

# Rapport annuel 2015



**Ligue bernoise  
contre le rhumatisme**





## Le mot du président

En Suisse, 2,2 millions de personnes sont atteintes d'une maladie non transmissible. Le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les maladies chroniques des voies respiratoires, les maladies des muscles et du squelette qui engendrent des affections rhumatismales, font partie de ces maladies non transmissibles. Ces maladies sont la plus fréquente cause de mortalité dans notre société. Elles marquent les destins de nombreuses personnes et sont responsables d'une part importante des coûts dans le domaine de la santé. Avec une moyenne d'âge en constante augmentation et un nombre croissant de personnes âgées présentes dans la population, cette problématique va encore s'accroître au cours des années à venir si rien n'est entrepris.

Elles seules, les maladies musculaires et du squelette, représentent des coûts à hauteur de plus de CHF 20 milliards, qui se divisent à part égale en coûts directs et indirects. Actuellement, une stratégie visant à combattre les maladies non transmissibles est élaborée sous l'égide de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Cette stratégie met en avant la responsabilité de chacun et possède la vision que « plus de personnes restent en bonne santé ou possèdent une bonne qualité de vie et cela même si elles sont atteintes de maladies chroniques. Le but poursuivi est que moins de personnes soient atteintes de maladies non transmissibles qui pourraient être évitées ou ne décèdent précocement. Indépendamment de leur statut socioéconomique, les personnes sont en mesure de mener une vie saine dans un environnement favorisant un style de vie sain. » Cela représente un grand défi pour nous tous. La Ligue suisse contre le rhumatisme est impliquée dans l'élaboration et la mise en œuvre de la stratégie concernant la lutte contre les maladies non transmissibles et va jouer un rôle important au côté d'autres organisations actives dans le domaine de la santé.

En plus de ces activités stratégiques sur le plan national, la Ligue bernoise contre le rhumatisme se concentre toujours et encore sur les actions ayant pour but de faciliter la vie quotidienne de nos clients. Bien cordialement!

Votre Adrian Dätwyler · Président de la Ligue bernoise contre le rhumatisme  
P.S. Vos suggestions sont les bienvenues à l'adresse [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



## 2015 – avoir une bonne qualité de vie malgré le rhumatisme et les douleurs

Chères lectrices et chers lecteurs

A nos stands d'information, lors de nos exposés thématiques et de nos entretiens conseil, nous constatons bien souvent que les personnes atteintes de rhumatisme ne sont que peu, voir même pas du tout informées comment elles pourraient mieux gérer leur quotidien malgré le rhumatisme ou les douleurs.

Les personnes atteintes de rhumatisme ne connaissent pas les moyens auxiliaires à disposition, ne sont pas en traitement chez un rhumatologue, ne bougent pas assez ou si elles le font, elles ne ménagent pas leurs articulations, ont une mauvaise position assise sur leur lieu de travail, adoptent une mauvaise posture lorsqu'elles dorment etc.

De plus, les aspects psychologiques pesants engendrés par une maladie chronique et des douleurs récurrentes ne sont bien souvent pas abordés. Il existe bien des possibilités de mieux gérer son quotidien et cela même si l'on est atteint de douleurs chroniques. C'est précisément là que commence notre travail et où nous voulons nous engager avec nos offres et nos entretiens conseil.

Dans le rapport annuel que vous tenez entre vos mains, vous pouvez en apprendre plus sur nos offres, nos entretiens conseil et toutes les autres activités que nous entreprenons pour aider les personnes atteintes de rhumatisme. Bien évidemment, c'est grâce à votre précieux soutien que nous pouvons faire bénéficier les personnes concernées de nos prestations.

Nous tenons ici à remercier très chaleureusement nos membres et nos clients pour leur soutien. Nous recevons de nombreux retours positifs et valorisants quant à notre travail et cela nous réjouit et nous pousse à nous engager encore d'avantage!

Avec mes meilleurs messages.

Esther Moser Höhn · Directrice de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

## Moments forts

Votre Ligue bernoise contre le rhumatisme - en 2015 toujours en mouvement et au service des personnes atteintes de rhumatisme et de leurs proches!

- › 4.317 leçons dispensées dans le cadre de nos cours
- › 22.956 personnes ont participé à ces cours
- › Plus de 200 cours semestriels ont été dispensés
- › 2.790 renseignements donnés par téléphone
- › 162 entretiens sociaux courts de conseil dispensés
- › 161 conseils dans le domaine de la santé ont été dispensés
- › 6.904 clics enregistrés sur notre homepage
- › Environ 40.000 flyer et brochures ont été distribués

- › 16 manifestations d'information ouvertes au public ont été organisées
- › Participation à 1 Salon de santé (4 jours Activ Plus BEA Bern)
- › Participation à 6 manifestations d'information avec notre stand
- › 3 soirées d'information autour du thème de la nutrition ont été organisées (information et conseil)
- › 1 journée d'information sur la douleur s'est tenue en 2015 (sur le Gurten)
- › 2 semaines autour du mouvement ont eu lieu en 2015 (total 12 jours)
- › 2 formations pour les patients ont été organisées (total 11 soirées)



## Apprendre à apprivoiser la douleur pour bénéficier d'une bonne qualité de vie malgré du rhumatisme et des douleurs chroniques

Le canton de Berne s'étend sur une très large surface. C'est pourquoi il est souvent difficile pour des personnes atteintes de rhumatisme de se rendre à notre secrétariat pour s'informer et profiter de nos diverses offres. Pour remédier à cette situation, il nous est donc venu l'idée de nous déplacer et de nous rendre dans les communes. Nous proposons à un public intéressé un exposé sur le thème «avoir une bonne qualité de vie et cela malgré du rhumatisme et des douleurs chroniques».

Ainsi, notre équipe conseil dispense dans cet exposé des informations utiles, présente des moyens auxiliaires utiles et se tient ensuite à disposition du public, pour répondre aux questions et mener de brefs entretiens conseil individuels.

Afin de pouvoir réaliser notre concept, nous avons contacté début 2015 tous les conseils des aînés, les samaritains, les paroisses, les administrations communales et les associations pour femmes du canton de Berne. Les contacts ont porté leurs fruits et l'intérêt à organiser un exposé dans les communes a rencontré un grand intérêt et les instances concernées ont volontiers collaboré avec nous. Ainsi, en 2015, nous avons pu réaliser 15 exposés dans diverses communes du canton et pour 2016, 22 événements semblables sont en planification. Les retours du public sont positifs et valorisants. Entre 30 et 80 personnes se sont rendues à nos exposés en 2015 et ont partagé avec

nous leurs expériences et ont pu obtenir des informations utiles pour leur quotidien. Bien souvent, notre équipe conseil reçoit du fromage, des fleurs, des pâtisseries ou d'autres produits régionaux en guise de remerciement pour leur engagement. Comme ces exposés sont gratuits tant pour les organisateurs que pour le public, une collecte est faite et ainsi, la Ligue bernoise contre le rhumatisme peut récolter de belles sommes qui permettent de poursuivre notre travail.

Evidemment, cela nous réjouit beaucoup et confirme que nous sommes sur la bonne voie et que notre engagement est apprécié par le public !

### Notre équipe conseil se compose de trois professionnelles bénéficiant d'une longue expérience:



de gauche à droite:

Sonja Karli,  
dipl. Physiotherapeutin HF

Christine Morger,  
dipl. Sozialarbeiterin HFS

Lucia Illi,  
dipl. Ergotheapeutin FH

### «Apprendre à apprivoiser la douleur», Comment est-il possible d'apprivoiser des douleurs chroniques ?

Au cours de notre exposé qui dure à peu près une heure, nous démontrons à l'aide d'exemples concrets, comment certains comportements peuvent avoir des effets positifs: bouger régulièrement, l'utilisation de moyens auxiliaires adaptés afin de ménager des articulations douloureuses, l'apprentissage de positions de travail ergonomiques, etc. Des thèmes comme l'autostimulation, la mobilisation de ses propres ressources, des méthodes de relaxation, une bonne prise en charge médicale et bien plus encore, viennent s'ajouter et peuvent compléter la palette de techniques permettant de mieux gérer son quotidien et cela même si l'on est sujet à des douleurs chroniques.

Notre équipe conseil montre toujours une image d'un chien qui veut à tout prix tirer sur sa laisse et ainsi entraîner son maître dans sa course. Mais avant toute chose, ce chien doit d'abord apprendre à marcher sagement en

laisse. «les douleurs ne doivent pas diriger votre quotidien, c'est à vous de gérer et de canaliser les douleurs» explique Lucia Illi à un public intéressé. «Pour se sentir bien, différentes séquences de mouvements sont primordiales», déclare Sonja Karli. Ainsi, elle pratique avec les participants divers exercices de gymnastique qui peuvent facilement être intégrés dans le quotidien. D'abord, les roulements d'épaules sont timides, mais peu à peu les hommes et les femmes présents se prennent au jeu et participent activement; à noter que cet exercice détend également les muscles du ventre puisque le rire est aussi de la partie.

«Les personnes concernées ont développé diverses stratégies pour gérer leur maladie au quotidien», constate Christine Morger. Elle poursuit en posant des questions qui poussent le public à réfléchir: «Quelles sont les activités qui vous pompent votre énergie? Quelles sont les activités qui vous redonnent de l'énergie?»

Solothurner Zeitung, 25.02.2016





## Revenez en forme de vos vacances !

C'est sous ce thème que nous avons organisé 2 semaines de vacances actives en 2015. En juin, 31 personnes désireuses de bouger se sont rendues à Reischach dans le Tirol du sud et en septembre, 21 personnes se sont déplacées à Saas-Almagell en Valais. Ces semaines actives furent sous la gestion de Mme Sonja Karli (notre physiothérapeute expérimentée) et Mme Vreni Hiltbrunner (membre du Comité de la Ligue bernoise contre le rhumatisme, organisatrice de randonnées à vélo et elle-même atteinte de rhumatisme).

Outre des activités comme la marche, le vélo, la gymnastique en salle ou dans l'eau chaude, des discussions animées, des échanges intéressants, des pauses culinaires délicieuses, des moments de détente et de rire constituaient le programme de ces semaines actives. Sur notre site Internet, vous pouvez aller consulter les récits des participants à nos semaines actives. Cette lecture vous donnera peut-être envie de venir nous rejoindre et de participer à une semaine active. Il reste encore quelques places libres pour la semaine qui aura lieu en septembre 2016 ...

## Bouger est le meilleur traitement !

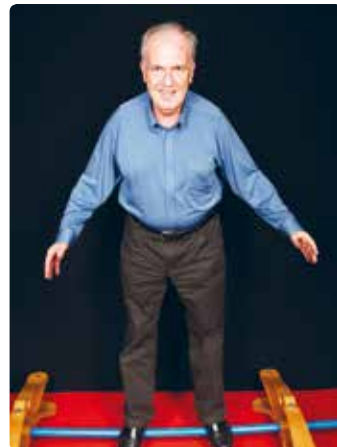
Bouger nous maintient en bonne santé, nous garanti une excellente forme physique, débarrasse notre corps de substances toxiques, rend nos articulations plus mobiles, aide dans la gestion de douleurs, peut contribuer à prévenir des chutes et nous rend heureux ! Et cette liste d'éléments positifs n'est de loin pas exhaustive. Nous organisons plus de 200 cours différents dans divers lieux du canton de Berne. Les offres vont de la gymnastique dans l'eau, en passant par le Luna Yoga jusqu'au Rheuma-Fit.



## Participation de la Ligue bernoise contre le rhumatisme à la Activ Plus à Berne

En 2015, nous avons participé pour la première fois à cette événement qui se déroule en janvier dans les salles de la BEA Expo à Berne. La Activ Plus est intégrée dans une plus grande foire consacrée aux voyages. Tous les membres de la Ligue bernoise contre le rhumatisme ont reçu une entrée gratuite et environ 300 personnes se sont rendues à la Activ Plus.

En plus des conseil et des informations sur le rhumatisme, la prévention, les moyens auxiliaires, nos offres de cours etc, les personnes qui se sont rendues sur notre stand on pu se faire photographier sur le « Funambolino » et ensuite emporter la photo. Ces moments ont provoqués de nombreux rires et l'atmosphère était détendue.



## Exercice comptable 2015

	2015 CHF	2014 CHF
Ertrag Geldsammelaktion	302.262	379.179
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	<b>302.262</b>	<b>379.179</b>
Ertrag Dienstleistungen	522.895	474.187
Aufwand Dienstleistungen	-992.116	838.936
Aufwand Direkthilfe	-38.845	28.727
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	<b>-508.066</b>	<b>-393.476</b>
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	<b>-205.804</b>	<b>-14.297</b>
<b>Administrativer Aufwand</b>	<b>-141.612</b>	<b>191.620</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>-347.416</b>	<b>-205.917</b>
Finanzertrag	45.230	118.820
Finanzaufwand	-40.455	-10.784
<b>Finanzergebnis</b>	<b>4.775</b>	<b>108.036</b>
Ausserordentlicher Ertrag	105,00	2.516
Ausserordentlicher Aufwand	-2.907	-8.342
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>-2.802</b>	<b>-5.826</b>
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	<b>-345.444</b>	<b>-103.707</b>
<b>Zuweisungen</b>		
Freie Fonds	-	-
Erarbeitetes freies Kapital	-	-
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-345.444</b>	<b>-103.708*</b>

\* Kleine Rundungsdifferenz enthalten

### Sponsoring

Mediservice AG, Zuchwil 1.700 CHF · Abbvie AG, Baar 500 CHF

## Bilan 31. décembre 2015

	2015 CHF	2014 CHF
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel und Wertschriften	2.059.170	2.341.927
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	1.667	8.801
Sonstige kurzfristige Forderungen	18.554	19.686
Vorräte	6.249	4.810
Aktive Rechnungsabgrenzungen	79.535	77.957
	2.165.175	2.453.181
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	21.885	34.147
	21.885	34.147
<b>Total Aktiven</b>	<b>2.187.059</b>	<b>2.487.329</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Passive Rechnungsabgrenzungen	305.309	260.134
	305.309	260.134
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	200.000	200.000
Erarbeitetes freies Kapital	1.681.750	2.027.195
Jahresergebnis	-	-
	1.881.750	2.227.195
<b>Total Passiven</b>	<b>2.187.059</b>	<b>2.487.329</b>

### Remarque concernant le compte d'exploitation 2015

Dans le rapport annuel 2015 ne figure que le compte d'exploitation et la bilan 2015. Si vous le souhaitez, vous pouvez télécharger sur notre site internet les comptes annuels détaillés avec annexe, rapport de révision et remarques. Pour se faire, cliquez sur ([www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)) Il est évidemment également possible de commander ces documents par courriel ou par téléphone ([info.be@rheuma.ch](mailto:info.be@rheuma.ch), Tel 031 311 00 06). Nous nous ferons un plaisir de vous faire parvenir les comptes annuels détaillés par courrier.

## Le fonds de la Ligue bernoise contre le rhumatisme aide les personnes atteintes de rhumatisme



Depuis de nombreuses années, la Ligue bernoise contre le rhumatisme met à disposition des personnes dans le besoin des ressources financières sous la forme d'un fonds. Ce fonds permet de soutenir des personnes atteintes de rhumatisme dont la situation financière est précaire. Ce fonds est alimenté grâce à des dons, des legs et par les cotisations annuelles des membres de la Ligue bernoise contre le rhumatisme.

Ces ressources financières permettent de financer des mesures pour combattre les maladies rhumatismales, pour favoriser l'intégration sociale et pour contribuer à améliorer des situations financières précaires. La Pro Infirmis du canton de Berne gère ce fonds, examine les demandes et verse les sommes octroyées. En 2015, nous avons ainsi pu reverser environ Fr. 39.000 à des personnes concernées dans l'ensemble du canton de Berne.



## Équipe du secrétariat



de gauche à droite, derrière/devant: Daniel Fankhauser, Erika Rosch, Sonja Karli, Christine Morger  
Lucia Illi, Mariya Gosteli, Esther Moser Höhn, Anouk Grossmann

## Comité de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

### Président

M. Adrian Dätwyler, analiste financier diplômé,  
MBA Rochester-Berne

### Vice-président

M. Dr. Markus Gerber, rhumatologue, Berne

### Caissier

M. Hans-Jörg Frieden, employé de banque  
avec diplôme fédéral, atteint de rhumatisme

### Assesseur

- › Prof. Dr. med. Burkhard Moeller, rhumatologue,  
hôpital de l'Île
- › Mme Sandrine Anliker, spécialiste en marketing,  
atteinte de rhumatisme
- › M. Franz Stämpfli, avocat, notaire Berne
- › Mme Vreni Hiltbrunner, responsable de cours de  
sport pour adultes, organise des randonnées à vélo  
atteinte de rhumatisme
- › Mme Anita Herren, membre du BDP Grand Conseil  
canton de Berne

### Liste des collaboratrices et collaborateurs du secrétariat de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

- › Esther Moser Höhn, directrice
- › Sonja Karli, physiothérapeute diplômée HES  
Responsable des cours, conseils dans le domaine  
de la santé
- › Christine Morger, assistante sociale diplômée HE  
Conseils dans le domaine du social et de la santé
- › Lucia Illi, ergothérapeute diplômée HES  
Conseils dans le domaine de la santé et des  
moyens auxiliaires
- › Anouk Grossmann, comptabilité
- › Erika Rosch, cours
- › Daniel Fankhauser, cours
- › Mariya Gosteli, Administration

### Responsables de cours de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

- › A l'adresse [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be) (rubrique  
'qui sommes nous') la liste complète des plus de  
50 responsables de cours de la Ligue bernoise  
contre le rhumatisme est disponible.

## Nous vous remercions chaleureusement pour vos dons!



Nous sommes certifiées Zewo. Les dons faits en notre fa-  
veur peuvent être déduits des impôts. Pour obtenir de plus  
amples informations, vous pouvez commander notre guide,  
malheureusement uniquement disponible en allemand.  
La Ligue bernoise contre le rhumatisme remercie très cha-  
leureusement ses deux sponsors principaux pour l'année  
2015, à savoir l'entreprise AbbVie SA de Baar, ainsi que l'en-  
treprise Spezialapotheke MediService SA de Zuchwil!

Ligue bernoise contre le rhumatisme  
Gurtengasse 6  
3011 Berne  
Tél 031 311 00 06  
Fax 031 311 00 07  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)  
[info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)  
Compte postal 30-8041-9