



## Das Wort des Präsidenten

In der Schweiz leiden 2,2 Millionen Menschen an einer nichtübertragbaren Krankheit (engl. Non-communicable diseases, kurz NCD). Zu diesen Krankheiten zählen Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen sowie die muskuloskelettalen Erkrankungen, zu denen insbesondere rheumatische Beschwerden gehören. NCDs sind in unserer Gesellschaft die häufigste Todesursache. Sie verursachen viel persönliches Leid und sind für einen grossen Teil der Gesundheitskosten verantwortlich. Mit dem steigenden Durchschnittsalter und der wachsenden Zahl älterer Menschen wird sich diese Problematik in Zukunft weiter verschärfen, wenn nichts unternommen wird.

Alle diese Krankheiten führen zu hohen jährlichen Kosten. Die direkten und indirekten Kosten sind. Unter Leitung des BAG (Bundesamt für Gesundheitswesen) wird aktuell eine Strategie zur Bekämpfung der NCDs erarbeitet. Die Strategie basiert stark auf der Eigenverantwortung des Menschen und hat die Vision „Mehr Menschen bleiben gesund oder haben trotz chronischer Krankheit eine hohe Lebensqualität. Weniger Menschen erkranken an vermeidbaren nichtübertragbaren Krankheiten oder sterben vorzeitig. Die Menschen werden unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status befähigt, einen gesunden Lebensstil in einem gesundheitsförderlichen Umfeld zu pflegen.“ Eine grosse Herausforderung, welche uns Alle betrifft. Die Rheumaliga ist in der Erarbeitung und Umsetzung der NCD-Strategie involviert und wird zusammen mit anderen Gesundheitsorganisationen eine wichtige Rolle spielen. Neben diesen strategischen Überlegungen und Entwicklungen auf nationaler Ebene liegt der Fokus der Rheumaliga Bern selbstverständlich nach wie vor und immer auf unseren Klientinnen und Klienten, denen wir in der Bewältigung der täglichen Herausforderungen zur Seite stehen.

Herzliche Grüsse

Ihr Adrian Dätwyler - Präsident Rheumaliga Bern

P.S. Ihre Rückmeldungen sind willkommen unter [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

## Schlagzeilen

### 2016 – das aktivste Jahr der Rheumaliga Bern seit ihrem über 80 jährigen Bestehen!

- › 4.186 Kurssektionen erteilt
- › 23.201 Menschen nahmen an diesen Kurssektionen teil
- › Über 200 Semesterkurse durchgeführt
- › 3.371 telefonische Auskünfte erteilt
- › 371 Kurz-Sozialberatungen erteilt
- › 77 Sozialberatungen durchgeführt
- › 7.359 Klicks auf der Homepage verzeichnet
- › Rund 40.000 Flyer und Broschüren verteilt



## Was sind Ihre Energiespender?

Diese Frage stellt unsere Sozialarbeiterin Frau Morger während unseren Vorträgen zum Thema „Besser leben mit Rheuma und Schmerzen“. Ich finde, es ist eine gute Frage und ich denke gerne darüber nach – auch wenn ich zu den Glücklichen gehöre, die keine chronische Krankheit bewältigen muss. Aufgrund dieser Frage habe ich begonnen, mein Augenmerk bewusster auf kleine, schöne Momente in meinem Alltag zu richten: Beim Essen einer feinen Praline, beim Benutzen meines nach frischen Zitronen duftenden Raumsprays, den mir eine Arbeitskollegin geschenkt hat, oder wenn die Sonne am Nachmittag fröhliche Strahlen an meinen Arbeitsplatz schickt. Die kurze Frage hatte mich angeregt, meinen oft stressigen Alltag etwas genussvoller zu gestalten.

Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden, brauchen nebst einer kompetenten medizinischen Betreuung oft auch Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Existenzsicherung, Partnerschaft, Strategien zur Schmerzbewältigung, Hilfsmittel, der Schlaf, die Ernährung, die Alltagsgestaltung, die Aufmerksamkeit im Alltag – all das und vieles mehr spielt bei der Krankheitsbewältigung eine zentrale Rolle.

Die Rheumaliga Bern kann hier kompetente Hilfe anbieten. Wir begleiten, wir informieren, wir geben Rat, wir hören zu, wir vernetzen, wir helfen weiter, wir unterstützen, wir machen Angebote. All das tun wir sehr gerne und wir freuen uns über die vielen positiven Rückmeldungen, die wir dafür bekommen. Ich bedanke mich in Namen des ganzen Rheumaliga-Teams für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

Mit herzlichen Grüssen

Esther Moser Höhn - Geschäftsleiterin Rheumaliga Bern

## Unser Team an der Geschäftsstelle



Von links nach rechts, hinten / vorne: Daniel Fankhauser, Erika Rosch, Sonja Karli, Christine Morger Lucia Illi, Mariya Gosteli, Esther Moser Höhn, Anouk Grossmann

## Vorstand Rheumaliga Bern

### Präsident

Herr Adrian Dätwyler, Dipl. Finanzanalyst, MBA Rochester-Bern

### Vizepräsident

Herr Dr. Markus Gerber, Rheumatologe, Bern

### Quästorat

Herr Hans-Jörg Frieden, Eidg. Dipl. Bankkaufmann, mit Rheuma

### Beisitz

- › Herr Prof. Dr. Burkhard Moeller, Rheumatologe, Inselspital
- › Frau Sandrine Anliker, Marketingfachfrau, mit Rheuma
- › Herr Franz Stämpfli, Fürsprecher/Notar Bern
- › Frau Vreni Hiltbrunner, Erwachsenen-Sportleiterin/, Velo-Tourenleiterin mit Rheuma
- › Frau Anita Herren, Grossrätin BDP Kt. Bern

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Geschäftsstelle Rheumaliga Bern

- › Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin
- › Sonja Karli, dipl. Physiotherapeutin HF Leitung Kurswesen/Gesundheitsberatung
- › Christine Morgen, dipl. Sozialarbeiterin HFS Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH Gesundheitsberatung, Beratung Hilfsmittel
- › Anouk Grossmann, Buchhaltung
- › Erika Rosch, Kurswesen
- › Daniel Fankhauser, Kurswesen
- › Mariya Gosteli, Administration

### Kursleiterinnen und Kursleiter der Rheumaliga Bern

- › Unter [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be) (Rubrik «Über uns») sind unsere über 60 Kursleiterinnenn und Kursleiter namentlich aufgeführt.

## Herzlichen Dank für Ihre Spende!



Wir sind von der Stiftung Zewo zertifiziert. Spenden an unsere Organisation können von den Steuern abgezogen werden. Gerne können Sie unseren Testaments- Ratgeber unverbindlich bei uns bestellen.

Die Rheumaliga Bern bedankt sich herzlich bei ihren beiden Haupt-Sponsoren im Jahr 2016, der Firma AbbVie AG Baar und der Firma Spezialapotheke MediService AG, Zuchwil!

### Rheumaliga Bern

Gurtengasse 6  
3011 Bern  
Tel. 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)  
Postkonto 30-8041-9



# Jahresbericht 2016



**Rheumaliga Bern**  
Bewusst bewegt





## Schmerztagungen in Olten und in Zollikofen b. Bern

Bei chronischen Schmerzen braucht es unbedingt kompetente medizinische Abklärung und Versorgung. Viele Menschen sind gleichzeitig interessiert an komplementären Behandlungsmethoden und psychologischen Bewältigungsstrategien: Traditionelle Chinesische Medizin, Integrative Psychologische Unterstützungsmodelle, Anthroposophische Medizin sind nur ein paar Themen, die uns genannt werden. Mit den Schmerztagungen versuchen wir, aktuelle Antworten aus der modernen Medizin und Forschung zu vermitteln und gleichzeitig weitere Themen aufzugreifen.

In das Tagungsprogramm sind unbedingt und immer Bewegungsangebote integriert. Angepasste und genügende Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel bei der Bewältigung von Rheuma und Schmerzen! Die erste nationale Schmerztagung in Olten haben wir im Frühling zusammen mit sechs kantonalen Rheumaligen und nationalen Patientenorganisationen organisiert. In Bern führten wir im Herbst die fünfte Schmerztagung durch. Über 160 Menschen nahmen an diesen beiden Tagungen teil.



## Erster „Bärner Xundheitstag“

Rheumaliga Bern · Bernische Krebsliga · Lungenliga Bern  
Stiftung Berner Gesundheit · Pro Senectute Bern  
Alzheimervereinigung Bern · Schweizerische Herzstiftung

Diese sieben Organisationen haben sich zusammen gefunden und erstmals gemeinsam einen Anlass organisiert: Den ersten „Bärner Xundheitstag“. Der Anlass war wie eine Gesundheitsmesse konzipiert (Informationsstände, Messungen, Tests etc.) und wurde durch hochkarätige Referate zu den einzelnen Krankheitsbildern und Themen ergänzt. Rund 300 vorwiegend ältere Personen nahmen die Gelegenheit wahr und besuchten den Anlass im Berner Generationenhaus. Gerade bei älteren Menschen ist das „Zusammenspiel“ der verschiedenen Organisationen besonders wichtig, da diese oft mit mehreren Erkrankungen oder Problemen gleichzeitig zu kämpfen haben. Der Anlass wird auch im 2017 wieder stattfinden. Wenn mehrere Organisationen für einen Anlass zusammenspannen und gemeinsam einen Anlass organisieren, dann kann nicht nur ein viel grösserer Interessentenkreis angesprochen werden, die Teilnehmenden können sich auch in kurzer Zeit und ohne lange Wege über ein breites Spektrum von präventiven und gesundheitsfördernden Massnahmen informieren.



## Sozialarbeit bei der Rheumaliga Bern



Christine Morger - dipl. Sozialarbeiterin HFS  
Eine enge Zusammenarbeit pflegte ich mit den Sozialarbeitenden der Pro Infirmis Regionalstellen, meist zwecks Finanzierung von Hilfsmitteln, Bewegungskursen oder Bewegungswochen über den Rheumaliga-Fonds oder grundsätzlich für Hilfe zur Existenzsicherung. Denn Rheuma belastet oft das persönliche Budget!

Rheuma schmerzt, ist unsichtbar und betrifft alle Lebensbereiche. Eine rheumatische Erkrankung ist eine grosse Herausforderung. Trotzdem ein Stück Lebensqualität zu erhalten oder zurück zu gewinnen ein Ziel, für welches die Rheumaliga sich stark engagiert. Die Sozialarbeiterin berät und unterstützt, vermittelt und vernetzt.

Die Folgen einer rheumatischen Erkrankung sind vielseitig und in der Sozialberatung gut spürbar. Verminderte Leistungsfähigkeit kann zu Problemen am Arbeitsplatz führen und die Angst schüren, die Arbeit zu verlieren und seine Existenz nicht mehr selbständig sichern zu können. Sozialversicherungsrechtliche Fragen können sich stellen, eine Vermittlung zu Rechtsberatung an Procap Rechtsdienst oder Inclusion Handicap war im 2016 nicht selten. Psychologische Unterstützung war ebenso wichtig wie soziale, denn es wiegt schwer, wenn Betroffene sich in unserem sozialen System nicht verstanden oder nicht ernst genommen fühlen. Die Rheumaliga Bern leistet meiner Erfahrung nach einen wichtigen Beitrag mit ihrer Informationsvermittlung, Beratung, Patientenschulung, Bewegungskursen und Gesundheitsberatungen.



Bewegungsfreudig unterwegs mit der Rheumaliga Bern

## Bewegen – Vorbeugen – Spass haben

Bewegung bedeutet Lebensqualität. Egal ob Spazierengehen in der Natur, Gartenarbeit oder sportliche Aktivität – Bewegung hilft, das Leben zu genießen und beugt vielen Krankheiten vor.

### Bewegungswochen

Unter dem Motto „Bewegung in der Gruppe ist geteilte Freude“ haben wir wieder zwei aktive Bewegungswochen angeboten: Im Frühling in Neustift im Stubaital und im Herbst im schönen Saas-Almagell. Insgesamt 45 Bewegungsfreudige sind unserem Ruf gefolgt und haben mit uns wunderbar bewegte Tage verbracht.

## Physiotherapie und Ergotherapie

Wir durften in unserer Geschäftsstelle eine kleine Physio- und Ergotherapiepraxis einrichten, die uns gleichzeitig als Ausstellung der bei uns verfügbaren Hilfsmittel dient. Sowohl für die Physiotherapie wie für die Ergotherapie braucht es eine ärztliche Verordnung zur Abrechnung via Krankenkasse.



Sonja Karli - dipl. Physiotherapeutin HF

### Physiotherapie

Es ging gleich los mit Patienten für die Physiotherapie, und ich durfte letztes Jahr etliche Rheumabetroffene in einer Einzeltherapie behandeln. So zum Beispiel Frau K., welche bereits verschiedene Stürze gehabt hatte. Mit ihr übte ich das Gleichgewicht, zuerst im Sitzen, später im Stehen. Frau A. kam zu mir wegen Schulterschmerzen. Mit verschiedenen Weichteiltechniken konnten wir die Muskeln lockern und dadurch die volle Beweglichkeit wieder erreichen.

Die Arbeit mit Rheumabetroffenen ist interessant und es freut mich jedes Mal, wenn wir gemeinsam einen Fortschritt erzielen können.

Neu: Praxis für Physiotherapie und Ergotherapie bei der Rheumaliga Bern



Bewegung in der Gruppe ist geteilte Freude

### Bewegungskurse

2016 haben wir verteilt über den ganzen Kanton Bern über 200 Semesterkurse in verschiedenen Disziplinen durchgeführt:

- › Aquacura (Warmwasser-Therapie)
- › Aquawell (Wassergymnastik)
- › Osteogym (Osteoporose-Gymnastik)
- › Rheuma-Fit (Rheuma-Gymnastik)
- › Sanftes Pilates
- › Luna Yoga
- › Qigong.



Lucia Illi - dipl. Ergotherapeutin FH

### Ergotherapie

Ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit ist die Hilfsmittelberatung. Gibt es viele Alltagsschwierigkeiten zu optimieren, so kann die Ergotherapie helfen. Da war z.B. Herr X: Infolge Versteifung der Lendenwirbelsäule, konnte er Socken und Schuhe kaum mehr selbstständig anziehen oder sich nach Sachen auf dem Boden bücken. An seinem Wohnort probierten wir diverse Hilfsmittel aus und konnten befriedigende Lösungen finden.

Oder Frau Y.: Wegen chronischen Schmerzen im Nacken-/Rückenbereich fällt ihr das Ausüben ihrer beruflichen Tätigkeit (PC-Arbeit) zunehmend schwer. Eine Überprüfung des vorhandenen Arbeitsplatzes zeigte diverse Problempunkte auf. Dank Unterstützung durch den Rheumaliga-Fonds, konnte der Arbeitsplatz ergonomisch angepasst werden und die Schreiarbeit bereitet Frau Y. erneut Freude.

Der Bestseller unter den Hilfsmitteln ist der Flaschenöffner „PetBoy“ („s'Blüemli“, Kostenpunkt Fr. 13.30)



## Betriebsrechnung 2016

	2016 CHF	2015 CHF
Ertrag Geldsammelaktion	322.359	302.262
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	<b>322.359</b>	<b>302.262</b>
Ertrag Dienstleistungen	534.108	522.895
Aufwand Dienstleistungen	971.515	-992.116
Aufwand Direkthilfe	45.805	-38.845
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	<b>-483.212</b>	<b>-508.066</b>
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	<b>-160.853</b>	<b>-205.804</b>
<b>Administrativer Aufwand</b>	<b>143.025</b>	<b>-141.612</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>-303.878</b>	<b>-347.416</b>
Finanzertrag	34.632	45.230
Finanzaufwand	-34.572	-40.455
<b>Finanzergebnis</b>	<b>60</b>	<b>4.775</b>
Ausserordentlicher Ertrag	35	105,00
Ausserordentlicher Aufwand	-1.680	-2.907
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>-1.645</b>	<b>-2.802</b>
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	<b>-305.463</b>	<b>-345.444</b>
<b>Zuweisungen</b>		
Freie Fonds	-	-
Erarbeitetes freies Kapital	-	-
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-305.463*</b>	<b>-345.444*</b>

\* Kleine Rundungsdifferenz enthalten

Sponsoring	
Mediservice AG, Zuchwil 1.700 CHF	Abbie AG, Baar 500 CHF



## Bilanz per 31. Dezember 2016

	2016 CHF	2015 CHF
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel und Wertschriften	1.756.845	2.059.170
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	159.948	1.667
Sonstige kurzfristige Forderungen	12.067	18.554
Vorräte	6.186	6.249
Aktive Rechnungsabgrenzungen	74.792	79.535
	2.009.838	2.165.175
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	19.382	21.885
	19.382	21.885
<b>Total Aktiven</b>	<b>2.029.220</b>	<b>2.187.059</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Passive Rechnungsabgrenzungen	452.932	305.309
	452.932	305.309
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	200.000	200.000
Erarbeitetes freies Kapital	1.376.288	1.681.750
Jahresergebnis	-	-
	1.576.288	1.881.750
<b>Total Passiven</b>	<b>2.029.220</b>	<b>2.187.059</b>

### Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2016

Im Jahresbericht 2016 sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2016 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen ([www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen ([info.be@rheuma.ch](mailto:info.be@rheuma.ch), Tel 031 311 00 06).

## Der Rheuma-Fonds der Rheumaliga Bern hilft Menschen mit Rheuma

Seit vielen Jahren stellt die Rheumaliga Bern finanzielle Mittel in Form eines Rheuma-Fonds zur Verfügung. Damit werden Menschen im Kanton Bern, die an Rheuma erkrankt und in finanzieller Not sind, unterstützt. Der Fonds wird mittels Spenden, Legate und Mitgliederbeiträgen alimentiert. Mit den Geldern werden Massnahmen zur Bekämpfung der rheumatischen Krankheiten, zur sozialen Eingliederung und zur Bewältigung von Alltagsproblemen finanziert. 2016 haben wir mit rund CHF 44.000 betroffene Menschen aus diesem Fonds unterstützt.