

REUMATIKER KONTAKTEN

Nr 1, Årgång 48, 2026

**Rehabilitering måste
tas på allvar**



**Volontärer och patient-
informatörer sökes**

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 5 780 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
Vice ordf Carina Forsberg
Kassör Monica Rosenblom
Ledamot Gunnel Jonsson
Ledamot Mia Thegel
Ledamot Claes Stjernström
Ledamot Lennart Pettersson
Adjungerad Gunilla Zika Ahlberg

Kansliet

Linda Nordqvist linda@reumatiker.net
Amir Navidi amir.navidi@reumatiker.net
Kansliet har telefontid: 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: Felicia Yllenius
Småtexter och bilder i tidningen hämtade bl a från Pixabay, Unsplash, Reumatikerförbundets hemsida samt egna AI-genererade bilder.

Innehåll

Ledare	3
Inbjudningar	4
Volontärer och resurspersoner sökes	5
Utbilda dig till forskningspartner	5
Vi söker fler patientinformatörer	6
Patientinformatörernas viktiga roll	7
Rehab och friskvård går hand i hand	8
Bassängrehab - vad händer nu?	9
Fler behöver medicinsk fotvård	10
Mer pengar till vårdcentralerna	11
Studie om artros i fingrarna	12
Systemisk Skleros får bättre vård	13
Mot framtiden med unga reumatiker	14
Föreningsliv	16

OBS! ändrade datum för nr 2 och 3 till nedan:
Nr 2 manusstopp 16 mars, utkommer ca 20 april
Nr 3 manusstopp 3 augusti, utkommer ca 1 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 föreningrepresentant 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 servar lokalföreningarna.
Samordnare för distriktets patientskoleinformatörer.
Ansvarig för externa kontakter och samarbetspartners till distriktet.

Ledare

2026 – valåret då rehabilitering måste tas på allvar

2026 är ett valår. Tillsammans med Reumatikerförbundet har vi valt att prioritera rehabilitering som valfråga. För personer med reumatisk sjukdom är rehabilitering en avgörande fråga som måste få den plats den förtjänar i vårdpolitiken. Rehabilitering är inte ett komplement till vård vid reumatisk sjukdom, den är en förutsättning. Utan tillgång till fysioterapi, arbetsterapi, smärthantering och långsiktig uppföljning riskerar medicinsk behandling att bli halva lösningen. Ändå är det just rehabilitering som ofta prioriteras bort när vården är pressad.

I Region Stockholm vittnar många av våra medlemmar om svårigheter att få den rehabilitering de behöver. Köerna är långa, insatserna korta och uppföljningen bristfällig. För den som lever med en kronisk sjukdom räcker inte tillfälliga punktinsatser. Rehabilitering måste vara tillgänglig, sammanhållen och anpassad över tid, inte något man får kämpa för i varje nytt skede av sjukdomen.

Konsekvenserna av bristande rehabilitering är välkända. Smärta och stelhet förvärras, arbetsförmågan minskar och risken för sjukskrivning ökar. Det är dåligt för individen, men också för samhället. Tidig och kontinuerlig rehabilitering gör att fler kan leva ett aktivt liv, arbeta längre och behålla sin självständighet. Att inte satsa på rehabilitering är ett kortsiktigt beslut som leder till högre kostnader längre fram.

I ett valår kommer många frågor att konkurrera om uppmärksamheten. Vi förväntar oss att Region Stockholms politiker tydligt prioriterar rehabilitering för personer med reumatisk sjukdom. Det handlar om att säkerställa tillgången till multiprofessionella team, om jämlik rehabilitering oavsett var i regionen man bor och om långsiktiga strukturer.

Under 2025 påbörjade vi arbetet med årets valfråga genom att träffa alla partier i Region Stockholm. Vi bjöd in till studiebesök om rehabilitering i varmvattenbassäng, vi lyfte den ekonomiska aspekten av att bedriva en sådan omfattande verksamhet som vår och vi diskuterade det kontinuerliga behovet av rehabilitering för reumatiker. Rehabilitering är en rättighet, inte en lyx.

Valåret 2026 är ett tillfälle att visa politisk vilja. Vi kommer att fortsätta driva frågan om rehabilitering och vi förväntar oss att beslutsfattarna lyssnar. En hälso- och sjukvård som inte prioriterar rehabilitering sviker personer med kronisk sjukdom. Det accepterar vi inte.

Vi kräver att Region Stockholm i valåret 2026:

- Säkerställer tillgång till långsiktig rehabilitering för personer med reumatisk sjukdom, med möjlighet till återkommande insatser utifrån behov – inte tidsbegränsade punktåtgärder.
- Bygger ut och stärker multiprofessionella rehabiliteringsteam, där fysioterapeut, arbetsterapeut, kurator och läkare samverkar, och där rehabilitering är en integrerad del av den reumatologiska vården.
- Garanterar jämlik rehabilitering i hela regionen, så att tillgången inte avgörs av bostadsort, vårdval eller individuell betalningsförmåga.

Väl mött önskar Reumatikerdistriktet med önskan om ett gott samarbete under 2026.

Distriktet säger stort tack till dig som har svarat på Reumatikerförbundets enkät gällande rehabilitering. Det hjälper oss i vårt påverkansarbete framåt. Vi ser fram emot resultatet och återkommer i nummer två av Kontakten med mer information.

Kontakten nr 2: Manusstopp och publicering senareläggs för att få med information om ändringar i bassängverksamheten och ansökan till kommande grupper.

Kontakten nr 3: Manusstopp och publicering tidigareläggs för att få med information inför valet den 13 september.
Se sid 2 för de nya datumen.
/RED

Inbjudningar

SPA-resa till Sättra Brunn

29-30 maj

Vi upprepar succén från i fjol och åker återigen till Sättra brunn, 29-30 maj. Resan inkluderar buss tur och retur, lunch, inträde SPA, en behandling, egen träning och vattengympa. 3-rätters middag och logi ingår också.

Pris 1 700 kr, tillägg 300 kr för enkelrum.

Detta pris gäller medlemmar i Sollentuna-Upplands Väsby- Sigtunas förening.

För att få detta pris krävs att vi blir 30 personer. Övriga betalar fullt pris à 4 000 kr.

OBS! Glöm inte att ange allergier eller specialkost samt om du vill ha enkelrum eller om du delar med någon. Glöm ej heller att ange var du går på någonstans. Bussen hämtar upp i Sollentuna vid hotellet Aniaraplatsen och vid stationen i Upplands Väsby.

Anmälan gör du till solluppsig@reumatiker.se **senast 10 april.**

Anmälningavgift 500 kr betalas också **senast 10 april.** Slutbetalning senast 10 maj.

Anmälan är bindande och vi hänvisar till vår resepolicy som du kan läsa här:

<https://sus.reumatiker.se/resepolicy>

Varmt välkommen på två härliga välgörande dagar



Bild lånad från <https://satrabrunn.se/spa/>

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

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

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

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.

Patientinformatören har en viktig roll i artrosskolan

I Kontakten nummer 2-2025 fick ni följa med på en artrosskola tillsammans med distriktets patientinformatör Gunilla Zika Ahlberg. Sedan dess har förfrågningar från rehabmottagningar ökat och distriktet är i behov av fler informatörer.

Gunilla har mångårig erfarenhet som patientinformatör och är beredd att ta sig an dig som är intresserad av uppdraget.

Hej Gunilla,

Du erbjuder dig att vara mentor för nya patientinformatörer, berätta gärna mer om det.

- Det betyder att jag följer med den nya patientinformatören som stöd på hans eller hennes uppdrag de två första gångerna, om man önskar detta. De nya patientinformatörerna kan också ringa mig om det är något man undrar över eller om det under ett uppdrag har uppkommit en situation som man känner att man behöver diskutera.

Det är ju toppen. Kan du berätta mer vad det innebär att vara patientinformatör?

- Som patientinformatör åker du ut till rehabmottagningar och är en del av deras artrosskolor. Normalt sätt är det vi som har det sista passet efter teoripassen som ges av fysioterapeuter, arbetsterapeuter och dietister. Vi knyter ihop säcken och delar med oss av praktiska erfarenheter av hur man får ett så bra liv som möjligt trots att man har artros. Oftast får patienterna en aha-upplevelse när vi kompletterar teorin med praktiska erfarenheter.

På ett ungefär, hur stor grupp med deltagare är det per tillfälle?

- Gruppen brukar bestå av tre till åtta deltagare, ibland fler men sällan färre.

Hur många artrosskolor brukar det vara på en termin?

- Det varierar men för egen del brukar jag vara ute på artrosskolor två till tre gånger per månad. I tillägg till det vill jag säga att det är patientinformatören själv som bestämmer hur många rehabmottagningar man vill åka till och därmed omfattningen på uppdraget. Du bestämmer också om du endast vill åka till rehabmottagningar i närheten av där du bor eller om du kan tänka dig att åka lite längre.



Patientinformatör Gunilla Zika Ahlberg

Vad har du mer för tankar kring patientskoleverksamheten framöver?

- Jag tycker det är viktigt att vi ger patientinformatörerna möjlighet att träffa sina kollegor minst en gång per år och därför har vi på distriktet ambitionen att arrangera årliga uppföljningsmöten för våra informatörer.

Förutom att vi ska kunna byta erfarenheter och diskutera gemensamma frågor ska vi till varje uppföljningsmöte bjuda in en föreläsare. På så sätt ger vi också våra patientinformatörer en kompetensutveckling.

Varmt välkommen som patientinformatör!

Text och foto: Linda Nordqvist

Rehabilitering och friskvård går hand i hand

Rehabilitering är livsviktig för oss reumatiker och ger resultat.

Man blir mera rörlig, piggare, och gladare.

Rehabilitering är hela förbundets valfråga under 2026.

Friskvård är en annan del, som förutom rehabiliteringen, ökar livskvalitén.

Vi har påverkat vårdvalen för rehabilitering

Reumatikerdistriktet har under många år drivit intressepolitiska frågor om rehabilitering för sina medlemmar, dels för att uppmärksamma ett ökande behov, dels behovet av ökade bidrag för att driva verksamheten rehabilitering i varmvattenbassäng.

Påverkan har bland annat skett genom medverkan i regionens översyn av vårdvalen för primärvårdsrehabilitering och specialiserad fysioterapi där vi framfört behovet av kontinuerlig rehabilitering för reumatiker. De frågor som vi tagit upp och som våra medlemmar ansett angelägna har bland annat varit:

- Problemet med endast tio behandlingar hos fysioterapeut. Det räcker inte!
- Bristen på fysioterapeuter med reumatologisk kompetens. Det finns alltför få!
- Regionens beslut att inte längre erbjuda klimatvård för personer med reumatiska sjukdomar. Fler upplever en faktisk förbättring och kan återgå i arbete!

Rehabilitering i fokus under valåret

I samband med regionpolitikernas studiebesök under hösten berättade vi om rehabilitering i varmvattenbassäng som vi erbjudit våra medlemmar sedan 1972. Politikerna överraskades över hur omfattande verksamheten är och menar att deras egna resurser inte räcker till för en liknande verksamhet. Men kostnaderna för bassänghyror, arvoden till fysioterapeuter och administration ökar och bidrag behövs.

Vi informerade också om det nedslående resultatet av 2022 års medlemsenkät om rehabilitering, vilket väckte förvåning. Vi berättade också att rehabilitering blir hela organisationens valfråga under 2026. En ny medlemsenkät har nyligen genomförts, där jämförelse görs med resultatet från 2022. Medlemmarnas svar blir ett viktigt underlag för fler intressepolitiska åtgärder.

Rehabilitering och friskvård

Rehabilitering är nödvändig men friskvård är också viktig. För att vi reumatiker ska klara av vardagen är det viktigt med rörelse i alla former. Det handlar om anpassad, regelbunden aktivitet som minskar smärta, stelhet och trötthet. Det är både styrka, kondition och balans vi behöver träna. Allt efter vår egen förmåga. Konditionen förbättrar vi genom bland annat promenader, cykling och simning. Rörligheten förbättras med yoga och träning i varmvatten. Styrkan ökar genom till exempel stavgång och gympa. Balansen är viktig att hålla koll på. Det viktigaste är att hitta aktiviteter du tycker om.

Föreningarna erbjuder friskvård för medlemmar

Genom att distriktet är FaR-certifierade kan du få fysisk aktivitet på recept från din vårdgivare för att delta i distriktets rehabilitering i varmvattenbassäng. Föreningarna står för en betydande del av den friskvård som erbjuds våra medlemmar, till exempel frigörande dans, yoga, stavpromenader och gympa. Tänk också på att körsång är bra för hälsan!

Låt oss göra 2026 till ett år då vi reumatiker tar alla tillfällen att förbättra hälsan genom både rehabilitering och friskvårdsaktiviteter.

Text: Gunnel Jonsson
Foto: Linda Nordqvist

Bassängrehabilitering – vad händer nu?

”Bassängverksamheten kan hotas av nedläggning” kunde ni medlemmar läsa om i Kontakten nummer 3-2025.

Rubriken och texten i artikeln skapade oro. Vilket vi har full förståelse för. Efter publicering träffade vi flera av er medlemmar, vi har pratat med er i telefon och svarat på era mejl. Under oktober, november och december uppvaktade vi regionpolitiker för att upplysa och informera om vilken enorm resurs vi är utanför vården med vår rehabilitering i varmvattenbassäng.

Syftet var att ge politikerna förståelse för vikten av kontinuerlig rehabilitering för personer med reumatisk sjukdom.

Politikerbesöken redovisades för er i nummer 4-2025 samt på vår hemsida.

Som synes har inga större förändringar gjorts inför vårterminen 2026 som redan är i full gång. I vissa grupper har tiderna justerats och man har bytt ledare. Men på det stora hela löper allting på precis som vanligt.

Bakom kulisserna pågår ett grundligt arbete för styrelsen och kanslipersonalen för att se över hur vi kan rädda kvar vår omtyckta rehabilitering i varmvattenbassäng. Ni blir fler som vill delta, ni blir fler som vill träna två gånger i veckan och ni blir fler som kommer till oss via fysisk aktivitet på recept. Det är vi oerhört glada för.

Som ett resultat av vårt påverkansarbete fick vi höjt verksamhetsstöd från Region Stockholm för 2026. Alla extra slantar gör skillnad, men det i sig kommer inte räcka utan fler förändringar behövs.

Distriktsstyrelsen, med stöd av kanslipersonalen, kommer ta fram ett genomarbetat förslag som ska presenteras på årsmötet i mars. Besluten som fattas på årsmötet kommer er medlemmar till kännedom i Kontakten nummer 2 – 2026. Håll utkik efter det och kommande anmälan för deltagande till HT 2026 och VT 2027.

/Styrelsen

Fler behöver medicinsk fotvård för sina fotbesvär

En av våra medlemmar har hört av sig (tack Astrid) och ber att vi informerar mer om hur det ser ut med medicinsk fotvård i regionen. Vi har tidigare uppmärksammat bristerna som uppstod i samband med att fotvården 2022 flyttades över till primärvården. Förbundet gjorde en medlemsenkät under 2023 som bekräftar den ojämlika fotvården.

Allt fler behöver medicinsk fotvård, särskilt på grund av ökad medvetenhet om fotproblem kopplade till sjukdomar som diabetes, reumatism och cirkulationsrubbingar. Utan medicinsk behandling kan dessutom vanliga besvär såsom svamp, liktornar och nageltrång förvärra problemen med fötterna. Sedan medicinsk fotvård överfördes till primärvården 2022 har fler av våra och andra berörda patientorganisationers medlemmar framfört de problem och brister som man nu upplever med fotvården. Många har fått byta fotterapeut efter fler år med samma person som sköter fötterna. Det har upplevts krångligt att "börja om från början" och förklara sina besvär.

Stora olikheter i landet

Medicinsk fotvård är subventionerad sjukvård som kräver remiss från läkare, distriktssköterska eller diabetessjuksköterska för att förebygga komplikationer och förbättra livskvaliteten för olika riskgrupper. Det finns också skillnader i landet när det gäller vilka som får remittera patientgruppen till medicinsk fotvård.

Medicinsk fotvård nämns i endast ett vårdförlopp inom reumatologin, i etablerad reumatoid artrit (RA). Men det finns flera med reumatiska diagnoser som behöver fotvård. Personer som har artros i höfter och knän är en stor grupp som har problem med att själv sköta sina fötter. De som har psoriasisartrit är en annan stor grupp.

Men det finns också regionala skillnader i hur subventionerad och tillgänglig vården är. De flesta regioner erbjuder medicinsk fotvård för reumatiker, men det finns fortfarande de som inte gör det. Framför allt finns en skillnad mellan hur många behandlingar som patienten kan få. Vissa regioner har satt ett tak för antal behandlingar, andra erbjuder ett obegränsat antal.

Det som också skiljer sig åt mellan regionerna är om medicinsk fotvård ingår i högkostnadsskyddet eller inte. I de flesta regioner ingår det. Det betyder att vården

kan bli rätt dyr för personer som behöver kontinuerlig medicinsk fotvård och som bor i "fel" region.

Läs mer om hur medicinsk fotvård fungerar i Region Stockholm. Om du har behov av medicinsk fotvård, kontakta din vårdcentral för behovsbedömning och för att få remiss till en fotterapeut med medicinsk kompetens.

<https://www.1177.se/Stockholm/undersokning-behandling/fluor-behandlingar/fotsjukvard/>

Medicinsk fotvård är också sjukvård – ska ingå i högkostnadsskyddet!

Medicinsk fotvård är en sjukvårdande behandling. Den syftar till att förebygga komplikationer som är orsakade av underliggande sjukdomstillstånd, som i sin tur kan påverka fotens nerver, kärl, hud eller mjukdelar. Det kan till exempel handla om att förebygga svåråterläkta sår och felställningar.

Reumatikerförbundet har starkt uttalat att alla personer med reumatisk sjukdom som har behov av medicinsk fotvård ska få det, oavsett var i landet de bor. En behovsbedömning ska kunna göras av allmänspecialisterna på vårdcentralen. Framför allt poängterar förbundet att medicinsk fotvård ska ingå i högkostnadsskyddet i alla regioner. I förbundets intressepolitiska program står det "att tillgången till medicinsk fotvård ska vara god och jämlik i landet". I år är det valår och det finns anledning att peka på brister som medlemmar upplever med medicinsk fotvård.

Om vi ska kunna röra på oss och hålla oss friska behöver vi ha fötter som är välskött och fungerar för till exempel promenader.

Om du har synpunkter på hur medicinsk fotvård fungerar för dig, hör gärna av dig till oss på redaktionen via mejl reumakontakten@gmail.com.

Text: Gunnel Jonsson

Mer pengar till vårdcentralerna

Vårdcentralerna i Region Stockholm får stärkta ekonomiska resurser för att kunna erbjuda högre kontinuitet och bättre tillgänglighet. Målet är att invånarna ska se vårdcentralen som det självklara förstahandsvalet vid behov av vård och att fler får en fast läkarkontakt.

190 miljoner kronor ska öka andelen patienter med fast läkarkontakt

De uppdrag och krav som gäller för vårdcentralernas verksamheter finns fastställda i bland annat ett så kallat förfrågningsunderlag, som revideras årligen. Revidering, som nu beslutats i primärvårdsnämnden, innebär att 580 miljoner kronor tillförs för att förstärka vårdcentralernas arbete. Av den summan går 190 miljoner till att öka antalet specialister i allmänmedicin för att uppnå målen i handlingsplanen för fast läkarkontakt.

Det reviderade förfrågningsunderlaget gäller från 1 mars 2026 och innebär bland annat att budget för äldreomsorg höjs rejält eftersom äldre generellt har större behov av vård. Hemsjukvården behöver prioriteras, liksom hembesök i avlägsna områden. Det särskilda hälsofrämjande uppdraget utökas till fler områden. Det just-

eras också för att möjliggöra stärkt fokus på områden där många invånare lever under sårbara livsvillkor. Ersättningen höjs för besök som främjar psykisk hälsa bland barn och unga.

Förändringarna förväntas stärka vårdcentralernas förutsättningar att bedriva vårdverksamhet utifrån patientens behov och därmed ge förbättrade förutsättningar för god patientsäkerhet. De förväntas också öka möjligheterna att bedriva en jämlik och jämställd vård i hela regionen.

Källa: <https://www.regionstockholm.se/nyheter/2025/12/vardcentralen-starks-som-nav-i-den-nara-halso--och-sjukvarden/>

Foto: Efraimstochter, Pixabay



Studie om artros i fingrarnas mellanleder

Har du ont och är stel i fingrarnas mellanleder på grund av artros? Forskare vid Karolinska Institutet och Region Stockholm genomför nu en studie om artros i fingrarnas mellanleder. Som deltagare lottas du till operation eller ett träningsprogram. Studien genomförs på handkirurgiska kliniken på Södersjukhuset i Stockholm.

Studie med träning eller mjukdelsoperation

Artros i fingrarnas mellanled är vanligt med stigande ålder men förekommer även hos yngre personer efter benbrott i leden som kan leda till smärta och stelhet och svårigheter i vardagen. Tidigare har artros i fingrarnas mellanled framför allt behandlats med steloperation eller ledprotes. Steloperationer ger en smärtlös led men försämrade funktion på grund av stelheten och proteskirurgi i fingerleder fungerar sämre än proteser i höftled eller knäled.

I studien undersöks om ledspecifik träning eller ett mindre mjukdelsgrepp kan minska smärta, förbättra funktion och bevara rörlighet vid fingerledsartros. Lottning avgör vilken typ av behandling varje deltagare får. Efter uppföljning efter ett år har man rätt att byta till den andra behandlingsmetoden om man så önskar.

För att delta i studien ska man ha haft smärtsam artros i fingrarnas mellanleder i minst sex månader, genomgått röntgen som bekräftar diagnosen artros. Andra kriterier är att man bor i Stockholms län, är minst 18 år, talar svenska, inte har någon inflammatorisk reumatisk sjukdom eller har opererat lederna tidigare.

Före deltagande i studien genomförs ett screeningbesök hos en handkirurgisk specialistläkare för att bedöma handbesvären. Därefter lottas deltagare slumpmässigt till ledspecifik träning eller kirurgisk mjukdelsoperation.

Källa: <https://nyheter.ki.se/forskningspersoner-sokes/lider-du-av-artros-i-fingrarnas-mellanleder>

Foto: Nathan DeFiesta, Unsplash

Patienter med systemisk skleros får bättre vård

Systemisk skleros är en reumatisk sjukdom med allvarlig påverkan på olika organ. En ny nationell riktlinje som införts innebär att patienter nu får tillgång till bättre vård tack vare samarbete mellan olika specialister.

Systemisk skleros är en mångfacetterad reumatisk sjukdom med allvarlig påverkan på bland annat hud, lungor, leder, njurar och matsmältningsorgan. Sjukdomen är kronisk och kräver livslång uppföljning, periodvis med täta vårdkontakter. Cirka 2 000 svenskar lever med systemisk skleros och ungefär 100 personer insjuknar varje år.

Samarbete mellan primärvård, specialistkliniker och vårdteam

Riktlinjen för systemisk skleros, som införts i sjukvårdsregion Stockholm-Gotland, har medfört ökat samarbete mellan specialistkliniker för reumatiska sjukdomar, mage- och tarmsjukdomar, lungmedicin och hudsjukdomar.

Primärvården har fått stöd för att identifiera vilka patienter som bör få remiss till reumatolog för att upptäcka sjukdomen i ett tidigt stadium. Patienter med systemisk skleros har även fått tillgång till team bestående av sjuksköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator. Detta har ökat möjligheten för patienterna att få kunskap om sin sjukdom, om den behandling som finns och om vilken vård de kan utföra själva.

Forskningsprojekt och utbildningsinsatser planeras

Ytterligare effekt av riktlinjen är att samtal om forskningsprojekt har inletts kring gastroenterologiska effekter av systemisk skleros, vilket är ett eftersatt forskningsområde. Dessutom har behovet av utbildning om svåra sår orsakade av systemisk skleros aktualiserats för personal inom reumatologi och dermatologi.

Källa: Kommunikationsenheten, hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Region Stockholm
<https://www.karolinska.se/vard/funktion/funktion-medicinsk-diagnostik-karolinska/vardgivare/universitetslaboratoriet/vara-verksamheter-kul/centrum-for-sallsynta-diagnoser/regionala-expertteam/systemisk-skleros/>
<https://reumatiker.se/diagnoser/systemisk-skleros>
<https://rss.reumatiker.se/>

Foto: Luis Melendez, Unsplash



Mot framtiden med Unga Reumatiker

Det är vanligt att folk i allmänhet tror att reumatism är något man får när man blir äldre, men reumatiska sjukdomar kan drabba alla åldrar. I Sverige finns det drygt 2 000 barn med reumatisk sjukdom och mellan 200–250 insjuknar varje år. Den 18 mars är det Internationella Barnreumatikerdagen, då denna unga grupp av reumatiker uppmärksammas.

Unga reumatiker – en växande grupp av medlemmar
Inom Reumatikerförbundet är en stor och växande grupp av unga reumatiker medlemmar. Vid slutet av 2025 var medlemsantalet drygt 1 200 i hela landet, i åldern 0 – 30 år. Men vi vill nå ut till fler unga reumatiker för att ge stöd, gemenskap och aktiviteter. För medlemmar i Stockholms län finns Unga Reumatiker Region Öst, som även har Uppsala, Gotland, Östergötland, Södermanland och Västmanland i sitt upptagningsområde.

För medlemmarna anordnar Unga Reumatiker småbarnsläger, barnläger och ungdomsläger samt rekreativsläger för unga vuxna. Stödkompisar peppar och stöttar enskilda medlemmar och föreläser för skolklasser. Patientrepresentanter arbetar med vården och beslutsfattare. Unga Reumatiker driver också opinion och påverkansarbete för unga reumatikers rättigheter i samhället, inom hälso- och sjukvård, skola, utbildning, arbetsliv och forskning.

Internationella Barnreumatikerdagen med fler gemensamma aktiviteter

I samband med Internationella Barnreumatikerdagen den 18 mars anordnas en mängd aktiviteter för unga reumatiker. Under våren och sommaren anordnas även flera läger för medlemmarna. Bland annat ett barnläger för alla barn upp till 12 år, den 14 – 17 maj. Ett ungdomsläger anordnas 6 – 9 juli för åldrarna 13 – 17 år och den 29 oktober till 1 november ett läger för unga vuxna, 18 – 30 år. Håll utkik på Unga Reumatikers olika hemsidor och Facebook. <https://ungareumatiker.se/>
https://www.facebook.com/ngaReumatiker/?locale=sv_SE

Bli en del av Unga Reumatikers verksamhet

Har du ett barn eller annan närstående mellan 0 – 30 år som vill vara med i Unga Reumatiker och ta del av all den kunskap och erfarenhet som finns bland våra yngre medlemmar är du välkommen att kontakta oss via mejl kansliet@ungareumatiker.se eller telefon: 08-605 82 70.

Text: Gunnel Jonsson.

Foto: Reumatikerförbundet

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/>

Rehabilitering i fokus

Under valåret 2026 fokuserar Reumatikerförbundet extra på rehabilitering genom att bland annat lansera en ny sida dedikerad till ämnet. Här hittar du den viktigaste kunskapen på området rehabilitering – allt från vad rehabilitering är och hur det fungerar, med mera. <https://reumatiker.se/paverkan/rehabilitering/RED>

Gratiskurs

Prova på e-Learning helt kostnadsfritt!

Gå in på: <https://www.officekurs.se/collections?c=Gratis>
Där kan du hitta kurser i officepaketet som är gratis.



Gratis föreläsningar

Vid Stockholms universitet finns öppna föreläsningar, webinarium och forskningsevenemang för alla åldrar och intresseområden. De är alltid gratis och öppna för alla.

Surfa in på:

<https://www.su.se/forskning/oppna-forelasningar>
för att läsa mer och anmäla dig.

Dina förmåner

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

Gratis!

**Videoutbildningar
för Microsoft Office 365**

<https://support.microsoft.com/sv-se/Search/results?query=videoutbildning>

Kontakten tipsar!

Funktionsrättspodden

Funktionsrätt Stockholms län har en poddcast sedan maj 2020. I varje avsnitt bjuder man in en gäst från de 46 medlemsföreningarna som finns inom länsföreningen.

Tanken är att nå ut med intressepolitiska frågor. Med podden vill Funktionsrätt sprida kunskap, information och dela med sig av det viktiga arbete som alla medlemsföreningar ständigt har på gång.

Podden hittar du här: <https://funktionsrattstockholmslan.se/funktionsrattspodden/>

Föreningsliv

Botkyrka - Huddinge - Salem

Årsmöte

När: 18 februari

Tid: kl. 18:00, Rådsalen

Anmälan: senast den 9 februari

Info-blad våren 2026 kommer med mer information.

Vi saknar två revisorer, hör av dig om du är intresserad.

Loppis

När: 8 mars

Tid: kl. 12:30 – 16:30 i Rådsalen

Kostnad: 50 kr/bord

Ni kan boka ett bord och sälja gammalt och nytt.

Vi serverar saft, kaffe, te och kakor för en liten peng.

Vårlunch

När: 19 april

Tid: kl. 13:00 – 16:30, Rådsalen

Anmälan: senast 9 april, Anmälan är bindande

Kostnad: 170 kr. För icke medlemmar 240 kr.

Vi dukar upp våra hembakade matpajer och sallader samt lite annat. Vi äter, umgås och har det trevligt tillsammans.

Bussresa

När: 27 maj till Blacksta Vingård

Tid: kl.09:00- ca. 16:00 avresa från Fullerstatorget, parkeringen.

Anmälan: senast 24 april, Anmälan är bindande.

Kostnad: 650 kr. För icke medlemmar 1 095 kr.

All information får du på info-blad våren 2026.

Våra cirklar i Rådsalen

Lär dig leva ett sundare liv- med hjälp av Medicinsk Yoga

När: tisdagar kl. 12:30 – 13:30 med början 4 februari.

Kostnad: 450 kr för icke medlemmar 850 kr.

Kontakt: Karen Yevenes tel. 073-152 98 58 eller

Agneta Åström tel. 072 588 57 64

Bok och diskussionscirkel – med paraffindopning

När: torsdagar kl.13:30 med början 5 februari.

Första gruppen kontakta Anita Sannemark.

Andra gruppen torsdagar kl. 15:45 kontakta Anne Karlsson tel. 073 209 55 96 eller Agneta Åström tel. 072 588 57 64.

Vi träffas i lokalen, lyssnar på en bok, diskuterar samt doppar och tränar våra händer med handgymnastik.

Skaparglädje

När: onsdagar kl. 10:30 – 14:00 med början 4 februari.

Kontakt: Angelica Flores tel. 076 945 32 83 eller Leticia Castillo tel. 076 232 90 60

Här har du möjlighet att träffa andra som tycker om att skapa Du kan pröva på olika hantverk, t ex. olika former av textilarbete, stickning, virkning och broderi.

Läran om god hälsa – med hjälp av Quigong

När: måndagar kl. 18:00 – 20:00 med början 2 februari.

Kostnad: 400 kr. och icke medlemmar 800 kr.

Kontakt: Anne Karlsson tel. 073 209 55 96 eller Tatiana Gustafsson tel. 073 045 64 31.

Vi samverkar med ABF

/Styrelsen

Haninge-Tyresö

Säker Senior om fallprevention

När: Onsdagen den 11 mars med början kl 18.00.

Var: ABF:s lokal, Poseidons Torg 4.

Ingen kostnad. Vi bjuder på kaffe och smörgås.

Anmälan: görs snarast till Maria Flores Almé,

Tfn 072-555 80 05 (helst sms).

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

Påsklunch

När: Skärtorsdagen den 2 april klockan 13.00.

Var: Bostadsrätt Haninges lokal. Örnens väg 58.

Kostnad: 50 kronor

Anmälan: sker senast den 23 mars till Mona Forslund,

Tfn 073-653 01 27 (helst sms).

Styrelsen genom Mona Forslund

mona.b.forslund@gmail.com

Föreningsliv

Järfälla - Upplands Bro

Filmvisning med fika

När: På våren, mars/april

Var: Kallhälls Folkets Hus

Kostnad: Gratis. ta gärna med en vän

Anmälan: Ingen anmälan behövs

Exakt datum och vilken film som visas kommer att meddelas senare. Välkomna!

Vårlunch med underhållning

När: På våren, april /maj

Var: Cafe 4 i Kungsängen

Kostnad: 100 kr för medlemmar, 150 kr för övriga

Anmälan: Information

Exakt datum och detaljerad information kommer senare.

Välkomna!

Utflykt med lunch till Norrtälje med buss

När: Maj

Var: Norrtälje med omnejd

Kostnad: Meddelas senare

Anmälan: Meddelas senare

Mera information kommer.

Nacka-Värmdö

Glasriket

När: 30-31 mars

Kostnad: 2 100 kr - 2 500 kr per person beroende på vad vi får för avtal.

Anmälan: Snarast till Synnöve: synnove@cehlinder.se

Måndag till tisdag, 30 – 31 mars, åker vi till "Glasriket" i Småland. Som ni ser är det med en övernattnig.

Sopplunch

När: Varannan måndag med start den 26 januari

kl. 13.00 - 15.00 Förutom soppa med tillbehör serveras också kaffe med kaka.

Kostnad: 50 kr.

Anmälan: till Synnöve synnove@cehlinder.se glöm ej ange specialkost.

Besök vid en Handelsträdgård

Styrelsen planerar besök till någon handelsträdgård: Rosendahl, Ulriksdahl eller Zetas trädgård under våren.

Vid kostnad gäller Bg: 373-5248

Vi vill utrota reumatismen

Vårt stöd till forskningen leder till nya behandlingar, nya insikter och bättre möjligheter för alla som lever med en reumatisk sjukdom.

Du kan hjälpa till - Ge en gåva!

[Läs mer på reumatiker.se](http://lasmer.pareumatiker.se)



Reumatiker
förbundet

Föreningsliv

Sollentuna - Upplands Väsby - Sigtuna

ÅRSMÖTE

När: 21 februari

Var: ABBA-salen, Messingen, Love Almqvists torg 1, Upplands Väsby. 1 tr upp, hiss finns.

Kostnad: Ingen kostnad

Anmälan: Senast 15 februari till:

anmalningarsolluppsig@gmail.com

Vi hoppas att många kommer på årsmötet och gör sin röst hörd. Årsmöteshandlingar kommer finnas på hemsidan och du kan också mejla om du vill ha dem via mejl. Det kommer också finnas att få på plats.

LEKFULLT SKAPANDE

När: 14 mars kl. 10.00 – 15.00

Var: Deborahs ateljé, Nyborgsvägen 8. Rosersberg
Kostnad: 350 kronor för medlem i vår förening. Då ingår fika och allt material

Anmälan: Senast 10 mars till:

anmalningarsolluppsig@gmail.com

Vi träffas i ateljén där Deborah visar olika tekniker och vi får alla prova på ex. vätt i vätt, torrpastell med mera. Inga förkunskaper! Kom och ha roligt tillsammans. **OBS** att platserna är begränsade så först till kvarn. Blir vi många anmälda kan vi sätta in ett extra datum ev.

MEDLEMSMÖTE

När: 19 mars kl. 11.30 – 13.30

Var: Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby

Kostnad: Gratis för medlemmar i vår förening

Anmälan: Senast 15 mars till:

anmalningarsolluppsig@gmail.com

Vi träffas och äter en god sopplunch tillsammans. Tema återkommer vi om via Facebook och vår hemsida.

MEDLEMSMÖTE

När: 24 april kl. 11.30 – 13.30

Var: Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby

Kostnad: Gratis för medlemmar i vår förening

Anmälan: Senast 21 april till:

anmalningarsolluppsig@gmail.com

Medlemsmöte med frigörande dans tillsammans med vår ledare Titti och efteråt en härlig sopplunch.

SÄTRA BRUNN

När: 29–30 maj

Var: Sätra brunn

Kostnad: Medlem i vår förening betalar 1 700:-, enkelrumstillägg 300:-. Det här priset gäller om vi blir 30 personer. Den faktiska kostnaden är 3 995:- vilket övriga som inte är medlemmar betalar.

Anmälan: Senast 10 april till:

solluppsig@reumatiker.se (Obs enbart denna mailadress) samt anmälningsavgift. Slutbetalning senast 10 maj. Se också inbjudan på annan plats i tidningen.

Solna - Sundbyberg

Rörelser för kropp och själ

När: Start 4 februari. Kl. 14.00

Var: Föreningslokalen Västra Vägen 9D

Kostnad: 350 kr för 12 ggr inbetalas till föreningen PG 477 14 44- 9. Mer info om Själv-Breema finns på www.breema.nu

Anmälan: Till Lotta Kärger 070- 319 76 07 helst via SMS. Det finns gott om platser.

Träning i Solna simhall

När: start 16 febr. kl. 12.30

Var: Sportgatan 5 Solna

Kostnad: 1 000 kr för 11 ggr betalas till PG 477 14 44 – 9 efter att du fått bekräftelse på att du fått plats.

Anmälan: Kontakta Sonja Herten Holmquist tel. 073-730 90 93 och hör om det finns plats

Quiz-afton

När: 17 mars kl. 18.00

Var: Föreningslokalen Västra Vägen 9 D.

Kostnad: Vin och snacks finns 25 kr/glas.

Anmälan: Senast 13 mars till Kerstin 070-347 61 06 gärna SMS.

Hjälp från ovan

När: 16 april kl. 17.00 kommer ambulansöverläkare Karin Sedig från Region Stockholm och visar bilder och

berättar hur räddningsarbetet med helikopter kan gå till i skärgården.

Var: Föreningslokalen Västra Vägen 9 D.

Kostnad: Ingen kostnad

Anmälan: Senast 11 april till Gunilla Tigerstam tel. 070-861 77 55.

Vårresa i maj

Vi planerar en resa till Åland med guidad visning, frukost och lunch.

När: Maj

Var: Med Eckerölinjen från Grisslehamn

Kostnad: Vi har i nuläget ej fått fram alla uppgifter.

Ny info kommer att läggas ut på hemsidan och skickas ut via mejl.

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.

Har du ny mejladress, kontakta Kerstin Elf 070-347 61 06 eller styrelsen, solna-sundbyberg@reumatiker.se, med uppgift om den nya adressen.

Stockholm

Bok- och litteratursamvaro

När: 23 mars, 27 april och 25 maj kl 14.30-16.00

Var: Sankt Göransgatan 82A, Kungsholmen

Kostnad: Gratis

Anmälan: Löpande anmälan under vårterminen till stockholm@reumatiker.se

Aktiviteten vänder sig till bok- och litteraturvänner eller till dig som önskar inspiration att börja läsa och föra samtal om tankar och funderingar kring litterära berättelser och dess spännande värld! Vi läser en gemensam bok vid varje tillfälle, som gruppen i förväg har valt.

Föreningsliv

Besök på Nationalmuseum - Sveriges konst- och designmuseum

När: Torsdag 19 februari kl, samling kl 16.45

Var: Entrén vid museet (Södra Blasieholmshamnen 2)

Kostnad: Vi har tillgång till 25 avgiftsfria platser (fri entré på torsdagar kl 17-20)

Anmälan: Senast 13 februari stockholm@reumatiker.se

Vi besöker vinterns porträttsamling. Utställningen lyfter fram frågor om vad porträtt är och vad de har för betydelse i samhället i dag och i historiskt perspektiv.

Besök på Chokladfabriken, Södermalm

När: Tisdag 17 mars kl 12.30

Var: Samling vid entrén till Chokladfabriken, Renstiernas gata 12, Södermalm

Kostnad: Vi har tillgång till 20 platser, kostnad 135 kr per person (betalas på plats till aktivitetsledare efter bekräftelse på deltagande; kontant eller Swish)

Anmälan: Senast 10 mars stockholm@reumatiker.se

Besök på Chokladfabriken med sopplunch (vegetarisk och laktosfri) inklusive tårtbuffé med olika bakverk.

Österåker

Bokcirkel med medlemsträff

När: Tisdagar jämna veckor kl 15.30

Var: Annexet, Folkets Hus, Åkersberga.

Anmälan: Nya medlemmar anmäler sig via osteraker@reumatiker.se

Är du intresserad av boule eller någon annan fysisk aktivitet? Maila till osteraker@reumatiker.se

Vi kämpar för dig!

Rehabilitering för alla, jämlik vård, bättre behandlingar och tillgång till ett fungerande arbetsliv!

Stöd oss - bli medlem!

Läs mer på reumatiker.se



Reumatikerförbundet

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