

Wir helfen Menschen mit Rheuma rasch und direkt.

Danke für Ihre Unterstützung!

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Telefon 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch
Postkonto 80-2042-1
Bank UBS Zürich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	Jahresrechnung 2020	
Aktiv für Betroffene	4	Kommentar zur Jahresrechnung 2020	3
		Bericht der Revisionsstelle zur eingeschränkten	
2020 - das haben wir geleistet und bewirkt		Revision	3
Corona-Dienstleistungen	6	Bilanz 2020	3
Nationale Strategie Muskuloskelettale Erkrankungen	8	Betriebsrechnung 2020	3
Öffentlichkeitsarbeit	10		
Dienstleistungen	20	Verdankungen	3
Engagement	28	Zentralvorstand und Mitarbeitende	4
Leistungen der Mitgliederorganisationen	29	Mitgliederorganisationen	4

Verlag, Redaktion, Gestaltung, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, E-Mail: info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch Postkonto 80-2042-1, Bank UBS Zürich, IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F Auflage: 350 Expl. deutsch. 100 Expl. französisch

ISSN 2624-6864

Titelbild: Nadine Rhême, Protagonistin der Kampagne «Ich und mein Rheuma»



Vorwort

Nie wurden wir so gebraucht wie im letzten Jahr. Wir waren da!

Liebe Mitalieder. Freunde und Gönner der Rheumaliga Schweiz. liebe Leserinnen und Leser

Das letzte Jahr hat uns allen schmerzlich vor Augen geführt, dass Sicherheit ein zerbrechliches Gut ist. Wie schnell hat sich unser aller Leben komplett auf den Kopf gestellt und immer noch stehen wir fassungslos vor den Konsequenzen der Pandemie.

Menschen mit einer chronischen Rheumaerkrankung haben ein grosses Stück ihrer Lebenssicherheit bereits mit der Diagnose verloren. Sie wissen nicht, wie sich ihre Krankheit entwickeln wird, wie stark ihre körperlichen Beeinträchtigungen sein werden Corona hat die Unsicherheit um ein Vielfaches verstärkt. Wie gross die Angst von Menschen der Risikogruppe ist, hat die Rheumaliga Schweiz hautnah erlebt. Die Telefone standen nicht still, der Wunsch nach verlässlichen Informationen war riesig.

Die Rheumaliga Schweiz hat reagiert und war für Betroffene da. Wie genau lesen Sie unter anderem auf Seite 6/7. Trotz Corona – und auch darauf sind wir stolz - haben wir unsere anderen Dienstleistungen nicht vernachlässigt. Auch dies zeigt Ihnen der vorliegende Jahresbericht.

Corona hat die Rheumaliga Schweiz viel gekostet. Mittel für die Zusatzaufgaben mussten aufgebracht werden. Zugleich sind die Einnahmen vor allem in den Mitaliederorganisationen, deren Hauptgeschäft Bewegungskurse sind, dramatisch eingebrochen. Die Rheumaliga Schweiz steht damit vor grossen Herausforderungen. Herausforderungen jedoch sind immer auch Chancen. Diese wollen wir mit Ihnen an unserer Seite ergreifen. Die Rheumaliga Schweiz geht die Gestaltung der Zukunft mutig, flexibel und offen für neue Entwicklungen und Perspektiven an, um weiter die bestmögliche Versorgung von Betroffenen sicherzustellen. Denn wir werden gebraucht.

Wir danken allen Sponsoren, Spenderinnen und Spendern, unseren Partnern sowie dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), die uns auf diesem Weg begleiten.

Herzlichst Ihr Franz Stämpfli. Präsident Ihre Valérie Krafft, Geschäftsleiterin



VORWORT | 3

Aktiv für Betroffene

Rheuma hetrifft alle Lehenshereiche

Haben Sie Erfahrung mit Rheuma? Dann wissen Sie, wie mühselig der Alltag mit rheumatischen Beschwerden sein kann. Auch wir von der Rheumaliga kennen uns damit aus. Ob Sehnenscheidenentzündung, Kniearthrose oder chronische Erkrankungen wie Rheumatoide Arthritis – Betroffene spüren die Auswirkungen auf der körperlichen, seelischen und sozialen Ebene Belastend ist vielfach auch das Unverständnis im Umfeld, vor allem dann, wenn die Erkrankung nicht sichtbar ist.

Rheuma kann in jedem Alter zum Thema werden. Manche leiden nur vorübergehend an rheumatischen Beschwerden, oft aber hat Rheuma einen chronischen Verlauf Verbunden ist Rheuma mit Schmerzen und häufig mit Bewegungseinschränkungen. Die meisten rheumatischen Erkrankungen lassen sich heute zwar gut kontrollieren und behandeln. Trotzdem wiegt chronisches Rheuma schwer.

Rheuma hat viele Gesichter

Rheuma ist ein Sammelbegriff für 200 Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen, unterschiedlichem Verlauf und unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich vor allem am Bewegungsapparat zeigen, also an den

Gelenken, der Wirbelsäule, an Weichteilen wie Muskeln, Bändern oder Sehnen und den Knochen. Auch das Nervensystem oder Organe wie Herz. Nieren, Lunge, Darm, Haut und Augen können geschädigt werden. Rheuma kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln, ist aber fast immer mit Schmerzen verbunden.

Die fünf häufigsten Rheuma-Formen sind:

- Arthrose (Gelenkabnützung)
- Arthritis (Gelenkentzündung)
- Weichteilrheuma (z. B. Fibromyalgie, Tennisellbogen)
- Rückenschmerzen
- Osteoporose (Knochenschwund)

Und entgegen dem Vorurteil Rheuma sei eine typische Alterskrankheit, können bereits Kinder davon betroffen sein.

Aktiv für Betroffene

Zusammen mit unseren 25 Mitgliederorganisationen (19 kantonale/regionale Rheumaligen und 6 nationale Patientenorganisationen) ist die Rheumaliga Schweiz Anlaufstelle und Sprachrohr für die rund zwei Millionen Rheumabetroffenen in der ganzen Schweiz.

2020 – Das haben wir geleistet und bewirkt

In der Krise gebraucht wie nie

Wie sehr Gesundheitsorganisationen wie die Rheumaliga Schweiz gebraucht werden, hat sich in der Coronakrise in überwältigendem Masse gezeigt. Für Betroffene da zu sein, ist seit über 60 Jahren unser zentrales Anliegen. Nie aber war es wichtiger als neutrale Anlaufstelle präsent zu sein, rasch und niederschwellig zu helfen, ein offenes Ohr für die Ängste und Sorgen zu haben und so schnell und so aktuell wie möglich zu informieren. Corona hat uns alle getroffen. So viel tiefer aber Menschen, die durch ihre Erkrankung und ihre Medikation zu einer sensiblen Risikogruppe gehören. Das Team der Rheumaliga Schweiz ist in dieser Zeit über sich hinausgewachsen. Die Telefone standen nicht still und die FAQs zu Corona auf der Website hatten Rekordzugriffe.

Bei den Inhalten hat die Rheumaliga Schweiz eng mit der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie zusammengearbeitet. Diese enge Zusammenarbeit hat sich auch im Frühjahr 2020 bewährt, als bestimmte Rheuma-Medikamente plötzlich nicht mehr erhältlich waren, weil sie zur Behandlung von Corona eingezogen wurden. Gemeinsam mit den Rheumatologen hat die Rheumaliga Schweiz auf Bundesebene interveniert und konnte den Zugang zu den wichtigen Medikamenten für Rheumabetroffene wieder sicherstellen

Information

- 125'000 Seitenaufrufe von Inhalten rund um Coronafragen wurden bis Dezember 2020 verzeichnet.
- Personen, die noch nicht online erreichbar sind, wurden nicht vergessen. 25'000 Menschen ohne Internetzugang wurden angeschrieben. Mit einem Motivationsbrief erhielten sie einen Telefonplan mit wichtigen Nummern, einen Flyer mit Bewegungsübungen sowie eine Rückantwortkarte, mit der sie Hilfe anfordern konnten.
- Das Veranstaltungsangebot wurde wo möglich auf Webinare und Online-Schulungen umgestellt.
- Auf den Social-Media-Kanälen haben unsere Botschafterinnen und Botschafter sowie Betroffene für die Situation von Rheumakranken in der Coronakrise sensibilisiert (s. S. 16).



Beratung und Begleitung

- Insgesamt haben die Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz von März bis Dezember 2020 fast 400 Beratungen durchgeführt, 266 davon waren spezifische Corona-Beratungen.
- Das Beratungsangebot wurde ausgebaut und das Fachpersonenteam aus Physio- und Ergotherapeutinnen kurzfristig durch eine Juristin und eine Psychologin ergänzt.
- Ca. 400 Seniorinnen und Senioren aus dem Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag» (s. S. 25) wurden während des Lockdowns telefonisch kontaktiert und erhielten unter anderem Anregungen zu Bewegungsübungen. Das Hilfsangebot wurde sehr geschätzt, das Bedürfnis zu erzählen war gross, die Gespräche anrührend. Viele Personen waren verunsichert und litten unter der zunehmenden Einsamkeit.

Bewegung

Die kantonalen/regionalen Ligen und Patientenorganisationen haben mit kreativen Ideen alles darangesetzt, ihre Mitglieder auch in der Pandemie bewusst zu bewegen (s. S. 29).

Soforthilfe

Mit dem SOS-Fonds der Rheumaliga Schweiz stehen Betroffenen in Notsituationen bis zu CHF 1'000/Jahr Soforthilfe zur



Verfügung. Die finanzierten Anschaffungen reichten von der Spezialmatratze über Fahrtkostenbeteiligungen bis hin zur Finanzierung von Spezialtherapien.

- 2020 wurden 25 Anträge an den SOS-Fonds gestellt.
- Es wurden über CHF 17'000 ausbezahlt.

Das Ende der Coronakrise ist noch nicht abzusehen. Sicher ist aber, dass die Rheumaliga Schweiz weiterhin alles daransetzen wird, Betroffene aufzufangen und durch die Krise zu begleiten.

6 CORONA-DIENSTLEISTUNGEN

Nationale Strategie Muskuloskelettale Erkrankungen (2017–2022)

Strategie auf Kurs

Die nationale Strategie muskuloskelettale Erkrankungen (2017 – 2022) (MSK) wurde von der Rheumaliga Schweiz mit der Vision formuliert, eine umfassende, qualitativ hochstehende Versorgung für Betroffene sicherzustellen. Menschen mit muskuloskelettalen Erkrankungen sollen in ihrer Leistungsfähigkeit und den Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe gestärkt werden. Dies auch durch eine bessere Vernetzung und gemeinsame Stossrichtung relevanter Akteurinnen und Akteure im Bereich der muskuloskelettalen Erkrankungen.



sich in die drei Handlungsfelder Prävention und Früherkennung, Versorgung sowie Forschung Bildung. Projekte und Massnahmen werden in allen drei Handlungsfeldern umgesetzt. Beispiele sind der Betroffenenrat, der die Rheumaliga Schweiz seit 2018 in der Konzeption von Inhalten aus Betroffenensicht unterstützt, oder

Die MSK-Strategie unterteilt

Broschüren in einfacher Sprache für vulnerable Gruppen (siehe Seite 18). Besonders fokussiert sich die Rheumaliga Schweiz jedoch auf das Handlungsfeld Versorgung, mit einer Stärkung des Empowerment von Betroffenen. So auch im Pilotprojekt KOMPASS (siehe Seite 22).

Das Jahr 2020 markierte die Halbzeit der Umsetzungsphase -Zeit für die Rheumaliga Schweiz, einen Blick auf Erreichtes zu werfen sowie auf das weitere Vorgehen. Für diesen Zweck wurde eine Zwischenevaluation durchgeführt. Mit sehr guten Ergebnissen. Die MSK-Strategie bewährt sich als ausgezeichnetes Leitdokument für die unterschiedlichen Stakeholder. Alle Projekte haben sich etabliert und das Dienstleistungsangebot für Betroffene konnte weiterentwickelt werden.

Die zweite Strategieperiode orientiert sich dementsprechend an den Erkenntnissen der Zwischenevaluation und integriert auch die Auswirkungen der Corona-Pandemie für Rheumabetroffene. Im engen Dialog mit den Stakeholdern werden Projekte und Massnahmen unter diesen Aspekten diskutiert, priorisiert und weiter umgesetzt. Das Ziel bleibt jedoch immer dasselbe: die Versorgung von Betroffenen nachhaltig zu verbessern!



Öffentlichkeitsarbeit

Die Rheumaliga Schweiz klärt auf – verständlich, neutral und auf wissenschaftlich neustem Stand, mit systematischer Medienarbeit, Veranstaltungen und Aktionen und einem breiten Angebot an Fachinformationen.

Auch wenn manch geplanter öffentliche Event abgesagt werden musste, hat die Rheumaliga Schweiz durch verschiedene Aktionen auch 2020 wieder eine breite Öffentlichkeit zu gesundheitsbewusstem Handeln motiviert. Menschen, Medien und Politik wurden zudem für die Anliegen von Rheumabetroffenen sensibilisiert, die als Risikogruppe besonderen Schutzes bedürfen.

Die laufend aktualisierten Fachinformationen der Rheumaliga Schweiz werden seit Jahren von Betroffenen und Fachpersonen gleichermassen geschätzt. 2020 war der Wunsch nach Antworten auf rheumaspezifische Fragen in Zusammenhang mit Covid-19 zentral. Die Rheumaliga Schweiz hat alle Kommunikationskanäle genutzt, um diesem Wunsch gerecht zu werden. Daneben wurden auch andere Rheumathemen 2020 in der Kommunikation nicht vernachlässigt.

Insgesamt wurde die Rheumaliga Schweiz im Berichtsjahr
 873 Mal in Print- und elektronischen Medien erwähnt.

Schwerpunkt Rücken

Wirbel für Wirbel

Jedes Jahr fokussiert sich die Rheumaliga Schweiz auf ein Schwerpunktthema. 2020 standen «Rückenschmerzen» im Mittelpunkt der Aufklärungsarbeit. Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Rheumaformen. Zwar bessern sich akute Rückenschmerzen oftmals binnen kurzer Zeit. Sie können jedoch auch chronifizieren und die Lebensqualität der Betroffenen langfristig massiv einschränken. Dies gilt es zu vermeiden.

Die wichtigste Therapie? Bewegung! Bewegung steht bei der Vorbeugung wie bei der Behandlung an erster Stelle. Die Rheumaliga Schweiz hat aus diesem Grund 2020 die Faltblätter «Ihrem Rücken zuliebe» sowie «Bleiben Sie fit und beweglich» aktualisiert und neu aufgelegt. Sie enthalten Bewegungsübungen, die auch im Lockdown bequem zuhause durchgeführt und in den Alltag integriert werden können. Komplett überarbeitet wurde auch die Broschüre «Rückenschmerzen» (s. S. 18).

Home-Office, aber richtig!

In Zeiten von Home-Office nehmen Rücken- und Nackenschmerzen rasant zu. Viele setzen sich mit ihrem Laptop an den Küchen- oder Esstisch, die wenigsten haben zuhause einen gut eingerichteten Schreibtisch. Die Rheumaliga Schweiz hat auf ihrer Website aus diesem Grund 2020 den neuen Blog «Home-Office, aber richtig!» mit wichtigen Tipps veröffentlicht. Neu aufgelegt wurde auch das Faltblatt «Bestform am Bildschirm».

Gesundheitswoche

Die geplante Gesundheitswoche mit öffentlichen Veranstaltungen in der gesamten Schweiz musste 2020 leider abgesagt werden. Sie wird 2021 nachgeholt werden. Denn dass Aufklärung dringend nötig ist, zeigt auch der «Rückenreport 2020».

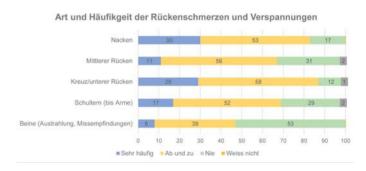
Grosser Rückenreport 2020

Wie steht es um unsere Rücken? Wir haben nachgefragt. Über tausend Männer und Frauen haben 2020 an einer Umfrage der Rheumaliga Schweiz zum Thema Rückenschmerzen teilgenommen. Die Ergebnisse hat die Rheumaliga Schweiz in Verbindung mit den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen im «Rückenreport 2020» veröffentlicht und vergleicht sie mit der viel zitierten Vorgänger-Umfrage, dem «Rückenreport 2011».

Alarm!

Rückenschmerzen nehmen stark zu. Sie haben epidemische Ausmasse angenommen, mit erheblichen gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Folgen. Vor neun Jahren hatten 39 % der

befragten Personen angegeben, mehrmals pro Woche oder Monat unter Rückenschmerzen zu leiden. 2020 sind es bereits 50 %. Der Anteil derer, die gar nie Rückenschmerzen haben, ist von 7 % auf 2 % gefallen. Ein Resultat der Umfrage ist speziell besorgniserregend: Die Mehrheit der Befragten erkennt die Warnsignale nicht und weiss nicht, wann es Zeit ist, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.



Der Rückenreport hat grosse mediale Aufmerksamkeit erregt. Besonders Fachpersonen schätzen die statistischen Erhebungen des Rückenreports. Ein umfassender Artikel dazu erschien unter anderem in der Schweizerischen Ärztezeitung.

10 | ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



Kampagne

«Ich kämpfe nicht nur gegen Schmerzen und Einschränkungen. sondern auch für Akzeptanz.», so die von juveniler Dermatomyositis und Arthritis Betroffene Sarah Degiacomi. Um Menschen mit Rheuma in diesem Kampf um mehr Akzeptanz zu unterstützen, hat die Rheumaliga Schweiz 2020 erfolgreich die Kampagne «Ich und mein Rheuma» lanciert und ist mit verschiedenen Aktionen gegen verbreitete Vorurteile vorgegangen.

Rheuma ist kein Wehwehchen

Die Kampagne macht deutlich, dass Rheuma kein Wehwehchen ist, sondern eine oftmals schwerwiegende, chronische Krankheit, die Menschen allen Alters treffen kann. «Ich bin jung und habe Rheuma. Das passt nicht ins Schema vieler Menschen», so bringt es eine der Protagonistinnen der Rheumaliga-Kampagne auf den Punkt.

Aufklärung mit dem Betroffenenrat

Mitglieder des Betroffenenrats der Rheumaliga Schweiz erzählen ihre persönlichen Geschichten auf rheumaliga.ch. In der Kampagne «Ich und mein Rheuma» berichten sie von Entbehrungen, Vorurteilen, Stigmatisierung und schmerzenden Gelenken. Sie teilen ihre Erfahrungen mit rund 2 Millionen Betroffenen in der Schweiz und wollen ihnen Mut machen.

Füllerinserate

Auf Füllerinseraten und den Kanälen der Rheumaliga Schweiz erscheinen acht rheumabetroffene Menschen mit ihren authentischen Statements.

- Seit der Lancierung der Kampagne wurden bereits knapp 100 Inserate kostenlos in verschiedenen Print- und Onlinemedien veröffentlicht, dies mit einer Auflage von über 3 Millionen.

Bewegte Werbung auf Veloboxen

Für die Awareness im öffentlichen Raum hat sich die Rheumaliga für eine frische und moderne Werbefläche entschieden, die gut zur Kampagne passt. Working Bicycle arbeitet mit privaten Velofahrenden zusammen. Diese waren ab dem 13. Juni 2020 für drei Wochen in mehreren Städten für die Rheumaliga unter-

- Insgesamt haben 100 Personen in Zürich, 100 in Basel, 75 in Bern, 40 in Winterthur und 25 in Luzern die auffällige Box montiert und so fahrend die Aufmerksamkeit auf die Rheumaliga-Kampagne gelenkt.

www.rheumaliga.ch

Die dreisprachige Website der Rheumaliga Schweiz wird professionell betreut, stetig aktualisiert und um spezielle Wissensdossiers ergänzt.

Weitere Stärkung der Online-Präsenz

Die Rheumaliga Schweiz konnte ihre Online-Präsenz im Jahr 2020 weiter ausbauen und stärken. Sie startete auf einer hohen Ausgangslage, die teilweise dem im Sommer zuvor vollzogenen Core-Update von Google zu verdanken war. Wie viele andere grosse Online-Plattformen im Gesundheitsbereich auch profitiert die Rheumaliga Schweiz davon, dass der Suchmaschinengigant sie in seinem Ranking für ihre Kompetenz, ihren Einfluss und ihre Glaubwürdigkeit belohnt – für «expertise», «authoritativeness» und «trustworthiness» (E-A-T).

Ab März 2020 kam ein beträchtliches Interesse an den Inhalten zum Thema Corona hinzu. Sie erzielten bis Ende Jahr mehr als 125'000 Seitenaufrufe. Gleichwohl bilden Corona und das Google-Ranking nur zwei von zahlreichen Faktoren, die zum anhaltenden Erfolg der Website beitragen. Wie den häufigsten Suchbegriffen und den häufigsten Seitenaufrufen entnommen werden kann, dominiert nach wie vor das grosse Informationsbedürfnis im Bereich rheumatischer Krankheitsbil-

Coronavirus: häufig gestellte Fragen



Hier finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um das Coronavirus COVID 19/SARS CoV-2. Die Antworten auf die medizinischen Fragen wurden geprüft von der Clinical-Affairs-Kommission der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie (SGR). Prof. Dr. med. Axel Finckh und Prof. Dr. med. Diego Kyburz.

Medizinische Fragen

Wer ist besonders gefährdet?	0
Warum sind Schwangere besonders gefährdet?	0
Müssen sich besonders gefährdete Personen speziell verhalten?	0
Bei welchen Symptomen soll man aufmerksam werden?	0
Wie soll man sich verhalten, wenn Symptome auftreten?	0
Soll man Medikamente einnehmen, wenn man sich angesteckt glaubt?	0
Wie sollen sich Rheumabetroffene unter Immunsuppressiva verhalten?	0
Ist man immun gegen das neue Virus, wenn man einmal daran erkrankt ist?	0

News und Tipos zum Thema

- O Grippeimpfung: Erfahrungen und Empfehlungen
- O Über Infektionen, Immunsuppression und Impfungen
- Bleiben Sie in Bewegung! O Corona und Rheuma: zurück zur
- Normalität? O Pandemie: Tipps gegen Ansteckungen
- Helfer in der Coronakrise
- O Home-Office, aber richtig! O Tipps gegen den Pandemie-Blues
- O Impfstoffe gegen COVID-19

Downloads

▲ Telefonplan Coronavirus(pdt, eas.765 KB)

Glossarlinks zum Thema

Immunsuppression

Externe Links zum Thema

- BAG: Neues Coronavirus O WHO: Coronavirus (engl.)
- O BAG: So schützen wir uns

der wie Arthrose, Fibromvalgie, Gicht, Weichteilrheuma, Hexenschuss usw. sowie die Suche nach Gesundheitsthemen wie Ernährung, Faszien, Cortison oder Calcium.

Die Rheumaliga auf dem Handy

Die Online-Präsenz ist auch zunehmend eine mobile. Schon fast zwei von drei Nutzerinnen und Nutzern besuchen die Website der Rheumaliga Schweiz via Mobilephone. Ihr Anteil ist in den vergangenen drei Jahren von 50 % (2018) auf 65 % (2020) gestiegen auf Kosten jener Nutzerinnen und Nutzer, die von einem klassischen Computer (28 %) oder einem Tablet (7 %) aus zugreifen.

- 2020 haben 2.1 Millionen Nutzerinnen und Nutzer auf die nationalen Seiten der Website zugegriffen. Das ist ein Plus von 50 % gegenüber dem Vorjahr (1,4 Millionen Nutzerinnen und Nutzer).
- Die Zahl der Sitzungen stieg auf 2,5 Millionen. Das ist eine Zunahme von 40 % gegenüber 2019.
- Auch die Zahl der einzelnen Seitenaufrufe hat mit über 3,7 Millionen einen neuen Höchststand erreicht (30 % mehr als im Voriahr mit 2.9 Millionen Seitenaufrufen).

₩ Kontakt Medien " Über uns " DE " O Kontrast Q Suchen



Wissen und nationale Dienstleistungen

> Kurse und Angebote in Ihrer Region

News und Tipos > Unspezifische Rückenschmerzen: der Kiel des Eisberos.

Unspezifische Rückenschmerzen: der Kiel des Eisbergs



Rückenschmerzen

- News und Tipps zum Thema
- Rückenreport 2020: spannende
- O Übungen für den unteren Rücken
- O Übungen für den oberen Rücken
- O Wie den Rückenschmerzen vorbeugen
- O Rückenschmerzen: Kennen Sie die
- Warnsignale?
- O Was tun bei einem Hexenschuss?

Sanftes Redesign

Ende 2020 wurde die Website der Rheumaliga Schweiz einem sanften Redesign unterzogen. Vor allem der Kopfbereich wurde durch Reduktion, klare Linien und ausgeglichene Proportionen optimiert.

14 | ÖFFENTLICHKEITSARBEIT ÖFFENTLICHKFITSARBFIT | 15

Social Media

Facebook

Die aktive Facebook-Gemeinschaft ist inzwischen auf über 3'300 Fans angewachsen. Die Beiträge erfreuen sich einer wachsenden Reichweite und werden rege geteilt und kommentiert. Durch die Bewerbung von Web-Artikeln auf Facebook profitiert auch die Website der Rheumaliga Schweiz von erhöhtem Traffic.



Im Frühjahr 2020 rief die Rheumaliga Schweiz mit Hilfe des Betroffenenrates sowie prominenter Rheumaliga-Botschafterinnen und Botschaftern auf Facebook zur Solidarität mit Risikogruppen und zur Einhaltung der Abstandsregeln während der Coronapandemie auf.

Instagram

Auf Instagram berichtet Bloggerin Silvia Jauch nun schon seit über zwei Jahren authentisch und offen von ihrem Leben mit Rheuma und den Herausforderungen, die eine chronische Krankheit mit sich bringt.

 Mittlerweile fühlen sich über 1'600 Abonnentinnen und Abonnenten von ihren lebendigen und humorvollen Posts angesprochen.

Webinar zum Welt-Rheuma-Tag

Am 12. Oktober hat die Rheumaliga Schweiz ein Webinar zum Thema «Entzündungshemmende Ernährung bei Rheuma» organisiert. Knapp 150 Gäste haben live am Webinar teilgenommen und von Ernährungsberaterin Kirsten Scheuer erfahren, welche Lebensmittel sich günstig auf die Gesundheit auswirken und welche Rheumabetroffene besser meiden sollten. In der Fragerunde gingen zahlreiche Fragen zu veganer Ernährung, Glutenund Laktoseintoleranz sowie zur Rolle des Mikrobioms ein.

 Die Aufnahme des Webinars hat auf dem YouTube-Kanal der Rheumaliga Schweiz mittlerweile über 3'600 Aufrufe erhalten.

Rheumamagazin

forumR

Unser Rheumamagazin forumR richtet sich an rheumabetroffene Menschen und ihre Angehörigen, an Fachleute sowie an die interessierte Öffentlichkeit. Das dreisprachige Magazin erscheint viermal im Jahr. In jeder Ausgabe finden Leserinnen und Leser neben verständlichen medizinischen Fachartikeln auch zahlreiche Tipps, um das tägliche Leben mit Rheuma möglichst unabhängig und selbstbestimmt bewältigen zu können. In lebensnahen Porträts erfahren Betroffene, wie andere mit ihrer Erkrankung umgehen und erleben so, dass sie nicht allein sind.

Seit der Ausgabe 3/2020 wird unser Magazin nicht mehr in Folie verpackt, sondern in einer Hülle aus Schweizer Recyclingpapier versandt. Diese ist nicht nur leichter zu öffnen, sondern auch weitaus umweltfreundlicher. Die Rheumaliga Schweiz hat dazu viele positive Rückmeldungen von ihren Leserinnen und Lesern erhalten.

- 2020 beschäftigten sich die forumR-Ausgaben mit den Themen «Stigma Rheuma», «Schub und Remission», «Ein starker Rücken» und «Resilienz»
- Das forumR wurde in einer Auflage von 27'000 Exemplaren pro Ausgabe gedruckt.





0 offentlichkeitsarbeit 17

Publikationen

Broschüren – Kompetenz durch Information

Rund 50 verschiedene, meist kostenlose Broschüren und Faltblätter informieren Betroffene über rheumatische Erkrankungen und die Vorbeugung dagegen. Auch viele Ärztinnen und Ärzte und Spitäler arbeiten bei der Patientenaufklärung mit Informationsmaterial der Rheumaliga Schweiz. Die meisten Titel sind in 3 Sprachen erhältlich. Wer gerne am Bildschirm liest, findet alle Gratis-Broschüren zudem im Webshop als Download.

Neuheiten 2020

2020 wurde das Erscheinungsbild der Publikationen grundlegend überarbeitet. Das neue Design unterstreicht optisch den Anspruch der Veröffentlichungen: Übersicht schaffen, wo Orientierung schwerfällt. Als erste Broschüre im neuen Kleid erschien im Sommer 2020 die Broschüre über Rheumatoide Arthritis. Für eine noch stärkere Ausrichtung auf die Bedürfnisse

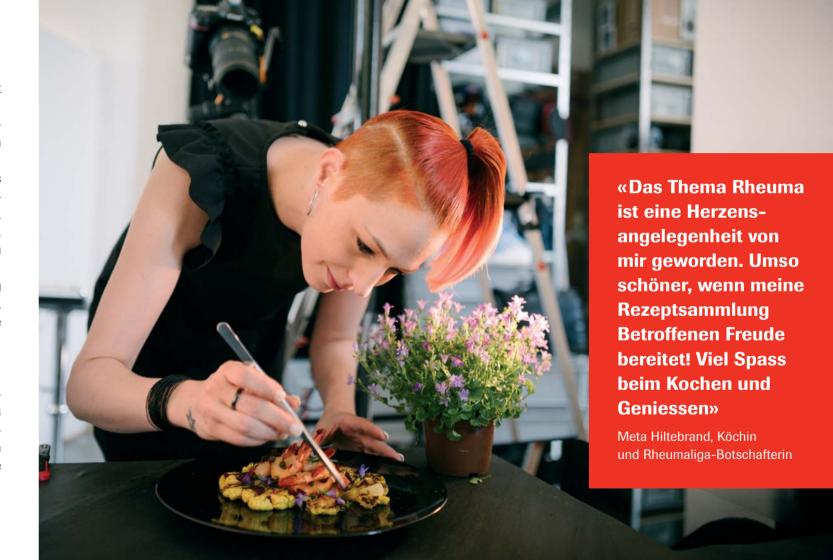


von Betroffenen wurde der Inhalt in enger Zusammenarbeit mit einer RA-Patientin erarbeitet.

- Inhaltlich komplett überarbeitet und dem neuen Erscheinungsbild angepasst wurden 2020 die beiden Broschüren «Rückenschmerzen» sowie «Rheumatoide Arthritis»
- Leicht überarbeitet wurden im Zuge des Schwerpunktthemas 2020 sowie der Corona-Massnahmen verschiedene Publikationen wie z. B. die Faltblätter «Ihrem Rücken zuliebe». «Bleiben Sie fit und beweglich» und «Bestform am Bildschirm».
- Tipps für gelenkschonendes Arbeiten enthält das 2020 neu erschienene Faltblatt «Gutes Werkzeug - Halbe Arbeit».
- Besonderen Anklang fand die wunderbare Rezeptsammlung «Genussvoll gegen Rheuma» der Starköchin Meta Hiltebrand, die die Rheumaliga Schweiz seit vielen Jahren unterstützt. Sie zeigt, wie lecker gesundes Essen sein kann.

kurz & knapp

Barrierefreie Vermittlung von Informationen für vulnerable Gruppen ist ein Grundproblem, das die Rheumaliga Schweiz 2018 mit der Lancierung der Reihe «kurz & knapp» in Angriff genommen hat. Die Broschürenreihe ist in einer speziellen, «leichten Sprache» geschrieben und erscheint in 8 Sprachen. 2020 wurde das Thema «Arthrose» herausgegeben.



Kurswesen

Für eine optimale Versorgung von Rheumabetroffenen ist es wichtig, dass Gesundheitsfachpersonen gut über Rheuma informiert sind. Seit vielen Jahren führt die Rheumaliga Schweiz daher Weiterbildungen für medizinische Fachpersonen durch.

Fundierte fachliche Qualität auf aktuellstem wissenschaftlichen Stand ist ein anerkanntes Merkmal der Bewegungskurse in den kantonalen und regionalen Ligen. Für die Qualitätssicherung ist eine gezielte Weiterbildung der Kursleitenden notwendig. Die Rheumaliga Schweiz stellt daher jedes Jahr ein breitgefächertes Weiterbildungsangebot für Health Professionals zur Verfügung.

In kleinem Umfang bietet die Rheumaliga Schweiz auch Kurse für Betroffene an zu überregionalen Themen wie beispielsweise den Familientag oder aktive Wochenenden für Betroffene.

Weiterbildung geht online

2020 mussten coronabedingt viele Weiterbildungen abgesagt werden. Teilweise konnten alternativ sehr erfolgreich Webinare durchgeführt werden, mit erfreulich hohen Teilnehmendenzahlen. Die Rückmeldungen dazu waren sehr positiv und einige Teilnehmenden haben den Wunsch geäussert, auch in Zukunft Angebote in diesem Format wahrnehmen zu können.

Kurse für Fachpersonen

Rheumaerkrankungen müssen schnell, gezielt und vor allem richtig behandelt werden. Die erste Anlaufstelle für Betroffene sind Hausärztinnen und Hausärzte, medizinische Praxisassistentinnen sowie Apothekerinnen und Apotheker. Der Rheumaliga Schweiz ist es ein grosses Anliegen, dass diese wichtigen Ansprechpartner für Betroffene gut über Rheuma informiert sind.

Update für Hausärztinnen und Hausärzte

Seit über 27 Jahren bietet die Rheumaliga Schweiz Hausärztinnen und Hausärzten ein kompaktes «Update Rheumatologie». Die schweizweite Fortbildungsreihe widmet sich jährlich mit Referaten und interaktiven Workshops einem Schwerpunktthema. 2020 drehte sich alles um die Diagnostik und Therapie von schmerzenden Gelenken.

 Es konnten 5 Update-Fortbildungen (Vorjahr 8) durchgeführt werden, 3 vor Ort. 2 Fortbildungen fanden online als Webinare statt. Insgesamt bildeten sich 184 Teilnehmende (Vorjahr 417) weiter, davon allein 100 an den Webinaren. 5 Weiterbildungen mussten abgesagt werden.

Apothekerinnen und Apotheker

Die Weiterbildungen für Pharmazeutinnen und Pharmazeuten dienen nicht nur einer Wissensvermittlung, sondern fördern auch den Dialog zwischen Arzt und Ärztin und Apothekerinnen und Apothekern. Die Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit «pharmActuel» organisiert.

An 2 (Vorjahr 5) Weiterbildungen informierten sich 225 Apothekerinnen und Apotheker (Vorjahr 256) über rheumatische Erkrankungen. 3 Veranstaltungen mussten abgesagt werden.

Medizinische Praxisassistentinnen

Auch für MPA in einer Rheumatologie- oder Hausarztpraxis ist es wichtig, stets auf dem neusten Wissensstand zu sein. Die Fortbildungen finden in enger Kooperation mit regionalen Sektionen des SVA statt.

 45 MPA (Vorjahr 200) haben an 2 Fortbildungen ihr Wissen über rheumatische Erkrankungen vertieft. 8 Fortbildungen mussten abgesagt werden.

Eine tiefer gehende, spezielle Unterstützung von Betroffenen können MPA mit einer Ausbildung im Projekt KOMPASS leisten (siehe Seite 22).

Health Professionals

Unverzichtbarer Therapieteil in der Behandlung ist Bewegung. Die kantonalen/regionalen Ligen bieten eine grosse Anzahl verschiedener Kurse mit hoher fachlicher Kompetenz an (siehe auch Seite 29). Besonders beliebt sind die vier nationalen Kursprogramme: Rückentraining «Active Backademy», Osteoporose-Gymnastik «Osteogym», Wassertraining «Aquawell» und die therapeutische Wassergymnastik «Aquacura».

2020 hat das Kurswesen hart getroffen. Viele Kurse mussten abgesagt werden oder konnten nur unter erschwerten Bedingungen stattfinden. Mit Schutzkonzepten und weniger Teilnehmenden pro Weiterbildung hat die Rheumaliga Schweiz dennoch versucht, so viele Veranstaltungen wie möglich durchzuführen.

- 81 Health Professionals (Vorjahr 329) haben 2020 an den Weiterbildungen zu den nationalen Kursprogrammen der Rheumaliga Schweiz teilgenommen.
- 7 Weiterbildungen konnten durchgeführt werden, 9 Kurse mussten abgesagt werden.

20 | DIENSTLEISTUNGEN



Ein immer wichtiger werdender Teil einer adäquaten Patientenversorgung ist das sogenannte Selbstmanagement. Betroffenen werden Strategien und Kompetenzen vermittelt, die sie befähigen, besser und selbstbestimmt mit ihrer Erkrankung umzugehen (z. B. zur Schmerzbewältigung oder in der Umsetzung eines Bewegungs- oder Ernährungsprogramms). Dafür müssen Betroffene informiert, motiviert und begleitet werden.

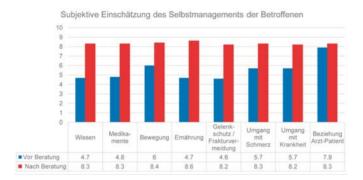
Da bei Ärztinnen und Ärzten die Zeit für diesen Betreuungsaufwand oft fehlt, wurde von der Rheumaliga Schweiz 2018 das Projekt KOMPASS ins Leben gerufen. Durch eine spezielle, in Zusammenarbeit mit Careum Weiterbildung völlig neu konzipierte Ausbildung können medizinische Praxisassistentinnen (MPA) Arthritis- oder Osteoporose-Betroffenen innerhalb der Praxis kostenlose Einzelberatungen anbieten.

Evaluation

Das Projekt wird fortlaufend evaluiert und die Ergebnisse sind sehr vielversprechend. Aus Sicht der MPA ist die Fortbildung sehr wertvoll für eine bessere und ganzheitliche Betreuung der Patientinnen und Patienten. Betroffene sind durchwegs zufrieden mit den Beratungen und haben ihr Wissen über die Erkrankung erweitert. Im Durchschnitt nehmen die Betroffenen je

6.5 Beratungsstunden über eine Zeitspanne von 5 Monaten in Anspruch.

 Wie schon 2019 konnten 2020 weitere MPA die Ausbildung erfolgreich abschliessen. 11 Pilotpraxen sind involviert, 50 Betroffene haben bereits von dem Beratungsangebot profitiert.



Kurse für Betroffene

Mit einigen kantonsübergreifenden Veranstaltungen wendet sich die nationale Geschäftsstelle direkt an Betroffene und ihre Angehörigen. Leider mussten 2020 die meisten Veranstaltungen abgesagt werden.

Familientag

Darunter auch der beliebte Familientag, an dem sich sonst meist über 100 Eltern und Kinder treffen. Dies nicht nur, um sich über neue Entwicklungen in der Kinderrheumatologie zu informieren, sondern auch um sich über die Bewältigung des Familienalltags mit einem chronisch kranken Kind auszutauschen.

Aktiv-Tage

Stattfinden konnten erfreulicherweise die «Aktiv-Tage». An der bewegten dreitägigen Weiterbildung erhielten die Teilnehmenden in Theorie und Praxis Antworten zu Fragen rund um Osteoporose. Was genau heisst Osteoporose? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Zwei Physiotherapeutinnen, eine Rheumatologin, eine Ernährungsberaterin und eine Antara-Instruktorin führten durch drei spannende und entspannende Tage. Das Solbadhotel Sigriswil oberhalb des Thunersees verschaffte den chronisch Kranken zudem eine wunderbare Auszeit. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, wie

dankbar die Betroffenen gerade in der Coronazeit waren, dass dieses Wochenende möglich gemacht wurde.

 An den «Aktiv-Tagen» haben sich 13 Betroffene mit dem Thema «Osteoporose» beschäftigt.



22 | DIENSTLEISTUNGEN



Sicher durch den Alltag

Im eigenen Zuhause selbständig und selbstbestimmt alt zu werden, dies wünschen wir uns alle. Nicht selten wird dieser Wunsch jedoch von einem Sturz zerstört. Mit einem Anteil von 83 % sind Stürze die häufigste Unfallart bei Menschen über 65 meist mit schwerwiegenden Folgen. Die meisten Unfälle passieren im häuslichen Umfeld. Vor neun Jahren hat daher die Rheumaliga Schweiz das Programm «Sicher durch den Alltag» zur Sturzprävention entwickelt, das von vielen Krankenversicherungen mitgetragen wird. Denn Stürze verursachen jährlich Gesundheitskosten in Höhe von 1.4 Milliarden Schweizer Franken.

In dem Programm besuchen speziell ausgebildete Physio- und Ergotherapeutinnen Seniorinnen und Senioren im eigenen Heim, ermitteln mit Hilfe eines Fragebogens die Sturzgefahr und geben konkrete Empfehlungen für die Sturzprävention.

- 2020 konnten (nur) 275 Hausbesuche (Vorjahr 607) durchgeführt werden. Zum einen wurden pandemiebedingt die Hausbesuche seitens der Krankenversicherungen während des Lockdowns im Frühling und ab dem Herbst 2020 sistiert und zum anderen waren einige Seniorinnen und Senioren verunsichert und wollten einen Besuch auf später verschieben.

Wissenschaftliche Begleitstudie

Der Rheumaliga Schweiz ist es wichtig zu wissen, ob ihr Programm Wirkung zeigt. 2017 startete in Zusammenarbeit mit der ZHAW eine breit angelegte prospektive Studie. Hierfür wurden 640 Programmteilnehmende in unterschiedlichen Zeitabständen mehrmals zu Sturzvorkommnissen. Sturzangst und Lebensqualität befragt. Diese Befragungen konnten 2019 abgeschlossen und die Daten 2020 ausgewertet werden.

Die Resultate sind ausgesprochen erfreulich:

- Es zeigte sich eine Reduktion der Stürze um 24 %.
- Das Programm hat einen moderaten positiven Effekt auf die Sturzangst und die Lebensqualität.
- Ebenfalls sehr wichtig ist die Tatsache, dass sich eine deutliche Reduzierung der durch Stürze verursachten Krankheitskosten feststellen lässt, mit einer Wahrscheinlichkeit von 48 % Kostenersparnis. Die Teilnahme am Sturzpräventionsprogramm ist damit aus Sicht der Versicherungen kostenwirksam.

Der ausführliche Studienbericht wird 2021 veröffentlicht. Die Rheumaliga Schweiz ist stolz, mit diesem Projekt ein Beispiel für gelungene Prävention entwickelt zu haben.

Hilfsmittel

Selbständigkeit und Gelenkschutz

Die Hilfsmittel im Sortiment der Rheumaliga Schweiz erleichtern Menschen mit und ohne Rheuma alltägliche Handgriffe und Verrichtungen. Bei Schwäche, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen der Gelenke und Weichteile können kleine alltägliche Aufgaben zu grossen Problemen werden. Unsere Hilfsmittel tragen dazu bei, beeinträchtigte Gelenke zu schonen, gesunde Gelenke zu schützen und trotz Einschränkungen selbständig zu bleiben. Über 200 Produkte gibt es im Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz zu entdecken.

Viele Fachpersonen und Kliniken schätzen die Hilfsmittel der Rheumaliga Schweiz und setzen diese vor allem postoperativ und in der Rehabilitation ein. Aufgrund ausgefallener Operationen im Coronajahr wurde weit weniger bestellt.

- Dass dennoch knapp 32'000 Hilfsmittel (Vorjahr 36'300) verkauft wurden, zeigt die grosse Beliebtheit der kleinen Helfer im Alltag von Betroffenen.
- Am häufigsten angefordert wurden 2020 Flaschen- und Vakuumlöser, Griffverdickungen, Socken- und Strumpfanzieher sowie Greifzangen. Auch der weiche Igelball wurde vielfach bestellt.

Neuer Webshop

Am 1. Januar 2020 war das Go-live für einen neuen Webshop mit zahlreichen kundenfreundlichen Verbesserungen. Besonders optimiert wurden die Produktinformationen mittels Anwendervideos und ausführlichen Beschreibungen. Von knapp 12'000 Bestellungen insgesamt erreichten uns über die Hälfte (6'500) über den Webshop. Die ungefilterten Kommentare verifizierter Käuferinnen und Käufer zeigen die grosse Zufriedenheit mit dem Angebot und der freundlichen Beratung und Betreuung durch das Hilfsmittel-Team.

- Die Bewertung der Kundinnen und Kunden im Webshop konnte nochmals gesteigert werden auf 4,85 von möglichen 5 Punkten (Vorjahr 4,7). Darauf sind wir stolz und heissen auch Sie gerne im Webshop willkommen: www.rheumaliga-shop.ch

Neuer Katalog 2020/2021

Trotz fortschreitender Digitalisierung vergisst die Rheumaliga Schweiz Betroffene nicht, die noch nicht online bestellen möchten oder können. So wurde unser beliebter Katalog mit dem gesamten Sortiment 2020 überarbeitet und neu gedruckt. Die Bilder zeigen die Hilfsmittel in der alltäglichen Anwendung, was die Auswahl erleichtert. Besonders froh sind wir, dass wir in fast allen Fällen die Preise stabil halten können.



Wünsche der Kundinnen und Kunden sind uns wichtig

Ab sofort ist die Spültuchpresse wieder erhältlich. Viele Kundinnen und Kunden haben dieses praktische Produkt vermisst und danach gefragt. Solche und andere Alltagswünsche greifen unsere Fachpersonen vom Hilfsmittelteam sehr gerne auf. Sie suchen und testen fortlaufend neue Produkte. Und ist im Sortiment einmal nicht das Passende dabei? Dann entwickeln sie in persönlichen Beratungen gerne gemeinsam mit Betroffenen individuelle Lösungen. Das Team freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.



Alltagshilfen-Team (von links nach rechts):
Nicole Küng, Martina Roffler, Fabienne Basedau (vorne), Natalie Scheuermeier

Engagement

GELIKO

Seit vielen Jahren ist die Rheumaliga Schweiz Mitglied der GELIKO, der «Schweizerischen Gesundheitsligen-Konferenz». Zusammen mit anderen Verbänden macht sie sich in diesem Gremium auf gesellschaftspolitischer Ebene für chronisch kranke Menschen stark. 2020 hat sich diese Zusammenarbeit mehr als bewährt, um auf Bundesebene für den besonderen Schutz chronisch Kranker zu sensibilisieren, vor allem bezüglich der Arbeitsplatzregelungen. So konnte z. B. eine entsprechende Anpassung der COVID-19-Verordnung 2 erreicht werden.

2020 hat die GELIKO zudem mit der Umsetzung des Projekts «REAS» gestartet, welches im Dezember 2019 von «Gesundheitsförderung Schweiz» genehmigt wurde. Ziel ist der Aufbau regionaler, krankheitsübergreifender Anlaufstellen für Betroffene bei komplexen gesundheitlichen und sozialen Einschränkungen. Die Rheumaliga Schweiz wirkt in diesem Projekt aktiv mit.

FULAR

Die Rheumaliga Schweiz schätzt den internationalen Austausch. Sie ist daher Mitglied der EULAR (European Alliance of Associations for Rheumatology) und setzt sich an den regelmässig stattfindenden europäischen EULAR-Kongressen aktiv ein.

Leistungen der Mitgliederorganisationen

Kurse für Betroffene

Die kantonalen/regionalen Rheumaligen sowie die nationalen Patientenorganisationen bieten ein sehr vielseitiges Kursangebot, das von ausgebildeten Fachkräften durchgeführt wird. 2020 hat das Kurswesen hart getroffen. Viele Kurse mussten abgesagt werden oder konnten nur unter erschwerten Bedingungen stattfinden. Für viele kantonale/regionale Ligen ist so ihr Kerngeschäft und damit auch die Haupteinnahmequelle weggefallen. Und noch immer ist die Lage ungewiss.

Fatal sind die Folgen aber auch für Betroffene, denn Bewegung ist ein zentrales Element jeder Rheumatherapie. Ärztinnen und Ärzte schlagen bereits Alarm, dass sich der körperliche Zustand von Patientinnen und Patienten aufgrund der Corona-Einschränkungen dramatisch verschlechtert.

Viele Mitgliederorganisationen haben die schwierige Lage als Herausforderung angenommen und sind kreativ geworden, um weiter für ihre Mitglieder da zu sein. Vielerorts werden sowohl Online-Kurse als auch Outdoor-Aktivitäten angeboten. Diese reichen vom Spaziergang in der Kleingruppe bis zu Yoga am See. Manche Kurse haben sich auch in WhatsApp-Gruppen organisiert und trainieren weiterhin zusammen.

- Mehr als 25'980 (Vorjahr 34'500) Personen haben 2020 in der Gesamtschweiz an Kursen der Mitgliederorganisationen der Rheumaliga Schweiz teilgenommen.
- Rund 2'884 (Vorjahr 3'500) Kurse wurden insgesamt durchgeführt.

Beratung

Menschen mit Rheuma und ihre Angehörigen haben viele Fragen, besonders im Jahr 2020. In den kantonalen/regionalen Ligen und den Patientenorganisationen erhalten sie vielseitige, professionelle Beratung.

 2020 wurden von den Mitgliederorganisationen mehr als 8'441(Vorjahr 7'200) Sozialberatungen durchgeführt.

Unterstützung der Selbsthilfegruppenarbeit

Hilfe zur Selbsthilfe ist für sehr viele Betroffene und ihre Angehörigen ein wichtiges Standbein bei der Bewältigung des täglichen Lebens. Leider konnten 2020 aufgrund der Corona-Situation viele Treffen nicht stattfinden.

- Insgesamt sind 139 (Vorjahr 121) Gruppen verzeichnet.
- An 547 (Vorjahr 1'044) Treffen haben mehr als 2'881 (Vorjahr 11'200) Personen teilgenommen.



Jahresrechnung 2020

Kommentar zur Jahresrechnung

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Rechnung 2020 schliesst mit einem Defizit von knapp CHF 34'000 ab. Gegenüber dem Budget 2020 (Verlust von CHF 574'000) bedeutet dies eine Besserstellung von CHF 540'000. Über dieses gute Ergebnis freuen wir uns angesichts der schwierigen Umstände in der Coronapandemie des letzten Jahres ganz besonders. Tiefe Einschnitte verzeichnete mit vielen Annullationen vor allem der Kursbereich

Stolz macht es mich, mit welcher Flexibiliät die Rheumaliga Schweiz auf diese Krise reagiert hat. Schnell wurden Online-Angebote aufgebaut, mit denen teilweise ebenso viele Teilnehmende wie sonst erreicht wurden. Gleichzeitig konnten Kosten gespart werden (z. B. Kursraummieten etc.). Dienstleistungen wurden nach den Bedürfnissen der Betroffenen ausgebaut, wie eine rasche Erweiterung der Beratungskapazität

Dass die Budgetvorgaben bzw. die einzelnen Aufwandpositionen insgesamt dennoch sehr gut eingehalten wurden, war uns wichtig und ist uns gelungen. Unser Ziel bleibt auch in schweren Zeiten, mit möglichst wenig administrativem Aufwand dort Hilfe zu leisten, wo sie gebraucht wird: bei Menschen mit einer muskuloskelettalen Erkrankung.

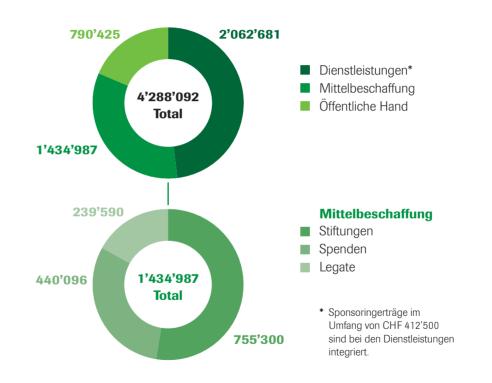
Viele unserer wertvollen Partner haben die aute Arbeit der Rheumaliga Schweiz honoriert und in der Krise Solidarität bekundet. Corona-Aktivitäten wurden unkompliziert unterstützt. Sponsorenverträge verlängert. Ich danke allen sehr herzlich für diese herausragende Unterstützung.

Freuen durften wir uns auch über den Eingang verschiedener Legate, hohe Beiträge für Projekte sowie zahlreiche Einzelspenden. Die genaue Einteilung unserer Einnahmen und Ausgaben sehen Sie rechts auf einen Blick. Wie sich die breit gefächerten Einnahmen der Mittelbeschaffung im Einzelnen aufteilen, haben wir gesondert dargestellt. Neu enthält der Jahresbericht -Zewo-konform – nur noch eine verkürzte Form der Jahresrechnung. Die detaillierte Jahresrechnung finden Sie auf unserer Website. Auf Anfrage stellen wir Ihnen diese gerne zu.

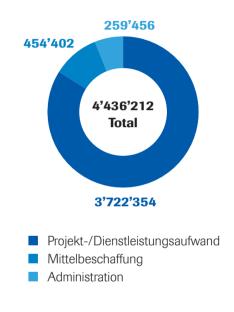
An dieser Stelle bedanke ich mich im Namen der Rheumaliga Schweiz für die verschiedenen Spenden recht herzlich. Danke, dass Sie uns auch in schweren Zeiten unterstützt haben und weiterhin unterstützen.

Kurth Birri, Quästor

Finnahmen 2020



Ausgaben 2020



Bericht der Revisionsstelle zur eingeschränkten Revision

Bericht der Revisionsstelle zur eingeschränkten Revision an die Delegiertenversammlung der Rheumaliga Schweiz

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Geldflussrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) der Rheumaliga Schweiz für das am 31. Dezember 2020 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht der Revisionsstelle.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER, den gesetzlichen Vorschriften und den Statuten ist der Zentralvorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine eingeschränkte Revision

umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der bei der geprüften Einheit vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz-, und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt und nicht Gesetz und Statuten entspricht.

Zürich, 9. April 2021 BDO AG

Manuel Lüthi Leitender Revisor Zugelassener Revisionsexperte Nadine Friedmann Zugelassene Revisionsexpertin

Bilanz per 31. Dezember 2020

Anmerkung	2020	2019
	CHF	CHF
Aktiven		
Umlaufvermögen		
Flüssige Mittel	298'101	808'221
Forderungen aus Lieferungen		
und Leistungen	211'302	359'535
Wertberichtigungen Forderungen aus		
Lieferungen und Leistungen	-5'000	-5'000
Übrige kurzfristige Forderungen	53'748	33'035
Vorräte	196'513	221'482
Aktive Rechnungsabgrenzungen	667'800	-
Total	1'422'464	1'417'273
Anlagevermögen		
Finanzanlagen	4'510'994	4'430'663
Mieterkautionen	40'527	40'522
Mobile Sachanlagen	23'980	28'600
Immaterielle Anlagen	126'690	56'800
Total	4'702'191	4'556'585
Total Aktiven	6'124'656	5'973'857

Total Passiven	6'124'656	5'973'857
Total	4'835'058	4'868'987
Jahresergebnis	-33'929	119'711
Gebundenes Kapital	200'000	200'000
Freies Kapital	4'668'987	4'549'276
Organisationskapital		
Total	436'054	410'820
Fonds Art. 74 IVG	193'089	110'753
Fonds für Patientenorganisationen	43'750	43'750
Forschungsfonds	3'554	3'554
Projektfonds	146'816	189'575
SOS-Fonds	48'845	63'189
(zweckgebundene Fonds)		
Fondskanital		
Total	853'544	694'050
Passive Rechnungsabgrenzungen		218'877
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	27'924	32'346
Lieferungen und Leistungen	291'939	442'827
Verbindlichkeiten aus		
Curzfristiges Fremdkapital erbindlichkeiten aus ieferungen und Leistungen Ibrige kurzfristige Verbindlichkeiten 27'924 assive Rechnungsabgrenzungen 533'680 otal B53'544 Condskapital zweckgebundene Fonds) OS-Fonds 48'845 rojektfonds 146'816 orschungsfonds 3'554 onds für Patientenorganisationen 43'750 onds Art. 74 IVG 193'089 otal Organisationskapital reies Kapital areies Kapital ahresergebnis 291'939 291'93		
Passiven		
	CHF	CHF
Anmerkung	2020	2019

34 | REVISIONS BERICHT

Betriebsrechnung 2020

Anmerkung	2020	2019
	CHF	CHF
Erhaltene zweckfreie Spenden	95'950	139'176
Ertrag Rheumaspende	445'148	438'233
Spendenanteile MO*	-101'002	-100'162
Erhaltene zweckgebundene Spenden	_	62'049
Erbschaften und Legate	239'590	409'850
Projektbeiträge Dritter	755'300	800'050
Total erhaltene Zuwendungen	1'434'987	1'749'196
Beiträge der öffentlichen Hand	3'344'608	3'336'640
Beitragsanteile MO	-2'554'183	-2'606'221
Total Beiträge der öffentlichen Hand	790'425	730'419
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	1'196'154	1'517'466
Ertrag Sponsoring	412'500	464'444
Total Erlöse aus Lieferungen		
und Leistungen	1'608'654	1'981'910
Ertrag Sekretariatsführung	415'978	413'507
Ertrag Verkäufe Hallwag-Kalender	34'138	60'950
Übrige Erträge	4'010	3'520
Total übrige Erträge	454'126	477'977
Total Betriebsertrag	4'288'092	4'939'502

Anmerkung	2020 CHF	2019 CHF
Sachaufwand Projekte & Dienstleistungen	-1'784'114	-2'662'657
Personalaufwand Projekte & Dienst-		
leistungen	-1'938'241	-2'066'881
Projekt- und		
Dienstleistungsaufwand	-3'722'354	-4'729'537
Sachaufwand Rheumaspende	-3'173	-1'009
Personalaufwand Rheumaspende	-52'305	-18'735
An MO verrechnete Aufwandsanteile		
Rheumaspende	-320'146	-314'071
Sachaufwand Fundraising	-11'753	-14'337
Personalaufwand Fundraising	-67'025	-51'450
Fundraisingaufwand	-454'402	-399'602
	4001400	40=1==0
Sachaufwand Administration	-136'439	-135'753
Personalaufwand Administration	-89'787	-92'785
Abschreibung administrativer Bereich	-33'230	-14'661
Administrativer Aufwand	-259'456	-243'199
Total Betriebsaufwand	-4'436'212	-5'372'339
Betriebsergebnis	-148'120	-432'836

An	merkung	2020	2019
		CHF	CHF
Finanzertrag		147'801	761'793
Finanzaufwand		-8'376	-8'810
Finanzergebnis		139'426	753'083
Ergebnis vor Veränderung		alaa i	
des Fondskapitals		-8'694	320'247
Fondszuweisungen		-82'336	-130'564
Fondsverwendungen		57'101	130'028
Veränderung Fondskapital			
		-25'235	-536
Jahresergebnis vor Veränderu	ng des		
Organisationskapitals			
		-33'929	319'711
Zuweisung/Verwendung geb. Kapit	al		
Total		-	-200'000
		-	-200'000
Jahresergebnis (Entnahme (-)/			
Zuweisung (+) an freies Kapita	D)		
		-33'929	119'711

Download

Die vollständige und revidierte Jahresrechnung sowie der Revisionsbericht sind auf der Website rheumaliga.ch abrufbar und werden allen Interessierten auf Wunsch kostenlos zugestellt.

36 | BETRIEBSRECHNUNG | 37

^{*} Mitgliederorganisationen

Sponsoren – Stiftungen – Firmenspenden – Legate

Sponsoren/Projektbeiträge

- A. Menarini AG, Zürich
- AbbVie AG, Cham
- Amgen Switzerland AG, Rotkreuz
- Biogen Switzerland AG, Baar
- Boehringer Ingelheim (Schweiz)
 GmbH, Basel
- Eli Lilly (Suisse) SA, Vernier
- Gebro Pharma AG, Liestal
- Grünenthal Pharma AG, Mitlödi
- Hüsler Nest AG, Grenchen
- IBSA Institut Biochimique SA, Pambio-Noranco
- MSD Merck Sharp & Dohme AG, Luzern
- Mylan Pharma GmbH (a Viatris company), Steinhausen
- Pfizer AG, Zürich
- Roche Pharma (Schweiz) AG, Basel
- Sandoz Pharmaceuticals AG. Rotkreuz
- Sanofi-Aventis (Schweiz) AG, Vernier
- Spitex f
 ür Stadt und Land AG und Senevita AG, Muri b. Bern

- Takeda Pharma AG, Glattpark
- UCB-Pharma AG, Bulle
- Verfora SA (ehemals Iromedica AG),
 Villars-sur-Glâne

Ausserordentliche Zuwendungen im Rahmen der Corona-Pandemie

- Amgen Switzerland AG, Rotkreuz
- Biogen Switzerland AG, Baar
- Bristol Myers Squibb SA, Steinhausen
- iQone Healthcare Switzerland SA, Versoix
- MSD Merck Sharp & Dohme AG, Luzern
- Roche Pharma (Schweiz) AG, Basel

Stiftungen

- Age-Stiftung, Zürich
- Bärbel und Paul Geissbühler Stiftung, Herrliberg
- Carl und Elise Elsener-Gut Stiftung, Schwyz

- Carl und Mathilde Thiel-Stiftung, Küsnacht
- Claire Sturzenegger-Jeanfavre Stiftung, Basel
- David Bruderer Stiftung, Uitikon
- Dr. Kurt L. Meyer-Stiftung, Zug
- Dr. med. Arthur und Estella Hirzel-Callegari Stiftung, Zürich
- Ernst Göhner Stiftung, Zug
- Ernest Matthey Foundation, La Conversion
- Fondation Groupe Mutuel, Martigny
- Gesundheitsförderung Schweiz, Lausanne
- Hans Marti-Stiftung, Basel
- Hans und Gertrud Oetiker-Stiftung, Meilen
- Jürg Walter Meier-Stiftung, Luzern
- Martina Oesch-Stiftung,
 Oberstammheim
- MBF Foundation, Triesen
- Nelly Bürgisser & Hedwig Steinmann-Stiftung, Bern

- Palatin-Stiftung, Basel
- Prof. Otto Beisheim Stiftung, Baar
- Stiftung Max und Sophielène Iten-Kohaut, Zürich
- Stiftung Osteoporose Schweiz, Zürich
- Stiftung Wunderbar, Leuggern
- T. & H. Klüber-Stiftung für Frieden und Lebenshilfe, Sachseln
- Walter Haefner Stiftung, Zürich

Firmenspenden

- Jasline Linus Corp., Genf
- Pfizer AG, Zürich
- Rodiag Olten AG, Olten

Legate

- Disolina Maria Ongaro-Moresi,
 Balgach
- Heidi Schrauder, Zürich
- Max Marcel Bombeli, Horgen

Ehronmitaliodo:

Ehrenmitglieder

Dr. med. André Aeschlimann, Binningen Dr. med. Hans-Ulrich Auer, Aarau Gisela Dalvit, Oberrieden Dr. med. Margrit Eggenberger, Molinazzo Prof. Dr. Liana Euller-Ziegler, Nice Urs Gamper, Vilters Dr. med. Thomas Langenegger, Zug

Ehrenmitglieder

Dr. oec. Josef Räber, St. Gallen

Dr. med. Giorgio Rezzonico, Lugano Dr. med. Hans A. Schwarz, Rubigen

Prof. Dr. med. Thomas Vischer, Carouge

Wir trauern um unser 2020 verstorbenes Ehrenmitglied Dr. phil. Heinz Baumberger, Flims. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Die Rheumaliga Schweiz dankt all ihren Spenderinnen und Spendern sehr herzlich für ihre grosszügige Unterstützung.

Aus Datenschutzgründen verzichten wir auf eine namentliche Nennung im Jahresbericht.

Unser Dank gilt auch allen Sponsoren, Stiftungen und Firmen, die im Jahresbericht nicht genannt werden wollen.

38 | VERDANKUNGEN | 39

Vorstand der Rheumaliga Schweiz – Nationale Geschäftsstelle

Vorstand

Zentralvorstand

- Franz Stämpfli, Fürsprecher und Notar, Bern (Präsident, Mitglied im Ausschuss, im Amt seit 2007)
- Dr. med. Isabelle Gabellon, Fachärztin FMH Rheumatologie und Allgemeine Innere Medizin, Vevey (Vizepräsidentin, im Amt seit 2016)
- Kurth Birri, Vilters, Quästor Rheumaliga SG, GR, Al/AR und Fürstentum Liechtenstein (Quästor, Mitglied im Ausschuss, im Amt seit 2007)

Mitglieder des Zentralvorstands

- René Bräm, lic. iur., Geschäftsleiter Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew, Zürich (im Amt seit 1998)
- Gabriella Chiesa Tanner, dipl. Apothekerin, Mitglied des Stiftungsrates Gesundheitsförderung Schweiz, Bäch (Mitglied im Ausschuss, im Amt seit November 2020)
- Lilo Furrer, Geschäftsleiterin Rheumaliga Zürich, Zürich (im Amt bis Mai 2020)
- Beatrix Mandl, lic. oec., Mitglied Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung, Thalwil (im Amt bis Mai 2020)

- Roger Hilfiker, Physiotherapeut MA, Professor FH Hochschule für Gesundheit, HES-SO Valais-Wallis (im Amt seit Mai 2019)
- Andrea Möhr, Betriebsökonomin FH, Mitglied im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz, Kerzers (im Amt seit November 2020)
- Dr. med. Lukas Wildi, Facharzt FMH für Innere Medizin, Facharzt FMH Rheumatologie, Chefarzt Rheumatologie Kantonsspital Winterthur (Mitglied im Ausschuss, im Amt bis Januar 2020)

Gemäss Statuten müssen die Vorstandsmitglieder jeweils vier Jahre nach Amtsantritt von der Delegiertenversammlung der Rheumaliga Schweiz in ihrem Amt bestätigt werden.

Nationale Geschäftsstelle

Per Ende 2020 waren insgesamt 24 Mitarbeitende (Vorjahr 24) mit einem Total von 1'770 Stellenprozenten (Vorjahr 1'840) angestellt sowie 23 Stellenprozente (Vorjahr 51), welche von externen Teilzeitbeschäftigten geleistet wurden. Dazu kommen 160 Stellenprozente (Vorjahr 180) für die Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie und die GELIKO.

Mitarbeitende der Rheumaliga Schweiz

Geschäftsleitung

Valérie Krafft (Geschäftsleiterin)

Mitarbeitende

- Fabienne Basedau (Administration Alltagshilfen)
- Katrin Bleil (Assistentin Geschäftsleitung)
- Andrea Burger (Kurse Romandie & Fachberatung)
- Irina Christener (Administration & IT-Support)
- Simone Fankhauser (Redaktion forumR)
- Claudia Frank (Administration Projekte Prävention)
- Patrick Frei (Webpublisher & Texter)
- Marina Frick (Public Relations & Projekte)
- Olivia Hagenbuch (Leiterin Alltagshilfen, bis Juni 2020)
- Iftade Kamberi (Lernende)
- Nicole Küng (Administration Alltagshilfen & Kurse, ab August 2020)
- Angela Mueller (Wissenschaftliche Mitarbeiterin)
- Simon Müller (Leiter Mittelbeschaffung, bis September 2020)
- Monika Oberholzer (Fachberatung, bis Juni 2020)
- Marc-André Pradervand (Projekte Fundraising, ab Januar 2020. befristet)
- Eva Rösch (Public Relations & Fundraising)
- Martina Roffler (Leiterin Dienstleistungen)

- Martina Rothenbühler (Fachberatung, seit Juni 2020)
- Kadriye Saklamaz (Leiterin Finanzen & Administration)
- Franziska Schneider (Projekte Fundraising, ab September 2020)
- Cornelia Schwager (Administration Kurse & Weiterbildung)
- Sandra Schweizer (Administration Kurse & Weiterbildung, ab März 2020, Mutterschaftsvertretung)
- Nathalie Scheuermeier (Fachberatung, ab Oktober 2020)
- Monika Siber (Leiterin Kommunikation)
- Marianne Stäger (Publikationen)
- Péter Tamás (Administration)
- Linda Theiler (Projekte Fundraising, bis Mai 2020)
- Barbara Zindel (Projektleiterin Prävention)

Sekretariat SGR / GELIKO

- Erich Tschirky (Geschäftsführer GELIKO)
- Franziska Casagrande (Sekretariat GELIKO)
- Anna Hohenegger (Sekretariat SGR)

40 | ZENTRALVORSTAND UND MITARBEITENDE | 21

Mitgliederorganisationen

Kantonale/regionale Rheumaligen (RL/LR)

- RL Aargau, 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch*
- RL beider Basel, 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch*
- RL Bern und Oberwallis, 031 311 00 06. info.be@rheumaliga.ch*
- LR fribourgeoise, 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch
- LR genevoise, 022 718 35 55, lalique@lalique.ch*
- RL Glarus, 055 610 15 16, rheumaliga.gl@bluewin.ch
- LR jurassienne, 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch
- RL Luzern und Unterwalden. 041 377 26 26. rheuma.luuw@bluewin.ch*
- LR neuchâteloise. 032 913 22 77. info.ne@rheumaliga.ch
- RL Schaffhausen, 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch*
- RL Solothurn, 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch
- RL SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch*
- RL Thurgau, 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch*
- Lega ticinese contro il reumatismo, 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch
- RL Uri und Schwyz, 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch
- LR valaisanne, 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch
- LR vaudoise. 021 623 37 07. info@lvr.ch*

- RL Zug. 041 750 39 29. info.zg@rheumaliga.ch
- RL Zürich, 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch*

Nationale Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen

- lupus suisse, 044 487 40 67, www.lupus-suisse.ch
- Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung, 024 425 95 75, www.suisse-fibromyalgie.ch*
- Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung, 044 422 35 00, www.arthritis.ch*
- Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew. 044 272 78 66. www.bechterew.ch*
- Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta, 043 300 97 60, www.glasknochen.ch
- Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen, 077 502 18 68. www.sclerodermie.ch
- Junge Menschen mit Rheuma, 044 487 40 00, www.jungemitrheuma.ch
- * Diese Mitgliederorganisationen sind Zewo-zertifiziert.



Ausblick 2021 – Rheuma wird persönlich Der neue Podcast der Rheumaliga mit Fakten, Herz und Humor

Bei unserem Podcast «Rheuma persönlich» kommen Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit rheumatischen Erkrankungen gemacht haben und diese mit anderen teilen möchten. Das können Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch Ärztinnen und Ärzte oder therapeutische Fachpersonen sein. Sie alle berichten im Podcast lebensnah und authentisch von ihrem Leben mit Rheuma. Gastgeber und sympathische Stimme unseres Podcasts ist Hannes Diggelmann.

Unser Podcast steht auf allen gängigen Plattformen für Sie zum Hören bereit. Sie finden uns auf Spotify, Apple Podcasts und überall, wo es Podcasts gibt.

