

REUMATIKER KONTAKTEN

Nr 4, Årgång 47, 2025

Politiker på studiebesök:
Livsviktig rehabilitering

Reumatikervecka
med engagemang

Medlemmarna tycker
till inför valåret

Reumatikerkontakten 4 2025

Medlemstidning för reumatiker i Stockholms län, utgiven av distriktet. Utkommer med fyra nummer per år. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera allt insänt material och fråntar sig ansvar för eventuella annonsprodukter.

Citera oss gärna, men ange ursprunget!

Tidningen är tryckt på AMO-TRYCK AB.
Upplagan trycks i 5 800 ex.

Ansvarig Utgivare, Redaktör och Layout

Ingvor Thorén: reumakontakten@gmail.com

Redaktion

Linda Nordqvist: linda@reumatiker.net

Ingvor Thorén: reumakontakten@gmail.com

Gunnel Jonsson: gunnelajonsson43@gmail.com

Välkommen med bidrag, gärna bilder.

OBS! Skicka dem främst via e-post i originalskick!

Styrelsen

Ordinarie:

Ordförande	Ingvor Thorén	(AU)
Vice ordf	Carina Forsberg	
Kassör	Monica Rosenblom	
Ledamot	Gunnel Jonsson	(AU)
Ledamot	Mia Thegel	(AU)
Ledamot	Claes Stjernström	
Ledamot	Lennart Pettersson	

Kansliet

Linda Nordqvist linda@reumatiker.net

Amir Navidi amir.navidi@reumatiker.net

Kansliet har telefonid: Mån – Tor 09.30 – 11.30

Lunchstängt 12.00 – 13.00.

Kavallerivägen 24, 3tr

174 58 Sundbyberg

Tel: 08-30 42 00.

E-mail: info@reumatiker.net

Hemsida: sthlm.reumatiker.se

Omslagsbild: Linda Nordqvist

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

Innehåll

Redaktionsspalten	3
Regionpolitiker på studiebesök	4
Rehab i vavatten livsviktig	6
Reumatikerförbundet kommenterar budgeten	7
Centralstationen 9 oktober	8
Medlemmars viktiga frågor inför valet 2026	10
Rehabilitering blir vår valfråga 2026	11
Christina sätter fingret på reumavården	12
Osteoporoscentrum	14
Patientperspektiv på KS	16
KS fortsatt ett av världens smartaste sjukus	17
Greppa din smärta och trötthet	18
Föreningsliv	20

Nr 1 manusstopp 12 januari, utkommer ca 16 februari
Nr 2 manusstopp 9 mars, utkommer ca 13 april
Nr 3 manusstopp 17 augusti, utkommer ca 21 september
Nr 4 manusstopp 2 november, utkommer ca 7 december

Kanslipersonal

Kanslipersonalen som ni möter via telefon eller mejl är:



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.



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.

Redaktionsspalten

Glöggen fylls på i glaset och saffransbullarna sprider sin aromatiska doft. Nu är vi där igen, i juletider som betyder att en hel hösttermin har svept förbi. En termin som innehållit mycket av allt och bjudit på en hel del glädje och gemenskap.

I början av oktober tog vårt distrikt tillsammans med lokalföreningar, Uppsala distrikt och Reumatikerförbundet över Centralstationen i Stockholm city. Vi firade organisationens 80-årsjubileum och passade på att fånga in allmänheten för att låta dem testa handstyrkan, som ofta blir ett tävlingsinslag, ge dem möjligheten att ställa frågor om allt från olika diagnoser och samtidigt informerade vi om vårt aktiva föreningsliv och mycket mer.

För frågor om läkemedel, fysisk aktivitet och mer därtill hade vi vårdprofessionens expertis till hjälp. Reumatologsjuksköterskor, psykolog och doktorand inom fatigue, fysioterapeut och arbetsterapeut fanns på plats på Centralen. Det blev en dag i gemenskapens tecken när vi visade upp vår organisation och välkomnade nya medlemmar som vi hoppas ska trivas hos oss.

Under hösten har vi även jobbat hårt med vårt påverkansarbete. Vi har uppvakttat Region Stockholms politiska partier och bland annat bjudit in till studiebesök om rehabilitering i varmvattenbassäng. Syftet med studiebesöken har varit att visa hur vår omfattande verksamhet med rehabilitering i varmvattenbassäng fungerar i praktiken. Vi är väldigt stolta att vi sedan starten 1972

har kunnat erbjuda medlemmar denna skonsamma rehabiliteringsform.

Men en omfattande verksamhet som vår kostar mycket pengar och vi är beroende av bidrag från regionen. De senaste åren har bidragen tyvärr inte matchat våra ökade kostnader, vilket leder till ett kraftigt underskott i ekonomin. Vi är i skrivande stund i väntans tider för att få veta var vi står ekonomiskt inför 2026 års verksamhetsår.

Nu blickar vi framåt mot ett nytt år, fullt av engagemang, samarbete och glädje. Tillsammans gör vi skillnad – för varandra, för våra medlemmar och för alla som lever med en reumatisk sjukdom. Vi inom distriktet ser fram emot kommande verksamhetsår då vi bland annat har ett valår där vi ska göra vår röst hörd för er medlemmar.

Vi på redaktionen med distriktsstyrelse och kanslipersonal vill önska er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

/RED



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 varmvattenbassäng).

Läs mer om försäkringarna på:

<https://www.folksam.se/forbund/funktionsratt-sverige/organisationsforsakring>

eller ring Folksam 0771-950 950.

Regionpolitiker på studiebesök

Den 7 och 20 oktober bjöds regionpartier in till ett studiebesök om rehabilitering i varmvattenbassäng. Syftet var att ge politikererna en chans att se vår verksamhet i praktiken och belysa hur viktigt det är med kontinuerlig rehabilitering för personer med reumatisk sjukdom och vad som skulle hända om vi tvingas lägga ner vår verksamhet på grund av bristande ekonomi.

Sedan 1972 har Reumatikerdistriktet i Stockholms län kunnat erbjuda rehabilitering i varmvattenbassäng för medlemmarna. En verksamhet vi är väldigt stolta över och vill fortsätta driva. Men det är svårt att gå runt ekonomiskt för en ideell organisation i tider där bassänghyror ökar, elpriset rusar och bidragen inte blir högre. Därför ville vi bjuda in regionpolitiker till studiebesök för att visa hur vår omfattande verksamhet med rehabilitering i varmvattenbassäng fungerar i praktiken.

Inbjudna politiker fick ta del av våra kunniga ledares sätt att locka våra medlemmar till bra och välanpassade prestationer. De fick möjlighet att ställa frågor till oss och till medlemmar som deltog i bassängen, samt att få en chans att uttala sig om verksamheten och dess betydelse för personer med reumatisk sjukdom.

Under hela året har vi genomfört ett omfattande påverkansarbete gentemot Region Stockholm för att poängtera vad som skulle hända om vi tvingas lägga ner vår verksamhet. Våra medlemmar, som tar eget ansvar för sin hälsa och genomför 35 veckors rehabilitering i



Christine Lorne (C) och Karin Fälldin (C) på besök i Sickla.

varmvattenbassäng under ett år, skulle vid en nedläggning få söka rehabilitering och fysisk aktivitet på annat sätt. Är regionen beredd att ta över en så omfattande verksamhet? Det och ytterligare en fråga ställde vi till de partier* som närvarade under studiebesöken.

Utdrag ur intervjuerna:

Centerpartiet, Christine Lorne och Karin Fälldin:

- Vi ser ju här idag att det är en jätteviktig verksamhet och det har vi också vetat sedan tidigare. Vår ambition är att vi ska ge tillräckligt med föreningsbidrag för att sådan verksamhet ska kunna få finnas från civilsamhället, säger Christine Lorne.

- Vi har lyckats höja lite den här mandatperioden. Det har funnits 18 miljoner att fördela till föreningslivet och nu har vi 23 miljoner. Det är i den riktningen som vi jobbar, att höja upp föreningsbidraget så att den här typen av verksamhet ska finnas, både för reumatiker och för andra organisationer som gör jätteviktig verksamhet, säger Karin Fälldin.



Hela hösten har Reumatikerdistriktet jobbat med påverkansarbete för rehabilitering i varmvattenbassäng.



Britt-Marie Canhasi (SD), Catarina Wahlgren (V) och Charlotte Broberg (M) på studiebesök.

- Vi ser verkligen hur värdefullt våra skattepengar tas tillvara när de går tillbaka till föreningslivet och civilsamhället. Vad mycket ni gör för alla medlemmar och för dem som inte behöver bli patienter tack vare detta, säger Christine Lorne.

Socialdemokraterna, Daniel Carlstedt:

- Ni har drivit den här verksamheten väldigt länge med stöd från Region Stockholm. Vi hoppas att det ska kunna fortgå genom att vi fortsätter att ge generösa föreningsbidrag. Vi tror att den här folkhälsoverksamheten, som är förebyggande, är väldigt viktig och att det är något som avlastar sjukvården.

Moderaterna, Charlotte Broberg:

- Vi har inte den här kunskapen just nu och här, så det bästa vi kan göra är att se till att ni får fortsatt verksamhetsstöd tillräckligt för att fortsätta driva den här utmärkta verksamheten. Vi ska verkligen försöka se till vad vi kan, från Moderaternas sida, för att ni ska vara kvar. Att regionen ska ta över detta tycker jag inte är en bra lösning för ni verkar sköta detta alldeles utmärkt.

Vänsterpartiet, Catarina Wahlgren:

- Jag ser att det är många som tränar och jag har också fått höra att det finns verksamhet på många platser i länet. Min förhoppning är så klart att vi ska kunna fortsätta ha er som samarbetspartner och att ni kan fortsätta driva verksamheten. Om ni skulle bli tvungna att lägga ner är vi i regionen tvungna att erbjuda någon typ av verksamhet för den här patientgruppen. Det kanske vi skulle kunna göra, men jag kan inte säga att det kan ske från dag ett.

Sverigedemokraterna, Britt-Marie Canhasi:

- Min tanke är utifrån det jag har sett när jag har tittat runt lite grann inför det här besöket, att vi från regionen inte har möjlighet att ta över den här i egen verksamhet, om det är så att ni lägger ner. Då måste man nog upphandla verksamhet och som jag ser det blir det ett betydligt dyrare alternativ än att en patientorganisation driver den här typen av verksamhet.

Miljöpartiet, Sandra Ivanovic Rubin:

- Vi vet att er verksamhet är väldigt viktig för många personer och vi har en dialog med våra kollegor i Mittenkollationen om verksamhetsstödet. Ni är den patientorganisation som inför 2025 fick det högsta bidraget och det är för att vi ser att ni driver en oerhörd omfattande verksamhet.

Fullständiga svar på våra frågor presenteras i inspelad version på vår hemsida: <https://sthlm.reumatiker.se/blogg/regionpolitiker-pa-studiebesok>

Vi vet i skrivande stund inte summan på det verksamhetsbidrag vi tilldelas för verksamhetsåret 2026. Men vi vet att om bidraget inte blir högre än årets bidrag (1,3 miljoner) kommer vi behöva göra förändringar i verksamheten. Vad eller vilka förändringar som kommer göras är ingenting som står klart förrän till våren 2026.

*Miljöpartiet träffade vi den 13 oktober i Landstingshuset då de inte hade möjlighet att närvara på ett studiebesök. Därav ingen inspelning.

Kristdemokraterna och Liberalerna träffade vi i slutet av november respektive början av december i Landstingshuset. Resultatet av de två besöken presenteras i nummer 1 – 2026.

Text och foto: Linda Nordqvist



Daniel Carlstedt (S) samtalar med förbundsordförande Lotta Håkansson som deltagit i ett rehabiliteringspass i varmvattenbassäng i Sickla.

"Rehabilitering i varmvattenbassäng är livsviktig för mig"

Under de två studiebesöken som Reumatikerdistriktet anordnade för regionpolitikerna fick vi tillfälle att prata med några av våra medlemmar som deltog i passen. Många var självklart upprörda över att verksamheten kan komma att läggas ner. Höstens påverkansaktiviteter har varit ett led i att övertyga samtliga regionpolitiker att den friskvård som sker genom distriktets rehabilitering i varmvattenbassäng leder till minskad sjukvård och därmed minskade samhällskostnader. Så här säger några av våra medlemmar, som inom ramen för regionens hälsopolicy, tar eget ansvar för sin hälsa.

"Ända sedan jag var ung har jag provat en massa saker för att förbättra min situation som reumatiker. Den här träningen i varmvattenbassäng är det som fungerar och ger mig bättre möjlighet att klara vardagen."

"Det här är livsviktigt för mig. Det får mig att känna att jag trots min sjukdom KAN röra mig när jag får träna i det varma vattnet och med rörelser som passar oss reumatiker."

"För mig blev rehabiliteringen i varmvatten det avgörande. Efter flera år av orörlighet kan jag nu klara av att promenera "på land". Det fungerade bara i bassängen förut."

"Jag tvivlade på att jag skulle uppnå ett resultat som gjorde mig mera rörlig. Efter det femte passet kom upplevelsen. Det blev en stor skillnad i rörlighet. Kan inte tänka mig att sluta med träningen i varmvatten. Den ger mig livslust!"

"Jag längtar till nästa pass! Känner mig så pigg och glad och får mindre värk. Att få jobba ihop med andra som har samma besvär är fint. Vi träffas efteråt och pratar om annat än värk och elände. Det är också viktigt."

"Jag har varit med under många år och här träffade jag en väninna. Vi har hållit ihop sedan dess. Vi har inte bara rehabiliteringen gemensamt, vi gör så mycket annat också tillsammans."

"Om jag inte skulle få fortsätta träna i varmvatten skulle jag hamna på sjukan. Jag vill vara här, känna att jag kan och att jag blir lite "friskare". Jag blir inte botad men blir i alla fall inte sjukare av rehabiliteringen i varmvattenbassäng."

"X och jag träffades i den här gruppen och vi vet att vi skulle bli sämre med värk och svårare att röra oss om vi inte får den här rehabiliteringen. Vi blir ett sammansvetsat gäng, vi som tar hand om vår hälsa på det här sättet."

"Vår ledare vet precis vad vi kan och varje gång utmanar hon oss att bara göra en liten ansträngning till. Hon känner oss och vet var gränsen går för var och en. Det är viktigt för oss."

"Varje gång jag är här blir jag så glad över att få vara med och träna för att bibehålla min rörelseförmåga. Känner mig så nöjd över att jag kan."

"Mitt mål med den här rehabiliteringen är att jag ska kunna sluta använda Hemtjänsten. Jag vill kunna klara av vardagen själv i mitt eget hem. Känner att jag är på god väg."

Text: Gunnel Jonsson

Reumatikerförbundet kommenterar budgeten: "Bra att korta vårdköerna, men glöm inte primärvården"

Största delen av regeringens reformutrymme går till olika skattesänkningar som exempelvis lägre inkomstskatt och sänkta arbetsgivaravgifter. "Med tanke på att det är 80 miljarder kronor som ska fördelas skulle vi gärna sätta fler satsningar inom hälso- och sjukvården", säger Lotta Håkansson, ordförande för Reumatikerförbundet.

Förslaget om sänkt skatt på sjuk- och aktivitetsersättning innebär 1 800 kronor per år i sänkt skatt för de som berörs.

"Det är så klart bra eftersom personer som lever med sjuk- eller aktivitetsersättning ofta har en mycket ansträngd ekonomi", säger Lotta Håkansson.

Hon välkomnar också att regeringen har avsatt en miljard kronor för att öka antalet operationer av grå starr, höftproteser och framfall, och att regeringen tillsätter medel för att korta väntetiderna i vården generellt. Sammanlagt satsas 6,6 miljarder kronor i prestationsbaserade medel till regionerna 2026, för att öka vårdkapaciteten och minska vårdköerna. En nationell samordnare ska tillsättas för att leda och säga att regionernas arbete bedrivs på ett effektivt och samordnat sätt.

"Reumatikerförbundet har drivit frågan om ett nationellt vårdkösystem ganska länge, så det är efterlängtat", säger Lotta Håkansson.

Samtidigt menar hon att det faktum att sjukvården är en av de frågor som väljarna tycker är allra viktigast, borde avspeglas mer i budgeten.

"Enligt en undersökning av DN/IPSOS väljarbarometer prioriteras skattesänkningar väldigt lågt av väljarna och med tanke på att det är 80 miljarder kronor som ska fördelas hade vi hoppats på fler reformer som gynnar kroniskt sjuka."

Hon tillägger att den senaste smällen för kroniskt sjuka med svag ekonomi var höjningen av högkostnadsskyd-



Lotta Håkansson, förbundsordförande
Foto: Felicia Yllenius

det för läkemedel; "Ett löfte om att återställa högkostnadsskyddet hade varit mycket välkommet", säger Lotta Håkansson

Källa: Pressmeddelande Reumatikerförbundet
<https://www.mynewsdesk.com/se/reumatikerforbundet/pressreleases/reumatikerforbundet-kommenterar-budgeten-bra-att-korta-vaardkoeerna-men-gloem-inte-primarvaarden-3405777>

Allmänhet, medlemmar, distrikt, föreningar, förbund och vårdprofession samlades på Centralstationen 9 oktober - firande av Reumatikerförbundet 80 år!



Det bjöds på underhållning av musikerna Linda Rapp och Alexzandra Wickman från Livat musikskola i Åkersberga.



Kanslichef Linda Nordqvist med docent och lektor i fysioterapi Nina Brodin.
Foto: Gunnel Jonsson



Den 9 oktober bjöd Reumatikerdistrikten i Stockholm och Uppsala län in till jubileumsfirande på Centralstationen i Stockholm. Reumatikerförbundet firar 80 år som patientorganisation under detta år och det ville vi uppmärksamma. Tillsammans blev det en dag med representanter från våra två distrikt, lokalföreningar, kanslipersonal från Reumatikerförbundet, trogna medlemmar, nyfikna besökare och resande som samlades för dialogutbyte, test av handstyrka och exklusivt informationsutbyte från vårdprofessionen.

Vi gästades av ReumaDirekts kunniga reumatolog-sjuksköterska Maria Nylander. Docent och lektor i fysioterapi Nina Brodin från Danderyds sjukhus. Arbetsterapeut Åsa Lindberg och sjuksköterska Monica Eek från Centrum för reumatologi samt Frank Svärdman, psykolog och forskare vid Karolinska Institutet.

Text och foto: Linda Nordqvist



Gunnel Jonsson och Peder Walraamoen förklarade hur man testar sin handstyrka med hjälp av en testmätare.



Det blev många dialogsamtal under dagen. På bild Frank Svärdman, psykolog och forskare vid KI

Det här tycker våra medlemmar är viktigt inför valet 2026

I förra numret av medlemstidningen frågade vi våra medlemmar vilken fråga de tycker är viktigast att vi driver inför valet 2026. Ett urval av våra medlemmars synpunkter presenteras här och inte helt oväntat ligger frågan om rehabilitering högt på listan. Men flera andra frågor kring reumatikers levnadsvillkor finns med bland synpunkterna.

Rehabilitering i varmvatten är det enda som hjälper

"För mer än tio år sedan började mina besvär. Jag blev kopplad till reumatologen i en förstudie för eventuell diagnos och efter två år fick jag diagnosen reumatoid artrit. Jag har alltid tränat på olika sätt, men i och med sjukdomen blev det svårt att fortsätta. Försökte med värktabletter men det blev omöjligt med tiden. Det tog flera år innan jag hittade träningen i varmvatten som fysioterapeuten anpassat för reumatiker och fann en väg till regelbunden träning. Det har lett till bland annat minskad användning av läkemedel, möten med trevliga träningskamrater som förstår varandras svårigheter och inte minst känslan av att kunna röra sig på ett sätt som inte går "på land"."

Det räcker inte med regionens beslut om bara tio gånger hos fysioterapeut

"För mig som har artros och dessutom ett knä som inte läkt trots tre operationer, är träning i varmvatten den enda träning som jag kan utföra och som ger lindring. Eftersom vattnet tar bort 70% av kroppsvikten så kan jag röra mig mycket mer i vattnet. Min värk försvinner inte efter bara tio gånger i vattnet! Vem kan tro det? Jag har deltagit i rehabiliteringen i flera år med vår fysioterapeut och hon gör det så roligt och bra! Vi blir glada och anstränger oss då lite extra."

Man sparar inget på att lägga ner rehabiliteringen – kostnaden hamnar i världens budget

"Bassängsträning i varmt vatten är väldigt viktig och jag tror att det man sparar genom att ta bort möjligheten till rehabilitering i varmvattenbassäng kommer bli en kostnad i en annan ände av samhällets budget."

Primärvården behöver mer kunskap för att kunna ställa diagnos

"Det tog väldigt lång tid innan jag fick min diagnos (RA)



och under den tiden blev mina besvär bara värre. Ingen verkade tro att det var en reumatisk sjukdom. Varför finns inte särskilda vårdcentraler som tar hand om patienter med problem med värk och rörelsesvårigheter?"

Utan hjälpmedel blir man isolerad

"Har efter flera års sjukskrivning inte så mycket att röra mig med varje månad. Sedan man tog bort bidrag för tekniska hjälpmedel har jag måst avstå från dyra hjälpmedel, bland annat rollator som kostar flera tusen kronor. Det gör att jag har svårt att kunna gå ut och det gör att jag känner mig mer och mer isolerad och hälsan blir sämre."

Ska jag sluta använda mina läkemedel? Har inte råd efter höjning av högkostnadsskyddet

"Har både min reumatiska sjukdom, hjärtkärlsjukdom och diabetes. Allt ska kureras med läkemedel som är väldigt dyra. Frågan är vad man ska spara in på varje månad. Man vågar ju inte sluta med de mediciner som doktorn ordinerat. Vi är många sjuka som är oroade över hur det här kan sluta."

Vi vill tacka er medlemmar som hört av er med tips om frågor som vi kan ta med i vårt intressepolitiska arbete inför valet 2026.

/Redaktionen

Rehabilitering blir vår valfråga 2026

Rehabilitering är helt avgörande för många av oss reumatiker och i många fall livsviktig. Men tillgången till rehabilitering är mycket ojämlig i Sverige.

Det visar förbundets nyligen genomförda granskning bland regionernas utbud av rehabilitering för reumatiker. Även vår egen fråga till medlemmarna i förra numret av Kontakten pekar entydigt mot att det behövs fler möjligheter till rehabilitering. God och jämlik rehabilitering blir därför hela förbundets gemensamma valfråga 2026.

Granskning av rehabiliteringsmöjligheter i landet visar stora brister

I senaste numret av medlemstidningen Reumatikervärlden presenterades resultatet av en granskning som förbundet gjort under hösten. Man går på djupet med hur läget ser ut i landets regioner samt vilka konsekvenserna blir när det inte fungerar med rehabiliteringen. En enkät har samtidigt gjorts bland medlemmarna om rehabilitering. Även den enkäten visar på stora brister.

Resultatet av granskningen ska bland annat användas som underlag inför de påverkansaktiviteter som planeras inför valet om behovet av rehabilitering. Svaren från medlemmarna tyder på att man bara skrapat på ytan på de problem som upplevs av oss som lever med en reumatisk sjukdom och med stort behov av rehabilitering. Det finns stort utrymme för förbättringar. Läs mer om granskningen i Reumatikervärlden nummer 5/2025.

Rehabilitering kompletteras med friskvård

Stockholmsdistriktet har under många år drivit frågan om rehabilitering som en av sina viktigaste intressepolitiska frågor och flera påverkansaktiviteter inom området rehabilitering har genomförts. I möten som hållits med politiker och vårdgivare om vårdvalen för rehabilitering har vi framfört medlemmarnas behov av mer än tio behandlingar hos fysioterapeut, behovet av klimatvård, som inte längre erbjuds för personer med reumatiska sjukdomar, och att det finns för få fysioterapeuter med reumatologisk kompetens. Det nyligen genomförda studiebesöket för regionpolitiker, som fått se rehabilitering i varmvattenbassäng i praktiken och fått tillfälle till samtal med våra medlemmar, är ett annat exempel på en påverkansaktivitet.

Som patientorganisation vill vi visa att vi finns som en resurs utanför vården. Inte bara ge en image av sjukdom, smärta och trötthet, utan också att vi satsar på mer

friskvård och mindre sjukvård. Alla som vill och kan ska känna att det finns möjligheter till någon form av fysisk aktivitet. Föreningarnas olika friskvårdsaktiviteter och distriktets rehabilitering i varmvattenbassäng är därför betydelsefulla delar i friskvårdsverksamheten.

Reumatikerförbundet satsar nästa år extra på friskvård som ska underlätta fysisk aktivitet för personer med reumatisk sjukdom. Förbundet kommer ta fram stöd och utbildning till både nya och erfarna ledare i föreningarna. Under året planeras flera friskvårdsinsatser där vi visar att reumatiker har lika stort behov av olika typer av friskvård som övriga i samhället.

Text: Gunnel Jonsson

Foto: Linda Nordqvist



EFTERLYSNING

Valberedningen för Reumatikerdistriktet i Stockholms län söker styrelsemedlemmar samt revisorer. Om du är intresserad och vill veta mer så hör av dig till Mirja Vikeväkorna Englund tel. 073-852 15 69, e-post mirjaanv@gmail.com eller Åse Grönningssäter 070-392 44 23, e-post ase.gronningssaeter@hotmail.com

Christina sätter fingret på en reumatikervård med utrymme för förbättringar

Livet som reumatiker är inte alltid enkelt. Det vittnar vår medlem Christina Forsström om. "Jag har stött på områden som fungerat både bättre och sämre. En del kanske är bättre nu, än när jag började min resa med min diagnos. Jag vill dela mina tankar och jag tror att många känner igen sig", säger Christina.

Mer kunskap om reumatiska sjukdomar behövs i primärvården, tidig diagnos avgörande

Mina symptom började märkas när jag var 14 år (är nu 62) med ont i bäcken och leder. I kontakten med vården fick jag beskedet att inget syntes på röntgen och att alla prover var bra. Läkarna konstaterade att "det kan i alla fall inte vara Bechterew för det får bara killar så det måste antingen vara psykiskt eller att du är undernärd".

Nio år senare misstänkte en sjukgymnast att det var Bechterew (numera AS) eftersom jag "hasade" bäckenet på ett speciellt sätt när jag satte mig ner. Hon skickade mig till Sofiahemmet där en reumatolog ställde diagnosen. Skadorna på skelettet var då så stora att de syntes tydligt på en ny röntgen.

Jag vill påstå att vi har mycket att vinna på, både som patient och som vårdgivare, att diagnos kan ställas snabba och tidigare. En förutsättning är att primärvården ökar sina kunskaper om reumatologiska sjukdomar och att kompetensen finns tillgänglig på våra vårdcentraler. Det är i första hand dit vi reumatiker söker oss med våra symptom.

Rehabilitering ingen engångsinsats – den behövs kontinuerligt

Jag hade en bra arbetsgivare som, i samråd med reumatologen, skickade mig på rehabilitering till Svenska Re på Kanarieöarna under tre veckor. Att vara på utlandsvård, i värme och utan att slitas mellan arbete och tid för träning var väldigt värdefullt. Där fick jag en förståelse för min sjukdom, fick lära mig träna, både styrke-, rörelse- och vattenträning och träffa andra i samma situ-

ation. Det gjorde att jag väldigt tydligt kunde se hur illa det kunde bli om man inte fortsatte träna. Med en reumatisk sjukdom behöver man kontinuerlig rörelseträning. Ett sätt är att erbjuda rehabilitering i varmt klimat.

Det är väldigt viktigt både för förståelse för sjukdomen och även för att orka i vardagen när man kommer hem. Jag tror samhället tjänar på detta. Förutom de veckor jag var sjukskriven under rehabiliteringen har jag inte haft en sjukdag på grund av min reumatiska sjukdom. Rehabilitering i varmt vatten är väldigt viktigt och jag tror även här att det man sparar på att ta bort rehabilitering i varmvatten kommer kosta i en annan ände av samhällets budget.

Patienten ska inte behöva fungera som en jojo mellan specialist- och primärvård

Åren har rullat på. Jag blev "utskriven" från Sofiahemmet eftersom de tyckte att husläkaren kunde fortsätta uppföljningen. Husläkaren hade ingen aning om vad det var hon fick i knät. Hon fick inte heller någon överlämning, journal eller anteckningar så det blev verkligen att börja om från början.

När besvären ökade blev jag remitterad till Akademiskt Specialistcentrum för reumatologi där jag blivit väl omhändertagen. Men det uppstår ibland problem eftersom jag uppfattar att jag skickas mellan reumatolog och husläkare. Om jag upptäcker ett avvikande symptom så åker jag jojo mellan de två. Husläkaren anser att det har med AS och/eller medicinering att göra och reumatologen anser att det inte har med sjukdomen att göra och skickar tillbaka till vårdcentralen. Det här sker hela tiden.



Christina Forsström

Vem tar ett helhetsansvar för patienten?

Jag önskar att någon tydligare hade helhetsansvaret över mig som patient. Vet inte hur det skulle gå till rent praktiskt för jag förstår att en reumatolog inte ska behöva lägga sin tid på till exempel en förkylning men den påverkar lederna och vårdcentralen verkar inte förstå men då kanske vi är tillbaka till min första punkt - primärvården måste få större kunskap om reumatiska sjukdomar för att kunna ta ett bättre helhetsansvar.

Sen önskar jag att de kunde prata/kommunicera med varandra. Nu blir det ofta "kan du säga till din reumatolog att..." och från andra hållet "kan du be din husläkare remittera dig till ..." Jag ska vara en meddeland-switch dem emellan men tycker det vore enklare om de kunde prata ihop sig så att det inte blir missförstånd.

Text och Foto: Christina Forsström

Alla webinarier finns i Filmarkivet

På Reumatikerförbundets hemsida hittar du alla webinarier som vi har genomfört.

Där finns mycket intressant kunskap att hämta.
<https://reumatiker.se/filmarkivet/>

Samverkan inledd med Uppsala distrikt

I samband med Reumatikerförbundets stämma i maj 2025 beslutades att pilotprojekt kan startas för samarbete/sammanslagning av förbundets distrikt.

Under stämman tog Stockholmsdistriktet initiativ till ett samarbete över distriktsgränserna tillsammans med Uppsala distrikt. Syftet med samarbetet är att undersöka vilka effektiviseringar som kan åstadkommas, dels i det interna arbetet, dels i arbetet med att rekrytera nya medlemmar.

Som ett första steg i samverkan beslutades att Stockholm och Uppsala skulle samarbeta under det event som anordnades den 9 oktober på Centralen i Stockholm. Ett antal planeringsmöten hölls dessförinnan. Det gemensamma målet var att dels fira förbundets 80-årsjubileum, dels att informera om reumatiska sjukdomar och rekrytera nya medlemmar.

En samverkan har också skett genom att Uppsala distrikt kommer att använda innehållet i Stockholmsbroschyren "Vi finns som en resurs utanför vården – bli medlem hos oss" och anpassa den med information som gäller för Uppsala distrikt.

Samverkan fortsätter under 2026, både med Uppsala och andra närliggande distrikt med målet att effektivisera verksamheten och utöka medlemskontakterna.

Text: Gunnel Jonsson

Foto: Louise Persson



Uppsaladistriktets ordförande Annika Gunnarsson.

Osteoporoscentrum vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge

Region Stockholm inrättar ett kunskapscentrum för osteoporos vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. Centret ska samordna och stärka osteoporosvården i regionen med målet att minska antalet frakturer orsakade av benskörhet. En satsning görs också för att stärka primärvården, där majoriteten av patienterna behandlas.

Centret ska vara en samordnande funktion för akutsjukhusen och ge konsultativt stöd. Det ska bidra till att utveckla nya metoder och kunskapsspridning för att förbättra vården av osteoporospatienter. Huvudmålet är att minska antalet frakturer genom att förbättra det förebyggande arbetet och att förbättra information, forskning och utveckling inom området.

Det finns en varierande vård av osteoporos mellan olika sjukhus i Region Stockholm idag, trots nationella riktlinjer. Centret ska ge förutsättningar för att bygga upp en mer likvärdig och systematisk vård över hela regionen.

Eftersom majoriteten av patienterna med osteoporos behandlas i primärvården görs en särskild satsning på att stärka kunskapen inom primärvården. Akademiskt primärvårdscentrum får resurser för att genomföra utbildningsinsatser.

Nästan 600 000 svenskar beräknas ha osteoporos och i Region Stockholm inträffar cirka 19 000 osteoporosfrakturer varje år.

Källa:

<https://www.regionstockholm.se/nyheter/2025/08/satsning-mot-benskorhet-region-stockholm-startar-osteoporoscentrum-pa-karolinska-universitetssjukhuset/>



Illustration vecteezy.com

Ökad uppmärksamhet kring osteoporos – samhällskostnad på 23 miljarder per år

Under Internationella Osteoporosdagen den 20 oktober fick vi tillfälle att lyssna på ett panelsamtal som Stockholms Osteoporosförening anordnat. Svenska eliten inom osteoporosvård och ansvarigt primärvårdsråd belyste området benskörhet ur flera perspektiv.

Osteoporos, eller benskörhet, är ett stort folkhälsoproblem i västvärlden. I Sverige uppskattas cirka 300 000 kvinnor ha osteoporos. Varannan kvinna och var fjärde man riskerar att under sin livstid få en fraktur (benbrott) som beror på osteoporos. I Sverige räknar man med 120 000 frakturer årligen till en kostnad för samhället av dryga 23 miljarder per år och därtill ett svårt lidande för många.

I panelsamtalet diskuterades den förebyggande vården av osteoporos där mycket behöver utvecklas. Frakturer beroende på osteoporos är bland de vanligaste och allvarligaste hälsohändelserna och leder till både minskad rörlighet, svår smärta och minskad livskvalitet.

Trots alla hälsonackdelar och samhällskostnader som osteoporos medför förbises benskörhet i hälso- och sjukvårdspolitiken och är fortfarande i stor utsträckning underdiagnostiserad och underbehandlad. I stället för att förebygga väntar man till kvinnor bryter benen.

Primärvården behöver tydliga rutiner och sjukhusen behöver ökad utredningskapacitet.

Läs mer om specialisternas samtal eller lyssna på inspelningen: <https://www.osteoporos.org/specialistersamlades-i-stockholm-pa-osteoporosdagen/>



Deltagarna i panelsamtalet under Internationella Osteoporosdagen. Foto: Madeleine Salomon

Många medlemmar i Reumatikerförbundet drabbas av osteoporos

Även Reumatikerförbundet uppmärksammar att osteoporos är en vanlig följsjukdom vid inflammatoriska reumatiska sjukdomar. Långvarig inflammation kan leda till minskad benmassa och ökad frakturrisik. Reumatikerförbundet finansierar även forskning för att förstå sambanden mellan inflammatoriska sjukdomar och benskörhet.

I Sverige räknas osteoporos inte till de reumatiska sjukdomarna, men sjukdomen är överrepresenterad hos reumatiker, framför allt hos personer med inflammatorisk sjukdom. Speciellt reumatoid artrit (RA, ledgångsreumatism), ankyloserande spondylit (AS, Bechterews sjukdom), SLE (systemisk lupus erythematosus) och polymyalgia reumatika (PMR) ger ökad risk att utveckla osteoporos. De vanligaste frakturerna vid osteoporos är i höfter, handleder och ryggkotor. Långvarig behandling med kortison vid reumatism är effektiv för att dämpa inflammation men kan leda till biverkningar som till exempel osteoporos.

Reumatikerförbundet stöder studier som undersöker hur inflammationssjukdomar som reumatoid artrit och systemisk skleros påverkar skelettet. Målet med forskningen är att identifiera riskfaktorer och utforma förebyggande insatser för att minska risken för frakturer.

Förebyggande insatser som hindrar utveckling av sjukdomen och minskar risken för frakturer är mycket viktiga, bland annat kostråd och fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet stärker skelettet och fördröjer sjukdomsförloppet. Minst 30 minuter av fysisk aktivitet dagligen behövs, där balans, styrka och rörlighet kan förebygga risken för fallolycka. Många reumatiker uppskattar träning i varmvattenbassäng eftersom det kan underlätta rörelse och träning. Brist på aktivitet kan leda till benskörhet och spontanfrakturer i till exempel ryggleden.

Text: Gunnel Jonsson

Läs mer om osteoporos:

<https://reumatiker.se/diagnoser/osteoporos>
<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/benskorhet--osteoporos/>

Patientperspektiv under utvecklingsdag på Karolinska Sjukhuset

Vården blir alltmer intresserad av att patienter medverkar i både utveckling av vården och i konferenser och utbildningar för vårdpersonal för att ge ett patientperspektiv. Under en utvecklingsdag för chefer, sjuksköterskor och undersköterskor på Reumatologmottagningen vid Karolinska Sjukhuset fick vi möjlighet att delge våra och våra medlemmars upplevelse av vården för reumatiska sjukdomar.

Som inbjudna patienter fick vi berätta om våra egna och våra medlemmars upplevelse och erfarenheter från vård och behandling av reumatiska sjukdomar. Vi betonade särskilt att det tar alldeles för lång tid att få sin reumatiska diagnos fastställd, vilket till en del beror på primärvårdens bristande resurser och det glapp som kan uppstå mellan primärvård och specialistvård. Tiden för att få sin diagnos behöver minska och samverkan mellan primärvård och specialistvård behöver öka.

När patienten väl hamnar hos specialisterna förändras bilden snabbt till hur hela vårdkedjans alla medarbetare gör ett fantastiskt jobb med att behandla och lindra för att öka patientens livskvalitet. Att komma till specialistvården innebär inte minst att många patienter får tillgång till biologiska läkemedel som bidrar till att fler kan leva ett bra liv med familj, arbete och fritidsintressen.

En annan fråga som diskuterades var personcentrerad vård, där dialogen mellan patient och vårdgivare är betydelsefull. Att se till hela människan, inte bara sjukdomen eller symptomen. Det kan vara personens fysiska, psykiska och sociala behov som tillsammans påverkar patientens hälsa. Förståelsen behöver öka för hur dessa delar påverkar varandra. Att bry sig om helheten hos individen.

Det blev en livlig dialog mellan deltagarna och vi som representerade patienterna med många frågor kring patientupplevelser.



Monica Roseblom, Liselotte Björk och Viktoria Davidsson

Text: Monica Rosenblom och Gunnel Jonsson
Foto: Gunnel Jonsson

Karolinska Sjukhuset fortsatt ett av världens smartaste sjukhus

Karolinska Universitetssjukhuset fortsätter att rankas som ett av världens smartaste sjukhus. Tidskriften Newsweek har publicerat en lista över sjukhus som använder mest avancerad teknik.

Karolinska finns på plats 11, två platser högre än förra året. Karolinska återfinns också inom samtliga 12 medicinska områden som utgör Newsweeks ranking över världens bästa specialiserade sjukhus.

– Det är helt fantastiskt att Karolinska Universitetssjukhuset, tack vare alla engagerade medarbetare, avancerar i den globala rankingen som ett av världens mest innovativa sjukhus. Det är ett kvitto på vår förmåga som sjukhus att snabbt integrera AI, robotik och annan avancerad teknik i vården och visar hur den tekniska utvecklingen snabbt kan komma till nytta för våra patienter, säger Christophe Pedroletti, sjukhusdirektör på Karolinska Universitetssjukhuset.

På listan med världens bästa smarta sjukhus, World's Best Smart Hospitals, finns de sjukhus som är bäst på att införa ny smart och avancerad teknik till patienters gagn och nytta. Dit räknas till exempel artificiell intelligens (AI), robotik, digital bildhantering, telemedicin, elektronisk funktionalitet och VR-teknik. I förra årets ranking utmärkte sig Karolinska universitetssjukhuset i användandet av artificiell intelligens för diagnostik och behandling. I år utmärker sig Karolinska inom artificiell intelligens, robotik och telemedicin.

– Vi har också förmånen att verka i en region som toppar EU:s ranking över innovativa regioner, i ett ekosystem av välrenommerade universitet som Karolinska Institutet, KTH och Stockholms universitet, samt i en livskraftig life science-miljö. Tillsammans kan vi åstadkomma ännu mer, säger Christophe Pedroletti.

Förutom rankingen på världens bästa smarta sjukhus publicerades också listan på World's Best Specialized Hospitals, världens bästa specialiserade sjukhus. Jäm-

fört med året innan lyckas sex medicinska områden på Karolinska Universitetssjukhuset klättra högre på listan. De är gastroenterologi, obstetrik/gynekologi, onkologi, barnsjukvård, lungsjukvård och urologi. Inom området urologi har man klättrat flest positioner sedan förra året. Två andra områden som klättrat mycket är lungsjukvård och gastroenterologi.

Källa: Nyhet 2025-09-11, Karolinska Universitetssjukhuset <https://www.karolinska.se/om-oss/centrala-nyheter/2025/09/karolinska-universitetssjukhuset-fortsatt-ett-av-varldens-smartaste-sjukhus/>



Christophe Pedroletti, sjukhusdirektör
Foto: LIZAFOTO / Liza Simonsson

Greppa din smärta och trötthet

Som en sista programpunkt under Stockholmsdistriktets Reumatikerdagar bjöd reumatikerföreningen i Österåker in till två föreläsningar under Internationella Reumatikerdagen. Föreläsningarna belyste ämnen som hur smärta kan hanteras för ett bättre vardagsliv och om fatigue, tröttheten som man inte kan sova bort.

Men som alla vet, inför ett stort event är det inte bara att komma glad i hågen när det är dags. Vi var många som tillsammans funderade, planerade och förberedde för att ge våra gäster en fin upplevelse.

Stina Nordström, Reumatikerförbundets generalsekreterare, inledde med att berätta om förbundet och dess 80-åriga historia. Förbundet som fortsatt har en roll att spela i framtiden för att hjälpa alla som drabbas av reumatiska sjukdomar, genom att stödja forskning, sprida kunskap och stödja föreningar att erbjuda aktiviteter för att öka samvaro.



Reumatikerförbundets generalsekreterare Stina Nordström inledde dagen.

Blossom Tainton, artist, författare, träningsprofil och reumatiker berättade om sin sjukdomshistoria. Hur hon har varit tvungen att arbeta med sin smärta för att kunna fortsätta med ett aktivt liv. Vi var många som uppskat-

tade hennes generösa sätt att dela med sig av sina erfarenheter på ett otroligt personligt och entusiasmerande sätt. Det var också spännande att testa hennes metod som går ut på att arbeta med muskler man nästan inte visste att man hade. Här handlade det inte om att dra in magen och trycka bröstkorgen utåt. Tvärtom, här skulle magen föras framåt för att ryggraden skulle hamna i rätt position.

Vårt stridsrop kommer i fortsättningen att bli: Ut med magen, in med bröstet. Blossoms långa karriär visade sig också i hennes trygghet och säkerhet på scenen.



Blossom Tainton föreläste om sin smärtresa och gav oss tips på träningsövningar.

Ellinor Berg och Christina Nordinge från Danderyds sjukhus klev upp på scenen efter Blossom. Deras föreläsning handlade om fatigue, den trötthet som är följden av sjukdomar och som inte går att sova bort. Ellinor och Christina berättade sakligt och kunnigt om sitt ämne, som baseras på erfarenheter från Reumatologen på Danderyds sjukhus. Ellinor är kurator och Christina är arbetsterapeut. Båda arbetar med grupper som kom-

mer till Reumatologens rehabprogram som sträcker sig över sex veckor. De har även startat en grupp för den som inte går på programmet. Behovet att lära sig hantera fatigue är stort eftersom den påverkar vardagslivet så påtagligt. En omvärld kanske ibland kan se fatigue som lättja, som en vilja att smita undan, men så är det inte. Det finns inget den som är drabbad hellre vill, än att komma ut ur "dimman".

Organisatorerna för dagen var glada över alla som kom. De är också tacksamma över den hjälp och det stöd



Christina Nordinge och Ellinor Berg

som kom från många håll; Reumatikerförbundet, ABF, Stockholmsdistriktet, personal på Berga Teater och inte minst alla funktionärer från föreningen. Det var en nöjd ordförande, Marie Ende, som avslutade dagen och tackade alla som kommit.

Text: Kerstin Botin
Foto: Felicia Yllenius



Österåkerföreningens ordförande Marie Ende tackar Ellinor Berg och Christina Nordinge för deras medverkan.

Rapportera misstänkta bluff-sms till 7726

Har du fått ett misstänkt bluff-sms? Vidarebefordra meddelandet till 7726. Siffrorna motsvarar ordet SPAM på knappsatsen i telefonen och är globalt etablerat för att rapportera bluff-sms. Det är ett operatörsoberoende nummer som alla kan använda. På så sätt får teleoperatörerna veta vilka bluff-sms du får.
RED

TIPS! Digitalhjälp

Guider för digitala tjänster
Här finns vägledning, goda råd och steg-för-steg-guider som förklarar hur du använder några digitala tjänster som kan göra vardagen lite lättare.
<https://pts.se/sv/digitalhjalpen/guider-for-digitala-tjanster/>

Föreningsliv

Österåker

Utflykt till Sigtuna

En del dagar stannar kvar i minnet, levande och glädjefyllda. En sådan dag fick bokcirkeln i Österåkers reumatikerförening, tisdagen 14 oktober.

Cirkeln har utvecklats till att bli en "Läs och res"-cirkel. Första boken blev *Om jag kunde följa dig bort* av Marie Lok Björk. Den utspelar sig under, och åren efter, andra världskriget och följer en ung judisk kvinna och en ung gymnasieflicka från Sigtuna. De träffas på Sigtunastiftelsen som blev ett av de ställen som tog emot judiska fångar från koncentrationslägren.



Så Sigtuna blev resmålet och vi fick en fantastisk dag med en otroligt duktig guide, Sara Heine. Hon tog oss runt på en stadsvandring i en stad med 1000-åriga anor och som också har behållit sin småstadsmiljö. Vi fick se låga, mångfärgade trähus, kyrkor och kyrkoruiner, runstenar och nyckeln till fängelsecellen i rådhuset, nyckeln som onyktra personer kunde plocka fram när de behövde sova ruset av sig i cellen. Vi kunde riktigt se hur Edith från Loks bok vandrade på gatorna med utsikt ner mot Mälaren och känna hur småkyliga höstdagar kunde ha upplevts.



Efter stadsvandringen var det dags för en god lunch på Sigtunastiftelsen. Medan vi drack kaffe på maten berättade Sara om stiftelsen, dess grundare och historia. Både hus och verksamhet påverkades av Ungkyrkörörelsen som ville förnya kyrkan i början av 1900-talet. Resultatet har blivit ett ställe för meditation och återhämtning, men också möte med nya strömningar i tiden. Sedan fick vi beundra rosengården där rosorna ännu blommade, de vackra salarna med sina tidstypiska möbler och som höjdpunkten klättrade vi uppför trapporna till tornrummet. Här har många kända svenska författare suttit och skrivit sina romaner, Olof Lagercrantz, Sven Stolpe, Karin Boye bland många andra.

Det var en nöjd skara som vända kosan hemåt igen. Och det ska bli spännande att se vart nästa resa går.

Text och Foto: Kerstin Botin

Föreningsliv

Botkyrka - Huddinge - Salem

Årsmöte
Botkyrka-Huddinge-Salem
preliminärt datum 18 februari kl. 17:30

Medlemmar hälsas välkomna till årsmötet med preliminärt datum den 18 februari kl. 17:30. Slutgiltig information om årsmötet kommer med i INFO-bladet "Vår 2026" som kommer i början av januari 2026. Där står alla våra aktiviteter för vårterminen samt kallelsen till årsmötet med.

OBS! Vi vill än en gång efterlysa hjälp från medlemmar som kan tänka sig, och har erfarenhet av, kassörrollen. Hör av dig till mig Karen: karen.yevenes67@gmail.com eller någon i styrelsen. Vi behöver din hjälp! Du är välkommen att kontakta oss så berättar vi mer.

Styrelsen
botk-hudd-salem@reumatiker.se
Tel: 073-152 98 58

Haninge - Tyresö

Cirklar

När: Startar 12 januari

Var: Poseidons torg 4

Vi har inte längre någon egen lokal utan måste hyra vilket gör att det är osäkert vad vi kan erbjuda. Men cirkelverksamheten kan vi fortfarande bedriva tack vare ABF. Det finns platser kvar i alla cirklar. Kontakta ansvarig ledare om du vill veta mer och anmäla dig.

Hantväret

När: Måndag förmiddag kl 10 - 13

Ansvarig Britt Blidäng tel 070-535 12 39

Handträning med parafinbad

När: Måndag eftermiddag kl 13 - 15

Ansvarig Ingela Hals 070-539 77 58

Släktforskning

När: Onsdag förmiddag kl 10 - 13

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

Årsmöte
Haninge Tyresö
söndag 15 februari kl 13.00

Var: Runstensvägen 38, Haninge i PRO-villan
Vi bjuder på kaffe och smörgås.

Säker Senior

När: Onsdag 11 mars kl 18.00

Anmälan: senast 1 mars till Maria Flores Almé tel 072-555 80 05 (helst sms)

Säker Senior ger oss råd och tips hur vi ska undvika fallolyckor och förbättra vår balans

Vi bjuder på kaffe och smörgås.

Påsklunch

När: Skärtorsdag 2 april kl 13.00

Var: Preliminärt Påsklunch osäkert om vi hittar någon lokal.

Kostnad: 50 kr

Anmälan: senast 25 mars till Mona Forslund tel 073-653 01 27 (helst sms).

Dina förmåner

Som medlem i Reumatikerförbundet har du tillgång till olika förmåner och rabatter. Surfa in på den här länken: <https://reumatiker.se/formaner/>

Föreningsliv

Järfälla - Upplands Bro

Årsmöte
Järfälla-Upplands Bro
15 februari 2026 kl. 14.00

Var: Seniorträffen, Kärmakargränd 3 i Kallhäll
Välkommen till årsmötet. Vi bjuder på fika och smörgåstårta.

Utflykter med lunch

När: I maj och i augusti

Var: På våren till Norrtälje och på hösten till Artipelag och Gustavsberg

Kostnad: Kostnad meddelas senare

Anmälan: Information kommer senare

Tanken är att vi gör små dagsturer och äter lunch tillsammans på någon trevlig restaurang. Håll koll på hemsidan, vi uppdaterar den så fort vi vet mera.

Nacka-Värmdö

Årsmöte
Nacka Värmdö
7 februari 14.00 – 16.00

Var: Nya Gatan 8, intill Nacka Form
Det bjuds på lättare förtäring. Välkomna

Stockholm

Årsmöte
Stockholm
Lördag 14 februari 2026, kl 13.00
(registrering från kl 12.30).

Plats: Sankt Göransgatan 82A, Kungsholmen.
Anmälan: E-post: stockholm@reumatiker.se eller
Tel: 08-462 99 25 (röstbrevlåda).

Sollentuna - Upplands Väsby - Sigtuna

Medlemsmöte/Sopplunch

När: 30 januari, 11.30-13.30

Var: på Grimstagården

Kostnad: Ingen kostnad för medlem.

60 kronor för icke medlem.

Anmälan: Anmälan senast 3 dagar innan till
anmalningarsolluppsig@gmail.com

Årsmöte
Sollentun - Upplands Väsby - Sigtuna
21 februari 2026 kl. 13.00 – 14.00
Plats meddelas senare.

Lekfullt skapande

När: 14 mars

Var: i Deborahs ateljé

Kostnad: 350kr för medlemmar.

Betalas på plats, kontant eller via Swish.

Anmälan: senast 27 februari till:
anmalningarsolluppsig@gmail.com

Medlemsmöte/Sopplunch

När: 19 mars, 11.30-13.30

Var: på Grimstagården

Kostnad: Ingen kostnad för medlem.

60 kronor för icke medlem.

Anmälan: Anmälan senast 3 dagar innan till
anmalningarsolluppsig@gmail.com

Medlemsmöte/Sopplunch

När: 24 april, 11.30-13.30

Var: på Grimstagården

Kostnad: Ingen kostnad för medlem.

60 kronor för icke medlem.

Anmälan: Anmälan senast 3 dagar innan till
anmalningarsolluppsig@gmail.com

SPA-resa prel.

När: 29-30 maj

Var: Sättra brunn

Mer info kommer.

Föreningsliv

Solna - Sundbyberg

Årsmöte
Solna Sundbyberg
Tisdag den 10 februari 2026, kl 18.00

Motioner och ärenden ska ha inkommit till Reumatikerföreningen, Västra Vägen 9 D, 169 61 Solna eller via E-post till solna-sundbyberg@reumatiker.se senast den 16 januari 2026.

Anmäl dig senast den 3 februari till Sonja Herten Holmqvist 073-730 90 93 eller Gunilla Tigerstam 0708-61 77 55, gärna via sms. Du kan även anmäla dej till solna-sundbyberg@reumatiker.se

Efter mötet bjuder vi på en smörgås med dryck.

Pubkvällar

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

Var: Dick Turpin, Solnavägen 55 Solna.

Kostnad: Var och en betalar själv.

Anmälan: Ingen anmälan, bara kom.

Österåker

Årsmöte
Österåker
3 februari 2026 kl 18.30

Plats: Trälhavet, Folkets Hus, Åkersberga.

Härmed kallas medlemmar i Reumatikerföreningen Österåker till årsmöte 3 februari 2026 kl 18.30 i Trälhavet, Folkets Hus, Åkersberga. Ni bjuds på lättare förtäring. Välkomna.

Södertälje

Lucia

När: Torsdagen den 12 december, kl. 14.30-17.00.

Var: Lokal: Allhuset (övre plan)

Kostnad: Gratis för medlemmar, 20 kr icke medlemmar.

Anmälan: senast måndagen den 11 december till Oya Tahan 076-310 30 98 eller oyamb1014@gmail.com

Vi bjuder på stämningsfull kväll med luciatåg. Körelever från Rosenborgskolans musikprofil kommer och sjunger för oss.

Varmt välkomna

Tänk på våra allergiker och undvik starka dofter.

Årsmöte
Södertälje
Måndagen den 9 februari 2026 kl.18.00

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A, nedre plan i lokalen Gruvan

Anmälan: senast 2 februari 2026 till:
oyamb1014@gmail.com eller tel: 076-310 30 98

Medlem som vill ha ärenden behandlat vid ordinarie årsmöte ska lämna motion eller ärende skriftligt till föreningens styrelse i god tid före mötet.

Ni som önskar årsmöteshandlingar innan årsmötet hör av er till ordförande Oya Tahan
E-post oyamb1014@gmail.com eller
Tel: 076-310 30 98

Valberedning söker ledamöter till styrelsen.
Kontakta valberedaren
Jan Jonsson på Tel: 070-250 84 03.

Årsmötet bjuder på kaffe/the och något gott till det.

REUMATIKERFÖRENINGAR

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

Expedition: Rådstuguvägen 19, 141 35 Huddinge

Ordförande: Karen Yevenes

073-152 98 58

DANDERYD TÄBY VALLENTUNA

Ordförande: Kontakta distriktskansliet

08-30 42 00

HANINGE TYRESÖ reumahantyr@gmail.com

Ordförande: Mona Forslund

073 - 653 01 27

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

Expedition: Kopparvägen 17, 176 72 Järfälla

Ordförande: Mona Blomgren

070-376 11 26

NACKA VÄRMDÖ gun@sicklastrand.se

Expedition: Nya Gatan 8, 131 57 Nacka

Ordförande: Gun Lingberth

070-888 23 24

NORRTÄLJE kerstin44.abrahamsson@hotmail.com

Ordförande: Kerstin Abrahamsson

073-849 94 44

NYNÄSHAMN

Ordförande: Kontakta distriktskansliet

08-30 42 00

SOLLENTUNA UPPLANDS-VÄSBY SIGTUNA solluppsig@reumatiker.se

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

Ordförande: Mia Thegel

endast E-post

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

08-462 99 25

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