JAHRESBERICHT 2012

Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

UNSER ENGAGEMENT – BEWUSST BEWEGT

INFORMATION: Die Rheumaliga beider Basel hilft Betroffenen und ihren Angehörigen im Umgang mit ihrem Leiden, indem sie eine kontinuierliche Informationsarbeit betreibt. BERATUNG: Erkranken Sie an Rheuma, wirkt sich dies auf Ihr ganzes Leben aus. Wir beraten Sie zu verschiedenen Lebenssituationen. SOZIALBERATUNG: Die Rheumaliga beider Basel hilft Personen, welche wegen ihrer Krankheit vor Problemen stehen, und bietet individuelle sowie kompetente Unterstützung. ALLTAGSHILFEN: Das Hilfsmittelangebot gibt den Betroffenen eine erste Orientierung und unterstützt sie so in ihren Möglichkeiten zur Selbsthilfe. VORBEUGEN DURCH KURSE: Die Rheumaliga beider Basel bietet Bewegungskurse zur Vorbeugung oder Linderung rheumatischer Erkrankungen an. Erfahrene Physiotherapeuten/-innen oder Gymnastikpädagogen/-innen leiten die Kurse. SELBSTHILFEGRUPPEN: Wir vermitteln zu bestehenden Gruppen und unterstützen Sie bei einer Neugründung. VERANSTALTUNGEN: Wir informieren zu aktuellen Themen rheumatischer Erkrankungen. Wir bieten Gelegenheit zu Austausch und Geselligkeit.

Herzlichen Dank für das Engagement!

Das Jahr 2012 war geprägt von personellen Veränderungen. Frau Nina Worthington hat sich im letzten Sommer entschieden, die Rheumaliga beider Basel zu verlassen – was wir sehr bedauern. Im August, fünf Monate nach seinem 100. Geburtstag, verstarb Dr. med. Girsas Kaganas, der Pionier der Basler Rheumatologie und Gründer der Schmerzklinik Basel, in seinem Heim in Arlesheim. Und im November verstarb unser langjähriges Vorstands- und Ehrenmitglied Rudolf Michel; beide haben die RLBB lange Jahre massgeblich beeinflusst. Begegnung und Zusammenarbeit mit diesen Menschen waren ein Gewinn für die Rheumaliga beider Basel und eine persönliche Bereicherung. Glücklicherweise sind Vorstand und Leitender Ausschuss der RLBB konstant besetzt und mit Engagement zugunsten der Rheumaliga beider Basel am Werk. Herzlichen Dank dafür!

Dr. med. Thomas Vogt, Präsident

Die neue Aufgabe – eine Herausforderung!

Im August 2012 durfte ich die Stelle als Geschäftsleiterin antreten. Die neue Aufgabe ist eine Herausforderung, denn die Rheumaliga beider Basel (RLBB) steht vor einigen Schwierigkeiten: Rückläufige finanzielle Unterstützungen, die Mitgliederzahlen schwinden, die Teilnehmerzahl der Kurse nimmt ab und so weiter ... Ich sehe viel Gutes, welches bereits da ist, und werde diesem meine Ideen zufügen. Ich will mich dafür einsetzen, dass die RLBB weiterhin ein qualitativ hochwertiges und breites Dienstleistungsangebot für betroffene Menschen und deren Angehörige bereitstellen kann. Unter dem Motto «bewusst bewegt» möchte ich vermehrt präventive Angebote zur Verfügung stellen. Qualität und Effektivität sind mir ausserordentlich wichtig. Ich stehe dafür ein, dass Mitgliederbeiträge, Spenden und Legate zugunsten der Betroffenen effizient eingesetzt werden.

Rosmarie Lötscher, Geschäftsleiterin

GUTE GRÜNDE, DIE RHEUMALIGA BEIDER BASEL ZU UNTERSTÜTZEN

Die Rheumaliga beider Basel ist 1949 gegründet worden. Sie ist mit ihren Dienstleistungen Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Unsere Dienstleistungen helfen, mit Beeinträchtigungen umzugehen, und können dazu beitragen, Einschränkungen zu vermeiden.
Wir setzen uns ein für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und deren Angehörige. Wir arbeiten eng mit Fachärzten zusammen, vertreten die Interessen der von Rheuma betroffenen Menschen und betreiben Öffentlichkeitsarbeit. Wir sind eine Non-Profti-Organisation und gehen mit unseren Leistungen auf Bedürfnisse ein, die weder von der öffentlichen Hand noch von gewinnorientierten Anbietern abgedeckt werden. Wir finanzieren uns über Spenden, Gönner- und Mitgliederbeiträge, Legate sowie zweckgebundene Gelder des Bundes.

VORSTAND

Prof. Dr. Bernhard Jeanneret, Universitätsspital Basel / Heidi Egger, Selbsthilfegruppe Rheumatoide Arthritis / Dr. med. Guido Gallacchi, Schmerzklinik Kirschgarten / Dr. med. Stephanie Gratzl, FMH Rheumatologie Basel, Delegierte GGG / Rös Graf, Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung / Theo Hostettler, Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew / Dr. med. Christian Keller, FMH Rheumatologie / Dr. med. Hans Ruetsch, Medizinische Gesellschaft Basel / Agnes Richener, Fibromyalgie Forum Schweiz / Martha Wälchli, Samariterverband beider Basel

Leitender Ausschuss: Dr. med. Thomas Vogt, Präsident, Rheumatologische Universitätsklinik, Felix Platter-Spital / Dr. iur. Christophe Sarasin, Sekretär / Max Buser, Buser Kommunikation / Beatrice Isler, Beisitz / Regula Mazzucchelli, Ergotherapeutin Kantonsspital Baselland / Barbara Meier, Physiotherapeutin Felix Platter-Spital / Hans Heinrich Meili, Kassier, Meili Treuhand / Prof. Alan Tyndall, Beisitz, Universitätsklinik Felix Platter-Spital und Universitätsspital

Wir danken unseren Sponsoren für die Unterstützung:
Abbott AG
Mepha Pharma AG
Roche Pharma (Schweiz) AG

Partner der Rheumaliga beider Basel ist Gsünder Basel.
Die Rheumaliga beider Basel ist eine C-Organisation der GGG.

Die Rechnungslegung erfolgt nach Swiss GAAP FER 21. Damit entspricht die Rechnungslegung einer wichtigen Vorgabe für das Führen des Zewo-Gütesiegels.

DIE RECHNUNG – IN ZAHLEN

2 360 Mitglieder, Donatoren, Spender und Interessierte haben im Jahr 2012 die RLBB unterstützt. 508 Alltagshilfen wurden verkauft und 4 352 Publikationen wurden abgegeben. 2 412 Auskünfte/Beratungen wurden erteilt und 1 249 Stunden Sozialberatungen wurden von den Kunden/-innen benutzt. 456 Kursteilnehmer/-innen wurden durch die RLBB bewusst bewegt. Die RLBB-Website verzeichnete 4 115 Besuche. Rund 2 000 Menschen nahmen an den Anlässen der RLBB teil. Drei Frauen und ein Mann teilen sich 240 Stellenprozente in der Geschäftsstelle.

ERFOLGSRECHNUNG 2012

ERTRAG (in CHF)	2012	2011
Mitgliederbeiträge	48 670	51 440
Spenden/Gönnerbeiträge/Legate	46 633	63 315
Subventionen (BSV/BAG)	173 975	177 705
Kurswesen	115 856	138 811
Alltagshilfenverkauf	8 319	7 973
Öffentlichkeitsarbeit/Veranstaltungen	11 627	29 969
Projekte	12 997	0
Ertragsminderungen	- 4 884	- 11 267
TOTAL	413 194	457 947

AUFWAND (in CHF)	2012	2011
Betriebsaufwand	293 810	307 746
Rheumaliga beider Basel Fonds	5 588	7 616
Kurswesen	92 762	101 496
Alltagshilfen	7 670	7 178
Öffentlichkeitsarbeit/Veranstaltungen	18 427	44 070
Zeitschrift forumR	11 882	12 913
Projekte	3 003	0
Abschreibungen	1 042	800
TOTAL	434 183	481 818
ERGEBNIS Verlust	- 20 989	- 23 871

Die detaillierte Jahresrechnung finden Sie unter: www.rheumaliga-basel.ch

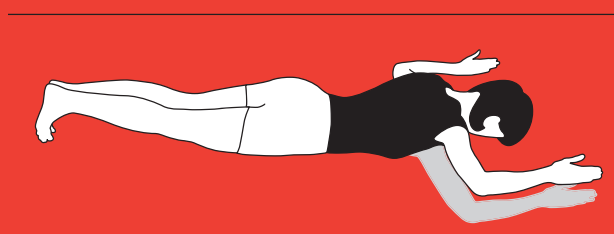
Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

Rheumaliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Telefon: 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga-basel.ch
Konto: 40-20363-6

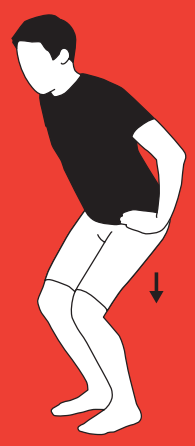
BEWUSST BEWEGT

KRÄFTIGUNG

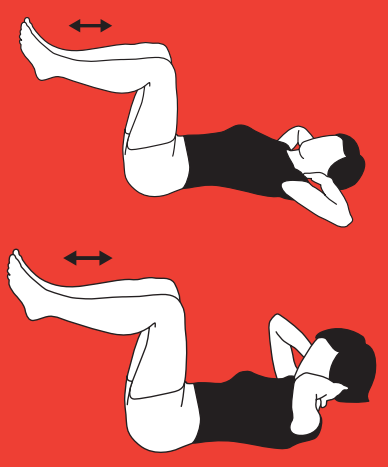
HÜFTE
Aufrechte Sitzhaltung auf der vorderen Stuhlkante, Füsse sind dicht beim Stuhl hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Den Oberkörper mit aufgerichteter Wirbelsäule nach vorne verlagern, Fersen in Boden drücken und aufstehen; Kopf bleibt dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule. 8–10x wiederholen.



RÜCKENMUSKULATUR
Bauchlage, Fersen zusammen, Zehenspitzen aufstellen, so dass Knie gestreckt vom Boden weg sind, Arme in U-Haltung seitlich vom Kopf, Daumen zeigen zur Decke. Kopf 1cm vom Boden anheben, Arme anheben und im Wechsel nach vorne strecken.
Je 10x wiederholen.

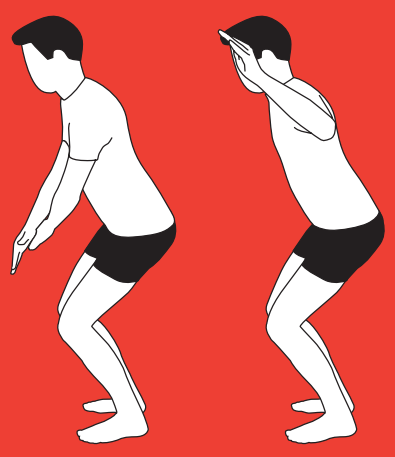


BEINMUSKULATUR
Stand, Füsse hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Hände eingestützt, den Rücken leicht nach vorne neigen, das Gesäss absenken, dabei die Knie etwas tiefer beugen, hochkommen wieder beugen, 20-30x wiederholen.



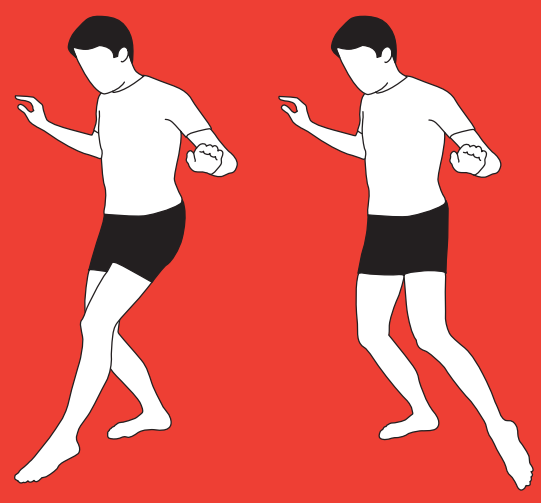
UNTERER RÜCKEN
Rückenlage, Nacken in die Hände legen, Beine eins nach dem anderen zum rechten Winkel in Hüfte und Knie anheben. Beide Beine nach vorne schieben 5–10 cm und wieder zurückziehen, das Becken bleibt stabil und der Rücken ist in der Grundstellung, der Bauch bleibt flach. 10–15x wiederholen. Auch möglich mit Kopf am Boden. Bei Osteoporose sollte Kopf am Boden bleiben.

KOORDINATION



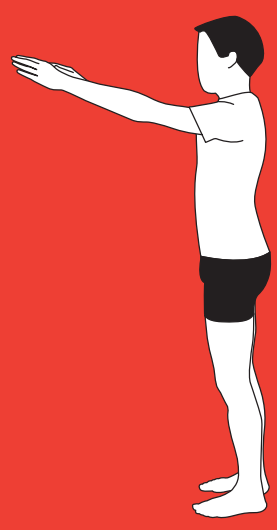
OBERER RÜCKEN
Stand, Knie leicht gebeugt, Füsse sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Oberkörper pfeilgerade vorbeugen. Arme vor dem Körper kreuzen, dann in U-Haltung anheben, Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule. 8–10x wiederholen.

TANDEMSTAND
Einen Fuss vor den anderen stellen, die Ferse des vorderen Fusses berührt die Zehenspitzen des hinteren Fusses. Eine Hand stützt sich an der Wand ab. Steigerung: 1. Ohne Abstützen an der Wand. 2. Augen schliessen und/oder Kopf und Oberkörper nach rechts und links drehen.



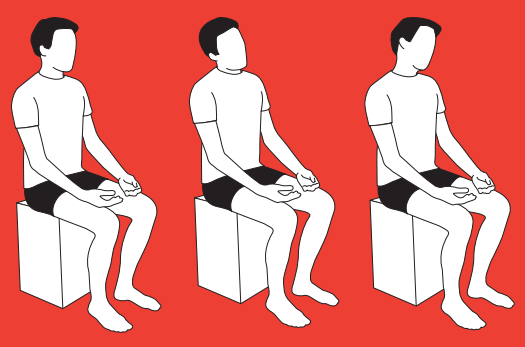
EINBEINSTAND STATISCH
Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie, anderes Bein tippt mit den Zehenspitzen einen Halbkreis, jede Seite 3x wiederholen.

MOBILISATION

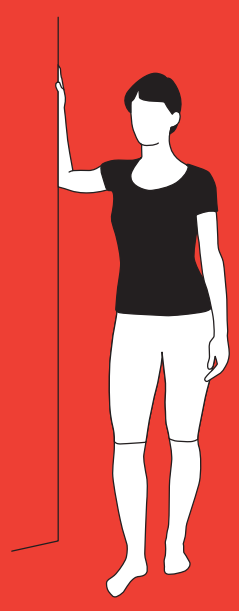


SCHULTERMOBILISATION
Stand, Füsse hüftbreit, Arme vor und zurück schwingen, dabei leicht in die Knie gehen, der Rücken bleibt gerade.

DEHNEN

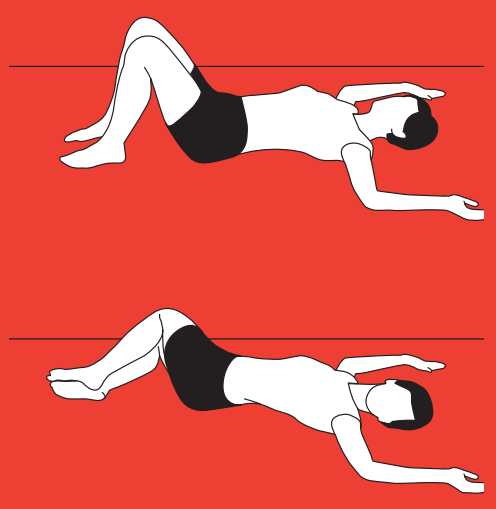


NACKEN
Sitz auf dem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füsse sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Hände liegen mit der Handinnenfläche nach oben auf den Oberschenkeln. Kopf abwechselnd langsam nach rechts und links neigen (Kopf nicht drehen, Nasenspitze nach vorn gerichtet). 3x jede Seite.



BRUSTMUSKULATUR
An einer Wand den Unterarm flach auflegen, das gleichseitige Bein macht einen Schritt nach vorne. Die Schulter nach vorne verlagern, bis ein Ziehen im Brustmuskel spürbar ist. Die Dehnstellung 15-30 Sekunden halten, 2-3x wiederholen.

HINTERE HÜFTMUSKULATUR
Sitz, Fuss über Oberschenkel legen, den Rücken gerade aufrichten und den gestreckten Oberkörper nach vorne neigen bis ein Ziehen in der hinteren Hüftmuskulatur spürbar ist. Die Dehnstellung 15-30 Sekunden halten, 2-3x wiederholen.



RÜCKENMUSKULATUR
Rückenlage, Füsse sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt, Arme in U-Haltung neben dem Kopf. Beide Beine langsam auf eine Seite legen, den Kopf auf die andere Seite drehen, über 2–3 Atemzüge halten, dann Seite wechseln.

Die Kursangebote der Rheumaliga beider Basel finden Sie unter www.rheumaliga-basel.ch – info@rheumaliga-basel.ch oder Telefon 061 269 99 50.

Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt