

REUMATIKER KONTAKTEN

Nr 3, Årgång 48, 2026

REGIONVALET I STOCKHOLM

13 SEPTEMBER

Du är med och bestämmer om sjukvården,
kollektivtrafiken och regionens framtid.



**DIN RÖST
GÖR SKILLNAD**

*Rösta för ett bättre
Stockholm*



Sjukvård

En nära, tillgänglig och
jämlik vård för alla.



Kollektivtrafik

Hållbara resor som binder
ihop Stockholm.



Framtid

Tillsammans bygger vi ett
starkare Stockholm.



Medlemstidning för reumatiker i Stockholms län, utgiven av distriktet. Ut kommer med fyra nummer per år. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera allt insänt material och från tar sig ansvar för eventuella annonsprodukter. **Citera oss gärna, men ange ursprunget!** Tidningen är tryckt på AMO-TRYCK AB. Upplagan trycks i 6 170 ex.

Ansvarig Utgivare, Redaktör och Layout
Ingvor Thorén: reumakontakten@gmail.com

Redaktion
Linda Nordqvist: linda@reumatiker.net
Ingvor Thorén: reumakontakten@gmail.com
Gunilla Zika Ahlberg: zikagunilla@gmail.com

Välkommen med bidrag, gärna bilder.
OBS!
Skicka dem främst via e-post i originalskick!

Styrelsen

Ordinarie:
Ordförande Carina Forsberg
Kassör Monica Rosenblom
Ledamot Ingvor Thorén
Ledamot Gunilla Zika Ahlberg
Ledamot Ingela Sandström

Kansliet

Linda Nordqvist linda@reumatiker.net
Amir Navidi amir.navidi@reumatiker.net
Kansliet har telefontid: Mån – Tor 09.30 – 11.30
Kavallerivägen 24, 3tr
174 58 Sundbyberg
Tel: 08-30 42 00.
E-mail: info@reumatiker.net
Hemsida: sthlm.reumatiker.se

Omslagsbild: AI-genererad
Småtexter och bilder i tidningen hämtade bl a från Reumatikerförbundets hemsida samt egna AI-genererade bilder.

Innehåll

Ledare	3
Inbjudningar	4
Ny höftprotes minskar risk för urhopp.....	10
Regionvalet - Det bortglömda valet.....	11
Många i Stockholms län saknar rehabilitering.....	14
Specialiserad reumatologisk rehab.....	15
Myter och sanningar om artros	16
Föreningshändelser	18
Föreningsliv	20

Nr 4 manusstopp 2 november, utkommer ca 7 december

Kanslipersonal

Kanslipersonalen som ni möter via telefon eller mejl är:



Linda Nordqvist, kanslichef
Ansvarig för intressepolitiskt påverkansarbete gentemot Region Stockholm.
Sammankallande för aktiviteter som stöttar och serverar lokalföreningarna.
Samordnare för distriktets patientskoleinformatörer.
Ansvarig för externa kontakter och samarbetspartners till distriktet.



Amir Navidi, administratör
Ekonomiskt ansvarig.
Ansvarig för bassängverksamheten.

Till Amir hör du som medlem och föreningsrepresentant av dig om du har frågor som rör ekonomi samt allt som rör bassängträningen. Allt från kodlås, tider, fakturor etc. kan Amir hjälpa dig med.

Ledare

Din röst gör skillnad, tillsammans skapar vi möjligheter

Det är några dagar kvar innan vi vet hur vårt land, våra regioner och våra kommuner ska styras i fyra år framåt. Valet 2026 närmar sig med stormsteg. För oss i reumatikerorganisationen är valet inte bara en fråga om politik utan ett viktigt tillfälle att lyfta frågor som påverkar våra medlemmars vardag.

När valet diskuteras hamnar ofta riksdagen i fokus, men för många av oss är regionvalet minst lika betydelsefullt. Region Stockholm ansvarar för hälso- och sjukvården där viss rehabilitering och även förskrivning av hjälpmedel ingår, kollektivtrafiken och regional utveckling. De beslut som fattas där påverkar tillgången till vård, väntetider och möjligheten att få rätt stöd när det behövs. Därför är det viktigt att våra erfarenheter och behov synliggörs i den politiska debatten.

Vi vill uppmuntra alla medlemmar och invånare i Region Stockholm att inför valet ta del av diskussioner, ställa frågor till kandidaterna och framför allt nyttja sin demokratiska rätt den 13 september.

Samtidigt vill vi passa på att bemöta en fråga som väckt funderingar inför höstterminen 2026. Det gäller höjningen av terminsavgiften för vår bassängrehabilitering. Vi har förståelse för att en avgiftshöjning kan upplevas som svår, särskilt när många redan påverkas av ökade levnadskostnader.

Vi vet också att det finns ett missförstånd kring de 7 miljoner kronor som Reumatikerförbundet nationellt har fått genom Postkodlotteriet. En del medlemmar har uttryckt uppfattningen att dessa pengar borde kunna användas för att finansiera eller subventionera vår bassängrehabilitering.

Så fungerar det tyvärr inte. Bidraget har tilldelats Reumatikerförbundet på nationell nivå för särskilda ändamål och projekt. Medlen är öronmärkta enligt givna villkor och kan inte användas för att finansiera distriktens ordinarie verksamhet eller löpande kostnader.

Vår bassängrehabilitering finansieras i stället genom deltagaravgifter och de resurser som finns inom distriktets verksamhet.

Under senare år har kostnaderna för bland annat bassänghyror och drift ökat, vilket gjort det nödvändigt att

justera terminsavgiften för att verksamheten ska kunna fortsätta på ett långsiktigt hållbart sätt.

Bassängrehabiliteringen är en av våra mest uppskattade aktiviteter. Vi vet vilken betydelse den har för rörlighet, smärtlindring, hälsa och gemenskap. Just därför behöver vi också säkerställa att verksamheten har en stabil ekonomi och goda förutsättningar att finnas kvar även i framtiden.

Vi hoppas att denna förklaring bidrar till ökad förståelse för beslutet. Öppenhet och dialog med våra medlemmar är viktigt för oss, och vi kommer även fortsättningsvis att informera om de beslut som påverkar vår verksamhet.

Nu går vi in i ett viktigt valår. Låt oss använda våra röster, både i valurnorna och i samhällsdebatten, för att påverka framtidens vård, rehabilitering och livsvillkor.

Tillsammans är vi en stark röst för ett mer tillgängligt och jämlikt samhälle.

Rättelse och förtydligande

I artikeln "Ny lag om medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR)" i Reumatikerkontakten nr 2 2026 blev beskrivningen i vissa delar alltför förenklad.

Det handlar inte om en ny lag, utan om förändringar i befintlig lagstiftning som innebär att kommunerna ska ha en medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR). MAR ansvarar för kvalitet, säkerhet, riktlinjer och uppföljning inom den kommunala rehabiliteringsverksamheten. Vi vill också förtydliga att MAR-funktionen endast omfattar den rehabilitering som kommunerna ansvarar för. Den påverkar inte den rehabilitering som ligger under regionernas ansvar. Formuleringarna i artikeln kan därför ha gett intrycket att införandet av MAR får större betydelse för återgång i arbete och regionens rehabiliteringsverksamhet än vad som faktiskt är fallet.

Vi tackar medlemmen Erland Bridell för värdefulla synpunkter som bidragit till detta förtydligande.
/Red.

Inbjudningar

Smärta ska inte få styra mitt liv

Reumatikerföreningen Nacka - Värmdö
bjuder in till föreläsning med
Rikard Wicksell

30 september 2026 kl. 17:30 – 20:00

Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 8, Nacka

(kom utan parfym)

**Alla är välkomna, är du inte medlem i vår
förening kostar det 100kr.**

Anmälan senast 23 september till Synnöve:

synnove.cehlinder@reumatiker.se



Rikard Wicksell

Hur kan man leva ett rikt och meningsfullt liv trots långvarig smärta? Välkommen till en inspirerande och kunskapsrik föreläsning med Rikard Wicksell, professor i klinisk hälsopsykologi vid Karolinska Institutet, psykolog och FoU-ansvarig vid Smärtkliniken på Capio S:t Görans sjukhus. Rikard Wicksell har i över 20 år arbetat kliniskt och forskningsmässigt med långvarig smärta. Under kvällen delar han med sig av modern kunskap om hur smärta fungerar och vad man själv kan göra för att förbättra livskvalitet och funktion trots kvarstående smärta. Föreläsningen belyser bland annat hur stress, rädsla, aktivitet, tankar och känslor påverkar smärtsystemet, men också vilka strategier som kan hjälpa oss att återta viktiga delar av livet även när smärtan inte försvinner helt.

Varmt välkommen till en föreläsning som ger kunskap, hopp och konkreta verktyg för att leva ett bra liv – även med långvarig smärta.

Reumatikerföreningen Nacka-Värmdö
E-post: nacka-varmdo@reumatiker.se
Hemsida: nv.reumatiker.se

Inbjudningar

Friskvårdsledarutbildning

Vill du inspirera andra till rörelse, glädje och gemenskap? Då kan detta vara något för dig!

Delta på friskvårdsledarutbildning 10–11 oktober i Danderyd.

Vi bjuder in till en energifylld och meningsfull utbildning för dig som vill bli friskvårdsledare inom Reumatikerförbundet.

Under utbildningen får du **kunskap, verktyg och självförtroende att planera och leda friskvårdsaktiviteter** i din förening. Du lär dig hur träningsprogram kan byggas upp, var du hittar färdiga upplägg och inspiration och hur du skapar trygga och roliga aktiviteter för andra. Vi pratar också om vad som är bra att tänka på om något oväntat skulle hända.

Du får fördjupad kunskap om fysisk aktivitet och träning, både för god hälsa i allmänhet och med **särskilt fokus på reumatisk sjukdom**. Men ledarskapet är minst lika viktigt: hur du möter människor, skapar en inkluderande och välkomnande stämning.

Utbildningen pågår under två fullspäckade dagar med en härlig mix av föreläsningar och praktiska moment. Vi provar träning i gym, i bassäng (ingen lift finns att tillgå) och utomhus. Förflyttningar mellan hotell och träningslokal sker med buss eller tunnelbana, så det är viktigt att du kan ta dig fram självständigt.

Vill du engagera dig och göra skillnad som friskvårdsledare?

Ta kontakt med din lokala förening eller ditt distrikt för att få ett godkännande.

Därefter kan du anmäla dig.

Vi hoppas att just du vill vara med!

Anmälan är bindande.

Program och mer information skickas ut efter att vi har fått in anmälningarna.

Kostnad: 1 000 kr per person, bekostas av föreningen.

Har du frågor?

Kontakta oss på
friskvard@reumatiker.se

Källa: reumatiker.se



Inbjudningar

INBJUDAN

Centrum för reumatologi firar

10-års jubileum

En kväll att tacka patienter och forskare



Datum

12 oktober 2026



Tid

kl. 17:00–19:15



Plats

Solnavägen 1E, plan 4

Centrum för reumatologi
Akademiskt Specialistcentrum
113 65 Stockholm

*Detta är en kväll för att uppmärksamma
tio år av engagemang, samverkan och
framsteg inom reumatologi.*



Tack för att ni gör detta möjligt.

Forskningen är avgörande för utvecklingen av reumatologisk vård. På plats får ni chans att ställa frågor till professionen samt till patientorganisationen Reumatikerförbundet.



Anmälan

via formuläret:

<https://forms.gle/4WZU5yQAYKie7oao9>
senast den 1 oktober



Vi bjuder på ett vetenskapligt program, mingel samt tilltugg och dryck. Det kan förekomma filmning och bildtagning under eventet.

Centrum för reumatologi firar 10-årsjubileum:

Program

- 17.00 Välkommen och mingel
- 17.10 Hur började allt? – Vem planterade de första fröna?
- 17.20 Det växande trädet – forskare och patienter berättar

COMPASS – studien om psoriasisartrit
Nordstar och forskning om ledgångsreumatism
Metotrexat som tablett eller injektion
Att bilda familj med reumatisk sjukdom
DetectGCA – biomarkörer för jättecellsartrit
Forskning om Sjögrens sjukdom
ProgreSS – tidiga stadier av autoimmunitet
(Se detaljer på nästa sida)

Bensträckare

- 18.10 Forskningssjuksköterskan – projektets hjärta
- 18.15 Patienten – forskningens viktigaste partner
- 18.20 Forskningskoordinators roll
- 18.30 Frågor till panelen
- 18.40 Mingel – tillfälle att prata med respektive forskare och Reumatikerförbundets representanter

Centrum för reumatologi firar 10-årsjubileum:

Psoriasisartrit och samsjuklighet
Hur ser vården ut för denna patientgrupp i Stockholm – utmaningar och resultat – data från COMPASS-studien. Ansvarig forskare Vilija Oke, docent och överläkare

MTXRA
Studien undersöker en enkel men viktig fråga i vardagen för patienter med reumatoid artrit: fungerar metotrexat bäst som tabletter eller som injektion? Ansvarig forskare Lotta Ljung, docent och överläkare

10 år med Sjögrens sjukdom
Hur är det att leva med Sjögrens sjukdom och vilka behandlingar är på ingång? Ansvarig forskare Marika Kvarnström docent och överläkare

10 ÅR AV FORSKNING
Tillsammans skapar vi kunskap som förbättrar livet för personer som lever med reumatiska sjukdomar

ProgreSS
Studien undersöker personer med misstänkt reumatisk "försjukdom" som har autoantikroppar mot SSA/SSB i blodet, för att undersöka – vad betyder det. Ansvarig forskare och läkare Albin Björk

Detect GCA
Muskelreumatism är en folksjukdom och en del av patienterna utvecklar kärlinflammation. Hur kan vi upptäcka det tidigt och kanske förebygga? Ansvariga forskare och läkare Alexandra Circiumaru och Karin Wadström

NORDSTAR
Studier om vem som har risk för att få ledgångsreumatism? Forskare har redan undersökt hundratals personer – vad visar data? Ansvariga forskare och läkare Alexandra Circiumaru och Aase Hensvold

Att bilda familj och skaffa barn med en reumatisk diagnos är en dröm som kan uppfyllas. Resultat från ett framgångsrikt systematiskt utvecklingsprojekt. Ansvarig forskare Karin Hellgren, docent och överläkare

Inbjudan till FÖRELÄSNING

Reumatikerförbundet | OSTEOPOROS FÖRBUNDET

i samarbete bjuder in till en intressant föreläsning! ❤️

Osteoporos vid reumatisk sjukdom: risker, utredning och behandling

DATUM
Torsdag 22 oktober

TID
17.30–19.30

FÖRELÄSARE
Wafa Kamal
Medicine doktor, överläkare i endokrinologi och internmedicin samt ansvarig för osteoporosverksamheten vid Capio S:t Görans sjukhus.

OM FÖRELÄSNINGEN
Personer med reumatisk sjukdom har en ökad risk att utveckla osteoporos. Föreläsningen ger dig aktuell kunskap om risker, utredning och behandling samt utrymme för frågor.

Anmäl dig här!
Skanna QR-koden för att anmäla dig.

Kunskap för starkare skelett och bättre hälsa! ❤️

Varmt välkommen!

Reumatikerkontakten 3-26

Ny protes minskar risk för urhoppad höftled

Många personer med reumatisk sjukdom lever med en höftleds-protes. En vanlig oro är att proteserna ska gå ur led, särskilt efter ett fall. En svensk-brittisk studie visar att en ny typ av höftprotes kan minska den risken med hela 70 procent.

Varje år drabbas omkring 18 000 personer i Sverige av höftfrakturer, framför allt äldre kvinnor. De flesta skadorna uppstår efter ett fall. För cirka 2 000 patienter är skadan så omfattande att höftleden behöver ersättas med en konstgjord led, en så kallad helprotes.

Ett problem med dagens standardproteser är att höftleden ibland går ur led efter operationen. Det är en mycket smärtsam komplikation som ofta kräver ytterligare behandling och ibland en ny operation.

Ny protes gav resultat

I den aktuella studien jämfördes två olika typer av höftproteser. Totalt deltog drygt 1 500 patienter i åldern 65 år eller äldre. Dessa behandlades på något av de 44 sjukhus i Sverige och Storbritannien som tog del i studien. Av dessa fick 779 patienter den nya typen av implantat, medan 787 fick en traditionell standardprotes.

Resultaten var tydliga. Ett år efter operationen hade 33 patienter (4,2 procent) med standardprotes fått en urlad-

hoppning. Bland dem som fick den nya proteserna drabbades endast tio patienter (1,3 procent). Det innebär att risken minskade med omkring 70 procent.

Den nya proteserna bygger på en så kallad dubbelrörlik konstruktion. I stället för en enda ledkula består implantatet av två rörlik delar som tillsammans ger större stabilitet och minskar risken att leden går ur sitt läge. – Det är som två leder i en led, säger Nils Hailer, överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och en av forskarna bakom studien.

Studien publicerades i början av juli månad i år i den ansedda medicinska tidskriften The Lancet. Den finansierades av Vetenskapsrådet med 15,5 miljoner kronor och av brittiska National Institute for Health and Care Research med motsvarande drygt 5,5 miljoner kronor.

Källa: artikel av Erik Norbergh/TT publicerad i Svenska Dagbladet 2026-07-09
Texten är omarbetad av redaktionen.



De som fick den nya konstgjorda höftleden (till höger i bild) löpte 70 procent mindre risk att den hoppade ur led, enligt studien.

Foto: Sandra Gunnarsson / Uppsala Universitet

Regionvalet – det bortglömda valet som påverkar din vardag

När det är val i Sverige hamnar ofta riksdagsvalet i fokus. Debatterna handlar om nationell politik, partiledare och stora samhällsfrågor. Men för många av oss är det minst lika viktigt att rösta i regionvalet – det val som ofta kallas för ”det bortglömda valet”.

Det är regionerna som ansvarar för hälso- och sjukvården, rehabiliteringen, hjälpmedlen och mycket av den vård som personer med reumatiska sjukdomar möter genom livet.

De beslut som fattas i regionfullmäktige påverkar allt från tillgången till specialistvård och rehabilitering till väntetider och möjligheten att få rätt behandling i rätt tid. Det handlar med andra ord om frågor som berör vår vardag, vår hälsa och vår livskvalitet. Därför spelar din röst stor roll.

Ta inte rösträtten för given

Det är lätt att ta rösträtten för given. Men det är viktigt att komma ihåg att den demokratiska rättigheten inte alltid omfattat alla. Först 1989 avskaffades omyndigförklaringen i Sverige och ersattes med dagens system med god man och förvaltare. Därmed fick alla svenska medborgare över 18 år rösträtt, även personer som behövde stöd i att hantera sin ekonomi eller sina personliga angelägenheter.

Trots att rösträtten i dag omfattar alla vuxna medborgare visar statistiken att personer med funktionsnedsättning röstar i lägre utsträckning än befolkningen i stort. I riksdagsvalet 2022 deltog 84 procent av de röstberättigade, medan valdeltagandet bland personer med funktionsnedsättning var 76 procent. Bland kvinnor med funktionsnedsättning var deltagandet ännu lägre, 74 procent.

Det är siffror som väcker eftertanke. Om grupper som är särskilt beroende av vård, rehabilitering och tillgängliga samhällslösningar deltar i lägre grad i valet riskerar deras erfarenheter och behov att få mindre genomslag i den politiska debatten.

Som medlem i Reumatikerförbundet vet du hur viktig en välfungerande vård är. Du vet också hur avgörande re-

habilitering, hjälpmedel och förebyggande insatser kan vara för att kunna leva ett aktivt liv. Därför är det viktigt att vi använder vår demokratiska rättighet och gör våra röster hörda.

Inför valet 2026 hoppas vi att fler medlemmar väljer att rösta, inte minst i regionvalet. Ta reda på vad partierna vill göra för hälso- och sjukvården, ställ frågor till kandidaterna i valstugorna och fundera över vilka frågor som är viktigast för dig.

Regionvalet må ibland kallas det bortglömda valet. Men för oss som lever med reumatisk sjukdom är det allt annat än bortglömt. Det är ett val som påverkar vår vardag varje dag. Din röst är viktig. Använd den.

Behöver du mer information och hjälp hur du ska lägga din röst?
Funktionsrätt Stockholms län har träffat alla regionpartier och ställt en mängd frågor. Ta gärna en titt!
<https://funktionsrattstockholmslan.se/2026/06/29/lankar-infor-valet/#hur-funkar-valet>

Du hittar även all information du kan tänkas behöva inför valet den 13 september på valmyndighetens hemsida: <https://www.val.se/>

Text: Linda Nordqvist

Källor:
Valmyndigheten
<https://val.se>
Regeringen
<https://regeringen.se>
Länsstyrelsen
<https://lansstyrelsen.se>

Vi söker fler patientinformatörer till artrosskolor

Intresset för artrosskolor i Stockholms län ökar och allt fler rehabmottagningar hör av sig till oss för att boka en patientinformatör som en del av artrosskolan. Därför behöver vi bli fler.

Patientinformatörens medverkan är mycket uppskattad inom vården och vår ambition är att vi ska finnas som en resurs utanför vården.

Att vara patientinformatör är ett stimulerande volontäruppdrag som innebär att du delar med dig av dina erfarenheter av hur det är att leva med artros och hur man gör för att förbättra sin situation.

Utbildning

Innan du kan påbörja ditt uppdrag genomgår du en utbildning som hålls av Reumatikerförbundet. Du får också stöd av en erfaren patientinformatör från distriktet de två första gångerna du är ute på uppdrag – om du så önskar.

Ersättning

Du får 200 kronor per informationstillfälle och dessutom får du ersättning för kostnaderna för att ta dig till och från aktuell rehabmottagning. Antingen i form av milersättning om du kör bil eller ersättning för SL-resa mot inlämnande av biljett.

Låter det här som något för dig?

Vill du veta mer om uppdraget är du välkommen att kontakta distriktets kontaktperson och patientinformatör: Gunilla Zika Ahlberg, mobil: 072-0018009. E-post: zikagunilla@gmail.com

Du behövs och du är efterlängtd!

/Styrelsen

Vi söker volontärer och resurspersoner till vår verksamhet

Vill du som är medlem göra skillnad för personer med reumatisk sjukdom i Stockholms län? Reumatikerdistriktet och föreningarna behöver dig!

Vi söker engagerade volontärer och resurspersoner som vill bidra med sin tid, kunskap och erfarenhet. Som volontär kan du dela med dig av din specialistkunskap eller praktiska erfarenheter och på så sätt stärka vår verksamhet och stötta andra medlemmar i vardagen.

Du hjälper till med allt från medlemsaktiviteter, informationsinsatser och evenemang.

Som *volontär får du chansen att bidra med något av följande:

- Dela med dig av din kompetens och erfarenhet till vår gemenskap.
- Träffa andra engagerade medlemmar och bygga nätverk.
- Vara med och utveckla aktiviteter som gör skillnad för personer med reumatisk sjukdom.

- Hjälpa till på medlemsaktiviteter, informationsdagar och event för allmänheten.
- Bidra till att våra evenemang blir trygga, välorganiserade och roliga för alla deltagare.
- Representera oss externt, till exempel i väntrum på reumatologmottagningar.

Ingen insats är för liten, varje bidrag räknas!

Låter det här uppdraget intressant för dig och vill du prova på? Kontakta oss på distriktskansliet: info@reumatiker.net och bli en viktig del av vårt team!

Tillsammans kan vi göra Reumatikerdistriktet i Stockholms län ännu starkare och mer tillgängligt för alla som lever med en reumatisk sjukdom.

*Ingen ekonomisk ersättning utgår vid volontärsarbete. Men trevligt och roligt sällskap samt erfarenhetsutbyte garanteras.
/Styrelsen

Olycksfallsförsäkring

Reumatikerförbundet är, genom sitt medlemskap i Funktionsrätt Sverige, ansluten till en samlingsförsäkring genom Folksam. Detta gäller även för distrikt och föreningar. Samlingsförsäkringen omfattar organisationens verksamhet och även olycksfallsförsäkring för deltagare på väg till, under och på väg från, en av förening/distrikt anordnad aktivitet.

Medlemskap i Reumatikerförbundet är inget krav för att omfattas av försäkringen som gäller deltagare, dock kan förening/distrikt tillämpa krav på medlemskap för att kunna delta i en aktivitet (till exempel i distriktets rehabilitering i varamvattenbassäng). Läs mer om försäkringarna på: <https://www.folksam.se/forbund/funktionsratt-sverige/organisationsforsakring> eller ring Folksam 0771-950 950.

Utbilda dig till forskningspartner

Reumatikerförbundet medverkar i inte mindre än 98 forskningsprojekt om reumatiska sjukdomar och förbundets bidrag till forskningen uppgick under 2025 till 15 miljoner kronor. Som en viktig del i forskningsarbetet utbildar förbundet forskningspartners som deltar med ett patientperspektiv i forskningsprocessen. Ett utvecklande och spännande uppdrag!

Att vara en forskningspartner kan vara mycket givande och det finns många skäl till att vilja engagera sig. Som forskningspartner lär man sig väldigt mycket om reumatiska sjukdomar och får en inblick i forskningen, vilket många uppskattar. Många ser även rollen som forskningspartner som en möjlighet att använda sin kunskap och sina erfarenheter av att ha en reumatisk sjukdom. Det gynnar forskningen och man bidrar till ett bättre liv för personer drabbade av reumatiska sjukdomar.

Vad innebär det att vara forskningspartner?

Personer med egen erfarenhet av reumatisk sjukdom

och som är medlem i förbundet kan anmäla intresse för att bli forskningspartner. Om man blir utvald genomgår man en grundutbildning som sedan följs upp med löpande digitala fortbildningar (två per år) och deltagande i ett nätverk av forskningspartners.

Är du intresserad av att bli forskningspartner?

Anmäl dig här: <https://reumatiker.se/forskning/forskningspartner/Engagera-dig-som-forskningspartner/intresseanmalan-bli-forskningspartner>

/Styrelsen

Reumatiker i Stockholms län saknar rehabilitering

Trots att rehabilitering har stor betydelse för hälsa och livskvalitet får många personer med reumatisk sjukdom inte den rehabilitering de behöver. Det visar Reumatikerförbundets rehabiliteringsenkät från våren 2026, där 1 154 medlemmar i Stockholms län deltog.

Rehabilitering är en viktig del av vården för personer med reumatisk sjukdom. Syftet är att minska smärta, bevara funktionsförmågan och ge förutsättningar för ett så aktivt och självständigt liv som möjligt.

Enkäten visar att rehabilitering uppskattas av dem som får ta del av den. Hela 84 procent av de svarande i Stockholms län anser att rehabilitering är viktig eller mycket viktig för deras hälsa och livskvalitet. Bland dem som har fått rehabilitering upplever nästan 76 procent att den haft ganska stor eller mycket stor effekt på deras besvär.

Samtidigt visar resultaten att många inte får den hjälp de behöver. Nästan 37 procent uppger att de inte har, eller aldrig har haft, tillgång till rehabilitering. Av dessa säger närmare 70 procent att de skulle vilja få rehabilitering.

Rehabiliteringen är otillräcklig

Behovet stannar inte där. Hela 67 procent av dem som redan fått rehabilitering uppger att de behöver ytterligare eller annan rehabilitering än den de fått. Det visar att rehabiliteringen ofta inte är tillräcklig för att möta patienternas behov.

En individuell rehabiliteringsplan kan bidra till bättre struktur, samordning och kontinuitet i vården. Trots det uppger endast 18 procent av de svarande att de har en sådan plan. Även bland dem som fått rehabilitering är andelen bara 28 procent.

Enkäten visar ett tydligt gap mellan behov och tillgång. För många personer med reumatiska sjukdomar är rehabilitering en förutsättning för att kunna leva ett aktivt liv och behålla sin funktionsförmåga.

Riksdagens beslut att alla kommuner ska ha en medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR) är därför ett viktigt steg. Reumatikerförbundet hoppas också att Socialstyrelsens nationella strategi för rehabilitering och habilitering ska bidra till en mer jämlik rehabilitering, så att fler får det stöd de behöver.

Text: Reumatikerförbundet och Linda Nordqvist

Fakta: Rehabilitering i Stockholms län

- 1 154** medlemmar i Stockholms län deltog i enkäten.
- ⇒ 37 % uppger att de inte har, eller aldrig har haft, tillgång till rehabilitering.
 - ⇒ Av dem som inte fått rehabilitering säger 70 % att de skulle vilja ha det.
 - ⇒ 84 % anser att rehabilitering är viktig eller mycket viktig för deras hälsa och livskvalitet.
 - ⇒ Bland dem som fått rehabilitering upplever 76 % att den haft ganska stor eller mycket stor effekt på deras besvär.
 - ⇒ 67 % av dem som fått rehabilitering uppger att de behöver ytterligare eller annan rehabilitering.
 - ⇒ Endast 18 % har fått en individuell rehabiliteringsplan.

Källa: Reumatikerförbundets rehabiliteringsenkät 2026, Stockholms län.

Tre siffror som sticker ut
37 % har aldrig fått rehabilitering.
70 % av dem vill ha rehabilitering.
18 % har en individuell rehabiliteringsplan

Fakta: Nationell strategi för rehabilitering

Socialstyrelsen överlämnade den 27 maj 2026 sitt förslag till en nationell strategi och handlingsplan för rehabilitering och habilitering till regeringen. Strategin sträcker sig fram till 2034 och innehåller sju prioriterade områden för att stärka rehabilitering och habilitering i Sverige. Fokus ligger bland annat på en mer jämlik tillgång, bättre samordning och tydligare ansvarsfördelning. Läs mer på Socialstyrelsens webbplats.

Källa: Socialstyrelsen, Nationell strategi och handlingsplan för rehabilitering och habilitering 2026–2034.

Mitt i livet

Karriär, familjeliv, träning & hälsa

Vi vet vilka utmaningar det finns när man befinner sig mitt i livet. **Nätverket Mitt i livet** har vi startat för alla som vill vara med. Det är ett nätverk som riktar sig till medlemmar i yrkesverksam ålder. <https://mittilivet.reumatiker.se/>

Specialiserad reumatologisk rehabilitering

Du som har en fastställd inflammatorisk reumatologisk sjukdom har möjlighet att få specialiserad reumatologisk rehabilitering. För att få specialiserad reumatologisk rehabilitering krävs en remiss till reumatologmottagningen på Danderyds sjukhus. Remiss för rehabiliteringen kan skrivas av personal på din reumatologmottagning eller av legitimerad personal i primärvården om du bedöms ha behov av och möjlighet att delta.

Hur utformas rehabiliteringsprogrammet?

Rehabiliteringen utformas efter dina medicinska behov och förutsättningar tillsammans med ett rehabiliterings-team. Teamet består av sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut, kurator och dietist. Vid behov finns också möjlighet att få kontakt med en reumatolog.

Målet med programmet är att:

- du ska få större förståelse och kunskap om sjukdomen och vad du kan göra för att påverka den,
- dina symtom ska minska,
- din funktions- och aktivitetsförmåga ska förbättras,
- din livskvalitet ska förbättras,
- skapa goda levnadsvanor som du kan fortsätta med efter programmet,
- skapa goda strategier och verktyg för att fortsätta din rehabilitering utanför verksamheten.

Rehabiliteringen sker på dagtid under en period på sex veckor. Besöken sker i grupp och eller individuellt.

I nästa nummer av Kontakten (utgivning i början av december) kommer du få ta del av patientupplevelser från rehabiliteringsprogrammet.

Om du redan nu funderar på om det är möjligt för dig kan du läsa mer här: <https://www.karolinska.se/vard/tema/tema-inflammation-och-aldrande/gastro-hud-reuma/mottagning-reumatologi-danderyd/specialiserad-reumatologisk-rehabilitering/> eller prata med din vårdgivare.

Källa: Karolinska sjukhuset/Danderyds sjukhus <https://www.karolinska.se/>

Myter och sanningar om artros

I mitt uppdrag som artrosinformatör stöter jag inte sällan på olika vanföreställningar om vad man kan eller inte kan göra när man har artros. Nedanstående artikel från Netdoktor är därför lika aktuell idag som när den först publicerades.

Du är inte ensam om att tro att artros är en åldersåkomma, eller att ledsmärtan kan lindras med hjälp av smärtstillande, eller att fysisk aktivitet och träning förvärrar och orsakar slitage i lederna.

Det finns många myter om artros. Här nedan reder vi ut myter och sanningar om ledsjukdomen.

MYT 1: Smärta utgör en varningssignal

Brosket har inga smärtnerver och kan därför inte göra ont. Att det gör ont när du tränar är alltså inget tecken på att du förstör leden ytterligare. Så länge du upplever smärta som acceptabel är det inte farligt att det gör ont. Att träna utan att det överhuvudtaget gör ont eller känns är omöjligt, men dagen efter ska du vara uppmärksam på att du inte får mer ont än du hade innan du började träna. Har du mer ont dagen efter så är det ett tecken på att du tagit i för hårt.

Att tänka på: Lär dig att känna skillnaden på träningsvärk och annan värk. Fortsatt smärta efter 24 timmar: Om du ett dygn senare fortfarande har smärta efter träningen ska du testat att sänka intensiteten eller träna en kortare stund nästa gång du tränar. Tänk också på att det som ena dagen går bra kanske gör ont nästa gång och tvärtom. Det är helt normalt! Se till att lära känna din kropps signaler och vad i träningsform som funkar bäst för dig.

MYT 2: Smärta fördrivs med smärta

Att träna mot smärtan medför ofta att smärtan ökar för varje dag. Så släpp tanken på att "bita ihop" och kämpa in i det sista. Lär dig istället att känna igen och tolka din smärta.

MYT 3: Träning orsakar slitage i lederna

Det finns inga studier som visar att träning med måttlig intensitet påverkar brosket negativt. Tvärtom har man i flera studier på djur, men också på människor, sett att de som tränar på motionsnivå har bättre kvalitet på brosket än de som inte tränar. Att träna på elitnivå, det vill säga hård träning alla eller nästan alla dagar i veckan kan medföra ökad risk för att få artros. Orsaken till det är att skador är vanligt förekommande hos elitidrottare och risken för artros ökar efter skador i leder. Brosket mår

också bäst av varierad träning och tillfälle till återhämtning mellan träningspassen är lika viktigt för brosket som för musklerna.

MYT 4: Att lederna knakar på grund av brosket

Att lederna knakar är inte farligt och oftast gör det inte ont. Det kan bero på att mängden och kvaliteten på ledvätskan inte är så bra som den borde vara. Det kan också bero på att ledbrosket blivit fransigt och skovligt, likt sandpapper, istället för blankt. Det är när ledytorna glider mot varandra som det kan knastra och knaka.

Kom ihåg att: Brosk finns i alla friska leder men tunnare gradvis ut vid artros. I svåra fall av artros, då det inte finns något ledbrosk kvar, kan det uppstå ett dovt ljud då ben slår mot ben istället för brosk mot brosk.

MYT 5: Lederna försämras tills de är helt utslitna

Artros orsakas av flera faktorer och sjukdomsförloppet ser också olika ut för olika människor. Likt många andra sjukdomar går artros i olika faser, så kallade skov, som kännetecknas av perioder med mer smärta och symtom följt av perioder med mindre eller inga besvär alls. Skoven kan vara olika långa och olika svåra. Hos en del stannar sjukdomen helt av och ledbesvären kan till och med försvinna.

Kom ihåg att: Artros förvärras fortare hos överviktiga och muskelsvaga personer.

Egna kommentarer: I tillägg till ovanstående vågar jag påstå att om du tränar musklerna kring den led där du har artros så kommer du att få mindre ont och klara din vardag bättre. Den bästa medicinen mot artros är träning och den bästa träningen är den som blir gjord.

Gunilla Zika Ahlberg
Artrosinformatör

Källa: Netdoktor, 2029-11-03 av
Besima Aho, Redaktionschef.



Sofia Åhman har bra och lätta övningar som de flesta kan utföra. Titta gärna på hennes videoklipp:
För fötterna: <https://www.facebook.com/reel/486160283744691>
För höfterna: <https://www.youtube.com/shorts/AxGsX0zVpJw>
För ryggen: <https://www.youtube.com/shorts/BJYEdhceGHA>
För knäna: <https://www.youtube.com/watch?v=e8D80EDAbss>
Träna med gummiband: <https://www.youtube.com/shorts/DrlLfj2dfa4>

Källa: <https://www.senioren.se/halsa-medicin/trana/trana-med-sofia-ahman-se-tv-klippen/>



Foto: Samuel Pettersson

Stockholm Nord

Föreningen Sollentuna - Upplands Väsby - Sigtuna har bytt namn till **Reumatikerföreningen Stockholm Nord**. Under våren tog vi över medlemmarna från nedlagda föreningen Danderyd - Täby - Vallentuna, därför täcker vi numer sex kommuner under det gemensamma namnet Stockholm Nord.

I slutet av maj åkte 40 glada medlemmar till Sättra brunn för andra året i rad. Här är en underbar gammal brunnsmiljö, individuella rum inredda som förr med blommiga tapeter men fullt modernt med egen dusch och toalett.

Vi fick alla en behandling och vi kunde välja mellan aromamassage, ansiktsbehandling, fot- och benmassage och kroppscrub. Oerhört skönt och efteråt fanns möjlighet att koppla av i relaxen eller bada i den 34-gradiga bassängen.

Måltiderna var fantastiska och jag är oerhört imponerad över hur de anpassar och klarar alla olika allergier, specialkost med mera. Alla var lyriska över maten. Både lunch och middag (Tre-rätters) och en supergod frukost.

Morgonen efter hade vi vattengympa i två pass. Det första 07.30 och nästa 08.30. En härlig vattengympaledare som peppade och körde på.

Efter två härliga dagar blev det hemresa med vår emmentente chaufför. Sättra brunn är på perfekt avstånd och resan tar bara cirka en och en halvtimme från vårt upptagningsområde. Vi får se om det blir ett tredje år. Många var sugna och jag älskar verkligen alla härliga, positiva och varma medlemmar. I år hade vi även med flera av våra nya medlemmar vilket var extra roligt.



Stockholm Nord åkte till Sättra Brunn

Nynäshamn-Haninge-Tyresö



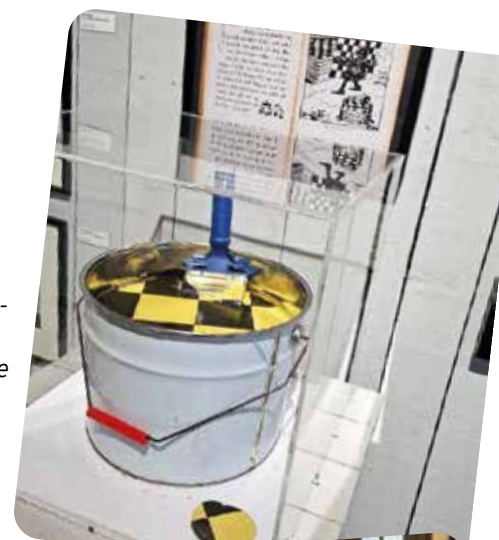
Föreningen Nynäshamn-Haninge-Tyresö hade en trevlig sommarfika i Nynäshamn en solig tisdag i juli.

Österåker

Gott och blandat från Österåker

Föreningens bokcirkel har bestämt att den ska bli en läs- och reseckel. Cirkelns utflykt 17 mars gick till Uppsala Domkyrka, då vi hade läst en bok av Herman Lindqvist som handlade om Cecilia Vasa, Gustav Vasas mest egensinniga dotter. Hon hade sexuella relationer utan att vara gift eller förlovad. Hon reste runt hela Europa och levde på släktingar och andra kungliga familjer. Hon snyltade dessutom ett antal år på drottning Elisabeth av England. För att inte tala om att hon hann vara piratdrottning innan hon stadgade sig. Läsverd med andra ord!

Vår guide hade mycket att berätta om släktens prominenta kungligheter, så en timme gick fort. Bland annat lärde vi oss att skränan om Erik XIV och ärtsoppa, är just en skräna. Vi slogs av hur imponerande domkyrkan är. Efter gravar, vapensköldar, altare och kapell var det dags för en fika på kaféet som ligger nästgårds. Allt som allt blev det en trevlig och innehållsrik dag som piggade upp och gav oss mycket.



Östersåkers förening har varit både i Uppsala Domkyrka och besökt Lasse Åbergs museum i Bålsta under våren.



Nästa begivenhet var våravslutningen som detta år gick i abonnerad buss till Lasse Åbergs museum i Bålsta. Chansen att drabbas av nostalgi kan beskrivas som mycket hög. I Åbergs muséet finns mängder av bilder, foton och teckningar från seriernas värld, allt från Yellow Boy som räknas som den första moderna serien till de senaste Marvelfigurerna. Det finns hur mycket som helst att se och bli berörd av. Utställningar varierar, vilket gör att det kan vara roligt att återkomma. Vår guide berättade otroligt mycket om seriernas ursprung och historia.

Javisst, Disney fanns också där precis som en hörna med minnessaker från de gamla filmerna om Sällskapsresorna. Golfmaskinen såg direkt livsfarlig ut. Fantastiskt att Lasse vågade kliva in i den och träna med den.

Efter visning vankades lunch och sedan bar det av tillbaka till Åkersberga. Så blev det sommarlov och nu planeras inför höstens aktiviteter.

Text: Kerstin Botin. Foto: Marie Ende och Kerstin Botin



Föreningsliv

Nacka-Värmdö

Aktiviteterna sker i föreningslokalen, Tillgänglighetsforum Nya Gatan 8 i Nacka och all anmälan sker till Synnöve Celinder synnove.cehlinder@reumatiker.se såvida inget annat anges. I vår lokal är vi doftfria av hänsyn till allergiker. Var beredd på att aktiviteterna kan börja med sittjympa.

Qigong

När: kl. 16:30-17:30:

10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 19/11, 26/11 och 10/12.

Ingen kostnad eller anmälan behövs.

Elias Palma kommer att leda qigong de flesta torsdagar även denna termin.

Skördefest i Eskilstuna

När: 12 september.

Var: Eskilstuna.

Kostnad: 275 kr, inbetalas till bg 373-5248.

Anmälan: senast 23 augusti. Ange ev specialkost.

Vi åker till Munktellmuseet. Därefter vidare till Rademachersmedjorna där det är höstmarknad. Priset inkluderar bussresa, Munktellmuseet och lunch.

Kl. 09.30 avgår buss från Sjötorpsvägen, Sickla. Mitt emot infarten till Elgigantens utlämning. Ca kl. 17.40 åter Sjötorpsvägen.

Smärta ska inte få styra mitt liv

När: 30 september kl. 17:30 – 20:00.

Kostnad: För medlem 0 kr, övriga 100 kr.

Anmälan: Senast 23 september.

Se inbjudan på sidan 4.

Vinprovning

När: 21 oktober 17:30 – 20:00.

Kostnad: 300 kr. Inbetalas till bg 373-5248.

Anmälan: Senast 14 oktober.

Therese Segerberg, diplomerad sommelier, bjuder in till vinprovning. Vinprovningen passar både vinentusier och nybörjare. Max 12 deltagare denna gång.

Quiz med räkfrossa

När: 11 november 17:30 – 20:00.

Kostnad: 50 kr, inbetalas till bg 373-5248.

Anmälan: om deltagande och specialkost senast 4 november.

Vi träffas i lokalen och frossar på räkor, smör, bröd och vatten. Det finns vitt vin och öl till självkostnadspris.

Julmarknad i Sigtuna

När: 6 december.

Var: Sigtuna.

Kostnad: 100 kr, inbetalas till bg 373-5248.

Anmälan: senast 22 november.

Julmarknaden i Sigtuna är känd för sin charmiga miljö. Dessutom bjuder julmarknaden i Sigtuna på sång och musik och annan underhållning.

Vi åker gemensam buss från Sjötorpsvägen i Sickla, mitt emot infarten till Elgigantens utlämning. Här stannar bussen också när vi kommer tillbaka.

Utförligare information kommer löpande på:

nv.reumatiker.se/events och med e-post. Om du inte får information med e-post, anmäl din e-postadress till: per.kjellsson@reumatiker.se.

Nynäshamn-Haninge-Tyresö

Föreningen har bytt namn! Vi heter numera **Reumatikerföreningen Nynäshamn-Haninge-Tyresö**.

Hantväcket

När: Måndag förmiddag kl 10.00 - 13.00.

Ansvarig: Britt Blidäng tel 070-535 12 39.

Handträning med paraffinbad

När: Måndag eftermiddag kl 13.00 - 15.00.

Ansvarig: Ingela Hals 070-539 77 58.

Släktforskning

När: Onsdag förmiddag kl 10.00 - 13.00.

Ansvarig: Lilian Weiner tel 070-993 67 65.

Stockholmscirkeln

När: Torsdagar varannan vecka gör vi utflykter, besöker

museer mm.

Ansvarig: Annika Alexandersson, tel 070-240 67 06.

Räklunch

När: söndagen den 18 oktober med början kl. 13.00.

Var: Örnens väg 58, Handen.

Kostnad: 75 kronor.

Anmälan: Senast den 12 oktober till Mona Forslund, Tel: 073-653 01 27 (helst sms).

Jullunch

Var: Nynäsgårdens Hotell och Konferens.

När: preliminärt söndag 29 nov med början kl. 13.00.

Kostnad: Jullunchen kommer att subventioneras.

Anmälan: senast den 10 november till Lilian Weiner, tfn 070-993 67 65 (helst sms).

Transport kommer att ordnas till restaurangen.

Restaurangen öppnar inte upp för bokningar av julbord förrän efter denna tidnings utgivning, varför upp-giften är preliminär. Styrelsen kommer att skicka ut ett mejl med mer exakt information så snart vi har haft möjlighet att genomföra en bokning. Du som inte har mejl, rekommenderas att vända dig till Lilian Weiner.

Alla aktiviteter, som inte är gratis, ska betalas till Plus-Giro: 4934092-0

Solna - Sundbyberg

Bad i Solna simhall

När: Börjar 7 september kl. 12:30 – 13:30, tio gånger.

Var: Solna simhall, Sportgatan 5, Solna.

Kostnad: 1 000 kronor.

Anmälan: Senast 31 augusti till Sonja Herzen Holmquist 073-730 90 93 eller Gunilla Tigerstam 0708-61 77 55.

Bad tio gånger med uppehåll den 26 oktober.

Betala avgiften efter du fått bekräftelse att du fått plats. Du kan åka buss 509 från Solna stadshus som stannar vid Ulriksdals Idrottsplats.

Rörelse för kropp och själ

När: Börjar 9 september kl. 14, tolv gånger.

Var: I lokalen på Västra vägen 9 D.

Kostnad: 350 kronor.

Föreningsliv

Anmälan: Senast 4 september till Lotta Kärger: 070-319 76 07 helst via SMS.

Meditativa yogaliknande rörelser, som ger avspänning och mjukar upp leder och muskler. Övningarna hjälper oss att bli närvarande här och nu i vår kropp och utförs sittande på stol eller stående. Mer info om Själv-Breema finns på www.breema.nu

Pubkvällar

När: Sista tisdagen i varje månad vid 18-tiden.

Var: Dick Turpin, Solnavägen 55 (Stråket) i Råsunda.

Kostnad: Var och en betalar för mat och dryck.

Anmälan: Ingen anmälan.

Quiss-afton

När: 22 september kl. 18.00.

Var: Lokalen Västra vägen 9 D, Solna.

Kostnad: Ingen.

Anmälan: Senast 18 september till Kerstin 070-347 61 06.

Vi träffas i lokalen för en trevlig stund med lite kluriga frågor. Vin och snacks finns för 25 kr/glas. Betalas på plats med swish.

Hjälp från ovan2

När: 15 oktober kl. 17.00.

Var: Lokalen, Västra vägen 9D, Solna.

Kostnad: Ingen.

Anmälan: Senast 10 oktober till Gunilla Tigerstam: 0708-61 77 55.

Vi får åter besök av ambulansöverläkare Karin Sedig. Hon visar bilder och berättar denna gång om helikopter-räddningar som utgår från världens nordligaste NATO-bas vid Norra Ishavet.

Julbord på Rissne gård

När: 29 november, kl 15.00.

Var: Rissne gård, Mässvägen 2, Sundbyberg

Kostnad: 595 kr för medlem i Solna Sundbyberg, 895 kr för övriga.

Anmälan: Senast 22 november till Sonja 073-730 90 93 eller Gunilla 0708-61 77 55

Den 1:a advent träffas vi på Rissne gård och deras fantastiska julbord. AfterEight underhåller traditionsenligt med såväl stämningsfulla som lite juligt finurliga låtar. För kostnaden får vi julbord, inkl. lättöl, glögg och kaffe.

Föreningsliv

Stockholm

Bok- och litteratursamvaro

När: Måndag 21 september kl 14.00.

Var: Föreningslokalen, Sankt Göransgatan 82A.

Kostnad: Avgiftsfri aktivitet.

Anmälan till våra aktiviteter sker till tfn 08-462 99 25 (röstbrevlåda) eller e-post stockholm@reumatiker.se om inget annat anges.

Vi läser en gemensam bok vid varje tillfälle som gruppen i förväg har valt. Vid tillfället 21 september reflekterar vi över Witold Gombrowicz "Dagbok 1".

Besök på Stadsarkivet Kungsklippan

När: Torsdag 8 oktober kl 17.30-18.30.

Var: Kungsklippan 6, Kungsholmen.

Kostnad: Vi har tillgång till 20 avgiftsfria platser.

Anmälan: Senast 1 oktober.

Historikern Christian Gradholt föreläser om den Nobelska smällen (1864); en explosion vid Alfred Nobels laboratorium på Heleneborg. Samling vid Stadsarkivets entré kl 17.15.

Föreläsning om mun- och tandhälsa och den nya tandvårdsreformen

När: Tisdag 13 oktober kl 15.00.

Var: Vällingby Folkets hus. Trappans Annex, Albert Aronssons väg 5 (ca 300 m från T-Vällingby).

Kostnad: Avgiftsfri aktivitet.

Anmälan: Senast 5 oktober.

Vi får besök av Tandhälsan i Vällingby och information om den nya tandvårdsreformen och kunskap om hur viktig mun- och tandhälsan är. Efter informationen finns utrymme för en frågestund. Vi har möjlighet för max 45 deltagare. Möjlighet finns för användning av hiss från gatuplan (torget närmast Trappan). Notera i anmälan om önskemål om hiss användning finns.

Föreläsning om Per Anders Fogelströms liv och gärning

När: Måndag 2 november kl 17.00-19.00.

Var: Vällingby Folkets hus. Trappans Annex, Albert Aronssons väg 5 (ca 300 m från T-Vällingby).

Kostnad: Avgiftsfri aktivitet.

Anmälan: Senast 23 oktober.

Ullacarin Öhrn, ordförande i Per Anders Fogelströmssällskapet, föreläser om Fogelströms liv och engagemang som journalist, författare, ungdomsledare, fredskämpe med mera - en resa från hans födelse 1917 till bortgång 1998. Vi har möjlighet för 45 deltagare. Möjlighet finns för användning av hiss från gatuplan (torget närmast Trappan). Notera i anmälan om önskemål om hiss användning finns.

Besök av Familjens Jurist och Begravningsbyrån Fonus om Vita Arkivet m m

När: Måndag 30 november kl 17.00-19.00.

Var: Vällingby Folkets hus. Trappans Annex, Albert Aronssons väg 5 (ca 300 m från T-Vällingby).

Kostnad: Avgiftsfri aktivitet.

Anmälan: Senast 20 november.

Vi får information hur man fyller i uppgifter i Vita Arkivet och hur det ska förvaras. Viktigt att känna till att hjälpen är kostnadsfri. Jurist Sarah Nyberg lämnar information om viktig kunskap i samband med begravningar m m. Efter information följer en frågestund. Möjlighet finns för användning av hiss från gatuplan (torget närmast Trappan). Notera i anmälan om önskemål om hiss användning finns.

Stockholm Nord

Föreningen Sollentuna - Upplands Väsby - Sigtuna har bytt namn till **Reumatikerföreningen Stockholm Nord**. Vår nya mejladress är: sthord@reumatiker.se. Hit skickar du mejl, frågor och svar, anmälningar till resor, jullunch och årsmöte. Facebooksidans nya adress är <https://facebook.com/ReumaSthNord>. Hemsidan har ännu inte bytt adress: <https://sus.reumatiker.se/>

Alla våra medlemsmöten sker på Grimstagården, Gamla Vägen 23 i Upplands Väsby om inte annat anges. Anmälningar sker till anmalningarsthord@gmail.com

Medlemsmöte med sopplunch och frigörande dans

När: 17 september kl. 11.30 – 13.30.

Kostnad: För medlem i vår förening 0 kr, övriga 60 kr.

Anmälan: Senast 13 september.

Föreningsliv

ÅRSMÖTE 13 februari

Plats ej bestämt än men troligen Messingen i Upplands Väsby
Anmälan senast 1 februari till sthord@reumatiker.se

Österåker

I skrivande stund är programmet för hösten inte helt klart. Mer information kommer givetvis allteftersom planerna blir klara.

Bokcirkel

När: Tisdagar jämna veckor med start 15 september.

Var: Fyren. Observera att det är ny lokal.

Höstens första bok heter "Kvinnor jag tänker på om natten" av Maja Kankimäki och den handlar om kvinnliga upptäcktresanden.

En gång i månaden kommer föreningen att bjuda in till en fysisk aktivitet. Har du tips, hör gärna av dig.

Reumacafé

September/oktober har vi Reumacafé där vi bjuder in Maria Nylander som berättar om ReumaDirekt.

Var: Mötesplats Fyren.

I november bjuder vi på ett nytt **Reumacafé** där information och samtal handlar om kost och matlagning.

Julavslutning

När: 6 december blir det julavslutning på Fyren.

REUMATIKERFÖRENINGAR

BOTKYRKA HUDDINGE SALEM botk-hudd-salem@reumatiker.se

Expedition: Rådstuguvägen 19, 141 35 Huddinge

Ordförande: Karen Yevenes

073-152 98 58

JÄRFÄLLA UPPLANDS-BRO jarfalla-upplands-bro@reumatiker.se

Expedition: Kopparvägen 17, 176 72 Järfälla

Ordförande: Mona Blomgren

070-376 11 26

NACKA VÄRMDÖ nacka-varmdo@reumatiker.se

Expedition: Nya Gatan 8, 131 57 Nacka

Ordförande: Per Kjellsson

073-600 45 53

NORRTÄLJE norrtelje@reumatiker.se

Ordförande: Kule Palmstierna

076-142 08 02

NYNÄSHAMN HANINGE TYRESÖ reumahantyr@gmail.com

Ordförande: Claes Stjernström

070-631 44 67

SOLNA SUNDBYBERG solna-sundbyberg@reumatiker.se

Expedition: c/o Solna Handikappallians, Västra vägen 9D, 169 61 Solna

Ordförande: Kjell Frödin

070-587 55 80

STOCKHOLM stockholm@reumatiker.se

Expedition: Sankt Göransgatan 82A, 112 38 Kungsholmen

Ordförande: Carina Forsberg

08-462 99 25

STOCKHOLM NORD sthnord@reumatiker.se

c/o Thegel, Holmvägen 3, lgh 1104, 194 35 Upplands Väsby

Ordförande: Mia Thegel

endast E-post

SÖDERTÄLJE oyamb1014@gmail.com

Expedition: Barrtorpsvägen 1A, 151 48 Södertälje

Ordförande: Oya Tahan

076-310 30 98

VAXHOLM

Ordförande: Kontakta distriktskansliet

08-30 42 00

ÖSTERÅKER marie.ende100@gmail.com

Ordförande: Marie Ende

073-033 77 78

KONTAKT

Reumatikerdistriktets kansli

Kavallerivägen 24, 3 tr, 174 58 Sundbyberg

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