

Vivre c'est respirer

Rapport annuel 2013



Ligue pulmonaire bernoise : nous sommes là pour vous

La Ligue pulmonaire bernoise est une organisation d'utilité publique. Sur mandat de la Confédération et du Canton, nous informons, conseillons et assurons le suivi des personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisances respiratoires, à savoir asthme bronchique, BPCO, syndrome des apnées du sommeil et tuberculose. Nous nous engageons pour que ces personnes puissent, autant que possible, vivre sans souffrir et de manière autonome et pour leur préserver la meilleure qualité de vie possible. Nous les accompagnons de manière personnalisée pendant toute la durée de leur traitement.

Sur prescription médicale, nous fournissons des appareils et leurs accessoires pour la thérapie à domicile, expliquons aux malades le maniement des appareils et contrôlons le suivi du traitement. La lutte contre la tuberculose fait également partie de notre mandat.

Notre consultation sociale gratuite propose de l'aide dans de nombreux domaines. Grâce à notre offre étendue – de la consultation à la mise au courant et aux cours en passant par de sympathiques sorties en vélo électrique – nous apportons de l'aide aux malades et à leurs proches afin

de mieux vivre avec la maladie. Par ailleurs, nous nous engageons pour la santé des voies respiratoires et des poumons, ainsi que pour un air sain. Nous mettons notamment l'accent sur la prévention du tabagisme. La Ligue pulmonaire bernoise se compose du siège cantonal et des services régionaux. Ensemble, nous vous donnons dans le présent rapport annuel un aperçu de nos activités en 2013. Vous trouverez le compte de résultats et le bilan 2013 dans la brochure jointe.



Sommaire

Prélude	5
Message des co-présidents	
Thérapie à domicile	6
Apnées du sommeil : souvent méconnues chez la femme	
Consultation sociale	8
Une aide dans de nombreux domaines de la vie	
Prévention	10
Vif intérêt pour les journées BPCO de la Ligue pulmonaire	
Tuberculose	12
Aspects financiers de la lutte contre la tuberculose	
Service régional Emmental-Haute Argovie	14
Move to Oeschberg avec « ZäSch »	
Service régional Berne-Mittelland	15
Important projet de déménagement	
Service régional Bienne - Jura bernois - Seeland	16
Sport en fête à Macolin pour enfants asthmatiques	
Service régional Oberland bernois	17
Du Luftibus à la Luftküche (cuisine aérienne)	
Fondation Santé bernoise (BEGES)	18
Partenaire de la Ligue pulmonaire bernoise	

Vous trouverez les comptes annuels 2013 du siège central de la Ligue pulmonaire bernoise et des services régionaux annexés à la fin de la brochure.

Éditeur : Ligue pulmonaire bernoise
Rédaction : Klarkom AG, Berne

© 2014 Ligue pulmonaire bernoise



Message des co-présidents

Trois signatures, trois visages sous l'avant-propos – voilà qui est nouveau. Cette année, le comité de la Ligue pulmonaire bernoise vous salue dans sa nouvelle structure : avec trois co-présidents. Nos prédécesseurs nous ont transmis une base saine, également sur le plan économique, sur laquelle nous entendons continuer à développer la ligue pulmonaire. Car nous nous trouvons face à de nombreux défis.

« Nous prenons le temps d'informer les malades et leurs proches, et ceci à domicile également. »

La pression des coûts et de la concurrence augmente. C'est pourquoi nous voulons nous concentrer sur nos points forts. La Ligue pulmonaire

bernoise ne se contente pas de fournir des appareils, elle travaille de manière globale et place l'être humain au cœur de son activité. Nous conseillons de manière compétente et personnalisée, en prenant le temps d'informer les malades et leurs proches, et ceci à domicile également. Grâce à notre offre étendue – de la thérapie respiratoire au plaisir partagé de faire du sport en passant par la réadaptation pulmonaire – nous contribuons à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies des voies respiratoires ou des poumons. Par ailleurs, notre service de consultation sociale gratuite vient en aide aux malades dans de nombreux domaines, leur évitant les tracasseries administratives.

Notre action s'inscrit dans le long terme : nous mettons par exemple sur pied des projets comme « Apprentis-

sage sans fumée » à l'intention des jeunes, pour les dissuader de s'engager sur la pente du tabagisme. Font également partie de nos activités les campagnes de prévention, les relations publiques, l'engagement politique et le soutien à la recherche médicale.

Inserés dans un vaste réseau, nous soignons le dialogue avec les pneumologues ainsi qu'avec les autres médecins spécialistes, les organisations partenaires et les communes.

Nous tenons à préserver et à étendre la qualité déjà élevée de nos prestations et la polyvalence de notre engagement, et nous voulons communiquer encore davantage pour nous positionner de manière plus présente que jamais sur le marché.

Les défis sont nombreux sur le plan interne aussi. Il s'agit d'analyser nos

« Nous tenons à préserver et à augmenter la qualité déjà élevée de nos prestations et la polyvalence de notre engagement. »

structures : est-il judicieux qu'à long terme la Ligue pulmonaire bernoise se compose de quatre associations régionales avec une présidence, un comité, une assemblée générale et une association cantonale ? Que pouvons-nous améliorer ? Comment utiliser nos moyens de manière encore plus ciblée au profit de nos patients, de notre travail de prévention, de nos projets sociaux et de nos prestations dans toutes les régions ? Etant donné que deux co-présidents sont aussi présidents des associations régionales, cette discussion peut être menée sur de bonnes bases – et les questions peuvent être

portées dans les régions. Nous allons également analyser comment nos différents domaines, de la thérapie à domicile à la consultation sociale, collaborent.

Nous nous réjouissons d'une nouvelle année riche en discussions ouvertes et fructueuses, et en idées et stratégies que nous développerons ensemble : pour une Ligue pulmonaire bernoise forte, qui restera axée résolument sur les besoins des malades et qui les aidera à vivre si possible sans souffrir et de manière autonome.



Gian Sandro Senna, Dr en droit
Co-président Ligue pulmonaire
bernoise, Président de la région
Oberland bernois



Dr méd. Markus Riederer
Co-président Ligue pulmonaire
bernoise, Président de la région
Emmental-Haute Argovie



Dr méd. Michael Witschi
Co-président Ligue pulmonaire
bernoise, Médecin de la Ligue

Statistiques Thérapie à domicile 2013

Nombre de locations selon type d'appareils	Inhalateurs	Concentrateurs d'oxygène	Oxygène LOX	Détendeurs d'oxygène	Systèmes économiseurs d'oxygène	CPAP	Humidificateurs d'air ambiant	IPPB	BiPAP/VPAP*	Total
Appareils loués au 1.1.2013	236	722	427	209	294	4'876	1'958	3	850	9'575
Nouvelles locations pendant la période	850	783	202	165	526	1'170	573	1	344	4'614
= total patients du 1.1.–31.12.2013	1'086	1'505	629	374	820	6'046	2'531	4	1'194	14'189
Retours	-823	-669	-190	-168	-486	-352	-352	0	-145	-3'185
= appareils loués au 31.12.2013	263	836	439	206	334	5'694	2'179	4	1'049	11'004
Nombre d'appareils vendus en 2013	541	0	0	4	143	49				737

* Appareils de tiers, patients pris en charge

Thérapie à domicile : Apnées du sommeil – souvent méconnues chez la femme

Les apnées du sommeil – autrement dit les pauses ou suspensions respiratoires – sont un symptôme relativement fréquent. Elles résultent d'un collapse du pharynx qui entrave ou même interrompt le flux respiratoire. Les réactions de réveil empêchent l'étouffement, mais provoquent un sommeil fragmenté et non réparateur. Les apnées du sommeil se produisent dans une moindre mesure chez tout un chacun. Mais quand elles sont nombreuses, elles présentent alors un risque pour la santé : pour les femmes aussi, chez qui ce symptôme est souvent diagnostiqué tardivement.

Selon d'anciennes études, deux tiers des personnes concernées par les apnées du sommeil sont des hommes, le tiers restant des femmes. La prévalence augmente avec l'âge. Force est de constater que la proportion des femmes traitées dans les études cliniques est nettement inférieure à un tiers : en Suisse, on estime qu'il y a environ 150'000 personnes souffrant d'apnée du sommeil, dont un tiers est traité. Et sur ce tiers, seuls 13 pour 100 sont des femmes. Les femmes souffriraient-elles moins souvent d'apnées du sommeil ? Décrivent-elles les symptômes de manière moins détaillée ? Présentent-elles d'autres symptômes que les hommes ?

Les symptômes atypiques détournent du diagnostic des apnées du sommeil

De nombreux hommes concernés déclarent ronfler et se réveiller par manque d'air. Ce symptôme se rencontre beaucoup plus rarement chez les femmes. L'absence de manifestations typiques détourne de l'éventualité d'un syndrome d'apnées du sommeil, laissant suggérer d'autres affections possibles. Plusieurs études menées auprès des femmes montrent que chez elles, les céphalées au réveil et des sentiments de type dépressif

sont liés au syndrome d'apnées du sommeil. Par ailleurs, elles se plaignent plus souvent que les hommes d'insomnies, de jambes sans repos et de cauchemars.

La thérapie CPAP tarde à être mise en place

Le risque de souffrir du syndrome d'apnées du sommeil et la somnolence diurne sont évalués à l'aide d'un questionnaire. Etant donné que les femmes indiquent des valeurs de somnolence inférieures à celles des hommes, on leur attribue souvent à tort d'autres affections. C'est ce qu'une étude a tenté de démontrer : plus de 500 femmes et hommes souffrant du syndrome d'apnées du sommeil ont été comparés avec 500 personnes en bonne santé. L'attention portait principalement sur la morbidité et le recours à des centres de santé. Avant que le diagnostic du syndrome d'apnées du sommeil soit posé, les femmes ont eu beaucoup plus souvent recours à des services médicaux que les hommes présentant une gravité semblable du syndrome. L'étude mentionne ici aussi comme causes les symptômes atypiques qui ont fait penser à d'autres affections et qui ont retardé l'instauration du traitement avec le CPAP (« Continuous Positive Airway Pressure »), pression positive continue appliquée au moyen d'un masque nasal pendant le sommeil.

Nécessité de consulter rapidement un spécialiste

Les interruptions respiratoires fréquentes endommagent à la longue les vaisseaux, augmentant ainsi la tension artérielle ainsi que les risques d'attaque cérébrale et d'infarctus du myocarde. Le syndrome d'apnées du sommeil constitue, aussi bien pour les hommes que pour les femmes, un facteur de risques de souffrir un jour de problèmes cardiovasculaires. S'il n'est pas traité, l'espérance de vie diminue de manière significative. En cas de symptômes typiques tels que ronflements, pauses respiratoires et somnolence diurne, mais aussi en cas de symptômes non spécifiques tels qu'insomnies, céphalées au réveil associées à des dépressions, il est conseillé de consulter rapidement un médecin spécialiste. Un traitement CPAP bien adapté fera en principe disparaître rapidement les symptômes. Et il réduira aussi le risque de maladies cardiovasculaires.

Dr méd. Michael Witschi
Cabinet de pneumologie Aaretal



Consultation sociale : Une aide dans de nombreux domaines de la vie

Une maladie chronique modifie la vie des personnes touchées et de leurs proches, et peut entraîner toute une série de situations complexes et de questions. C'est pourquoi les services régionaux de la Ligue pulmonaire bernoise proposent des consultations sociales gratuites.

La consultation sociale de la Ligue pulmonaire bernoise contribue à améliorer la qualité de vie des patients chroniques. L'aperçu des contenus des consultations données en 2013 montre ci-après une grande diversité de situations difficiles qui ont conduit les patients à solliciter une consultation psychosociale :

Prestations des assurances sociales

Au cours des consultations, il s'est avéré à de multiples reprises qu'en raison de la grande complexité du sujet, de nombreuses prestations et possibilités en matière d'assurances sociales n'étaient généralement pas connues du public. C'est pourquoi, sans le conseil de professionnels, des demandes légitimes ne sont souvent pas prises en compte. Ce fut le cas pour Madame N. : elle souffrait d'une maladie chronique depuis un certain temps déjà lorsque, face à une situation financière inextricable, elle a pris contact pour la première fois avec la consultation sociale. Au fil de la consultation, il est apparu que Madame N. n'avait jusque-là pas été informée qu'elle aurait eu droit à une rente AI. La consultation sociale a fait le nécessaire auprès de l'assurance invalidité pour qu'une rente AI lui soit accordée.

Revendication et obtention de moyens auxiliaires

Madame et Monsieur S. se sont annoncés auprès de la consultation sociale pour faire la demande d'une prestation d'assurance. Lors de l'entretien, il est apparu que le couple payait depuis plusieurs mois les frais de location d'un fauteuil roulant dont Madame S. avait besoin suite à la péjoration de son état de santé. Avec l'aide de l'assistante sociale, une demande de moyen auxiliaire a été déposée à l'AI, qui a ensuite pris en charge ces frais de location.

Questions relatives à la poursuite de l'activité professionnelle

Monsieur T. souffrait de ne plus pouvoir travailler dans son domaine professionnel pour des raisons de santé. Suite aux clarifications entre consultation sociale, médecins traitants et employeur, ce dernier s'est déclaré disposé à réengager Monsieur T. pour un temps partiel réduit dans un domaine de travail adapté à son état de santé.

Aide dans la recherche d'un logement approprié

Peu après avoir déménagé dans son nouveau logement, Madame W. est tombée gravement malade. Elle n'arrivait plus que très péniblement à monter l'escalier d'accès. La situation était intenable aussi bien du point de vue social que de la santé. Suite à la demande de la consultation sociale, la gérance de l'immeuble s'est déclarée disposée à renoncer à la longue durée de résiliation du bail et à libérer Madame W. de son contrat sans frais pour qu'elle puisse retrouver un logement adapté à son état de santé.

Conseils relatifs aux possibilités de décharger les proches et les personnes touchées

Monsieur C. est un célibataire d'âge moyen. Il souffre de plusieurs maladies chroniques. Lorsque celles-ci se sont aggravées il y a deux ans, il est retourné vivre chez ses parents. Sa mère s'est beaucoup investie dans les soins et la prise en charge de son fils, à tel point qu'elle est arrivée aux limites de ses forces. Avec l'aide de la Ligue pulmonaire, des possibilités de décharge ont été cherchées et mises en place : Spitex prodigue désormais trois fois par semaine des soins à Monsieur C. et effectue des travaux ménagers une fois par semaine. La mère de Monsieur C. se porte nettement mieux et celui-ci est ravi de savoir sa mère ainsi déchargée d'une partie du travail.

Conseils pour l'établissement d'un budget et aides financières

Compte tenu de son état de santé, Monsieur I. ne peut plus se déplacer à pied que sur de très courtes distances. Raison pour laquelle il utilise depuis plusieurs années déjà un véhicule électrique pour sortir de chez lui. Il peut ainsi faire lui-même ses courses, se rendre au village et garder quelques contacts sociaux. Quand son véhicule est devenu inutilisable, la Ligue pulmonaire a aidé Monsieur I. à financer l'achat d'un nouveau modèle.

Conseils et accompagnement en cas de problèmes personnels et familiaux

Madame K. vit seule et se bat contre plusieurs maladies chroniques. Elle est conseillée et suivie depuis longtemps déjà par la consultation sociale de la Ligue pulmonaire Emmental-Haute Argovie. En cas de problèmes de tous ordres, Madame K., que la vie n'a pas épargnée, est heureuse de pouvoir compter sur les conseils et l'aide de la consultation sociale.

*Silvia Buchs-Herren
Assistante sociale FH
Service régional Emmental-Oberaargau
Antenne Langenthal*

Statistiques Consultation sociale 2013

	Personnes	Heures
Consultation individuelle de personnes handicapées	638	5'250
Consultation de groupe de personnes handicapées	–	5
Mini-consultations (jusqu'à max. 1 heure par année, sans suivi de dossier)	–	369
Consultation individuelle de proches et de personnes de référence	30	179
Consultation de groupe de proches et de personnes de référence	–	–
Total	668	5'803





Prévention : Vif intérêt pour les journées BPCO de la Ligue pulmonaire

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) est très répandue, mais guère connue. C'est pourquoi la Ligue pulmonaire bernoise s'engage avec ses services régionaux à mieux faire connaître les causes, les symptômes et les traitements. Avec succès d'ailleurs, puisque les journées d'information sur la BPCO en novembre 2013 ont suscité un vif intérêt au sein de la population.

Pour marquer la journée mondiale de la BPCO du 20 novembre 2013, la Ligue pulmonaire bernoise a organisé dans ses différentes régions des événements visant à informer sur cette maladie fort répandue mais largement méconnue qu'est la BPCO. La demande a été forte : au total, près de 200 personnes ont participé à Thoune, Berthoud, Bienne et Berne ; Bienne a mis sur pied une manifestation bilingue. Les organisatrices et organisateurs de ces événements ont été très satisfaits des nombreuses inscriptions reçues.

Informations sur l'amélioration de la qualité de vie

Le programme pour les personnes concernées, leurs proches et des personnes intéressées a été riche et diversifié avec des stands d'information, des mesures de capacités physiques, des conseils et des exposés donnés par des spécialistes : aux stands d'information, des nutritionnistes ont expliqué l'importance d'une bonne hydratation et d'une alimentation saine et équilibrée. Des physiothérapeutes ont parlé des répercussions du manque d'exercice physique sur l'évolution d'une BPCO et des effets positifs d'un entraînement adapté ; ils ont montré quelles postures du corps facilitaient la respiration. La Fondation Santé bernoise a rappelé quelles étaient ses prestations

BPCO : quand l'air manque

Quelque 400'000 personnes en Suisse souffrent de la maladie pulmonaire appelée BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) et surnommée « poumons de fumeur ». Cette maladie rétrécit lentement mais sûrement les voies respiratoires. Les symptômes typiques, qui sont la toux, les expectorations et la dyspnée, sont toutefois souvent banalisés, de sorte que la maladie n'est pas diagnostiquée.

La BPCO n'est pas guérissable. L'information grand public, la prévention et le dépistage précoce sont donc d'autant plus importants : pour freiner l'évolution de la maladie, éviter les atteintes durables et améliorer la qualité de vie.

en matière d'arrêt du tabagisme. La consultation sociale de la Ligue pulmonaire a présenté sa palette d'offres : en cas de problèmes personnels, familiaux ou financiers, elle se tient aux côtés des personnes souffrant de maladies pulmonaires ou des voies respiratoires pour les conseiller. Et pour conclure, les spécialistes ont présenté des appareils d'oxygénothérapie et ont répondu aux questions du public.

Données importantes grâce aux mesures de capacités physiques et physiologiques

Le public a largement profité de la possibilité qui lui était offerte de faire ces différents tests. Il a ainsi pu tester sa fonction pulmonaire au spiromètre ou tout simplement et de manière impressionnante au Luftikus, le Spiro-Clown. La mesure de la graisse corporelle renseignait sur les proportions de masse musculaire et de masse grasseuse et déterminait l'IMC, une valeur importante à connaître, car aussi bien le surpoids que la maigreur ont des répercussions négatives sur la santé des personnes souffrant de BPCO. La force de la main indiquait la puissance musculaire dans les mains, ce qui donne des indications sur l'état de la musculature supérieure scapulaire et respiratoire. Le test appelé Sit-to-Stand donnait une indication sur le

fonctionnement du système cardiovasculaire. Quant au Biox, à savoir le pulsoxymètre, il mesurait le pouls et la saturation en oxygène du sang.

Exposés et discussions animées

Après avoir suivi avec enthousiasme et intérêt l'« itinéraire avec postes » au fil des différents stands de conseils et d'information, les participants ont été récompensés par un copieux apéritif offert par la Ligue pulmonaire. Revigorés, ils ont toutes et tous accordé leur attention soutenue aux intéressants exposés des pneumologues. Que ce soit à Bienne, Berthoud, Thoune ou Berne, partout de nombreuses et très concrètes questions ont été posées. On a pu percevoir que les malades et leurs proches se sentaient très concernés et qu'ils avaient besoin de réponses claires et sincères, même si celles-ci pouvaient être parfois difficiles à entendre.

Nombreuses réactions positives

Pour les collaboratrices et collaborateurs de la Ligue pulmonaire bernoise, ces journées ont été une source de joie, car les unes et les autres se sont fortement impliqués et que les réactions des participants ont été vraiment positives. Des manifestations couronnées de succès comme ces journées BPCO, qui sont autant d'occasions de

Autres activités du Service Prévention et RP en 2013

- Cours pour enfants asthmatiques : « 4 amis » à Thoune
- Cours pour adultes asthmatiques et leurs proches à Berne
- Cours pour malades BPCO et leurs proches à Berne
- Direction du projet « Apprentissage sans fumée » avec 1747 apprentis qui ont tenu leur engagement et plus de 300 entreprises participantes. Tirage au sort des gagnants lors de l'événement de clôture avec Müslüm und Band au Gaskessel, Berne.
- Séances d'information pour entreprises, actions avec des stands dans les écoles professionnelles dans le cadre de la campagne « Apprentissage sans fumée » ; tests de monoxyde de carbone (CO) de l'air respiratoire sur 200 participants, mise sur pied de consultations pour arrêt du taba-

- gisme (personnel et par téléphone)
- Sport plaisir pour les jeunes à Macolin avec 180 enfants et leur famille, un projet commun des ligues pulmonaires du nord-ouest de la Suisse.
- Consultations individuelles sur l'asthme, la BPCO et d'autres affections des voies respiratoires
- Collaboration au sein de groupes de spécialistes, de commissions et de groupes de travail, aux plans régional et national
- RP et travail avec les médias
- Suivi et mise à jour du site web
- Coordination et responsabilité pour le Corporate Design de prospectus, de brochures et pour le rapport annuel, nouveau pour tout le canton
- Exposés, cours à la Haute école spécialisée bernoise, division Santé
- Interventions publiques

rencontres enrichissantes, renforcent la volonté de la Ligue pulmonaire bernoise de s'engager résolument dans la prévention de la BPCO.

Barbara Wehrli
Conseillère Service Prévention + RP

Statistiques Tuberculose	2009	2010	2011	2012	2013*
Examens d'entourage	14	26	26	22	21
Coopérations dans des examens d'entourage hors canton	10	13	10	8	5
DOT (traitement sous observation directe)	0	0	6	4	2
Nombre de personnes de l'entourage	460	379	287	146	255
Tests Mantoux	398	267	212	99	192
<i>Mx positif (>5mm)</i>	76	62	45	28	46
Test sanguin	121	88	100	60	62
<i>Test sanguin positif</i>	42	29	26	28	26
Personnes infectées			26	28	24
Traitement préventif			19	24	17
Traitement préventif chez les enfants < 5 ans / 2 mois			18	7	2
Nouveaux cas de maladie chez des personnes de l'entourage			1	0	0

*Etat au 25.02.2014. A l'heure actuelle, les contrôles d'entourage 2013 ne sont pas encore tous terminés.



Aspects financiers de la lutte contre la tuberculose

Les cas de tuberculose en Suisse sont devenus rares : leur nombre reste autour de 500 à 600 par année depuis un certain temps déjà. Malgré cette situation stabilisée, cette maladie ne doit pas disparaître de la conscience de la population : car pour assurer une guérison rapide, un diagnostic précoce et un traitement adapté sont incontournables. Le financement de la lutte contre la tuberculose n'est pas réglé de manière uniforme sur le plan cantonal. Voici un aperçu des aspects financiers qui inquiètent également le Service tuberculose de la Ligue pulmonaire bernoise.

La lutte contre la tuberculose en Suisse a pour principes la loi sur la tuberculose de 1928 et la loi sur les épidémies de 1970, dont la révision a été approuvée par scrutin populaire cette année. En matière de financement, sont applicables la loi sur l'assurance maladie et la loi sur l'assurance accidents. Indépendamment de la situation et de la prestation fournie, on distingue cinq agents payeurs : assurance maladie, assurance accidents, autorités cantonales de santé publique, employeurs, particuliers.

Financement du contrôle d'entourage

Les cantons n'ont pas l'obligation de prendre à leur charge le coût d'un contrôle d'entourage, en particulier dans les entreprises qui ne font pas partie du système de santé. En pareil cas ou en cas d'absence de mandat cantonal pour un contrôle d'entourage, la procédure de test va à la charge de l'entreprise ou du particulier. Les réglementations concernant la participation aux frais sont très différentes d'un canton à l'autre. Pour les personnes de l'entourage qui résident dans un autre canton que le patient source, cela peut conduire à des désa-

vantages ou à des avantages en termes de prise en charge des coûts. Par ailleurs, il y a toujours des employeurs qui ne sont pas disposés ou en mesure de prendre en charge les coûts d'un contrôle d'entourage dans leur entreprise.

Les coûts dans le Canton de Berne

Le Canton de Berne prend actuellement à sa charge l'intégralité des coûts d'un contrôle d'entourage. Ces coûts comprennent l'organisation ainsi que l'encadrement des personnes de l'entourage et l'examen au moyen du test cutané. En revanche, les coûts du test sanguin ne sont pas pris en charge. Si l'examen devait révéler une infection, l'assurance maladie de la personne concernée ou des personnes concernées entre en jeu pour d'autres examens et pour un éventuel traitement.

Christa Butz
Service Tuberculose

Tuberculose

Les bactéries responsables de la tuberculose se transmettent d'une personne à l'autre presque exclusivement par voie aérienne (infection par gouttelettes). Une contamination ne signifie toutefois pas automatiquement que la maladie va se déclarer. Des examens médicaux permettent d'identifier les nouvelles contaminations parmi les personnes qui ont été en contact étroit avec un patient atteint de tuberculose susceptible de contaminer son entourage. On appelle cette procédure le contrôle d'entourage.

En 2013, le Canton de Berne a chargé le Service tuberculose de la Ligue pulmonaire bernoise d'effectuer 21 contrôles d'entourage cantonaux et de coopérer à 5 contrôles d'entourage hors canton (c'est-à-dire que ces personnes de l'entourage ne résident pas dans le même canton que la personne malade).

Service régional Emmental-Haute Argovie : Move to Oeschberg avec « ZäSch »

« ZäSch » – Zäme zu meh Schnuuf (Ensemble vers plus de souffle) – est une offre de conseil et de coaching personnalisés de la Ligue pulmonaire pour des personnes souffrant d'affections des voies respiratoires : pour plus d'exercice physique et des rencontres. Un participant partage ici son expérience de sortie en vélo électrique avec ZäSch – et fait clairement apparaître comment cette formule favorise ici à la fois la santé et la convivialité.

Le samedi 17 août 2013, les vélos électriques sont fin prêts au départ, les batteries chargées à fond pour que le moteur électrique puisse fournir l'aide nécessaire au besoin. Cette année aussi, nous démarrons la journée avec un temps idéal pour le vélo. Après un court trajet à travers le trafic urbain, nous quittons Berthoud pour Ersigen, en passant par Bütikofen. Les Flyers s'avèrent un peu « rebelles ». Nous devons tout d'abord nous familiariser avec les caractéristiques de ce vélo, car l'assistance moteur nécessite une certaine habitude. Comparé aux vélos habituels, le poids du Flyer paraît de prime abord plutôt imposant, mais après quelques kilomètres, il s'avère relativement facile à piloter.

La pause prévue sur un splendide point de vue près d'Ersigen inspire les participants : les cyclistes dames et hommes s'imaginent en pilotes. Car la magnifique vue qui s'étend sur la plaine entre Utzenstorf, Kirchberg et Koppigen rappelle qu'ici un aéroport aurait dû voir le jour. Du côté de Niederösch, les uns et les autres doivent 'mettre les gaz'. Le Flyer répond bien et assure une assistance de pédalage maximale. Rouler ainsi en

groupe, avec des envies de vitesse et des conditions physiques différentes, constitue un vrai défi ! Notre guide Jakob Rychener connaît parfaitement l'itinéraire et peut ainsi indiquer la direction à prendre et la vitesse à adopter. Le groupe des rapides s'arrête régulièrement pour attendre le reste de la troupe.

A l'écart des routes à grand trafic, l'itinéraire passe devant des fermes coquettes. Sur les chemins de terre, il s'agit d'être habile : les Flyers et les cyclistes supportent sans autre quelques nids de poule. Koppigen, but pour l'arrêt de midi, pointe déjà à l'horizon. A midi, après 10 kilomètres de route, nous arrivons au home médicalisé de St. Niklaus. Le soleil brille haut dans le ciel, nous trouvons une ombre bienfaisante sur la terrasse du home. Il est temps de faire une pause bien méritée et de se restaurer.

L'après-midi, nous sommes reçus par Thomas Wullimann, directeur de l'école d'horticulture d'Oeschberg, qui nous guide à travers les jardins et plantations. Il nous explique une foule de choses intéressantes sur l'univers des plantes et nous parle de l'histoire

« Zäme zu meh Schnuuf » motive à faire de l'exercice en groupe – adapté aux capacités des uns et des autres.

Une personne malade des voies respiratoires souffre fréquemment de dyspnée et a tendance, de ce fait, à éviter tout effort physique, une réaction qui conduit souvent à un affaiblissement des fonctions pulmonaires, du système cardiovasculaire et de l'appareil locomoteur. Dans les

thérapies prescrites, les patients découvrent des programmes d'exercices qui les incitent à davantage d'activités physiques. ZäSch propose une aide pour mieux intégrer ces suggestions dans la vie quotidienne : ensemble, des objectifs personnels sont fixés et des questions d'ordre organisationnel et financier sont étudiées. La consultation met l'accent sur la motivation des personnes concernées à faire plus d'exercice – avec du plaisir et en com-



et de l'exploitation de son école d'horticulture. Etonnant que ce splendide jardin tout près de Berthoud soit ainsi ouvert aux visiteurs. Ici, les férus de botanique ne peuvent guère se passer du latin. Mais, par chance, on peut aussi admirer la beauté des fleurs sans notions de langues anciennes. Sur le chemin du retour pour Berthoud, nous nous accordons une petite pause sur le terrain qui a accueilli la fête nationale de lutte, puis nous traversons le nouveau pont qui enjambe l'Emme. Ce fut une sortie réussie en excellente compagnie !

André Dürig, participant

pagne. ZäSch participe aussi à la création de groupes : que ce soit dans le cadre du cours « Respiration et mouvement », de l'entraînement de fitness, du walking ou encore de sorties en vélo électrique. Des excursions et des randonnées en groupes sont également proposées, dans le but de favoriser les contacts sociaux.

*Joseph Steinegger
Directeur du projet, Burgdorf*

Service régional Berne-Mittelland : important projet de déménagement

Avec la Ligue pulmonaire suisse et la Ligue pulmonaire bernoise, le Service régional Berne-Mittelland a déménagé en mai 2013 dans le bâtiment sis à la Chutzenstrasse 10, dans le quartier bernois de Weissenbühl. C'est un grand soulagement pour les patientes et les patients. Car avec cette adresse unique pour les ligues pulmonaires de l'espace Berne, il n'y a désormais plus moyen de se tromper.

Pour le service régional Berne-Mittelland, l'organisation du déménagement a représenté un projet d'envergure : après qu'en novembre 2012, le comité de l'Association régionale Berne-Mittelland a donné le feu vert pour le déménagement, il a fallu trouver un nouveau locataire pour les bureaux à la Monbijoustrasse 35. Ce fut chose faite début 2013.

Il s'agissait alors de bien évaluer les meubles et les objets : que pouvait-on emporter dans les nouveaux locaux ? L'idée de déménager provoquait des sentiments partagés : un nouveau départ est toujours aussi synonyme de peur de l'inconnu – et d'un autre côté, l'inconnu est aussi source d'excitation et de mystère. Tout le monde se demandait : comment se passera la cohabitation et la collaboration avec la

Ligue pulmonaire suisse et la Ligue pulmonaire bernoise, sachant que les trois organisations se trouvent sur le même étage ?

Les cartons ont été remplis au fur et à mesure et ont de plus en plus encombré l'espace. Le jeudi 16 mai 2013, jour du déménagement, a soudain été imminent. Tout était soigneusement emballé et prêt à être emporté. L'équipe s'est retrouvée à 7.00 heures au bureau. Impressionnant de voir à quelle vitesse les meubles ont été chargés par de costauds déménageurs ! Puis le déballage, l'organisation et le rangement ont, eux aussi, pris du temps.

La directrice du service régional, Christine von Ballmoos, a remercié toutes les personnes qui ont participé,

« Nous avons été accueillies à bras ouverts par la Ligue pulmonaire suisse et par la Ligue pulmonaire bernoise. Nous nous sentons à l'aise, bien acceptées et considérées comme une organisation à part entière. »

à un titre ou à un autre, à ce déménagement, avant tout ses collaboratrices, sans l'aide desquelles elle serait encore, selon ses dires, en train d'empaqueter et de ranger.

*Christine von Ballmoos
Directrice régionale Berne-Mittelland*



Service régional Bienne - Jura bernois - Seeland : Sport en fête à Macolin pour enfants asthmatiques

Un enfant sur dix fait de l'asthme. Souvent, les enfants asthmatiques ont peur de pratiquer du sport et manquent d'exercice physique. Alors que grâce à un entraînement régulier, ils pourraient réaliser les mêmes performances physiques que leurs pairs en bonne santé. Avec Sport en fête à Macolin, la ligue pulmonaire entend favoriser l'activité physique et renforcer chez les enfants la confiance en soi.

Sport en fête a eu lieu le dimanche 5 mai 2013 dans la halle de sport du terrain « Bout du monde » de l'Office fédéral du sport (OFSP) à Macolin/BE. Près de 150 enfants asthmatiques âgés de six à douze ans se sont exercés, avec leurs frères et sœurs, à différentes disciplines sportives et à des jeux de coordination et d'habileté : slackline, jonglage, lutte, luge et bien d'autres activités étaient au programme. Plusieurs sportifs de pointe s'étaient engagés à participer à cette journée et ont fait briller les yeux de leurs fans, qui ont ainsi pu partager des moments avec Anita Weyermann, championne de course d'endurance, Lena Göldi, judoka, Martina Kocher, bobeuse olympique, et Marco Streit, ancien gardien de but de hockey sur glace.

Notre expérience montre que cet événement très apprécié qu'est Sport

Sport en fête est un cadeau des ligues pulmonaires d'Argovie, des deux Bâles, de Berne, de Lucerne-Zoug et de Soleure aux enfants souffrant d'asthme et à leur famille, à l'occasion de la Journée mondiale de l'asthme.

en fête, à Macolin, contribue à augmenter chez les enfants asthmatiques aussi bien leurs performances physiques que leur conviction que la vie et eux-mêmes ont de la valeur. La pratique régulière du sport améliore notablement la fonction pulmonaire, atténue l'hypersensibilité des voies respiratoires et réduit le besoin de médicaments. De plus, bouger augmente la qualité de vie et favorise l'intégration sociale.

Ce projet agit comme un signal fort en faveur d'un style de vie plus sain. Un parcours a également été mis sur pied

à l'intention des parents, afin qu'ils puissent mesurer leur fonction pulmonaire et leur pression artérielle, et ils ont reçu des conseils avisés sur le traitement, les médicaments et la bonne méthode d'inhalation. L'équipe régionale Bienne - Jura bernois - Seeland s'est chargée de la bonne marche de plusieurs postes.

Ce fut l'occasion pour des spécialistes d'informer sur l'importance du sport pour les enfants asthmatiques, d'échanger des idées et des expériences, notamment avec Anita Weyermann, elle-même asthmatique. Cette journée a permis aux enfants concernés et à leurs familles de gagner en assurance pour vivre jour après jour avec la maladie.

Patrizia Mariani
Directrice régionale Bienne - Jura bernois - Seeland

Service régional Oberland bernois : du Luftibus à la Luftküche (cuisine aérienne)

Dans la région de l'Oberland bernois, plusieurs manifestations intéressantes et innovantes ont eu lieu en 2013. Il s'agit en partie de projets qui sont désormais des rendez-vous traditionnels, et en partie aussi des événements nouveaux et couronnés de succès qui prennent de l'ampleur. Bettina Crowe, directrice du service régional, passe ici l'année en revue.

Lors de la Journée mondiale sans tabac, le 31 mai 2013, nous avons, de concert avec la Fondation Santé bernoise, sensibilisé les visiteurs de l'hôpital de Thoune sur le thème du tabagisme et de ses conséquences. Là aussi, nous proposons de mesurer gratuitement la fonction pulmonaire.

L'un de nos grands projets est certainement celui de la Luftküche, qui a rencontré un écho très favorable : il s'agit d'un groupe d'échanges sur le thème de l'alimentation des personnes souffrant du syndrome d'apnées du sommeil, pour lesquelles un poids de confort est tout particulièrement important. La préparation en commun de menus sains et légers a été si appréciée qu'en 2014, nous démarrerons deux groupes de cuisine : un beau succès pour toutes les personnes impliquées !

Avec la caisse-maladie Visana, le cabinet de médecins de famille et le centre de fitness TC, avec lesquels

nous résidons sous le même toit à Thoune, nous avons mis sur pied une « Journée de santé », avons informé et présenté ensemble nos différentes offres : l'accent était mis sur l'information et la prévention.

« Le but de nos manifestations est de nous intégrer au réseau régional et de sensibiliser la population aux thèmes traitant de la santé et de la prévention. Nos concitoyens doivent connaître les offres proposées par notre service régional et nos différentes antennes, et ils doivent savoir où et comment nous pouvons aider et apporter notre soutien. »

Pour la troisième fois, nous avons pris part en octobre au marché des seniors sur la Rathausplatz à Thoune, un événement qui permet aux seniors de s'informer sur de nombreux sujets :

de la santé aux offres de formation en passant par des conseils en matière de finances. Nous autres, de la Ligue pulmonaire, étions à nouveau présents avec le Luftibus. Notre offre de faire passer des tests de la fonction pulmonaire a été très bien accueillie, ce d'autant plus que les résultats pouvaient ensuite être discutés avec un médecin spécialiste présent sur place.

En novembre, nous avons organisé dans le cadre de la Journée mondiale de la BPCO une journée BPCO à l'hôtel Freienhof à Thoune, une rencontre qui a connu un joli succès puisque 66 personnes s'y étaient inscrites. Par ailleurs, nous avons proposé le 2 décembre dans nos locaux du service régional une fois encore des mesures de la fonction pulmonaire gratuites, une proposition à laquelle ont répondu de très nombreux intéressés.

Bettina Crowe
Directrice régionale Oberland bernois



Fondation Santé bernoise (BEGES): partenaire de la Ligue pulmonaire bernoise

La Fondation Santé bernoise s'engage pour une promotion de la santé efficace dans le canton de Berne: les spécialistes planifient et mettent sur pied des offres de formation, d'information, de conseil et de traitement. Les mandats principaux sont les consultations en matière de dépendance aux produits addictifs, la prévention et l'éducation sexuelle. C'est surtout dans le domaine de la prévention du tabagisme que la fondation collabore étroitement avec la Ligue pulmonaire bernoise.

Consultation pour l'arrêt du tabagisme « Finito » et consultations de prévention

L'offre pour l'arrêt du tabagisme « Finito » de la Fondation Santé bernoise comprend des consultations individuelles et de groupe ainsi que des manifestations d'information pour entreprises. En 2013, dans les quatre centres régionaux de la Fondation Santé bernoise, 100 personnes ont eu recours à une consultation individuelle « Finito ». Ce chiffre est légèrement inférieur à celui de l'année précédente. Par ailleurs, six consultations de groupe ont été réalisées, soit une de plus qu'en 2012. Au total, 477 consultations de sevrage tabagique ont eu lieu. « Finito » a été présenté dans le cadre de 28 séances d'information dans les entreprises. Les collaboratrices et collaborateurs en charge de la prévention ont organisé 18 consultations principalement axées sur le tabagisme. Par ailleurs, trois cours et une séance d'information ont été mis sur pied sur le thème du tabagisme.

Collaboration avec la Ligue pulmonaire suisse au projet « Air sans fumée – enfants en bonne santé! »

Les parents sont plutôt disposés à changer leurs habitudes tabagiques quand il s'agit de la santé de leur progéniture. C'est là que le projet « Air sans fumée – enfants en bonne santé! » de la Ligue pulmonaire suisse fait sens, un projet dans lequel la Fondation Santé bernoise s'engage également. Ensemble, les deux organismes visent à ce que le nombre de ménages en Suisse où l'on fume en présence



d'enfants en bas âge diminue. Pour ce faire, des conseillères de parents, des sages-femmes, du personnel soignant et des consultantes en allaitement suivent des cours donnés par des représentantes de leur groupe professionnel spécialement formées pour en faire des facteurs multiplicateurs. Elles peuvent embrayer sur la santé des tout-petits et, par une brève intervention, épauler les parents pour qu'ils élargissent leurs connaissances en matière de protection des enfants contre la fumée passive et pour qu'ils changent leur comportement de fumeurs à la maison. En novembre 2013, la Fondation Santé bernoise a formé ce qu'on appelle des « peers » pour ce projet, parmi lesquelles une sage-femme et une conseillère de parents indépendante. La Fondation Santé bernoise propose en outre une consultation pour

l'arrêt du tabagisme aux parents qui désirent arrêter de fumer.

Engagement lors de la Journée mondiale BPCO en novembre 2013

La Fondation Santé bernoise a participé, dans le cadre de la Journée mondiale BPCO, aux journées d'information BPCO organisées par la Ligue pulmonaire bernoise à Berne, Thoun, Berthoud et Bienne. Les conseillères et les conseillers de la Fondation Santé bernoise tenaient un stand d'information sur l'arrêt du tabagisme, la diminution du tabagisme et la fumée passive. Ils ont rencontré un vif intérêt: les visiteurs ont posé de très nombreuses questions et sept fumeuses se sont même tout de suite inscrites pour une consultation individuelle « Finito ».

Susanne Lanker
Directrice du projet BEGES

Ligue pulmonaire bernoise

Ligue pulmonaire bernoise

Siège cantonal
Chutzenstrasse 10
3007 Berne
Tél. 031 300 26 26
Fax 031 300 26 25
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

CP 30-7820-7

Les services régionaux et les antennes de la Ligue pulmonaire bernoise

Région Oberland bernois

Ligue pulmonaire bernoise
Service régional Oberland bernois
Aarefeldstrasse 19
case postale 2373
3601 Thoun
Tél. 033 224 04 44
Fax 033 224 04 45
rst.oberland@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire bernoise
Antenne Interlaken
Bahnhofstrasse 5
3800 Interlaken
Tél. 033 822 91 19
Fax 033 822 91 25
bst.interlaken@lungenliga-be.ch

Region Emmental-Haute Argovie

Ligue pulmonaire bernoise
Service régional Emmental-
Haute Argovie
Bahnhofstrasse 43
3400 Burgdorf
Tél. 034 420 33 11
Fax 034 420 33 19
rst.burgdorf@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire bernoise
Antenne Konolfingen
Kreuzplatz 4
3510 Konolfingen
Tél. 031 791 03 55
Fax 031 791 25 56
bst.konolfingen@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire bernoise
Antenne Langenthal
Marktgasse 1
4900 Langenthal
Tél. 062 922 87 79
Fax 062 922 88 63
bst.langenthal@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire bernoise
Antenne Langnau
Burgdorfstrasse 25
3550 Langnau
Tél. 034 402 12 60
Fax 034 402 85 65
bst.langnau@lungenliga-be.ch

Région Berne-Mittelland

Ligue pulmonaire bernoise
Service régional Berne-Mittelland
Chutzenstrasse 10
3007 Berne
Tél. 031 381 74 14
Fax 031 381 31 25
rst.bern@lungenliga-be.ch

Région Bienne - Jura bernois - Seeland

Ligue pulmonaire bernoise
Service régional Bienne-
Jura bernois - Seeland
Bahnhofstrasse 2
2502 Bienne
Tél. 032 322 24 29
Fax 032 322 05 87
rst.biel-bienne@lungenliga-be.ch



LUNGENLIGA BERN

LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

