



Rapport annuel 2018



**Ligue bernoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

S'unir pour parler d'une seule voix en politique à l'avenir



Chers membres

Nous savons que dans nos sociétés modernes, environ 80 % des coûts de la santé sont générés par les maladies non transmissibles. Les affections des muscles et du squelette - les affections rhumatismales font, à côté d'autres maladies, également partie de cette catégorie. C'est pourquoi, en collaboration avec douze autres organisations à but non lucratif, la Ligue bernoise contre le rhumatisme est en train de mettre sur pied une large alliance. Grâce à cette alliance, nous voulons exprimer une voix politique forte dans le canton de Berne. Pour ce faire, nous nous basons sur la stratégie nationale concernant les maladies non transmissibles. Les organisations participantes se distinguent en proposant des prestations visant à promouvoir la santé, diminuer la souffrance et juguler les coûts. Cela englobe le soutien apporté aux personnes concernées et à leurs proches, l'information, l'amélioration de l'autogestion de la maladie, le renforcement des compétences en matière de santé, la promotion de la recherche et de l'entraide.

Au cours des années à venir, le canton de Berne se trouvera confronté à divers défis, dont l'ampleur va encore s'accroître dans un proche avenir. Le développement démographique en particulier, constitue l'un de ces défis, associé avec une hausse attendue des coûts de la santé en lien avec une espérance de vie toujours plus élevée et la stagnation des ressources financières disponibles. Nous sommes convaincus que nous pouvons contribuer à trouver des solutions pour relever et faire face à ces défis.

Ainsi, plus grand est le nombre de citoyens qui nous soutient, mieux nous pourrions faire entendre notre voix dans ce processus. J'en appelle à vous, chers membres, faites connaître la Ligue bernoise contre le rhumatisme dans votre entourage et je vous remercie pour votre engagement. Bien cordialement !

Adrian Dätwyler
Président de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

Comité de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

Président M. Adrian Dätwyler, analiste financier diplômé, MBA Rochester_Berne	domaine des finances avec diplôme fédéral (depuis juin 2018)
Vice-président M. Dr. Markus Gerber, rhumatologue, Berne	
Caissier M. Hans-Jörg Frieden, employé de banque avec diplôme fédéral, atteint de rhumatisme (jusqu'en juin 2018) Mme Karin Thomet, experte bancaire dans le	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 Anita Herren, membre du BDP Grand Conseil canton de Berne Mme Cornelia Gerber, atteinte de rhumatisme



Anouk Grossmann, Regula Lazzaretti, Claudine Romann, Christine Morger, Esther Moser Höhn (d.), Sonja Karli, Mariya Gosteli, Lucia Illi und Daniel Fankhauser.

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

Esther Moser Höhn, directrice	Anouk Grossmann, comptabilité
Sonja Karli, physiothérapeute diplômée HES, responsable des cours, conseils dans le domaine de la santé	Daniel Fankhauser, cours Regula Lazzaretti, communication
Claudine Romann, physiothérapeute diplômée HES	Mariya Gosteli, administration
Christine Morger, assistante sociale diplômée HE, conseils dans le domaine du social et de la santé	55 responsables de cours pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme
Lucia Illi, ergothérapeute diplômée HES, conseils dans le domaine de la santé et des moyens auxiliaires	

Nous vous remercions chaleureusement pour vos dons!

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

Betriebsrechnung 2018

	2018	2017
	CHF	CHF
Ertrag Geldsammelaktion	328793.00	323566.50
Aufwand Geldsammelaktion	0.00	0.00
Bruttoergebnis Geldsammelaktion	328793.00	323566.50
Ertrag Dienstleistungen	505060.25	553735.28
Aufwand Dienstleistungen	841410.00	938705.00
Aufwand Direkthilfe	9934.00	7321.00
Bruttoergebnis Dienstleistungen	-346284.00	-392291.00
Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand	-17491.00	-68724.50
Administrativer Aufwand	126276.00	139970.00
Betriebsergebnis	-143767.00	-208694.50
Finanzertrag	19603.55	88147.00
Finanzaufwand	-45939.16	-11460.00
Finanzergebnis	-26336.00	76687.00
Ausserordentlicher Ertrag	0.00	35.00
Ausserordentlicher Aufwand	-6946.50	-107.00
Ausserordentliches Ergebnis	-6946.00	-72.00
Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital	-177049.00	-132080.00
Zuweisungen		
Freie Fonds	0.00	0.00
Erarbeitetes freies Kapital		

Bilan au 31 decembre 2018

AKTIVEN	2018	2017
Umlaufvermögen	CHF	CHF
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'355'694	1'575'905
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	172'278	122'363
Sonstige kurzfristige Forderungen	14'425	37'730
Vorräte	5'029	5'887
Aktive Rechnungsabgrenzungen	76'834	69'753
	1'624'259	1'811'638
Anlagevermögen		
Sachanlagen	8'926	12'209
	8'926	12'209
Total Aktiven	1'633'185	1'823'847
PASSIVEN		
Fremdkapital		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	18'313	6'735
Passive Rechnungsabgrenzungen	347'714	372'904
	366'026	379'639
Organisationskapital		
Wertschwankungsreserve	200'000	200'000
Erarbeitetes freies Kapital	1'244'208	1'367'288
Jahresergebnis	-177'049	-132'080
	1'267'159	1'444'208
Total Passiven	1'633'185	1'823'847

Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2018

Im Jahresbericht 2018 sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2018 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen (www.rheumaliga.ch/be) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen (info.be@rheumaliga.ch, Tel. 031 311 00 06)

Sponsoring

Mediservice AG, Zuchwil
6.000 CHF

Abbvie AG, Baar
500 CHF

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

Ligue bernoise contre le rhumatisme – Quo vadis ?



Chers membres
Les maladies chroniques non-transmissibles (maladies cardio-vasculaires, maladies pulmonaires, rhumatisme, cancer, et diabète), confrontent les personnes concernées à de nombreux défis. Un grand nombre des thèmes auxquels font face les personnes concernées sont communs à diverses affections. Ainsi la sécurité des moyens de subsistance et le maintien de la place de travail, la vie de couple, la famille, la gestion de la maladie, la nutrition et l’entraide sont autant d’aspects abordés dans le déroulement de nombreuses maladies chroniques.

La mise en réseau constitue l’élément clef magique pour pouvoir assurer un soutien optimal aux personnes atteintes de maladies chroniques. C’est pourquoi la Ligue bernoise contre le rhumatisme investi activement et de manière diversifiée dans la collaboration judicieuse avec d’autres presta-

taires de services. Cette collaboration est axée sur le contenu des offres, la professionnalisation de notre travail et l’action politique.

Au cours des années à venir, l’engagement des assistants sociaux pour les personnes atteintes de rhumatisme, va occuper une place encore plus importante pour nous.L’âge moyen de la population ne cesse d’augmenter, la proportion des maladies chroniques non transmissible (MNT) est également en hausse et les cas de multimorbidité (une personne est atteinte de plusieurs maladies) sont toujours plus fréquents. Les assistants sociaux des diverses ligues de santé vont devoir collaborer plus étroitement pour accompagner et conseiller ces personnes à l’avenir. Nous relevons volontiers ces défis pour pouvoir soutenir de manière globale et compétente les personnes atteintes de rhumatisme et leur proposer des offres adaptées à leurs besoins.

Au nom de l’équipe de la Ligue bernoise contre le rhumatisme, je vous remercie de la confiance témoignée en faveur de notre engagement. Et je vous souhaite bonne santé !
Bien cordialement !

Esther Moser Hohn
Directrice de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

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.
En 2018, nous avons ainsi pu reverser environ Fr. 12’000.-- à des personnes concernées dans l’ensemble du canton de Berne.

Nos semaines en mouvement et nos cours



Une activité très appréciée dans la nature : la marche.

Partager des semaines en mouvement avec des personnes se trouvant dans des situations similaires

Depuis 2013 déjà, nous proposons nos semaines en mouvement. L'année dernière, nous nous sommes rendus à Saas-Almagell et à Bad Bayersoien en Allemagne. Au total 45 Persons ont pris la route avec nous en juin et septembre. Le matin, l'esprit et évidemment les muscles furent réveillés par une séance de gymnastique et ensuite, nous avons effectuer des activités tels que la marche ou le vélo. Avant le souper, les participants purent détendre leurs muscles dans l'eau chaude durant une séance d'aquagym et apprécier pleinement l'offre Wellness.



Bouger dans l'eau ça nous fait du bien et nous procure du plaisir.

Des cours de A à Y

Les cours proposés constitue l'offre principale de nos prestations. De la lettre A comme Aquacura jusqu'à Y come (Luna) Yoga, nous proposons une large palette de cours. Grâce à nos cours, des difficultés apparaissant au quotidien dans la vie de tous les jours, causées par le manque de mouvement ou des douleurs, peuvent être mieux gérées. Les participants à nos cours activent leurs propres forces régénératrices, apprennent à se détendre et à avoir du plaisir à faire quelque chose en groupe avec d'autres personnes se retrouvant dans des situations similaires. Au cours de l'année écoulée, environ 1'500 personnes ont participé à nos plus de 180 cours semestriels proposés.

Chiffres et faits

2'046 personnes sont membres de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

183 cours semestriels

3'674 leçons de cours

1'493 participants à nos cours

55 responsables de cours pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme

2'802 renseignements donnés par téléphone, cela correspond à 243 heures

268 entretiens courts menés par une assistante sociale

33 entretiens menés par une assistante sociale

31'672 consultations de notre site Internet

Environ **32'000** Flyer et brochures ont été distribués

3 conférence publiques ont eu lieu en 2018

1 journée national sur le thème de la douleur a eu lieu en 2018 (à Olten)

2 semaines actives ont eu lieu en 2018 (15 jours au total)

8 journées de randonnée dont **2** sur le thème des plantes aromatiques ont été organisées en 2018

17 ateliers sur divers sujets ont été mis sur pieds

1 journée bernoise de la santé que nous avons contribué à organiser

1 formation de patients (Fibromyalgie) a eu lieu en 2018

1 participation à un marché des seniors

Une maladie chronique pousse-t-elle la personne touchée vers la pauvreté ? !



„ Durant les 30 dernières années, j’ai travaillé en Suisse à 100 % comme consièrge. Depuis quelques années, j’ai de fortes douleurs, des troubles du sommeil, des limitations dans mes mouvement et je ne peux plus exercer mon métier à plein temps. J’ai été diagnostiqué avec polyarthrite rhumatoïde. “

„ Je parle 4 langues et durant plus de 20 ans, j’ai travaillé dans le domaine de la logistique. J’ai élevé nos enfants et ils ont tous pu poursuivre une formation. Depuis de nombreuses années j’ai d’importantes douleurs et je souffre d’une affection rhumatismale. Je ne trouve plus d’emploi. J’ai plus de 50 ans et je peux travailler 2 à 3 jours par semaine. „

„ Je travaille en tant que professionnelle dans le domaine de la santé et je ne peux plus exercer à 100 %. Mon affection rhumatismale englouti beaucoup de ma force, cause des douleurs et je dors mal. La sécurité de mes moyens de subsistance est un thème qui me préoccupe beaucoup et

j’ai très peur de perdre mon emploi. “

Les exemples de situations cités ici sont loin de refléter des destins isolés. Au contraire, ces situations constituent notre quotidien ! De nombreuses personnes atteintes d’une maladie rhumatismale perdent leur emploi et ne peuvent plus financer leur existence. Pas de problème dans un état social comme la Suisse, eh bien non, la réalité est amère pour les personnes concernées. Une fois les indemnités épuisées (ou que les personnes concernées ne peuvent pas bénéficier des indemnités de l’assurance chômage parce qu’elle sont difficilement plaçables), il ne reste bien souvent que l’option du service social. Ne peut-on pas s’annoncer à l’assurance-invalidité si une perte de gain de longue durée résulte d’une maladie ? Oui, on peut le faire. Malheureusement, l’octroi de prestations pour compenser d’importantes pertes de gain sur une longue durée est extrêmement rare. Les assurances sociales doivent économiser ! Sur le papier il est facile de déterminer qu’une personne subit une perte de gain de 38 % (40 % est le seuil à partir duquel des prestations sont accordées par les assurances sociales), ou qu’une personnes peut tout à fait exercer un emploi à 100 % en alternant les phases debouts, assises, de repos et en ne portant pas de lourdes charges. Je vous demande où sont les employeurs proposant de tels emplois ?

Les nombreux destins de personnes se retrouvant dans la pauvreté à cause d’une maladie chronique me touchent beaucoup. Récemment, une dame à la retraite, atteintes de plusieurs affections rhumatismales me racontait avec honte, qu’elle devait se nourrir avec 11 CHF par jour. Une autre de mes clientes vit sur un camping, ainsi, dit-elle, elle peut se permettre cette maladie !

Quels partis politiques sautent dans cette brèche brisante et s’occupent d’assurer une existence digne à des personnes qui ont travaillé longtemps et dont les problèmes de santé sont dûs à une maladie chronique et non à leur propre négligence ?

On ressent la pauvreté en Suisse. C’est pourquoi je vous souhaite de tout coeur de rester en bonne santé !

Christine Morger

Assistante sociale de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

Manifestations – profiter d’un bon sommeil et balades à la découverte des plantes et des herbes



Esther Moser Höhn, directrice de la Ligue bernoise contre le rhumatisme en compagnie de la drsse Li Tian, professionnelle dans le domaine de la médecine chinoise traditionnelle.

psychique et le sommeil a également été mis en lumière. La Drsse méd Li Tian était également présente à cette conférence et a apporté un éclairage de la thématique en se basant sur la médecine chinoise traditionnelle.

Le sommeil et l’état psychique s’influencent mutuellement

En 2018, la Ligue bernoise contre le rhumatisme a organisé une conférence publique sur le thème „ Qu’est-ce qu’un bon sommeil ? “. La Drsse méd Nele Kischel, psychiatre et psychothérapeute FMH, débuta sa conférence avec la citation „ Quelqu’un qui dort bien ne pense pratiquement jamais à son sommeil “. Ensuite, elle expliqua aux personnes présentes le déroulement et les diverses fonctions du sommeil et comment celui-ci se modifie au cours des différentes phases de notre vie. Pour compléter la conférence, les troubles les plus fréquents du sommeil furent abordés et le lien étroit entre l’état

Un Voyage dans l’univers des plantes et des herbes

Le traitement des douleurs par les plantes et les herbes constitue la médecine la plus ancienne du monde et est encore d’actualité aujourd’hui. En plus des traitements médicaux classiques, le recours à des plantes ou des herbes pour soulager des affections rhumatismales peut constituer une bonne option. C’est pourquoi, M. Kevin Nobs, auteur de l’ouvrage „ Heilpflanzen an der Emme “, a convié les participants en été et en automne à deux balades dans le Jura et l’Emmental pour plonger dans le l’univers des plantes et des herbes. Nous avons beaucoup appris sur les plantes et les herbes présentes dans la nature près de chez nous. L’utilisation et l’appréhension des diverses plantes et herbes ont été expliquées.



Kevin Nobs partage ses connaissances sur les plantes et les herbes avec des personnes intéressées.

Depuis 20 ans au service de personnes atteintes de rhumatisme



Madame Sonja Karli, notre physiothérapeute a occupé depuis environ 20 ans diverses fonctions au sein de la Ligue bernoise contre le rhumatisme. Fin 2018 elle a pris sa retraite bien méritée. Elle continuera cependant à être active pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme en tant que responsable de cours et organisatrice de nos semaines en mouvements.

Sonja Karli, pourquoi as-tu commencé à travailler pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme en 1998 ?

Eh bien, la Ligue bernoise contre le rhumatisme recherchait une responsable de cours et j'ai postulé. Ce travail se combinait bien avec mon activité dans mon cabinet. De 2005 à 2012, j'ai également été membre du Comité de la Ligue bernoise contre le rhumatisme et ensuite je suis devenue responsable des cours au secrétariat de Berne. Ces 3 dernières années, j'ai en plus été physiothérapeute et j'ai donc travaillé à 70 % pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme.

Est-ce que tu avais un lien avec la thématique du rhumatisme ?

Non, pas au début. Mais maintenant, avec l'âge, je suis également atteinte de arthrite rhumatoïde.

Qu'est-ce qui te plaisait tout particulièrement dans ton travail ?

La diversité. Le matin, au réveil, je ne savais jamais de quoi ma journée serait faite. Comme je travaillais seule dans mon cabinet, j'appréciais tout particulièrement les échanges avec les membres de l'équipe et les autres responsables de cours. J'avais du plaisir à accompagner les personnes dans la gestion de leur maladie et de les motiver.

Te souviens-tu d'une rencontre ou d'un événement particulier ?

(s. Karli réfléchit) Il y a plusieurs situations qui m'ont marquées. Je ne peux pas citer un événement spécifique. Évidemment, lorsque, durant l'une de nos semaines en mouvement, quelqu'un vient vous dire „ je ne savais pas que je pouvais encore faire autant de choses. ” ou lorsque j'ai remarqué que les proches aidant pouvaient prendre un peu plus de temps libre.

Comment ton activité s'est-elle modifiée au cours des années ?

Mon travail est devenu plus complexe et plus diversifié. La Ligue bernoise contre le rhumatisme est devenue plus connue du public, ce qui a entraîné une augmentation des demandes. Le domaine de la physiothérapie a été élargi et l'ergothérapie a été mise sur pied.

Tu es désormais à la retraite, Comment vas-tu occuper ton temps ?

Je continue à travailler 50 % à mon cabinet et j'ai plus de temps à disposition pour moi où je peux faire ce qui me plaît. De plus, voyager est l'une de mes passions. J'aime l'Amérique du sud, le Canada et bien d'autres pays encore. Pour moi, il est important que les endroits que je visite ne soient pas envahis par les touristes, car je n'apprécie guère de me retrouver sur les sentiers empruntés par les grandes masses humaines (Madame Karli rit).

Tu continueras cependant à marcher pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme dans le cadre de nos semaines en mouvement et tu poursuivras l'Ostéogym avec ton groupe à Langenthal. Nous sommes heureux que tu continues à oeuvrer pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme même une fois à la retraite et nous profitons pour te remercier chaleureusement pour ton travail fourni et ton grand engagement !

Redresser l'esprit grâce au pilates doux

„ C'est un miracle ”, déclare Mme Beatrix Jutzi et il lui semble toujours encore presque impossible d'y croire. Cette femme âgée de 62 ans souffrait de fortes douleurs de dos et devenait de moins en moins mobile à cause de sa mauvaise tenue. Elle commença à fréquenter un cours de pilates doux. „ Je ne pensais pas pouvoir encore bouger comme ça. ” D'autres participants ont remarqués les mêmes effets. „ Si je m'entraîne régulièrement, j'ai moins de problèmes avec mes épaules et mes disques intervertébraux ”, raconte Mme Corinne Bachmann. Elle fréquente le cours „ pilates doux ” depuis 9 ans et elle apprécie de pouvoir participer même en ayant des limitations. Chaque participant est encouragé et les exercices sont adaptés à l'état individuel de chacun.

Le pilates prend en compte et respecte la forme physique de chaque individu, ses problèmes et ses limitations. Mme Simone Jakob donne depuis plus de 10 ans les cours de pilates pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme. La physiothérapeute diplômée travaille avec le flux du corps et met l'accent sur une amélioration des fonctions physiques. „ Ça serait ennuyeux d'enchaîner bêtement les exercices ” déclare Mme Jakob. Grâce à son immense répertoire d'exercices et de techniques, pas une leçon ne ressemble à l'autre, témoignent les participants. Ils sont heureux que Mme Jakob prenne en compte les situations particulières de chacun et qu'elle contrôle les positions adoptées par les participants. Au cours de ses leçons, Mme Jakob est attentive à ce que les participants se détendent en expirant, tout simplement être capable de lâcher prise. „ Les participants ressentent de telles douleurs qu'ils ne sont presque plus capables de se détendre. C'est pourquoi il est important pour moi qu'ils prennent conscience de leur corps. Le but est que les participants puissent intégrer les exercices et les astuces dans leur vie au quotidien. ”

Une fois le cours terminé, la majorité des participants, surtout des femmes, se sentent plus forte de l'intérieur. „ Je vais beaucoup mieux ”, se réjouit Mme Susanna Stamm, qui fréquente pour la première fois à nouveau le cours après une opération. Satisfaite, elle prend le bras de sa fille et les deux femmes se réjouissent déjà d'arriver à la semaine prochaine et ainsi au prochain cours de pilates doux.



Dans la méthode Pilates, les limitations de chaque participant sont respectées.