



REUMATIKER  
**KONTAKTEN**

Nr 3, Årgång 47, 2025

**Bassängverksamheten hotad**

**Att leva med trötthet**

**Gör din röst hörd inför valet 2026**

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](mailto:reumakontakten@gmail.com)

## Redaktion

Linda Nordqvist: [linda@reumatiker.net](mailto:linda@reumatiker.net)

Ingvor Thorén: [reumakontakten@gmail.com](mailto:reumakontakten@gmail.com)

Gunnel Jonsson: [gunnelajonsson43@gmail.com](mailto: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](mailto:linda@reumatiker.net)

Amir Navidi [amir.navidi@reumatiker.net](mailto: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](mailto:info@reumatiker.net)

Hemsida: [sthlm.reumatiker.se](http://sthlm.reumatiker.se)

Omslagsbild: Cottonbro studio-pexels.

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

## Innehåll

|   |    |
|---|----|
| Redaktionsspalten                                   | 3  |
| Inbjudningar  | 4  |
| Bassängverksamheten hotas                           | 8  |
| Bättre kvalitet och patientsäkerhet.....            | 9  |
| Trött på att vara trött                             | 10 |
| Storsatsning för ökad kunskap om trötthet.....      | 11 |
| Var tredje vuxen lider av långvarig smärta.....     | 12 |
| Behöver du specialiserad rehabilitering.....        | 13 |
| Vi finns som en resurs utanför vården.....          | 14 |
| Trögt med omställningen till god och nära vård..... | 15 |
| Färre vårdval i regionen efter avveckling.....      | 16 |
| Medlemsfrågan, valet 2026                           | 18 |
| Föreningsliv  | 20 |

Nr 4 utkommer ca 10 december, manusstopp 3 november

## 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 servar lokalföreningarna.  
Samordnare för distriktets patientskoleinformatörer.  
Ansvarig för externa kontakter och samarbetspartners till distriktet.

## Redaktionsspalten

**H**östen är här! Tack för att du som medlem och läsare fortfarande är med oss.

Vi inleder hösten med en fullspäckad kalender, det kommer du märka när du tittar igenom tidningen. Våra föreningar bjuder bland annat in till inspirerande föreläsningar i samband med Internationella reumatikerdagen i början av oktober samt fortsatt firande av Reumatikerförbundet 80 år. Vår pigga 80-åring uppmärksammas på flera sätt under vecka 41. Distriktet med vänner hittar du på Centralstationen i Stockholm city den 9 oktober. Vi vill sätta vår stora organisation på kartan för fler än oss drygt 38 000 personer som är medlemmar i Reumatikerförbundet. Vi vet att det finns omkring en miljon svenskar som lever med en reumatisk sjukdom som ofta innebär osynlig smärta och obotlig trötthet, varje dag. Ingen ska behöva ha det så och ingen ska behöva vara ensam i det. Därför placerar vi oss på Centralen en heldag för att bjuda in till dialog, dela ut information, bjuda på underhållning och umgås. Det blir kul. Kom du också! Läs mer på sidan 4.

Rehabilitering. Ett begrepp som betyder så mycket för väldigt många personer. Det finns olika typer av rehabilitering och i vårt distrikt arbetar vi främst med rehabilitering i varmvattenbassäng. Det har vi gjort sedan distriktet startade på 70-talet och vi är stolta över vår verksamhet som fortsätter att växa i antal medlemmar som deltar. Varje år rehabiliteras över 600 personer i någon av de 15 bassänger vi kan erbjuda inom länet. Men verksamheten är hotad av ekonomiska skäl. Inflationen, ökade kostnader för bassänghyror och inte en krona mer i bidrag från Region Stockholm gör att verksamheten blir en stor minuspost i ekonomin. År efter år. Men än ger vi inte upp!

Vi har bjudit in politiker från varje politiskt parti inom Region Stockholm till ett studiebesök för att ta del av vår rehabilitering i varmvattenbassäng. Vi vill informera dem om vikten av kontinuerlig rehabilitering, att det inte räcker med endast tio gånger som man får inom regionens regi. Rehabilitering ska vara en naturlig del av vardagen, precis som medicinering är för dem med kronisk sjukdom. Våra entusiastiska medlemmar, tillsammans med utbildad fysioterapeut, kommer visa att det inte handlar om plask och lek i bassäng utan snarare om tuff träning som gör gott både i nuet samt ger en långvarig effekt.

Årets tema inom Reumatikerförbundet är fatigue – den ihållande och massiva tröttheten som kan vara tuff att hantera. Under hösten lanserar förbundet den nya hemsidan ”Att leva med trötthet”. Håll utkik på Förbundets hemsida under oktober: [reumatiker.se](http://reumatiker.se).

Den innehåller bland annat videor med medlemmar som berättar om hur de påverkas av sin trötthet, en läkare som förklarar hur reumatiska sjukdomar ger trötthet samt en arbetsterapeut som berättar om hur livet och arbetslivet kan behöva anpassas för den som lever med trötthet.

Förbundet och distriktet i Stockholm kommer även i samband med Internationella reumatikerdagen erbjuda ett webinarium med personal från Karolinska Universitetssjukhusets Reumatologmottagning på Danderyds sjukhus om just fatigue. Håll utkik på mejl, hemsida och Facebook där mer information kommer inom kort.

Vi börjar även förbereda oss inför valet 2026 och du som har synpunkter på vad vi ska sätta fokus på under valåret är välkommen att berätta vad du tycker är viktigt, bland annat i hälso- och sjukvård för reumatiker.

Med det sagt önskar vi dig en fin höst och med en hälsning om att inte tveka om du vill hjälpa till inom organisationen på något sätt. Vi behöver alltid hjälp vid arrangemang, medlemsträffar eller inom styrelsearbetet i distrikt och förening.

/Redaktionskommittén

## 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/kalender/oppna-forelasningar>  
för att läsa mer och anmäla dig.

/RED

# Inbjudningar

Välkommen till  
centralstationen i Stockholm city 9 oktober  
i samband med Reumatikerveckan

Över en miljon människor i Sverige lever med en reumatisk sjukdom som ofta innebär osynlig smärta och obotlig trötthet, varje dag. Ingen ska behöva ha det så och ingen ska behöva vara ensam i det.

Den 9 oktober finns Reumatikerdistriktet i Stockholm och Reumatikerdistriktet i Uppsala på plats på centralstationen i Stockholm city. Vi hoppas att även DU kommer.

Omkring 225 000 personer rör sig dagligen på Stockholms centralstation och under en heldag finns vi där för att bjuda in till dialog, dela ut information och ge möjlighet till ett medlemskap på plats. Samt att det blir musikunderhållning och annat smått och gott. Vi hoppas att befintliga medlemmar kommer och umgås med oss och delar med sig till allmänheten om allt det positiva som finns inom vår stora organisation.

## Funktionärer behövs!

För att vi ska kunna nå ut till så många som möjligt behöver vi hjälp. Funktionärshjälp från tidig morgon till sen kväll. Du som är medlem och kan tänka dig att hjälpa till en halvtimme, timme eller mer, välkommen!

Pratar du ett annat språk än svenska?

Det är oerhört värdefullt – vi behöver dig!

Hör av dig till kanslichef Linda Nordqvist för kontakt om funktionärsuppdrag: [linda@reumatiker.net](mailto:linda@reumatiker.net)

# Inbjudningar

Artrosföreläsning 11 oktober

Kulturhuset Messingen, ABBA-salen, mellan kl 13.00 – 15.00  
Love Almqvists torg 1, Upplands Väsby (vid Väsby station)

Föreläsning om artros med information om orsaker till artros samt behandling, förebyggande åtgärder och tips för att hjälpa personer som drabbats. Eftersom träning är en effektiv behandling vid artros kommer det också bli genomgång av passande övningar.

Föreläsningens innehåll:

- Vad händer i kroppen vid artros
- Riskfaktorer
- Symtom
- Behandling
- Träning och egenvård
- Hjälpmedel

Föreläsare: Leg. fysioterapeut *Anna Skaring* och  
Arbetsterapeut *Sofia Biderholt*



Sofia Biderholt



Anna Skarin

Det kommer även serveras kaffe och födelsedagstårta för att fira att Reumatikerförbundet fyller 80 år.

Anmälan till: [solluppsig@reumatiker.se](mailto:solluppsig@reumatiker.se) senast 9 oktober

För dig som medlem är denna föreläsning gratis. Är du inte medlem redan - bli medlem på plats så går du in gratis.

VARMT VÄLKOMMEN!



# Inbjudningar

## Greppa smärta och fatigue på Berga Teater, Åkersberga

**Söndagen 12 oktober kl. 13.00–15.00 bjuds du in till föreläsningar om smärta och fatigue. Vi har förmånen att få lyssna till Blossom Tainton, känd artist och hälsocoach, hon berättar om sin tid med smärta och en metod som hjälpte henne att klara av smärtan på ett bättre sätt.**



Blossom Tainton. Foto: Privat

**Christina Nordinge och Ellinor Berg berättar om fatigue utifrån erfarenheter från sitt arbete på reumatologen på Danderyd sjukhus.**

**Smärta och trötthet är lätta att koppla ihop och drabbar många. Det ska föreläsningarna ta upp och belysa.**

**Stina Nordström, generalsekreterare på Reumatikerförbundet, informerar om förbundet som i år firar 80 år.**

**Kommunens äldreombud berättar kort om vad som sker i Österåkers kommun.**

**Österåkerföreningens medlemmar går in gratis, medan övriga betalar 100 kr. Föreningen bjuder på dryck och tilltugg.**

## Förbundsstämman 2025

En solig helg i maj samlades över 100 ombud och gäster i Södertälje på Ad Astra By Elite för Förbundsstämma. Val av förbundsstyrelse, revideringar av stadgar och 27 motioner skulle bland annat avhandlas under helgen. Fredagen inleddes med att Vårdforskningsstipendiet delades ut till Maria Bergström, medicine doktor, leg. arbetsterapeut vid Enheten för arbetsterapi, Institution för hälsa, medicin och vård, Campus Norrköping.

Lotta Håkansson omvaldes till förbundsordförande och med i hennes gäng i förbundsstyrelsen finns tio ledamöter som ska leda Sveriges största patientorganisation de kommande fyra åren.

De mest raffinerade stadgeändringar som gjordes innefattade att förbundsstämman kommer hållas vart fjärde år i stället för vartannat år som det hittills har varit.

I en föreningsstyrelse behöver man från och med stämman 2025 vara minst tre ledamöter mot tidigare minst fem.

I en distriktsstyrelse är den siffran ändrad från minst sju ledamöter till minst fem.

Stämman bjöd på bra dialoger, trevligt umgänge och god mat och dryck.

Text och foto: Linda Nordqvist

Lotta Håkansson omvaldes till förbundsordförande på Förbundsstämman 2025



## Föreningsutbildning på Rönneberga

Helgen 10 – 11 maj samlades föreningsrepresentanter, distriktsstyrelsen och distriktets kanslipersonal för en föreningsutbildning. En genomgång av styrelsearbete, organisationens uppbyggnad och stadgar med mera avhandlades. Det fanns även tid för samtal, erfarenhetsutbyte och umgänge över föreningsgränserna.

Tack alla som kom och bidrog till en positiv och gemytlig stämning.

Text och foto: Linda Nordqvist



Föreningsutbildning med genomgång av styrelsearbete med mera.



# Bassängverksamheten kan hotas av nedläggning

**Reumatikerdistriktet har sedan bildandet 1972 haft rehabilitering i varmvattenbassäng som en av sina mest uppskattade medlemsförmåner. Drygt 600 av våra medlemmar deltar under 35 tillfällen per år och behovet bara ökar. Men det finns en risk att verksamheten läggs ner på grund av minskade bidrag från regionen. Beslut om tilldelning av bidrag väntas under november.**

## Rehabilitering måste få kosta – den ger resultat

Rehabilitering i varmvattenbassäng har utvecklats i takt med att forskning visar att fysisk aktivitet förhindrar att många följsjukdomar utvecklas för oss med reumatisk sjukdom, såsom hjärtkärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck och övervikt. Verksamheten är beroende dels av våra medlemsavgifter, dels av bidrag från förbundet. Men framför allt bidrag från Region Stockholm, ett bidrag som ideella organisationer kan söka varje år för sina medlemmars hälsa.

Bidraget från regionen har successivt minskats år efter år, samtidigt som kostnaderna ökat för bassänghyror och arvoden till fysioterapeuter. Distriktet har i samband med sin bidragsansökan för 2026 informerat regionen om risken för nedläggning.

Distriktets rehabilitering i varmvattenbassäng avlastar en stor del av regionens budget för rehabilitering. Med ett underskott i vår budget för rehabilitering i varmvattenbassäng måste en ekonomisk översyn göras om möjligheter att fortsätta driva verksamheten. Om det blir fortsatt underskott kan det bli aktuellt med nedläggning av verksamheten från 2026, trots att vi ser ett ökat behov av denna rehabiliteringsform bland våra medlemmar.

## Våra medlemmar tar ansvar för sin hälsa

Undersökningar visar att tidig diagnos och behandling av reumatiska sjukdomar minskar samhällets vårdkostnader liksom bortfall i form av minskad arbetsförmåga på grund av trötthet, ledförstörelse och andra följsjukdomar. Rehabilitering i varmvattenbassäng är en viktig

del för ökat välbefinnande. Den ger ett märkbart resultat och förhindrar risken för följsjukdomar på grund av inaktivitet. Man blir inte frisk av rehabiliteringen men den leder till bättre livskvalitet, både fysiskt och psykiskt hos våra medlemmar.

Kontinuerlig tillgång till rehabilitering är en förutsättning för att kunna leva ett drägligt liv, vara aktiv i arbetslivet och reducera behovet av vårdbesök. De biologiska läkemedlen fungerar bra för en tredjedel av alla med reumatisk sjukdom, hyggligt för en tredjedel och inte alls för en tredjedel. För de två sista grupperna är rehabilitering särskilt viktigt. En person som tar ansvar för sin hälsa genom att delta i rehabilitering i varmvatten undviker att bli en återkommande patient i vården med ökade samhällskostnader.

## Regionen talar om hälsofrämjande åtgärder men vill inte bidra

Enligt regionens folkhälsopolicy ska hälsofrämjande och förebyggande insatser utgöra en samlande kraft i folkhälsoarbetets strävan att uppnå god hälsa och minskade hälsoklyftor i befolkningen.

Vi ser en trend i regionens hälso- och sjukvård där rehabilitering blivit en fråga om kostnader, inte om behov. Under senare år, speciellt efter regionens beslut om att inte erbjuda klimatvård i utlandet, har ett ökat behov noterats från våra medlemmar, att få någon form av rehabiliterande aktivitet i varmvatten.

Vi får också synpunkter från våra medlemmar om begränsningarna i antalet behandlingar hos fysioterapeut. Flera medlemmar, med behov av kontinuerlig fysisk ak-

tivitet för sin hälsa, anser att begränsningarna med endast tio behandlingar hos fysioterapeut leder till att man måste söka annan form av rehabilitering, bland annat i den verksamhet som drivs av distriktet.

Begränsningarna i antalet behandlingar hos fysioterapeut har påtalats av distriktet i möten under 2023 och 2024 med företrädare för region och vårdgivare i samband med revidering av avtalen för vårdval primärvårdsrehabilitering och specialiserad fysioterapi.

En del av rehabiliteringsbehovet för personer med inflammatoriska reumatiska besvär täcks av den sexveckors teamrehabilitering som sedan några år erbjuds via remiss till Danderyds sjukhus och som visar mycket goda resultat. Men den räcker inte till för alla och många är inte i direkt behov av den specialiserade teamrehabiliteringen.

## Bättre kvalitet och patientsäkerhet i reumatologivården

**En genomgång har gjorts av vilka prov och tester som verkligen är nödvändiga att göra inom reumatologivården och som inte ger mer information om patientens hälsa. Arbetet har skett inom ramen för Kloka Kliniska Val (KKV) och en lista finns framtagen för vägledning inom reumatologivården.**

Kloka Kliniska Val (KKV) är en nationell satsning som ska förbättra vårdkvaliteten genom att minska onödiga och skadliga insatser inom vården, även inom reumatologi. Färre prover och slopad rutinmässig lungröntgen är två exempel på förändringarna som analyserats och som förväntas leda till fördelar både för patienten och för vårdens effektivitet. Flera av dagens prover bedöms även kunna hanteras inom primärvården i stället för i specialistvården.

Det är en arbetsgrupp inom Svensk Reumatologisk Förening (SRF) som tagit fram riktlinjer och rekomen-

## Vi finns som en resurs utanför vården

Reumatikerdistriktet är sedan hösten 2024 FaR-certifierat (Fysisk aktivitet på Recept). Forskrivning av recept har lett till att många fler medlemmar deltar i vår rehabilitering i varmvattenbassäng för att öka sin fysiska aktivitetsnivå och förbättra eller behålla sin hälsa.

Men det är inte bara rehabilitering i varmvattenbassäng som räknas som fysisk aktivitet. Våra föreningar anordnar en mängd aktiviteter för sina medlemmar, till exempel anpassad gympa, yoga, stavgång, qigong och frigörande dans.

## Vi ger inte upp

Vi fortsätter kämpa för att behålla rehabilitering i varmvattenbassäng för våra medlemmar. Med vår bidragsansökan och information om risk för nedläggning förutsätter vi en djupare insikt om betydelsen av rehabilitering och att vi med ökat bidrag får möjligheter att erbjuda fler medlemmar denna rehabiliteringsform.

I och med detta bjuder vi därför in beslutsfattare till studiebesök.

Text: Gunnel Jonsson

Text: Gunnel Jonsson

Källa: Svensk Reumatologisk Förening  
<https://svenskreumatologi.se/om-foreningen/grupper/kloka-kliniska-val-kkv/>

# Trött på att vara trött...

Bättre förståelse för den trötthet som drabbar oss med reumatiska sjukdomar

**Det är naturligt att man blir trött när man är sjuk. Lite feber vid influensa gör oss trötta ett tag. Men den tröttheten går över när man tillfrisknar. Men för oss som har en reumatisk sjukdom blir tröttheten ganska snart en faktor att räkna med.**

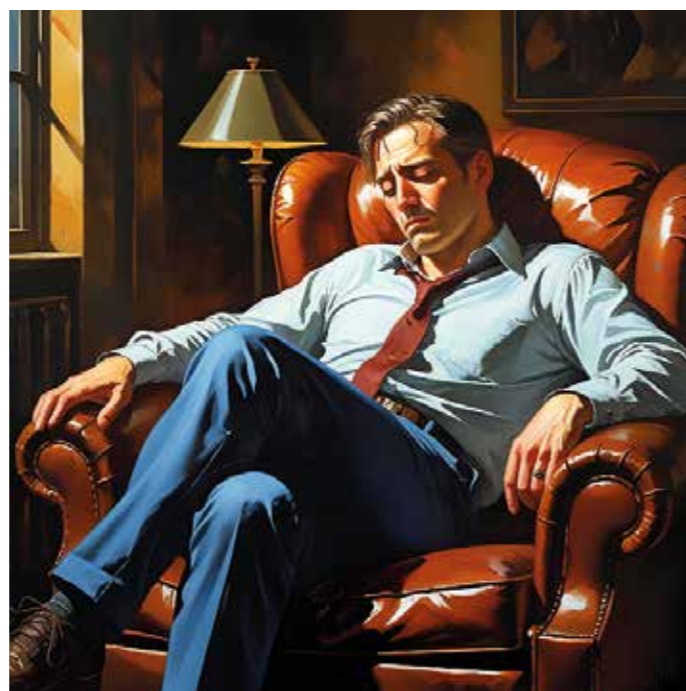
Hur ska man kunna förklara för närstående, vänner, bekanta och kollegor att tröttheten är en effekt av den reumatiska sjukdomen? Att en paus i tillvaron behövs för att orka gå vidare med det man nyss så gärna ville göra? Det handlar inte om veckor av vila. Det är den där lilla pausen i vardagen där man själv har möjlighet att bestämma när det är dags att fortsätta där man slutade. Speciellt om du fortfarande är aktiv i arbetslivet.

Tröttheten är en riktigt elak energitjuv som slår till precis när man är beredd att ta itu med det som nyss svepte förbi i tanken. Och inte syns det på oss heller. Det kan till och med kännas kränkande med välmentade tips att man kanske borde sova mer eller lägga sig tidigare. Det är inte den tröttheten det handlar om. Kunskap och förståelse behöver öka för att uppmärksamma att den här tröttheten är en oundviklig följeslagare till många av våra kroniska sjukdomar. Förståelse både från närstående, bekanta, samt chefer och kollegor i arbetslivet. Ja, till och med inom sjukvården.

Vi som har en reumatisk sjukdom, måste bli accepterade för ett av flera symptom som förekommer vid kroniska sjukdomar. Den förlamande tröttheten som tillsammans med smärtan ger betydande svårigheter att fungera till den nivå som förväntas av omgivningen och som man naturligtvis själv innerst inne önskar. Därtill kommer i många fall en försämrad rörelseförmåga som även den kan begränsa tillvaron.

Visst, det finns läkemedel, lämplig fysisk aktivitet eller mentala övningar som kan lindra en stund, men tröttheten är strax tillbaka, bankar på och tvingar dig att simma in i dimman med en grumlig tanke om att "det löser sig nog snart, bara jag får vila en liten stund".

Med början i höst och inför Internationella reumatikerdagen 12 oktober satsar Reumatikerförbundet stort



med information om fatigue/trötthet för att synliggöra de problem som många av oss med reumatiska och kroniska sjukdomar upplever. Satsningen handlar om opinionsbildning och intressepolitisk påverkan för att öka kunskap och förståelse. Information och påverkan sker även inom området forskning om trötthet samt om behovet av förbättringar i hälso- och sjukvården. Läs mer på nästa sida.

Kanske blir det början till utveckling av behandlingar som många av oss "tröttisar" är i stort behov av. Kanske också en ökad kunskap och förståelse hos vår omgivning för den trötthet som drabbar oss med reumatiska och andra kroniska sjukdomar.

Text: Gunnel Jonsson

# Storsatsning för ökad kunskap om fatigue/trötthet

**För många med reumatisk sjukdom är fatigue/trötthet ett besvärande symptom, för en del det värsta. Det saknas både bra behandlingar och metoder för att utvärdera behandlingar. Reumatikerförbundet gör under hösten en kunskapshöjande storsatsning om fatigue/trötthet.**

## Medlemsintervjuer om typiska symptom

Reumatikerförbundet har intervjuat medlemmar för att ta reda på vilka symptom som är gemensamma för personer med olika reumatiska sjukdomar och vad som generellt anses mest besvärande. Det visade sig att långvarig smärta och trötthet upplevs som mest besvärande, utöver själva sjukdomen. Förbundet har med den kunskapen som grund beslutat att bli den ledande patientorganisationen som arbetar med opinionsbildning samt påverkan i hälso- och sjukvården för att sätta fokus på områdena långvarig smärta och fatigue/trötthet.

## Referensgrupp för fatigue/trötthet

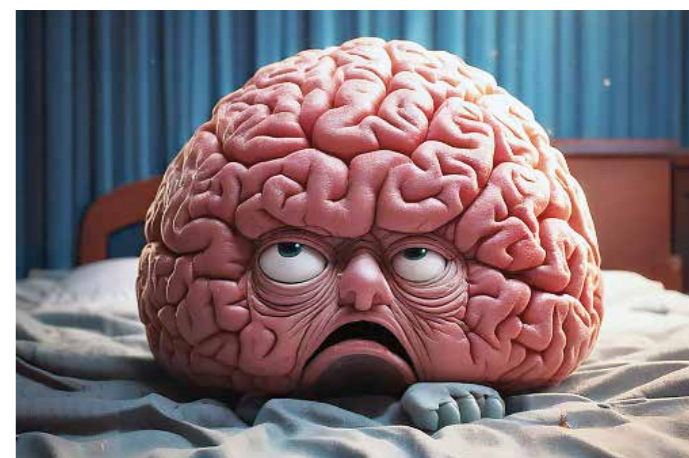
Förbundet har tillsatt en referensgrupp för "Fatigue/Sjukdomsrelaterad trötthet". I gruppen ingår en professor i reumatologi, en arbetsterapeut och en sjuksköterska, samtliga från Karolinska Universitetssjukhuset. De forskar i reumatologi, bland annat på sjukdomsrelaterad trötthet. I gruppen ingår även medarbetare från förbundet och en fysioterapeut från Falu lasarett, specialiserad inom området reumatologi.

## "Varje dag mot trötthet" - tema 12 oktober

Förbundet har arbetat i en panelgrupp med medlemmar från olika delar av landet för att utveckla annonskoncepten, "Varje dag mot smärta" och "Varje dag mot trötthet". Koncepten ligger till grund för annonsering under lång tid framöver. Att leva med fatigue, eller sjukdomsrelaterad trötthet blir även det övergripande temat för Internationella reumatikerdagen den 12 oktober.

## Mer kunskap för ökad förståelse om fatigue/trötthet

Fatigue var temat i Reumatikervärlden nummer 4 som kom ut i början av september. Tidningen innehåller re-



portage om personer som lever med fatigue och från enheter inom vården som arbetar med patienter som har fatigue. Även forskningen kring fatigue finns med.

Under hösten lanseras den nya hemsidan "Att leva med trötthet". Den innehåller bland annat videor med medlemmar som berättar om hur de påverkas av sin trötthet, en läkare som förklarar hur reumatiska sjukdomar ger trötthet samt en arbetsterapeut som berättar om hur livet och arbetslivet kan behöva anpassas för den som lever med trötthet.

## Förbundet stöttar forskning om smärta och fatigue/trötthet

Forskning om såväl långvarig smärta som trötthet finansieras av Reumatikerförbundet genom den Vetenskapliga Nämndens bedömning av projektets vetenskapliga kvalitet och relevans. Dessutom bedrivs forskning på FoU Spenshult som får årliga anslag av Reumatikerförbundet.

Text: Gunnel Jonsson. Källa: Reumatikerförbundet

# Var tredje vuxen stockholmare lider av långvarig smärta

**En rapport visar att 37 procent av den vuxna befolkningen i Stockholms län lider av långvarig smärta. För 11 procent är smärtan så svår att den begränsar vardagen.**

En undersökning har genomförts för att kartlägga smärtan i Stockholms län. Undersökningen omfattar ett slumpmässigt urval av 16- till 75-åriga personer i länet som har fått svara på en enkät om smärta i Hälsometern, som är Region Stockholms app för insamling av hälsodata. Resultat från undersökningen finns i en första rapport.

Rapporten visar att smärta är ett av våra stora folkhälsoproblem. Mer än var tredje vuxen stockholmare (37 procent) lider av långvarig smärta, smärta under mer eller mindre alla dagar i minst tre månader. För 11 procent är smärtan funktionsnedsättande. Det innebär att smärtan också påverkat förmågan att arbeta eller utföra vanliga aktiviteter.

Rapporten visar också att smärtproblematiken är ojämnt fördelad i länet. Funktionsnedsättande långvarig smärta är vanligare bland kvinnor, äldre, personer i socioekonomisk utsatthet samt de födda utanför Europa. Personer i yrkesgrupper med hög fysisk eller psykisk belastning utgör också en riskgrupp, liksom personer med obesitas.

Vanligast är smärta i nedre delen av ryggen och i armarna, men var man har ont varierar med ålder – från huvudvärk hos unga till ledsmärta bland äldre. Den som

lever med långvarig smärta rapporterar också i större utsträckning trötthet, sömnproblem och en generellt sämre livskvalitet.

Sammantaget belyser rapporten ett fortsatt behov att undersöka förekomsten av smärta för att kartlägga utvecklingen över tid samt att undersöka vilka riskfaktorer som finns.

Rapporten publicerades av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) och är baserad på enkätdata från Region Stockholms app Hälsometern.

Källa: Utdrag ur Pressmeddelande Stockholms läns sjukvårdsområde <https://via.tt.se/pressrum/3236162/slso>



## 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/>

# Behöver du specialiserad rehabilitering? Nästa program startar vecka 40

**Sedan ett par år tillbaka driver Danderyds Sjukhus specialiserad teamrehabilitering för personer med fastställd inflammatorisk reumatisk sjukdom. En utvärdering har nyligen gjorts av programmet som visar mycket goda resultat med tydliga förbättringar hos de patienter som genomgått rehabiliteringsprogrammet.**



få större förståelse och kunskap om sjukdomen och vad man kan göra för att påverka den. Med rehabiliteringen ska symtomen minska, funktions- och aktivitetsförmåga förbättras, liksom livskvaliteten. I slutändan ska programmet ge verktyg för att skapa goda levnadsvanor för att själv kunna fortsätta sin rehabilitering utanför vården.

För att komma till Danderyd behöver du få en bedömning av din reumatologmottagning eller av legitimerad personal hos din vårdgivare som sedan skickar remiss till Danderyds Sjukhus. Du måste ha en fastställd reumatisk diagnos, ha fyllt 18 år och självständigt kunna klara förflyttningar. En medicinsk utredning ska vara gjord och avslutad. Den primära orsaken för ansökan till programmet ska vara ditt behov av rehabilitering.

Om du uppfyller kriterierna, kontakta din vårdgivare för att få remiss.

Text: Gunnel Jonsson.

Källa: [Reumatologmottagningen vid Danderyds Sjukhus https://www.karolinska.se/vard/tema/tema-inflammation-och-aldrande/gastro-hud-reuma/mottagning-reumatologi-danderyd/specialiserad-reumatologisk-rehabilitering/](https://www.karolinska.se/vard/tema/tema-inflammation-och-aldrande/gastro-hud-reuma/mottagning-reumatologi-danderyd/specialiserad-reumatologisk-rehabilitering/)

Under programmet arbetar ett multiprofessionellt team tillsammans för att ge dig stöd och behandling för att förbättra funktion och aktivitetsförmåga. Teamet består av arbetsterapeuter, fysioterapeuter, kuratorer, läkare, dietister och sjuksköterskor. I fokus står varje patients aktivitetsmål, men teamet planerar också framåt. Syftet är inte att uppnå snabba resultat. Programmet ska ge patienten förutsättningar för fortsatt goda levnadsvanor.

Rehabiliteringen sker dagtid under en 6-veckorsperiod, 2–4 dagar i veckan. Besöken sker i grupp eller individuellt. Målet med programmet är att patienten ska

## 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](https://reumatiker.se)



Reumatikerförbundet

# Bildspel och broschyr – "Vi finns som en resurs utanför vården"

**Reumatikerdistriktets bildspel och broschyr "Vi finns som en resurs utanför vården" finns tillgängliga hos våra föreningar för att kunna visas till exempel i samband med medlemsmöten eller externa presentationer av verksamheten.**

Information finns även för patienter i väntrummen på Reumatologmottagningen på Danderyds Sjukhus och på Centrum för Reumatologi i Solna. Informationspaketet ger en bred bild av hur det är att vara medlem i Reumatikerförbundet och i någon av distriktets föreningar i Stockholms län. Vi finns som en resurs utanför vården för medlemmars fysiska och sociala aktiviteter. Här finns bland annat information om de tio föreningarnas aktiviteter runt om i länet, hur vi samverkar med vården, påverkar politiker och beslutsfattare samt deltar i forskningsprojekt.



Reumatikerdistriktets ordförande, Ingvor Thorén, överlämnade i början av juni bildspelet och en packe broschyrer vid ett möte med Bitu Nourozian, omvårdnadschef på mottagning reumatologi vid Danderyds sjukhus.

Text och foto: Gunnel Jonsson



# Inget av målen har nåtts i omställningen till god och nära vård

**I tidigare nummer av medlemstidningen har vi berättat om omställning till god och nära vård. Enligt en översyn framgår att det framför allt är otillräckliga resurser i primärvården som brister. Sjukvårdsregionrådet Talla Akurdi understryker i en intervju i tidningen 2023: "Är inte primärvården uppstärkt och utbyggd till 2025 måste vi jobba vidare".**

## **Patienter upplever ingen bättre tillgänglighet i primärvården**

Inspektionen för vård och omsorg (IVO) riktar i sin översyn kritik mot omställningen till god och nära vård. Det handlar främst om att reformen går för långsamt, att primärvårdens resurser inte har stärkts tillräckligt och att patienter inte upplever förbättrad tillgänglighet eller delaktighet. Det brister i bland annat fast vårdkontakt och samordning, samt att förutsättningar för en patient-säker omställning inte är på plats. Några av de specifika punkter som kritiserats är:

## **Långsam takt och bristande resultat**

Trots stora ambitioner har omställningen till god och nära vård gått trögt och effekterna är ännu begränsade.

## **Otillräckliga resurser till primärvården**

Många menar att primärvården inte har fått de resurser som krävs för att klara det ökade ansvaret och att effektiviteten inte har ökat.

## **Bristande tillgänglighet och delaktighet**

Patienter rapporterar att det fortfarande är svårt att få kontakt med vårdpersonal, att få träffa läkare och att vara delaktiga i sin vård.

## **Svårigheter med fast vårdkontakt**

IVO har pekat på att många vårdgivare har brister i att informera om och erbjuda fast vårdkontakt, och att personalen inte alltid är medveten om vad det innebär.

## **Samordningsbrister**

Tillsynen visar också att många vårdgivare har brister i samordningen av vården för patienter med komplexa behov.

## **Motstridiga signaler från politiskt håll**

Det finns kritik mot att politiken samtidigt ger signaler om att stärka primärvården och sjukhusvården, vilket gör det svårt att säkra resurser till helheten.

## **Risk för dålig arbetsmiljö**

Bristande resurser och hög arbetsbelastning riskerar att leda till en dålig arbetsmiljö för vårdpersonalen, vilket i sin tur kan påverka vårdens kvalitet negativt.

## **Det krävs tydligare ledarskap och ansvarsutkrävande**

IVO har genomfört tillsyn av särskilda boenden, akutsjukhus och primärvården och funnit att alla förutsättningar för att nå en god och nära vård inte är på plats. En rapport från IVO visar att hälso- och sjukvården ännu inte har säkerställt de centrala delar som krävs för en god och nära vård. En artikel i Läkartidningen understryker att det behövs tydligare ledarskap och ansvarsutkrävande för att förbättra kvaliteten och arbetsmiljön.

Sammantaget pekar kritiken på att omställningen till god och nära vård behöver intensifieras och att primärvården behöver stärkas ytterligare för att visionen om en mer patientcentrerad och tillgänglig vård ska kunna förverkligas.

Källa: Utdrag ur Läkartidningen

<https://lakartidningen.se/aktuellt/nyheter/2025/03/inget-av-malen-har-natts-i-omstallningen-till-god-och-nara-vard/>

**När jag blir stor vill jag bli frisk  
Stöd Unga Reumatikerfonden!**

**UNGA** Plusgiro: 90 17 04- 7  
**REUMATIKER**

[www.ungareumatiker.se](http://www.ungareumatiker.se)

# Färre vårdval i regionen efter avveckling

**Vårdvalen hade sin Klondykeperiod under förra styret i Region Stockholm. Inte mindre än 38 olika vårdval infördes från 2008 fram till 2022. Mittenkoalitionen, som styr i regionen idag, gjorde direkt en kursändring för vårdvalen. Enligt den utvärdering som gjorts har resultatet blivit kortare köer, nöjdare patienter och större frihet för vårdpersonalen att påverka sitt arbete.**

## Vad är vårdval och hur fungerar det för patienten?

Vårdval, är ett alternativ till lagen om offentlig upphandling. Vårdval syftar till att konkurrensutsätta verksamhet och ge ett frivilligt verktyg för kommuner och regioner hur man vill driva verksamheten. För primärvården är vårdval ett obligatoriskt alternativ. Vårdval innebär att du som patient har rätt att välja vilken vårdgivare du vill få vård av, inom ramen för offentligt finansierad vård. Det omfattar bland annat listning på vårdcentral, närakut och akutmottagning, men inte alla sjukhus.

## Hur började det?

Region Stockholm (då Stockholms läns landsting) var ett av de första landstingen som introducerade vårdval som avtalsform. Det resulterade så småningom i 38 olika vårdvalsområden. Syftet var att flytta makten från byråkrater till patienter med en övergång från vårdmonopol till en mångfald av vårdgivare. Patienten fick själv välja var, och hos vem, han eller hon skulle få sin vård. Konkurrens skulle bidra till kvalitet och minskade kostnader, att valfriheten stärker individens egenmakt och att offentlig finansiering inte behöver betyda offentlig drift.

## Nytt styre – ny inriktning mot behovsstyrd vård

Efter valet 2022 gjorde den styrande Mittenkoalitionen en kursändring och valde en ny inriktning där flera vårdval slopades. Det skulle bli en mer behovsstyrd vård. Därtill ville man säkra en långsiktig kompetensförsörjning i hela hälso- och sjukvården. Kriterier var bland annat jämlik vård, tillgänglighet, kompetensförsörjning, kostnadsutveckling, medicinskt omotiverad vårdkonsumtion, patientsäkerhet samt forskning, utveckling och utbildning. Vårdgivare och intressenter har

varit involverade i olika skeden under arbetets gång.

## Översyn av vårdvalen

I en nyligen publicerad debattartikel menar representanter för Centerpartiet att den översyn som Mittenkoalitionen gjorde efter valet 2022 visade att majoriteten av vårdvalen fungerade bra och att en högkvalitativ vård kunde ges till patienterna. Men vissa vårdområden var för "smala" för att fungera som vårdval. Andra vårdval hade bidragit till kostnadsökningar. Bristande uppföljning hade i några fall lett till problem med medicinsk kvalitet och patientsäkerhet.

Det blev 13 vårdval som förändrades genom revidering eller ändrad avtalsform. Ytterligare åtta vårdval har



utretts och avvecklats. Det är bland annat vårdvalen inom allergologi, hud, geriatrik, ögonsjukvård, rehabilitering vid långvarig smärta och utmattningssyndrom samt lymfödembehandling. Primärvårdsrehabilitering och specialiserad fysioterapi kvarstår som vårdval och en revidering har gjorts av avtalen. I det arbetet har bland andra Reumatikerdistriktet medverkat som patientföreträdare.

Region Stockholm är fortfarande den region i Sverige där patienterna har störst valfrihet. 70 procent av vårdcentralerna är privata och cirka en femtedel av den specialiserade vården utförs av privata vårdgivare.

## Vårdval reumatologi klarade sig ur vårdvalskarusellen

Från 2019 och fram till 2022 pågick diskussioner om att reumatologin även skulle bli ett vårdval. Starka påtryckningar gjordes av framstående läkare, forskare men även av förbundet och distriktet. Man befarade att vårdvalet skulle förstöra en av världens bästa fungerande reumatologiverksamheter. Det gällde både vård, forskning och utveckling, där man systematiskt utvecklat och prövat nya läkemedel. Utan den verksamheten skulle patienter fått vänta mycket längre på de läkemedel som i dag förbättrar livet för många. Den samlade opinionen resulterade sannolikt i att vårdvalet reumatologi aldrig kom till stånd.

Text: Gunnel Jonsson

Läs mer om vårdval

<https://vardgivarguiden.se/avtal/om-vardavtal-med-regionen/>

Utdrag ur Centerpartiets debattartikel i Dagens Medicin <https://www.dagensmedicin.se/opinion/debatt/nu-behover-vardvalen-i-region-stockholm-arbetsro/>

**RING & FRÅGA!**

# Reuma Direkt

Frågelinjen för dig som har frågor och funderingar kring reumatisk sjukdom.

Telefon 020-20 20 35

Mån 15.00-19.00

Tis-tors 13.00-17.00

[reumadirekt@reumatiker.se](mailto:reumadirekt@reumatiker.se)

[www.reumadirekt.se](http://www.reumadirekt.se)

## Reumatiker förbundet

## Dina förmåner

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

## 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](http://reumatiker.se)



Reumatiker förbundet

# Medlemsfrågan valet 2026

Hjälp till att påverka i hälso- och sjukvårdsfrågor – skriv en rad till oss på redaktionen

**Redan nu vässar partierna sin argumentation kring viktiga frågor att ta upp i valrörelsen 2026. För alla med en reumatisk eller kronisk sjukdom är det dags att fundera på vilka frågor inom hälso- och sjukvårdsområdet som vi behöver sätta fokus på när vi träffar politiker och beslutsfattare under valåret. Här finns några områden med stor förbättringspotential.**

## Rehabilitering avgörande för reumatikers hälsa

Som du redan sett på sidan åtta finns stor risk att Reumatikerdistriktets välgörande och populära rehabilitering i varmvattenbassäng måste läggas ned. Rehabiliteringen är både skonsam och nyttig och ger resultat och avlastar en stor del av vårdens resurser. Vid en nedläggning kan våra medlemmar bli återkommande patienter i vården och därmed belasta sjukvårdsbudgeten. Det behövs mer rehabilitering för personer med reumatiska sjukdomar, fler tillfällen än tio gånger hos fysioterapeuten och alternativ till klimatvården som Region Stockholm lagt ner. Rehabiliteringsfrågan är en av förutsättningarna för en bättre livskvalitet.

## Hjälpmedel behövs för många för att klara vardagen

För några år sedan slopades bidragen för tekniska hjälpmedel, trots ihärdiga protester från patientorganisationerna. Ansvaret för hjälpmedel och arbetshjälpmedel är delat mellan flera; hälso- och sjukvården, Försäkringskassan, arbetsgivaren och Arbetsförmedlingen. "Röran" upplevs krånglig och oklar för den som behöver hjälpmedel. Det kan uppstå situationer som leder till att enskilda personer som behöver hjälpmedel, i till exempel sitt arbete, hamnar i ett glapp mellan vad Försäkringskassan beviljar och vad hälso- och sjukvården förskriver. Så får det naturligtvis inte vara.

## Medicinsk fotvård för flera

I samband med att ansvaret för medicinsk fotvård överfördes till Primärvården uppstod oklarheter för många patienter. Styrningen av medicinsk fotvård resulterade i att patienten med mångårig behandling hos sin fotterapeut fick en ny som behövde "lära sig" patientens fötter. För flera av våra reumatiska diagnoser

gäller inte remiss till medicinsk fotvård – bland annat för artrospatienter som kan ha svårt att sköta sina fötter själv på grund av värk och stelhet. Misskötta fötter leder till andra besvär, kanske rörelsesvårigheter som i sin tur kan leda till följsjukdomar på grund av inaktivitet. Här får vi höja våra röster för rimligare bedömning av behovet av medicinsk fotvård.

## Kollektivtrafik och färdtjänst måste ta hänsyn till rörelsehindrades svårigheter

Under flera år har frågan om brister och problem i kollektivtrafik och färdtjänst påtalats från flera patientorganisationer. Kanske har det blivit något bättre men fortfarande får personer med rörelsehinder och behov av färdtjänst brottas med bokningar, tidspassning och tilldelning av resor.

Regionen säger att det ska vara en självklarhet för alla att kunna välja att resa kollektivt, både för äldre och personer med funktionsnedsättning. Här finns det utrymme för förbättringar menar många av våra medlemmar

## Berätta för oss

Berätta för oss vad du vill att vi ska trycka särskilt på i vårt intressepolitiska arbete fram till valdagen 2026. Alla kan bidra med något från sin horisont. Skicka ett mejl till redaktionen [reumakontakten@gmail.com](mailto:reumakontakten@gmail.com)

/Redaktionen



## Rabatterade medlemsavgifter för nya medlemmar från och med 1 augusti

Från den 1 augusti kommer nya medlemmar att erbjudas stegvis rabatt. Att vara medlem i Reumatikerförbundet kostar 250 kronor per kalenderår. Du kan också välja att betala per månad, och då är kostnaden 21 kr/månad (om du betalar med autogiro).

Den nya rabatten baseras på ett värde av 21 kr gånger antal kvarvarande kalendermånader. Det innebär att den som blir medlem i augusti betalar en medlemsavgift på 105 kronor som motsvarar de månader som är kvar på året. Och resten av året blir då medlemsavgiften:

September: 84 kronor

Oktober: 63 kronor

November: 42 kronor

December: 21 kronor

Detta räknesätt gäller även avgiften för familjemedlemskap.



**Ta tillfället i akt att värva nya medlemmar!**

**Använd gärna QR-koden så kommer du direkt till sidan för medlemsansökan.**

## 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 bad). Läs mer om försäkringarna på: <https://www.folksam.se/forbund/funktionsratt-sverige/organisationsforsakring> eller ring Folksam 0771-950 950.

## Föreningsliv

### Botkyrka-Huddinge-Salem

#### Musikkväll

**När:** Torsdag den 13 november kl. 17:30

**Var:** Rådsalen, Huddinge-Fullersta

**Kostnad:** Medlem 150 kr, icke medlem 200 kr.

**Anmälan:** Senast 31/10, till Karen Yevenes 073 152 98 58

Vi bjuder på musikkväll med gamla goda schlager. Det kommer att spelas visor, jazz, blues och blandat. Vi serverar kaffe, smörgås och kaka.

#### Jullunch

**När:** söndag den 7 december kl. 13:00–16:00

**Var:** Rådsalen, Huddinge-Fullersta

**Kostnad:** 280 kr för medlemmar, icke medlemmar 350 kr.

**Anmälan:** Senast 17/11, till Karen Yevenes 073 152 98 58.

Anmälan är bindande.

Vi dukar upp vår populära jullunch med ett stort utbud av julens läckerheter. Vi äter, umgås och kanske vinner något hantverk på lotteriet.

#### Cirklar

**När:** Torsdagar, grupp 1 börjar kl. 14:00 och grupp 2 börjar kl. 16:00, vi startar den 18 september.

**Var:** Rådsalen, Rådstuguvägen 19 Huddinge

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Anmälan:** Grupp 1 Anita Nordström tel. 070-765 67 39.

Grupp 2 Anne Karlsson tel. 073- 209 55 96 eller Britt Lindqvist 073-726 59 83

Bok- och diskussionscirkel – med paraffindoppning två gånger, doppa och träna dina händer.

#### Skapaglädje

**När:** Onsdagar kl. 10:00–14:00 med start 17 september

**Var:** Rådsalen, Rådstuguvägen 19 Huddinge

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Anmälan:** Angelica Flores tel. 076-945 32 83 eller Leticia Castillo tel. 076-232 90 60,

Prova på nya tekniker, olika former av textilarbete, målning och mycket mer.

#### Läran om god hälsa-QiGong

**När:** Måndagar kl. 18:00 – 20:00, med start 17 september

**Var:** Rådsalen, Rådstuguvägen 19 Huddinge

**Kostnad:** för medlem 400 kr. och icke medlem 800 kr.

**Anmälan:** Anne Karlsson 073-209 55 96 och

Tanya Gustafsson 073-045 64 31

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

**När:** Tisdagar kl. 12:20–13:30, med start den 16 september

**Var:** Rådsalen, Rådstuguvägen 19 Huddinge

**Kostnad:** för medlem 450 kr 10 ggr, icke medlem 850 kr.

**Anmälan:** Karen Yevenes 073 152 98 58 eller Agneta Åström 072 588 57 64.

**OBS!** Vi vill än en gång efterlysa hjälp från medlemmar som kan tänka sig, och har erfarenhet av, kassörsrollen. Vi har fortfarande inte lyckats hitta någon som kan hjälpa oss med detta. Hör av dig till mig eller någon i styrelsen. Vi behöver din hjälp!

Du är välkommen att kontakta oss så berättar vi mer.

Styrelsen

[karen.yevenes67@gmail.com](mailto:karen.yevenes67@gmail.com),

[botk-hudd-salem@reumatiker.se](mailto:botk-hudd-salem@reumatiker.se)

Tel: 073 152 98 58. Plusgiro: 84 08 59-3

Samverkar med ABF

### Haninge-Tyresö

#### 40-ÅRSJUBILEUM!

Reumatikerförbundet firar 80 år och Haninge-Tyresö Reumatikerförening 40 år. Detta firar vi genom att ha **ÖPPET HUS.**

**När:** Lördagen den 8 november, kl. 13-16.

**Var:** ABF:s lokal i Handen, Poseidons torg 4.

Alla är välkomna att se utställning, bildspel och prova på våra studiecirklar.

#### PROGRAM:

**13.15-13.30** Kort historik och presentation av styrelsen för Reumatikerföreningen Haninge-Tyresö.

**13.45 – 15.15** Möt våra cirkelledare och ta chansen att prova en studiecirkel: Hantvärket – Handträning – Släkforskning – Stockholmscirkeln. **Ingen föränmälan**, det är bara att komma. Vill du veta mer, kontakta Helena Guilotte 070-885 48 74, [helena.guilotte@gmail.com](mailto:helena.guilotte@gmail.com).

## Föreningsliv

### Järfälla - Upplands Bro

#### Reumatikerförbundets 80 årsjubileum

**När:** Lördag den 4 oktober kl. 13.00–16.00

**Var:** Kallhälls Folkets Hus, Gjutarplan 2

**Kostnad:** Kostnadsfritt för alla anmälda

**Anmälan:** Senast 28 september till

[merja.axberg@reumatiker.se](mailto:merja.axberg@reumatiker.se)

Vi vill fira förbundets 80 år med olika program och aktiviteter. Ta med vänner och bekanta men anmäl er för antalet platser är begränsade. Mera information kommer när vi har spikat programmet.

#### Gratis filmvisning

**När:** 19 oktober klockan 14:00. Om du vill ha fika är du välkommen klockan 13:30.

**Var:** Folketshuset i Kallhäll, Gjutarplan 2

**Kostnad:** Kostnadsfritt

**Anmälan:** Ingen anmälan behövs

Vi bjuder traditionsenligt på gratis film tillsammans med Hörselfrämjandet. Vill man ha lite fika och umgänge kan man komma en halvtimme innan. Ta gärna med en vän.

#### Adventsrika

**När:** 23 november klockan 14:00

**Var:** Seniorträffen Kärrmakaren, Kärrmakargränd 3

**Kostnad:** Kostnadsfritt för medlemmar

**Anmälan:** Ingen anmälan

Kom och fika med oss. Vi erbjuder gofika med musik- underhållning och lotteri med fina priser.

#### Räklunch

**När:** Lördagen den 11 oktober, kl. 13.

**Var:** Eskilsvägen 10 B

**Kostnad:** 50:-/person

**Anmälan:** Senast den 1 oktober till

[mona.b.forslund@gmail.com](mailto:mona.b.forslund@gmail.com)

#### Workshop artros och smärta

**När:** Onsdag 22 oktober kl 13.00–14.30

**Var:** ABF:s lokal, Poseidons torg 4, 1 trappa

**Kostnad:** Gratis, vi bjuder på fika. I mån av plats är medlemmar från andra föreningar varmt välkomna.

**Anmälan:** senast 1 oktober till [maceba96@gmail.com](mailto:maceba96@gmail.com)

Vi samtalar om hur man hanterar sin artros och smärta och delar tips och erfarenheter.

#### Kompislunch

**När:** torsdagen den 13 november, kl. 13.

**Var:** Restaurang Parabol, Haninge

**Kostnad:** 140 kr för buffé.

**Ingen anmälan**, det är bara att komma

#### Jullunch

**När:** 7 december

**Anmälan:** görs till [mona.b.forslund@gmail.com](mailto:mona.b.forslund@gmail.com)

#### Välkomstsamtal

Vi har välkomnat flera nya medlemmar under sommaren och under hösten kommer någon från styrelsen att ringa upp för att berätta mer om våra aktiviteter.

### 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

### Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna

#### Beredskapsdagen

**När:** 27 september

**Var:** Väsby centrum

Vi kommer vara med på beredskapsdagen och då informera både om föreningen och vad som gäller för funktionsnedsatta i händelse av kris eller krig.

#### Artrosföreläsning se inbjudan sid 5

**När:** 11 oktober 13.00–15.00

**Var:** Messingen som ligger vid Väsby station

I samband med Internationella reumatikerdagen kommer vi ha en storföreläsning. Föreläsningen kommer handla om artros och vi kommer samtidigt uppmärksamma Reumatikerförbundets 80-årsdag.

#### Medlemsmöte/Sopplunch

**När:** 16 oktober, 11.00–13.00

**Var:** Grimstagaröden, Gamla vägen 23 i Upplands Väsby

Titti kommer och vi har frigörande dans anpassad för oss med smärta.

#### Medlemsmöte/Sopplunch

**När:** 6 november, 11.00–13.00.

**Var:** Grimstagaröden, Gamla vägen 23 i Upplands Väsby

Vi återkommer om Temat.

#### Skapande glädje

**När:** 15 november, 10.00 – 15.00

**Var:** Deborahs ateljé i Rosersberg

Det blir en härlig dag tillsammans med Deborah i hennes ateljé där vi får prova på olika tekniker och ha roligt tillsammans. Mer info vid anmälan.

#### Jullunch

**När:** 5 december blir det jullunch. Information, pris och var kommer annonseras på hemsidan och Facebook.

#### Alla anmälningar görs via mail till:

[solluppsig@reumatiker.se](mailto:solluppsig@reumatiker.se)

Eventuella betalningar görs till vår swish 123 113 08 55 eller plusgiro 442 35 14-1

**Årsmötet 2026 blir den 21 februari kl. 13.00**

### Solna - Sundbyberg

#### Rörelser för kropp och själ

**När:** Start 3 september. Kl. 14.00

**Var:** Föreningslokalen Västra Vägen 9D

**Kostnad:** 350 kr för 12 ggr inbetalas till föreningens PG 477 14 44-9.

**Anmälan:** Till Lotta Kärger 070- 319 76 07 helst via SMS.

Det finns gott om platser. Mer info om Själv-Breema finns på [www.breema.nu](http://www.breema.nu)

#### Bad i Solna simhall

**När:** Start 8 september kl. 12.30

**Var:** Sportgatan 5 Solna

**Kostnad:** 1 000 kr för 10 ggr betalas till föreningens PG 477 14 44-9 efter att du fått bekräftat att du fått plats.

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

#### 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.

#### Quiss-vänner

**När:** 27 oktober kl. 18.00

**Var:** Föreningslokalen Västra Vägen 9 D.

**Kostnad:** Vin och snacks finns, 25 kr/glas.

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

#### Barnen i Sierra Leone

**När:** 19 november kl. 18.00

**Var:** Föreningslokalen Västra Vägen 9 D.

**Kostnad:** 50 kr till föreningen PG 477 14 44 -9. Beloppet skänks sedan till Barnen i Sierra Leone.

**Anmälan:** Senast 17 november till Kerstin 070-347 61 06 gärna SMS.

Charlotte Elf kommer och berättar om sitt arbete för barnen i Sierra Leone.

#### Julbord

**När:** 30 november kl. 15.00

**Var:** Rissne Gård Mässvägen 2 Sundbyberg

## Föreningsliv

**Kostnad:** För julbord, glögg, lättöl och kaffe betalar föreningens medlemmar 595 kr, icke medlemmar 895 kr. Inbetalas till föreningens PG 477 14 44-9.

**OBS:** Bindande anmälan till Eva 073-522 50 12 eller Sonja 073-730 90 93 gärna SMS senast den 22 november.

1:a advent träffas vi på Rissne Gård och deras fantastiska julbord där oktetten AfterEight underhåller.

### Stockholm

#### Sångkören "Sjung & var glad!"

**När:** Helgfria måndagar kl 12.00-14.00 med start 29 september

**Var:** ABF-huset, Sveavägen 41, våning 5 (hiss finns)

**Kostnad:** Avgiftsfri

**Anmälan:** E-post till [stockholm@reumatiker.se](mailto:stockholm@reumatiker.se) eller på tfn 08-462 99 25 (röstbrevlåda); löpande anmälan under terminen.

Sångkörsaktivitet med i första hand svensk visskatt av Carl Anton, Taube, Björn Skifs parat med traditionella melodier under ledning av Siv Hellgren.

#### Besök på Pressbyråns museum

**När:** Tisdag 7 oktober kl 12.00

**Var:** Samling vid Pressbyråns huvudkontors entré, Strandbergsgatan 61, Kungsholmen

**Kostnad:** 100 kr som betalas på plats till aktivitetsledare.

**Observera att anmälan är bindande.**

**Anmälan:** E-post till [stockholm@reumatiker.se](mailto:stockholm@reumatiker.se) eller på tfn 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast 1 oktober.

På Pressbyråns museum ges en guidad visning på ca 90 minuter. Museet är ett arbetslivsmuseum med begränsat tillträde och som ägs av Pressbyrån och är förlagt till företagets huvudkontor på Kungsholmen. Max 20 deltagare ("först-till-kvarn" gäller).

#### Internationella reumatikerdagen

Reumatikerföreningen Stockholm arrangerar en aktivitet **11 oktober** i samband med den internationella reumatikerdagen. Närmare information kommer att ges i ett separat utskick.

#### Bok- och litteraturcirkel

**När:** Måndag 13 oktober, 17 november och 15 december kl 14.30-16.00

**Var:** Sankt Göransgatan 82A, Kungsholmen, ca 300 m från T-Fridhemsplan i riktning mot Sankt Görans kyrka

**Kostnad:** Avgiftsfri

**Anmälan:** E-post till [stockholm@reumatiker.se](mailto:stockholm@reumatiker.se) eller på tfn 08-462 99 25 (röstbrevlåda); löpande anmälan under terminen.

Under de senaste terminerna har vi exempelvis läst spännande litteratur författade av Moa och Harry Martinson, Kerstin Ekman och den franske författaren Patrick Modiano med flera. Vi träffas en gång i månaden i föreningslokalen på Kungsholmen för reflektioner, samtal och trivsel kring en författare och bok vi gemensamt beslutar om inför varje möte.

### Österåker

#### Bassängsträning

**När:** Startar vecka 35 på torsdagar.

**Var:** Åkersberga rehab AktivaRe

**Anmälan:** [amir.navid@reumatiker.net](mailto:amir.navid@reumatiker.net)

#### Bokcirkeln Läs och res

**När:** Tisdagar jämn vecka

#### Föreläsningar 12 oktober

**När:** 12 oktober kl 13.00–15.30

**Var:** Berga Teater

Blossom Tainton föreläser om smärta, Ellinor Berg och Christina Nordinge om fatigue. Förbundets generalsekreterare Stina Nordström och kommunens äldreombud medverkar. Se inbjudan på sidan 4.

#### Julavslutning med julbord

**När:** Tisdag 7 december. Mer information kommer.

Följ oss på vår hemsida [osteraker@reumatiker.se](mailto:osteraker@reumatiker.se)

## REUMATIKERFÖRENINGAR

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>BOTKYRKA HUDDINGE SALEM</b> <a href="mailto:botk-hudd-salem@reumatiker.se">botk-hudd-salem@reumatiker.se</a><br>Expedition: Rådstuguvägen 19, 141 35 Huddinge<br>Ordförande: Karen Navarro                   | 073-152 98 58   |
| <b>DANDERYD TÄBY VALLENTUNA</b><br>Ordförande: Kontakta distriktskansliet   | 08-30 42 00     |
| <b>HANINGE TYRESÖ</b> <a href="mailto:reumahantyr@gmail.com">reumahantyr@gmail.com</a><br>Expedition: Eskilsvägen 10 B, 136 43 Handen<br>Ordförande: Mona Forslund  | 073 - 653 01 27 |
| <b>JÄRFÄLLA UPPLANDS-BRO</b> <a href="mailto:jarfalla-upplands-bro@reumatiker.se">jarfalla-upplands-bro@reumatiker.se</a><br>Expedition: Kopparvägen 17, 176 72 Järfälla<br>Ordförande: Mona Blomgren           | 070-376 11 26   |
| <b>NACKA VÄRMDÖ</b> <a href="mailto:gun@sicklastrand.se">gun@sicklastrand.se</a><br>Expedition: Nya Gatan 8, 131 57 Nacka<br>Ordförande: Gun Lingberth  | 070-888 23 24   |
| <b>NORRTÄLJE</b> <a href="mailto:kerstin44.abrahamsson@hotmail.com">kerstin44.abrahamsson@hotmail.com</a><br>Ordförande: Kerstin Abrahamsson  | 073-849 94 44   |
| <b>NYNÄSHAMN</b><br>Ordförande: Kontakta distriktskansliet  | 08-30 42 00     |
| <b>SOLLENTUNA UPPLANDS-VÄSBY SIGTUNA</b> <a href="mailto:solluppsig@reumatiker.se">solluppsig@reumatiker.se</a><br>c/o Thegel, Holmvägen 3, lgh 1104, 194 35 Upplands Väsby<br>Ordförande: Mia Thegel           | endast E-post   |
| <b>SOLNA SUNDBYBERG</b> <a href="mailto:solna-sundbyberg@reumatiker.se">solna-sundbyberg@reumatiker.se</a><br>Expedition: c/o Solna Handikappallians, Västra vägen 9D, 169 61 Solna<br>Ordförande: Kjell Frödin | 070-587 55 80   |
| <b>STOCKHOLM</b> <a href="mailto:stockholm@reumatiker.se">stockholm@reumatiker.se</a><br>Expedition: Sankt Göransgatan 82A, 112 38 Kungsholmen,   | 08-462 99 25    |
| <b>SÖDERTÄLJE</b> <a href="mailto:oyamb1014@gmail.com">oyamb1014@gmail.com</a><br>Expedition: Barrtorpsvägen 1A, 151 48 Södertälje<br>Ordförande: Oya Tahan   | 076-310 30 98   |
| <b>VAXHOLM</b><br>Ordförande: Kontakta distriktskansliet  | 08-30 42 00     |
| <b>ÖSTERÅKER</b> <a href="mailto:marie.ende100@gmail.com">marie.ende100@gmail.com</a><br>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](mailto:info@reumatiker.net)