



**Vi finns som en resurs
utanför vården –
bli medlem hos oss**

**Reumatiker
förbundet**

Reumatikerdistriktet i Stockholms län

info@reumatiker.net
sthlm.reumatiker.se
Tel: 08-30 42 00



Du får som medlem hos oss kunskap om din diagnos och kan dela dina erfarenheter med andra medlemmar

Kunskap om reumatiska sjukdomar är mest efterfrågat av våra medlemmar. Det betyder också mycket att få dela erfarenheter med andra i liknande situation. Kanske få tips om hur du kan leva med din diagnos. Eller förslag på att pröva på någon av de många aktiviteter som föreningarna anordnar för sina medlemmar.



Vi medverkar som patientföreträdare i regionens hälso- och sjukvård med erfarenheter från våra medlemmar

Allt fler förstår betydelsen av att ta tillvara och använda patienters erfarenheter, upplevelser av och synpunkter på svensk hälso- och sjukvård. Där spelar patientföreträdaren en viktig roll. Vi ger återkoppling från våra medlemmar med ett patientperspektiv för att ge förutsättningar för en förbättrad hälso- och sjukvård.



Du får som medlem tillgång till en mängd sociala och fysiska aktiviteter

I Stockholms län håller våra föreningar kontakten med cirka 6 000 medlemmar, från Norrtälje i norr till Södertälje i söder. Du är välkommen till någon av föreningarna. De anordnar en mängd aktiviteter för sina medlemmar, till exempel rehabilitering i varmvattenbassäng, föreläsningar, cirklar, utflykter och andra sociala och fysiska aktiviteter.

Du får som medlem flera förmåner: försäkringar, medlemstidningar och rabatter

Som medlem får du flera förmåner och rabatter, ett rikt föreningsliv med social gemenskap. Du får medlemstidningar hem i brevlådan, försäkringar, rabatter på varor, tjänster och hotellboende. När du deltar i föreningarnas aktiviteter och verksamheter är du dessutom olycksfallsförsäkrad.



Du får som medlem träna i någon av våra varmvattenbassänger, en skonsam rehabilitering som ger resultat

Vi har en omfattande verksamhet med rehabilitering i varmvattenbassäng. Totalt tränar ca 600 personer varje termin. Bassängträningen, som leds av fysioterapeuter, är mycket skonsam för oss reumatiker. Med ett anpassat träningsprogram ökar rörligheten och smärtan minskar. Vi är FaR-certifierade. Från din vårdcentral eller fysioterapeut kan du få ett recept på fysisk aktivitet, FaR.



Vi informerar och påverkar politiker och beslutsfattare om behovet av jämlik vård och rehabilitering

Alla reumatiker har rätt till jämlik vård och rehabilitering och att bli behandlade som likvärdiga individer i samhället. De brister som våra medlemmar upplever i vården och i arbetslivet måste uppmärksammas eftersom de strider mot sjukvårdslagar, hälsopolicy och riktlinjer. Vi lägger stort fokus på att återkoppla behov och erfarenheter från våra medlemmar till politiker och beslutsfattare.



Vi samarbetar med andra patientorganisationer för en stark och enad röst, för jämlik vård och rehabilitering samt i andra gemensamma frågor

Samverkan mellan patientorganisationerna har blivit en alltmer betydelsefull del i arbetet för att kunna påverka utvecklingen av hälso- och sjukvård. Tillsammans representerar vi människor med kroniska sjukdomar där den gemensamma nämnaren är att vi alla har behov av jämlik vård och rehabilitering. Vi gör också gemensamma insatser när beslut planeras som påverkar våra medlemmars hälsa och levnadsvillkor.



Vi genomför både digitala och fysiska aktiviteter, du har alltid chansen att vara med

I takt med att samhället digitaliseras finns det även hos oss alternativet att delta digitalt i någon aktivitet. Det kan vara digitala föreläsningar, studiecirklar, gympaprogram, frågesport, spel med mera. Vi har ett stort utbud av digitala aktiviteter på nätet att välja bland. Det kan passa om du känner ett behov av någon aktivitet men periodvis inte kan eller orkar delta fysiskt på plats.



Du bidrar till framgångsrik forskning med kunskap om och erfarenheter av reumatisk sjukdom

Förutom de förmåner som medlemskapet erbjuder bidrar du också med din kunskap och dina erfarenheter till forskningen om reumatiska sjukdomar. För oss reumatiker ger forskningen hopp om ett bra liv och lösning på reumatismens gåta. Vi har kommit en bra bit på väg med många lösningar som gjort livet lättare för oss reumatiker.

Välkommen att bli medlem hos oss

Medlemsavgiften är 250 kronor per år (21 kr i månaden). Du får tillgång till både sociala och fysiska aktiviteter med likasinnade. Att umgås med andra och tillsammans utföra någon aktivitet ger, förutom innehållet i själva aktiviteten, en social gemenskap som kan vara berikande på många sätt. Vi behöver varandra när sjukdomen slår till.

Vi finns som en resurs utanför vården – bli medlem hos oss

Reumatikerföreningar i Stockholms län

Botkyrka Huddinge Salem

botk-hudd-salem@reumatiker.se

Haninge Tyresö

haninge-tyreso@reumatiker.se

Järfälla Upplands-Bro

jarfalla-upplands-bro@reumatiker.se

Nacka Värmdö

nacka-varmdo@reumatiker.se

Norrtälje

norrtelje@reumatiker.se

Sollentuna Upplands-Väsby Sigtuna

solluppsig@reumatiker.se

Solna-Sundbyberg

solna-sundbyberg@reumatiker.se

Stockholm

stockholm@reumatiker.se

Södertälje

sodertalje@reumatiker.se

Österåker

osteraker@reumatiker.se



info@reumatiker.net

sthlm.reumatiker.se

Tel: 08-30 42 00

**Reumatiker
förbundet**

Reumatikerdistriktet i Stockholms län