

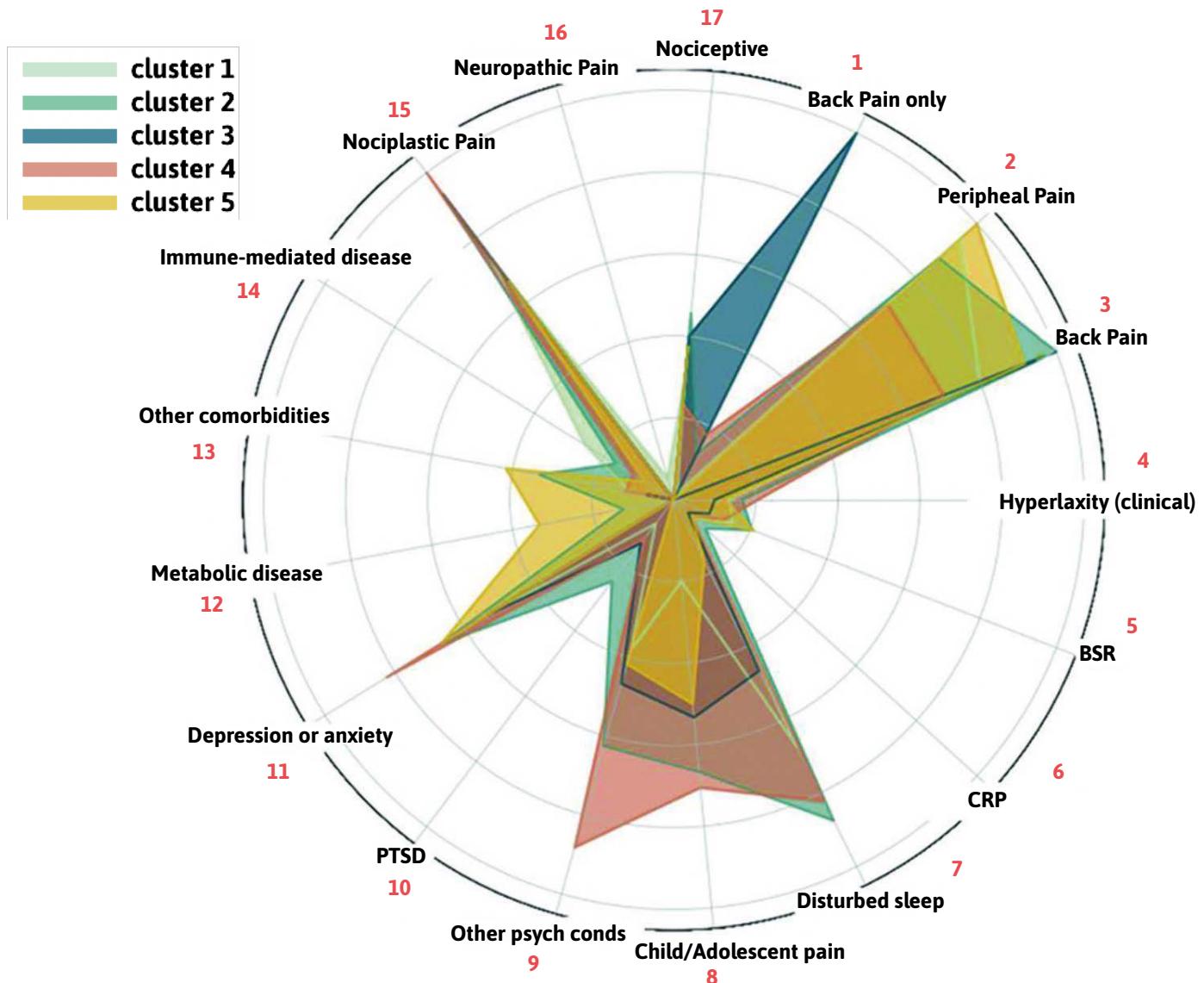
Zusammenfassung – Die durch unüberwachtes maschinelles Lernen erstellten fünf Phänotypen der chronischen Schmerzen stimmen mit den klinischen Beobachtungen überein. Es treten in allen Gruppen außer einer psychiatrische Komorbiditäten auf, wobei sie bei letzterer unterdrückt werden könnten. Die Arbeitsunfähigkeit spielt bei allen Patienten eine grosse Rolle. In mindestens zwei Patientengruppen scheint der Schmerz seinen Ursprung in der Kindheit oder der Adoleszenz zu haben. Eine Gruppe scheint besonders durch hormonelle und metabolische Faktoren beeinflusst.

Source : Hügle T, Pretat T, Lovejoy C, et al

OP0198 UNSUPERVISED MACHINE LEARNING FOR PATIENT CLUSTERING IN CHRONIC REFRACTORY PAIN SYNDROMES AND FIBROMYALGIA: RESULTS FROM A MULTIMODAL TREATMENT PROGRAM.

Annals of the Rheumatic Diseases 2023;82:131.

Grafik der CHUV-Studie



Graphik

Radardiagramm der Patientencluster

TSPT: Posttraumatische Belastungsstörung.

CRP: c-reaktives Protein.

BSR: Blutsenkungsgeschwindigkeit.

1. Nur Rückenschmerzen
2. Penphenal-Schmerz
3. Rückenschmerzen
4. Hyperlaxität (klinisch)
5. Blutsenkungsgeschwindigkeit
6. C-reaktives Protein
7. Schlafstörungen
8. Schmerzen beim kind/Jugendlichen
9. Ein anderer Pschiater
10. Belastungsstörung
11. Depression oder Angst
12. Stoffwechselerkrankung
13. Andere Komorbiditäten
14. Immunvermittelte Krankheit
15. Noziplastischer Schmerz
16. Neuropathischer Schmerz
17. Nozizeptiv

Sommario

L'envol

N° 38 | Febbraio 2024

- 20 Messaggio del Presidente uscente
- 21 Passaggio del testimone alla presidenza
- 22 Arteterapia
- 24 Elaborazione multimodale
- 26 CHUV - Studio sulla Fibromialgia
- 27 Grafico dello studio CHUV
- 28 Gruppi di auto-aiuto
- 29 Perché diventare socio?
- 30 Formula 1 per 1
- 31 Formulario d'iscrizione

PARTNER

Associazione Svizzera Morbo di Bechterew
Associazione Svizzera dei Poliartritici
Associazione Svizzera della Sclerodermia
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
Auto-Aiuto Ticino
Crohn Colite Suisse
Lega ticinese contro il reumatismo

Cari membri di lingua italiana, purtroppo per il momento possiamo offrire i nostri seminari solo in lingua francese. Tutti siete comunque cordialmente invitati. Il segretariato dell'ASFM sarà lieto di darvi ulteriori informazioni.

SOS - Siamo alla ricerca di un/a responsabile per la svizzera di lingua italiana > [pagina 28](#)

La vita è fatta di partenze che liberano così spazio di creatività per il futuro



Carissimi tutti,

Dopo aver raggiunto i miei obiettivi, In 5 anni di presidenza, ovvero :

- La condivisione dei progressi nella conoscenza e nel riconoscimento della malattia da parte del mondo medico, e il crescente riconoscimento di «chi soffre» di fibromialgia.
- La collaborazione con centri universitari di ricerca sulla fisiopatologia della malattia e studiato l'impatto della meditazione mindfulness sulla modulazione del dolore fibromialgico.
- Lo sviluppo di seminari in grado di offrire strumenti per l'automodulazione del dolore cronico e del suo impatto sul corpo e sulla psiche, grazie all'insegnamento di professionisti.
- Le conferenze legate alla medicina integrativa attuale.
- I contatti con i media compresa la RTS, per tutte le informazioni sulla malattia, con medici specializzati nella cura del dolore e con i nostri membri.
- La formazione di studenti in cure infermieristiche, in psicologia, sociologia e medicina.
- La condivisione delle conoscenze sia nel settore pubblico che privato.

Lascio sia il posto di presidente che l'ASFM.

La copertina di «l'Envol» raffigura la Fenice che rinasce dalle ceneri del dolore. Un'opera meravigliosa della signora Jeanine Aeby, che ringrazio vivamente!

Questa fenice annuncia il rinnovamento dell'ASFM , grazie all'elezione di un nuovo presidente; un benvenuto al signor Philippe Schüpbach, un combattente della fibromialgia.

Cordialmente con voi, da molto tempo e per molto tempo ancora...

Anne Smit
Presidente uscente

Visitate il nostro sito

www.suisse-fibromyalgie.ch

Conferenze e altre attività in programmazione



Cari membri e amici dell'ASFM

Mi chiamo Philippe Schüpbach, ho 56 anni, sono papà di 3 magnifici bambini. Vivo con la mia compagna e il nostro adorabile cane Zoya a Champagne. La mia compagna ed io siamo entrambi fibromialgici.

Perchè ho voluto unirmi al comitato

Essendo affetto da questa malattia dal 2014, ma diagnosticatami nel 2015, ero alla ricerca di risposte alle mie domande e di un supporto morale dove poterne discutere e soprattutto essere capito. Per me è stato quindi naturale avvicinarmi all'Associazione Svizzera dei Fibromialgici dove ho trovato molte risposte alle mie domande.

Attraverso seminari, conferenze, giornata mondiale della fibromialgia e attività diverse, ho potuto acquisire gli strumenti necessari per vivere meglio nel quotidiano.

Nel mese di marzo del 2022, l'invito alla partecipazione all'Assemblea Generale, includeva un messaggio che diceva che stavano cercando persone per rafforzare il comitato. Per me, è stato subito evidente che dovevo partecipare in maniera più attiva alle attività dell'associazione.

Nell'estate del 2022, Anne ha lanciato una richiesta d'aiuto a tutto il comitato, l'équipe dell'ufficio era in difficoltà a causa della prolungata assenza di una delle segretarie. Mi sono subito messo a disposizione con le mie competenze.

Sito Internet

Insieme, abbiamo deciso che la priorità era di rimettere in funzione il sito internet che non era più stato aggiornato. Così, dopo una formazione di mezza giornata con il nostro informatico Signor Mathieu Buschlen di Info-Concept, mi sono messo subito al lavoro con l'obiettivo di renderlo operativo entro la fine dell'anno.

L'envol

In parallelo, a metà ottobre 2022, abbiamo tenuto la prima riunione per il nostro giornale L'envol 2023, durante la quale è stato deciso che mi sarei occupato della logistica e avrei tenuto i contatti con la grafica Daniela Perren, che lavora su base volontaria.

Altre attività

Io e la mia compagna, aiutiamo ad allestire e riordinare in occasione di manifestazioni (AG, Giornata Mondiale della

Fibromialgia, seminari e giornata per i responsabili dei gruppi di auto aiuto). Ed è con grande piacere che preparamo prelibatezze dolci e salate, per questi eventi.

Gruppo di auto-aiuto

In commissione abbiamo deciso di riorganizzare i compiti di tutti per avere una distribuzione più efficiente. Di conseguenza, io ho assunto la coordinazione dei gruppi di auto-aiuto. Il mio primo compito è stato l'armonizzazione dello statuto e dei volantini.

Mi sono imposto di visitare ogni gruppo almeno una volta per rendermi conto del formidabile lavoro effettuato dai responsabili. Incontri belli che ho molto apprezzato e dai quali ho anche enormemente imparato. Ringrazio infinitamente tutte le persone che ho incontrato, soprattutto i responsabili dei gruppi di auto-aiuto che svolgono un lavoro meraviglioso durante tutto l'anno, su base volontaria, cosa fondamentale per la nostra associazione.

Stand ASFM

Durante l'anno, ho cercato un modo per rendere l'ASFM più visibile a tutti. Con la mia compagna, abbiamo avuto l'idea di partecipare al mercato settimanale di Yverdon-les-Bains. Ecco il risultato:



Presidenza

Quando Anne mi ha gentilmente proposto di assumere la presidenza (cito testualmente: «ci vuole una persona con un cuore animato da un motore»), l'ho vista come una nuova sfida e soprattutto come una opportunità per mettere a frutto tutto il mio entusiasmo per l'ASFM.

Cordialmente.

Philippe Schüpbach

Presidente dell'ASFM



Modellare l'argilla, dare forma a degli uccelli che si incontrano.

Come può l'arteterapia portare conforto alle persone che soffrono di dolori cronici? Laboratori e ricerche rispondono alla domanda.

Cos'è l'arteterapia?

L'arteterapia è una pratica terapeutica che aiuta le persone in difficoltà a scoprire le proprie risorse attraverso un processo d'espressione creativa in diverse modalità: immagine, corpo, scena, suono, gusto e parola. Individualmente o in gruppo i laboratori sono accessibili a tutti, perché è il processo che ci interessa, non tanto il risultato. In questo spazio creativo, dove la cornice è chiaramente definita, i sensi e il corpo sono chiamati a dare una forma a sentimenti ed emozioni. L'arteterapeuta non giudica e non interpreta: come testimone e accompagnatore benevolo favorisce la comprensione di ciò che emerge al fine di trasformare l'apprensione del vissuto della persona aiutandola a prendere coscienza delle proprie risorse interne.

Nella mia pratica, una seduta è composta da momenti distinti: l'apertura è il momento in cui accolgo la persona per parlare di ciò che la porta qui e fissare un obiettivo. Dopo un piccolo gioco di predisposizione, arriva il momento della creazione, l'Avventura. Il tempo per parlare e condividere ciò che è emerso, chiude la seduta.

Le creazioni sono conservate confidenzialmente nell'atelier per tutta la durata della terapia.

Degli ateliers d'arteterapia in istituti EMS per alleviare il dolore negli anziani

Da qualche anno, ogni settimana incontro un gruppo di residenti in un istituto EMS ginevrino. Non sono affetti da fibromialgia, tuttavia, come altri colleghi, ho potuto notare che la vecchiaia è sovente sinonimo di disagio corporeo.

La seduta, inizia spesso con lamentele che è importante accogliere, ascoltare e convalidare. Per contrastare il dolore, propongo alla persona di guardare i colori, toccare i materiali, giocare, sentire, ascoltare, cantare, in modo che le membra valide e le risorse prendano il sopravvento. Il braccio destro mi fa male, il sinistro prende la palla. Il ginocchio mi fa male, ma mi piace così tanto questa musica che ballo. Respiro male, ma ho preso fiato per raccontare la mia storia. La mia vista è offuscata, ma tocco questa sabbia per lasciarci una traccia. Alla fine della seduta, capisco regolarmente, che la sensazione del dolore è sparita.

Il processo creativo è un invito a scoprire mezzi e materiali ai quali la curiosità non resiste a lungo. Sapendo che non ci sono né aspettative né giudizi, tutti provano e riscoprono il piacere di giocare che appartiene all'infanzia, si facilita così il decentramento permettendo alla persona di creare più facilmente.

Il «decentramento» è un concetto specifico dell'arteterapia insegnata nel laboratorio¹: Il paziente viene a una seduta incentrata sulla sofferenza. Il fatto di entrare in un processo creativo, necessita di orientarsi sulle scelte di materiali, di scoperte, di sensazioni e di nuove emozioni, ciò che permette di affrontare le cose in modo diverso.

Testimonianze di arteterapeuti

Numerosi colleghi arteterapeuti che hanno accompagnato persone affette da fibromialgia hanno constatato i benefici delle sedute.

Véronique Reverdin-Bersier² è un'arteterapeuta intermediaria. Ecco la sua testimonianza: «Nell'ambito del mio lavoro presso l'Hospice Général a Ginevra, ho seguito persone affette da fibromialgia. Questi dieci anni d'esperienza mi hanno permesso di evidenziare l'importanza del movimento. All'inizio dei miei laboratori, le persone erano spesso paralizzate dal dolore. Poi, sono state al «gioco» e, a poco a poco, sono entrate in momenti di danza creativa, osando e rimettendosi in movimento per creare i propri gesti nello spazio rispettando i propri limiti e inventare così altri modi per trovare il proprio posto. Durante questa esplorazione sensoriale, la persona ha mobilitato le proprie risorse interiori al fine di diventare creatrice della propria vita riconnettendosi al piacere».

Anche la dottoressa Roberta Pedrinis, arte-terapeuta e ricercatrice, ha messo in evidenza i benefici dell'arteterapia per le persone affette da fibromialgia: i risultati di un progetto pilota per l'integrazione dell'arteterapia nei programmi di riabilitazione, hanno mostrato risultati molto positivi³.

Anche Anne Hélène Skoulikas et Chantal Hamouda⁴ l'hanno ugualmente sperimentato «Un lavoro interdisciplinare ha permesso di combinare la pratica infermieristica con l'arteterapia, per aprire ai pazienti uno spazio d'espressione e di risorsa in occasione di laboratori di gruppo.

Gli approcci complementari aprono nuove forme di assistenza che favoriscono un approccio globale della persona. Far convergere e articolare pratiche professionali differenti, permette di rinforzare l'interdisciplinarietà a beneficio del paziente.»

Che sia per le persone anziane in istituto, o nel quadro di progetti specifici destinati a persone affette da fibromialgia o da dolore cronico, l'arteterapia porta numerosi benefici. Il piacere del gioco, la deconcentrazione, l'esplorazione dei materiali, procurano benessere distraendo la persona dal proprio dolore.

Nathalie Roulet
Arteterapeuta intermediale⁵
Commission de communication - Araet.ch
Apsat.ch



Forme ritagliate per un'opera collettiva dove ognuno trova un posto.



Sollecitare il tatto, lasciarsi sorprendere dalle impronte vegetali, scoprire quelle degli altri.

¹ Istituto di formazione L-Atelier.ch, fondato da Jacques Stitelmann a Ginevra nel 1992

² Sito internet: art-therapie-geneve.ch

³ Ricerca pubblicata in italiano sulla Tribuna Medica, disponibile in italiano e in francese su richiesta.

⁴ Guarire il dolore : l'arteterapia incontra la cuta di Anne-Hélène SKOULIKAS et Chantal HAMOURA www.cairn.info/revue-infokara-2014-2-page-55.htm

⁵ Sito internet: arttherapeute.ch

Elaborazione multimodale

Dal 21 settembre al 1° ottobre 2023, ho seguito il trattamento multimodale del dolore cronico in soggiorno ospedaliero al CHUV



Volantino del trattamento multimodale del CHUV, con il Dr. Pedro Ming Azevedo con un partecipante al programma.

Il dolore cronico, non è un puro sintomo. È uno stadio con una plethora di conseguenze somatiche e psicosomatiche, compresi una disfunzione vegetativa e problemi di sonno.

Nel corso dell'ospedalizzazione della durata di 2 o 3 settimane presso l'Hotel dei pazienti, si viene sottoposti ad una valutazione approfondita in Reumatologia, al Centro del dolore, in medicina fisica e riabilitativa, in Psicologia per elaborare un piano di trattamento.

Si effettuano anche registrazioni del sonno. Il trattamento può includere la fisioterapia intensiva, l'ergoterapia, la psicoterapia, la chiropratica, l'osteopatia, l'ipnosi e le infiltrazioni, se necessarie.

Fonte: www.chuv.ch/fr/rhumatologie/rhu-home/professionnels-de-la-sante/nos-contacts/hospitalisation-interdisciplinaire-multimodale

Le mie aspettative

Avere una rivalutazione della mia presa a carico da parte di un'équipe multidisciplinare, che comprendesse sia i farmaci che i diversi specialisti, con un approccio coerente. Inoltre, desideravo una visione esterna del mio stato generale. Poiché non avevo ancora avuto alcun monitoraggio reumatologico, speravo di trovare questo specialista durante il programma e di farmi seguire da lui.

Condizioni di partecipazione

Per partecipare a questo programma, il medico di famiglia deve inviare una lettera o un'e-mail al segretariato (coordinate alla fine dell'articolo) con tutti i documenti richiesti dal professore, com: radiografie, referti, analisi di laboratorio, ecc. Si riceve poi una convocazione per un consulto con il Prof. Thomas Hügle, Primario di reumatologia del CHUV, per discutere lo stato di salute e le aspettative del paziente. Dopodiché, si viene inseriti in una lista d'attesa e si verrà richiamati per fissare la data del soggiorno. Ringrazio infinitamente il Prof. Thomas Hügle e il Dr. Pedro Ming Azevedo per avermi autorizzato a scrivere questo articolo.

Presenza di contatto e primo giorno

Prima dell'ospedalizzazione, i pazienti ricevono diversi documenti da parte del segretariato: il programma di due settimane, un'elenco di numeri di telefono importanti, la mappa di tutti gli edifici del CHUV e un documento chiamato «giornata tipo» da compilare e consegnare all'ergoterapista in occasione del primo appuntamento.

L'arrivo all'Hotel, dove si risiederà per 2 settimane, è alle 8.00 del mattino. La mattinata serve per prendere contatto con gli addetti alla ricezione per i «ricoverati speciali» dell'Hotel. L'infermiera spiega come si svolgerà il soggiorno, consegna alcuni documenti e due orologi. Il primo deve essere attivato tutte le notti della prima settimana (dal lunedì al lunedì successivo) per registrare la qualità del sonno. Il secondo, è un orologio d'allarme un caso d'emergenza.

Poi, ogni paziente si sistema nella propria camera. Tutti i pasti vengono serviti al ristorante dell'Hotel con menu (antipasto, piatto principale, dessert e bevande aperte).

Nel pomeriggio, iniziano le consultazioni, con i vari specialisti (secondo il programma aggiornato ricevuto il mattino).

Spostamenti tra gli edifici del CHUV

Una delle condizioni d'ammissione al programma (si veda a fine articolo) è d'essere in grado di spostarsi in tutti gli edifici del CHUV poiché gli appuntamenti si tengono in sedi diverse.

Alcuni giorni, il pranzo deve essere consumato velocemente, ma basta comunicarlo ai camerieri all'arrivo, che faranno il necessario per rispettare gli orari, (complimenti al team della ristorazione per la loro dedizione e professionalità!).

Trattamento multimediale

La prima settimana, si incontrano tutti gli specialisti con i quali è importante condividere la propria storia personale descrivendo i vari dolori provati quotidianamente. Vengono anche stabiliti i trattamenti, come la fisioterapia in palestra e in piscina, la psicoterapia, l'ergoterapia, la chiropratica, l'osteopatia, il potenziamento muscolare, la realtà virtuale rilassante. Inoltre, viene offerto un corso molto istruttivo sul dolore, tenuto dal Dr. Pedro Ming Azevedo, reumatologo. L'équipe multidisciplinare si riunisce regolarmente.

Nel fine settimana, dopo l'ultimo appuntamento del venerdì pomeriggio, è possibile tornare a casa per rientrare il lunedì successivo alle 8.00.

La seconda settimana, gli specialisti comunicano la loro opinione per l'attuazione di una nuova presa a carico. I trattamenti della prima settimana continuano.

L'ultimo venerdì mattina, viene fatto il bilancio d'uscita con il Dr. Pedro Ming Azevedo il quale, si prende tutto il tempo necessario per spiegare quanto proposto dall'équipe multidisciplinare in termini di monitoraggio e trattamento, stabilendo tutte le prescrizioni necessarie (ad esempio: fisioterapia a secco e in acqua, ergoterapia a domicilio e medicamenti) con un riassunto scritto di quanto è stato discusso durante il bilancio d'uscita.

Quando il paziente torna a casa, ha il compito d'essere proattivo nell'adattare la propria presa a carico.

Bilancio del soggiorno

Non posso fare altro che raccomandare questo trattamento multimediale a chiunque soffra di dolori cronici e desideri una presa a carico globale. Ho trovato le risposte alle mie domande concernenti il mio stato di salute ed il modo in cui trattavo me stesso.

Un grande grazie a tutta l'équipe del programma per la loro professionalità, gentilezza e benevolenza.

Philippe Schüpbach
Presidente dell'ASFM

Contatto per questo programma

Signora Reine-Laure Taily

Reine-Laure.Taily@chuv.ch

Tel. 021 314 15 03 / Fax 021 314 45 47

Mobile 079 556 97 03

Informazione importanti

Chi può partecipare?

- Pazienti francofoni affetti da dolore cronico del sistema muscolo-scheletrico che abbiano esaurito tutte le misure ambulatoriali.
- Pazienti mobili e autonomi.

Esclusioni

- Affezioni psichiatriche primarie attive e severe.
- Necessità di un interprete.

Prestazioni

- Riunioni interdisciplinari.
- Valutazione del dolore e del suo impatto mediante questionari all'inizio e alla fine del soggiorno
- Esami e trattamenti da parte di specialisti.
- Valutazioni di immagini.
- Analisi del sonno e formazione.
- Valutazione delle risorse (fisiche e psicologiche).
- Trattamento con infiltrazioni guidate, se necessarie
- Terapia di gruppo.
- Ginnastica, piscina, fisioterapia individuale.
- Realtà virtuale.
- Rivalutazione del trattamento farmacologico.
- Trattamento topico del dolore.
- Altri trattamenti analgesici.

Apprendimento automatico non supervisionato per il raggruppamento di pazienti nelle sindromi da dolore cronico refrattario e fibromialgiche: risultati di un programma di trattamento multimodale.

Premessa – Le sindromi da dolore cronico (CPS), compresa la fibromialgia (FM), costituiscono un importante onere per la sanità e per la situazione socioeconomica. Sebbene condividano una presentazione clinica simile, costituiscono un'entità eterogenea, spesso con cause diverse e in associazione con altre condizioni. I programmi di trattamento multimodali permettono una completa valutazione clinica e fisica di questi pazienti

Obiettivi – L'obiettivo di questo studio è identificare i sottotipi nei pazienti con CPS, compresa la FM primaria e secondaria, che sono stati valutati durante un programma multimodale di gestione del dolore di due settimane attraverso un modello d'apprendimento automatico non supervisionato.

Metodo – Abbiamo raccolto i dati di 202 pazienti nel quadro di un programma multimodale di gestione del dolore per 2 settimane. Sono state raccolte le caratteristiche cliniche, le comorbidità, i medicamenti e i dati demografici. I pazienti sono stati valutati tramite questionari fisici e mentali (ad es. BPI, FABQ, FABQ-W, POAM, HAS, HDS, PCS, TAMPA, OD) prima e dopo il programma. Ogni settimana, si teneva una discussione interdisciplinare dei casi tra reumatologi, specialisti del dolore, psichiatri, fisioterapisti ed ergoterapisti. Per l'analisi dei dati, sono stati creati dei raggruppamenti gerarchici con l'aiuto dell'algoritmo di minimizzazione della varianza di Ward con distanze euclidee a coppie (Python 3.10). Il numero di raggruppamenti è stato selezionato esaminando le visualizzazioni (compresi i dendogrammi e i diagrammi radar), in combinazione con l'interpretabilità clinica e l'utilità.

Risultati – Sono stati identificati cinque sottotipi di pazienti con le seguenti caratteristiche:

Gruppo 1 – Uomini obesi che soffrono di dolori persistenti muscolo-scheletrici periferici e assiali, talvolta, di un disturbo a mediazione immunitaria (MI) sottogiacente che risponde male al trattamento modificatore della malattia. Valutazione psicologica blanda. *Interpretazione clinica*: Principalmente uomo alla fine dei 50 anni. Forse FM secondaria e/o disturbo microcristallino sottogiacente o artrosi infiammatoria. Molto chiuso alla valutazione psichiatrica o alla terapia.

Gruppo 2 – Pazienti femmine con dolori periferici e assiali dall'infanzia o dall'adolescenza talvolta con disturbo da stress post-traumatico. Gravi problemi di sonno. *Interpretazione clinica*: FM primaria, a volte con un fondo psicologico traumatico supplementare.

Gruppo 3 – Donne con dolore cronico alla schiena, che sovente hanno subito una chirurgia alla colonna vertebrale (fallita). Peso normale. Spesso con polimedicatione con oppioidi e antidepressivi, *Interpretazione clinica*: donne con degenerazione discale lombare. Spondilartrite talvolta dubbia con dolore lombare refrattario malgrado un trattamento con prodotti biologici.

Gruppo 4 – Pazienti più giovani (uomini>donne) con basso BMI e iperlassità. Il dolore periferico di carattere nociplastico spesso predomina dall'infanzia o dall'adolescenza. Alta incidenza di depressione, ansia o altri disturbi psicologici. Il trattamento con la realtà virtuale è efficace. *Interpretazione*: il dolore somatoforme nei pazienti più giovani si è diffuso fin dall'adolescenza, spesso con un'importante comorbidità psichiatrica.

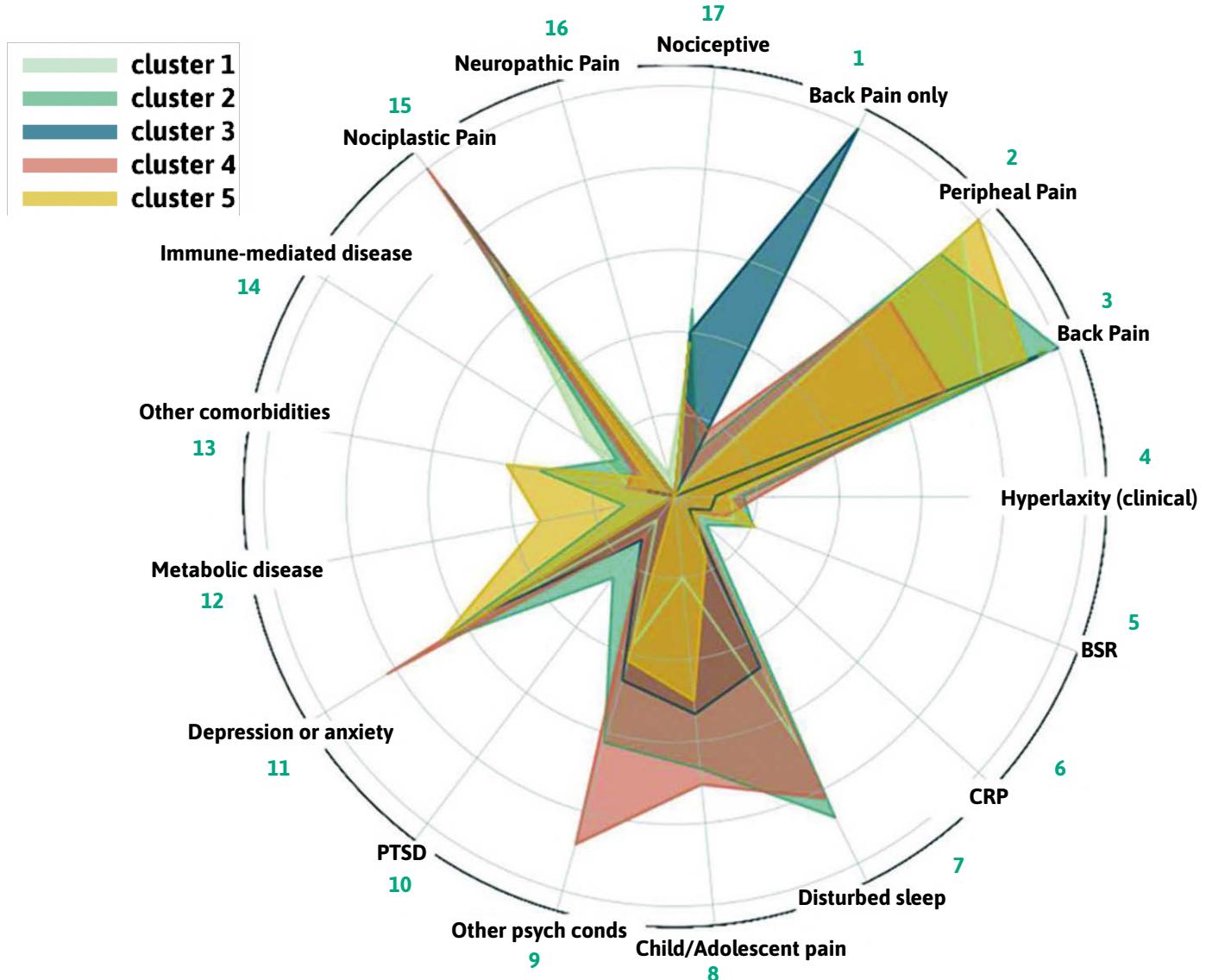
Gruppo 5 – Donne in sovrappeso in perimenopausa con sindrome metabolica. Dolore assiale e perifrico. Frequente utilizzo di antidepressivi in particolare Trazodone. La velocità di sedimentazione del sangue può essere elevata. *Interpretazione*: sindrome perimenopausale in pazienti obesi con dolori e infiammazione di basso grado come una borsite o una tenosinovite.

Conclusione – I cinque fenotipi di dolore cronico identificati dall'apprendimento automatico non supervisionato sono coerenti con le osservazioni cliniche. Le comorbidità psichiatriche sono diffuse in tutti i gruppi tranne uno, dove possono essere soppresse. L'incapacità lavorativa gioca un ruolo importante in tutti i pazienti. In almeno due gruppi, il dolore sembra avere origine dall'infanzia o dall'adolescenza. Un gruppo sembra essere particolarmente influenzato da fattori ormonali e metabolici.

Fonte : Hügle T, Pretat T, Lovejoy C, et al
OP0198 UNSUPERVISED MACHINE LEARNING FOR PATIENT CLUSTERING IN CHRONIC REFRACTORY PAIN SYNDROMES AND FIBROMYALGIA: RESULTS FROM A MULTIMODAL TREATMENT PROGRAM.

Annals of the Rheumatic Diseases 2023;82:131.

Grafico dello studio CHUV



Grafico

Tracciato radar dei raggruppamenti di patienti

PTSD: disturbo post-traumatico da stress.

CRP: proteina C- reattiva.

BSR: velocità di sedimentazione del sangue.

1. Solo mal di schiena
2. Dolore periferico
3. Mal di schiena
4. Iperlassità (clinica)
5. Velocità di sedimentazione del sangue
6. Proteina C-reattiva
7. Sonno disturbato
8. Dolore infantile/adolescenziale
9. Altri disturbi psichici
10. Disturbo da stress
11. Depressione o ansia
12. Malattia metabolica
13. Altre comorbidità
14. Malattia immuno-mediata
15. Dolore nociplastico
16. Dolore neuropatico
17. Nocicettivo

Groupes de parole et d'entraide • Selbsthilfegruppen • Gruppi di auto-aiuto

Suisse romande

FRIBOURG / NEUCHÂTEL / JURA AJOIE À PORRENTRUY

Nous sommes à la recherche de nouveaux(elles) responsables de groupe d'entraide. En cas d'intérêt, veuillez contacter SVP le coordinateur des groupes d'entraide: Philippe Schüpbach
E-mail: philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch

JURA BERNOIS / BIENNE

Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
Philippe Schüpbach - Tél. 076 322 33 16
E-mail: philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch
Tous les derniers mercredis du mois dès 14h
Café Brésil, Place de la Gare 9, 2501 Biel/Bienne

CHABLAIS VALAIS / VAUD / MONTHEY

Cécile Barman - Tél. 079 662 00 41
E-mail: belicec25@gmail.com
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 12h, pour le repas.
Prendre contact pour toutes questions et réservation.
Vacances en juillet et août.
Café des Cheminots (en face de la gare CFF - parking gratuit)
Rue du Closillon 1, 1870 Monthey

VALAIS (Groupe de parole pour tous)

Sylvie Michel - Tél. 079 591 43 63
E-mail: sajm mpl@gmail.com
Un samedi après-midi par mois, en alternance,
d'autres jours possibles sur entente.
Lieu de rencontre à St-Maurice et dans divers lieux
proposés à chaque séance. Prendre contact SVP

VAUD / AIGLE

Odile Gerber - Tél. 078 758 16 93
Claudine Gilgen - Tél. 079 242 90 66
E-mail: claudine.gilgen@netplus.ch
Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h30 - 16h30
Lieu de rencontre à définir à chaque séance.

VAUD / LAUSANNE

Michèle Mercanton - Tél. 021 624 60 50
E-mail: frippon24@bluewin.ch
Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14h15 - 16h15
Juillet: Pique-nique - Décembre: Souper
Janvier et août: Vacances
Café «La Coccinelle», Rue Pichard 18, 1003 Lausanne

VAUD / LA CÔTE

Danielle Macaluso - Tél. 076 334 82 25
Claudie Moulinier - Tél. 021 803 13 74
Jacqueline Schwartz - E-mail: jackline.schwartz@gmail.com
Tous les 2^e mardis du mois de 13h30 - 16h15
Paroisse Catholique: Rue du Rond Point 2, 1110 Morges

VAUD / YVERDON-LES-BAINS

Mariette Därendinger - Tél. 024 534 06 98
E-mail : info@suisse-fibromyalgie.ch
Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
Contactez la responsable s.v.p.

GENÈVE

Nathalie Gallay - Tél. 079 611 66 01
E-mail: natalyys2001@gmail.com
Facebook: Fibromyalgie-Genève
Réunion mensuelle. Lieu de rencontre à définir à chaque
séance. Prendre contact SVP

Deutschschweiz

BASELLAND / AESCH

Selbsthilfegruppe «Sunneblume»
Marianne Fleury - Tel. 079 643 22 75
Interessiert? Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt auf.

ST. GALLEN / TOGGEBURG

Selbsthilfegruppe «Sonnestrahl»
Lisa Leisi - Tel. 071 983 39 49
Interessiert? Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt auf.

GRAUBÜNDEN / CHUR

Renata Tannò - Tel. 078 638 55 52
Ursula Spörri - Tel. 081 284 33 20
Am 3. Montag des Monats. Interessiert? Bitte nehmen Sie
telefonisch Kontakt auf mit Frau Tannò oder Frau Spörri.

Switzerland Italian

TICINO / CORTEGLIA

Stiamo cercando un nuovo manager del gruppo
di supporto I/FR
Interessati, contattate il coordinatore del gruppo
di auto-aiuto: Philippe Schüpbach
E-mail: philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch

Devenir membre • Mitglied werden • Diventare membro

Pourquoi devenir membre ou donneur de l'ASFm?

- Faire avancer la reconnaissance de la fibromyalgie par votre propre engagement.
- Prendre part aux réunions d'entraide régionales afin d'apprendre à mieux gérer cette maladie et trouver du réconfort dans le cadre d'un groupe de personnes partageant les mêmes défis.
- Bénéficier de l'enseignement des divers séminaires, outils de modulation de la douleur et autres formations à prix préférentiels.
- Bénéficier de l'appui de l'association en conseils juridiques, médicaux et médico-sociaux.
- Trouver un soutien et une écoute téléphonique à des moments déterminer par le bureau.
- Bénéficier de la parution de notre journal « L'envol » dans les trois langues principales du pays ainsi que du journal « forumR » édité par la LSR Ligue suisse contre le rhumatisme.
- Permettre à l'ASFm de devenir une référence quant à l'avancée médicale et pharmaceutique ainsi que la prise en charge de cette maladie et donc d'être le plus efficace possible.

Warum ASFm-Mitglied oder-spender werden?

- Fördern Sie die Fibromyalgie-Erkennung durch Ihr eigenes Engagement.
- Nehmen Sie an regionalen Selbsthilfetreffen teil, um zu lernen, wie Sie besser mit dieser Krankheit umgehen können, und finden Sie Trost in einer Gruppe von Gleichgesinnten.
- Profitieren Sie von der Vermittlung verschiedener Seminare, Schmerzmodulationstools und anderer Schulungen zu Vorzugspreisen.
- Profitieren Sie von der Unterstützung des Vereins bei der rechtlichen, medizinischen und medizinisch-sozialen Beratung.
- Hier finden Sie Unterstützung und einen Anruf zu den vom Büro festgelegten Zeiten.
- Profitieren Sie von der Veröffentlichung unserer Zeitung « L'envol » in den drei Hauptsprachen des Landes sowie der Zeitung « forumR », herausgegeben von der LSR Rheumaliga Schweiz.
- Die ASFm soll zu einer Referenz in Bezug auf den medizinischen und pharmazeutischen Fortschritt sowie die Behandlung dieser Krankheit werden und somit so effektiv wie möglich sein.

Perche diventare un membro o un donatore dell'ASFm?

- Promuovi il riconoscimento della fibromialgia attraverso il tuo impegno.
- Partecipa a incontri regionali di auto-aiuto per imparare a gestire meglio questa malattia e trovare conforto in un gruppo di persone che la pensano allo stesso modo.
- Approfitta dell'insegnamento di vari seminari, strumenti di modulazione del dolore e altri corsi di formazione a prezzi preferenziali.
- Approfitta del supporto dell'associazione nella consulenza legale, medica e medico-sociale.



- Trova supporto e una telefonata negli orari stabiliti dall'ufficio.
- Approfittate della pubblicazione del nostro giornale « L'envol » nelle tre principali lingue del paese e del giornale « forumR » pubblicato dalla LSR Lega svizzera contro il reumatismo.
- Consentire all'ASFm di diventare un punto di riferimento in termini di progresso medico e farmaceutico e di gestione di questa malattia e quindi di essere il più efficace possibile.

1 pour 1 sauve notre association 1 für 1 rettet unsere Vereinigung 1 per 1 salva la nostra associazione

Au fil des années, l'ASFm voit le nombre de ses membres chuter considérablement...

Afin de pouvoir continuer de poursuivre ses différents buts de soutien et de reconnaissance, avoir du poids et de la crédibilité en tant que représentant des fibromyalgiques en Suisse, l'ASFm a un urgent besoin de trouver de nouveaux membres. C'est pourquoi, nous nous permettons de vous solliciter, VOUS, membres de l'ASFm afin de nous aider à trouver de nouveaux membres, qu'ils soient fibromyalgiques ou pas, de nouveaux membres de soutien, solidaires à la cause.

Il en va de la survie de l'ASFm il est donc important d'agir MAINTENANT !

Ainsi, si chaque membre de l'ASFm trouve un seul nouveau membre, l'ASFm pourra perdurer et avancer vers un avenir plus serein.

Un tout grand MERCI de votre aide dans cette démarche, cette campagne de solidarité «1 pour 1».

Chaque membre compte
Jedes Mitglied zählt
Ogni membro conta

Im Laufe der Jahre verzeichnet die ASFm einen drastischen Rückgang seiner Mitgliederzahlen...

Um weiterhin seine verschiedenen Ziele, wie unter anderem die Unterstützung der Betroffenen und die Anerkennung der Krankheit, verfolgen zu können. Um Gewicht und Glaubwürdigkeit als Vertreter der Fibromyalgie-Betroffenen in der Schweiz zu haben, braucht die ASFm nun aber dringend neue Mitglieder. Deshalb erlauben wir uns, SIE als Mitglieder des ASFm, aufzufordern, uns zu helfen, neue, die Sache unterstützende Mitglieder zu finden. Ob von Fibromyalgie betroffen oder nicht spielt keine Rolle, wir brauchen Solidarität.

Es geht um das Überleben der ASFm, deshalb ist es wichtig, JETZT zu handeln!

Wenn nun jedes Mitglied der ASFm ein einziges neues Mitglied findet, kann die ASFm bestehen bleiben und ruhig der Zukunft entgegenblicken.

Ein herzliches DANKESCHÖN für Ihre Hilfe bei diesem Schritt, dieser Solidaritätskampagne «1 für 1».



Nel corso degli anni, l'ASFm ha visto il numero dei propri membri diminuire considerevolmente...

Per poter continuare a perseguire i suoi differenti obiettivi di sostegno e riconoscimento, per avere peso e credibilità come rappresentante dei fibromialgici in Svizzera, l'ASFm ha urgente bisogno di trovare nuovi membri. Per questo motivo ci permettiamo di sollecitare VOI, membri dell'ASFm, affinché ci aiutiate a trovarne di nuovi, fibromialgici o no, nuovi membri sostenitori, solidali alla causa.

Ne va della sopravvivenza dell'ASFm è dunque importante agire ORA !

Se ogni membro dell'ASFm trova anche un solo nuovo membro, L'ASFm potrà resistere e andare avanti verso un avvenire più sereno.

Un grande GRAZIE per il vostro aiuto in questa importante campagna di solidarietà «1 per 1».

Concours

Un concours avec tirage au sort lors de notre prochaine AG sera organisé pour récompenser un membre qui aura participé à cette action ainsi que la personne qui aura ramené le plus de nouveaux membres!

Bei unserer nächsten GA wird ein Wettbewerb mit einer Verlosung organisiert, um ein Mitglied zu belohnen, das an dieser Aktion teilgenommen hat, sowie die Person, die die meisten neuen Mitglieder gewonnen hat!

Verrà organizzato un concorso con una lotteria al nostro prossimo GA per premiare un membro che ha partecipato a questa azione e la persona che ha portato il maggior numero di nuovi membri!



Cotisation annuelle / Jahresbeitrag / Quota annuale

<input type="checkbox"/> Individuelle: CHF 60.- Einzelperson: CHF 60.- Individuale: CHF 60.-	<input type="checkbox"/> Famille: CHF 50.- par personne dès 18 ans Familie: CHF 50.- pro Person ab 18 Jahren Famiglie: CHF 50.- dai 18 anni	
Nom prénom / Name Vorname / Cognome Nome		
Adresse / Adresse / indirizzo		
NPA Ville / PLZ Wohnort / CAP Domicilio		
Tél. fixe et portable / Festnetz u. Handy / Tel. fissa e cellulare	/	
Genre / Geschlecht / Genere	<input type="checkbox"/> masculin/männlich/maschile	<input type="checkbox"/> féminin/Weiblich/femminile
Date de naissance Geburtsdatum Data di nascita	jours/mois/année Tag/Monat/Jahr giorno/mese/anno	E-mail

Nous vous sommes reconnaissants de bien vouloir répondre aux questions suivantes

Wir sind Ihnen dankbar, folgende Fragen zu beantworten

La ringraziamo per voler gentilmente rispondere alle seguenti domande

Souffrez-vous de fibromyalgie ? Leiden Sie an Fibromyalgie ? Lei Soffre di fibromialgia ?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Votre maladie est-elle reconnue par un médecin ? Ist Ihre Krankheit von einem Arzt anerkannt ? La sua malattia è riconosciuta da un medico ?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Êtes-vous bénéficiaire d'une rente AI ? Beziehen Sie eine IV-Rente ? Lei é beneficiario/a di una rendita AI ?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Êtes-vous bénéficiaire d'une rente AVS ? Beziehen Sie eine AHV-Rente ? Lei é beneficiario/a di una rendita AVS ?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Désirez-vous participer activement au fonctionnement d'un groupe ? Wären Sie bereit, sich aktiv für eine Selbsthilfegruppe einzusetzen ? Desidera partecipare attivamente al funzionamento di un gruppo ?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Langue désirée pour la correspondance Gewünschte Sprache für die Korrespondenz Lingua desiderata per la corrispondenza	<input type="checkbox"/> FR <input type="checkbox"/> DE <input type="checkbox"/> IT
Abonnement à forumR (journal de la LSR, 4x/an) Jahresabonnement für forumR (Zeitung der SRL, 4x/Jahr) Abbonamento alla rivista forumR (Giornale della LSR, 4 pubblicazioni annuali)	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no

Remarques / Bemerkungen / Osservazioni

Les statuts de l'ASFm sont à disposition sur notre site internet www.suisse-fibromyalgie.ch ou peuvent être demandés au bureau de l'ASFm, tél. 024 425 75 95 ou par e-mail à info@suisse-fibromyalgie.ch. Par ma signature ci-dessous, je confirme avoir pris connaissances des statuts et les accepte.

Die Statuten der ASFm stehen auf unserer website www.suisse-fibromyalgie.ch zur Verfügung oder können im Sekretariat, Tel. 024 425 95 75 oder E-Mail an info@suisse-fibromyalgie.ch angefordert werden. Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die Statuten eingesehen habe und sie akzeptiere.

Gli statuti dell'ASFm sono a disposizione sul nostro sito internet www.suisse-fibromyalgie.ch o possono essere richiesti all'ufficio dell'ASFm al numero di tel. 024 425 95 75 o per e-mail info@suisse-fibromyalgie.ch. Con la mia firma sottostante, confermo di aver letto gli articoli e di accettarli.

**Lieu / Ort / Luogo /
Date / Datum / Data**

Signature / Unterschrift / Firma



ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Mitglied der Rheumaliga Schweiz
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo

Association Suisse des Fibromyalgiques
Avenue des Sports 28 – CH-1400 Yverdon-les-Bains

Secrétariat / Administration / Comptabilité
Du lundi au jeudi, de 8h30 à 11h30

Sekretariat / Verwaltung / Buchhaltung
Von Montag bis Donnerstag, von 8.30 bis 11.30 Uhr

Segretariato / Amministrazione / Contabilità
Da lunedì a giovedì, dalle 8.30 alle 11.30

+41 77 409 92 28

Permanence en soirée du lundi au jeudi
de 18h à 21h

Christine Michaud

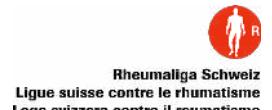
+41 76 585 20 54

www.suisse-fibromyalgie.ch
info@suisse-fibromyalgie.ch

De chaleureux remerciements sont adressés à tous nos donateurs connus ou anonymes pour leur soutien et en particulier à:

Wir danken unseren bekannten und unbekannten Spendern ganz herzlich für ihre Unterstützung und insbesondere:

Rivolgiamo i più calorosi ringraziamenti a tutti i nostri donatori conosciuti o anonimi per il loro sostegno ed in modo particolare a:



Votre don en
bonnes mains.

Nous remercions chaleureusement nos partenaires pour leur accueil et disponibilité.



Le Champagnoux



**Vous pouvez soutenir l'ASFm
et ses activités par un don**

IBAN CH09 8080 8002 7247 0355 8



Scannez le code QR
depuis votre application
bancaire ou Twint

Impressum

Une publication de l'Association Suisse des Fibromyalgiques
Tirage: 1'500 exemplaires

Traductions / Übersetzungen / Traduzione
Maria Piazza, Mirjam Grob

L'équipe / Das Team / Grouppo «L'envol»
Valérie Notz, Daniela Perren, Sandrine Frey,
Philippe Schüpbach

Photos / Fotos / Fotografie
CHUV

Couverture / Titelseite / copertina
Jeannine Aeby

Réalisation graphique / Graphische Gestaltung / Grafica
Daniela Perren

Impression / Druck / Stampa
BSR Imprimeurs SA