

RiG-Nytt

nr 3-4 2025

**Föreläsningar
våren 2026**

**Rehabilitering
Smärta**
29 januari

Ensamhet
23 februari

Gott och Blandat
22 april

Nytt!

- **Sittgympa**
- **Yinyoga**

Medlemstidning Reumatikerdistriktet/föreningen Göteborg

3. Ordförande
4. Medlemsmöten
5. Träning
6. Träffar och cirklar
7. Grupper
8. Året som gick
9. forts Året som gick
10. Porträtt
11. Kåseri
12. Intressepolitik
13. Annas tips och Sofias bakskola
14. Smärtföreläsning
Riktlinjer för RiG-fonden
15. Bidrag från RiG-fonden
16. Kalender

Kansliet har öppet

Måndag-torsdag

kl 10.00-12.00 och 13.00-14.00

tfn 031-24 93 00, e-post: rig@telia.com

Besöksadress: Slottsskogsgatan 18
Göteborg.

OBS! Ny postadress:

Reumatikerdistriktet/föreningen

Göteborg Slottsskogsgatan 18

414 53 Göteborg

Plusgiro 42 31 17-1 **Swish** 123 666 57 31

Styrelsen

Ordförande

Annika Belfrage 0707 - 59 69 37

Vice ordförande

Anette Nyman 0762 - 10 62 15

Kassör

Maria Hillerström 0706 - 26 30 38

Sekreterare

Inger Flodin 0736 - 17 14 86

Ledamöter

Ulla -Stina Linder 0761 - 00 56 53

Stig-Åke Johansson 0707 - 71 20 12

Anna Cagner 0762 - 42 59 51

Annelie Skäär 0723 - 55 11 77

Ersättare

Eva Hendén eva.henden@reumatiker.se

Revisorer

Cecilia Krite 0767 - 65 37 93

Claes Söderling 0733 - 80 03 91

Sara Winberg 0739 - 52 89 44

Valberedning

Iris Hörnfeldt 0704 - 53 55 55

sammankallande

Sonia Enblom 0737 - 66 70 64

Mona Eriksson 0702 - 81 20 12

Besida Huremovic 0704 - 30 57 82

Diagnosombud

Har du som medlem frågor om en specifik diagnos?

Välkommen att kontakta kansliet för vidare rådgivning via e-post rig@telia.com eller telefon 031-24 93 00

Språkresurser

Det finns en Språkresursgrupp av medlemmar med flera olika språk här i Göteborg. De kan hjälpa till så alla känner sig välkomna och de kan ge svar på frågor om föreningens verksamhet.

Kontaktperson

Liljana Trifunovska tfn 0732-44 91 41

Kära medlemmar

När året nu närmar sig sitt slut är det dags att blicka tillbaka på allt vi har gjort tillsammans. Det har varit ett år fyllt av medlemsmöten, resor, kalas, upplevelser och aktiviteter, stort som smått. Tack vare ert engagemang har föreningen varit levande, varm och full av gemenskap. Det är roligt att vara medlem i vår förening.

Men utöver alla synliga aktiviteter pågår också ett viktigt arbete i det tysta – vårt påverkansarbete. Det innebär att vi, med jämna mellanrum, möter politiker, läkare och andra yrkesgrupper som påverkar våra liv som reumatiker. Det är ett stort och långsiktigt arbete där flera av oss i föreningen deltar på olika sätt.

”Det är roligt att vara medlem i vår förening”

Nästa år är dessutom valår, och vår stora valfråga inom Förbundet blir rätten till rehabilitering – både i Sverige och som klimativård utomlands.

I vår kommer Reumatiker Världen att ha en valspecial med fokus på just rehabilitering och jämlik vård. Där kommer vi också att lyfta viktiga frågor om mediciner – som kortisonets effekter, när läkemedel slutar fungera och hur vi hantlar biverkningar.



foto Christine De la Gardie

Så håll utkik – och fortsätt vara med oss i kampen för en bättre, mer jämlik vård!

Avslutningsvis vill jag rikta ett varmt tack till alla er som deltagit i våra aktiviteter under året. Tillsammans gör vi skillnad. Vi ser fram emot ett nytt år fullt av engagemang, gemenskap och påverkan!

Annika Belfrage
Ordförande
Reumatikerdistriktet Göteborg

Hemsida
goteborg.reumatiker.se



Facebook

**Reumatikerdistriktet/föreningen
Göteborg**



Instagram

Reumatikerdistriktet_goteborg

Reuma Direkt

tfn 020-20 20 35



Här kan du utan kostnad få prata med engagerad kompetent vårdpersonal, som har tystnadsplikt. Du som ringer kan vara anonym.

Öppettider måndag 15.00-19.00

tisdag-torsdag 13.00-17.00

På tider utanför dessa går det bra att lämna meddelande på telefonsvararen så blir du uppringd under Reuma Direkts öppettider. Du kan även maila frågor till reumadirekt@reumatiker.se

Smärtrehabilitering

Regionhälsan Smärtrehab

Olika professioner kommer och berättar om vad de gör och hur de arbetar.

29 januari kl 18.00

Dalheimers Kustgatan 10

Lokal Viken, nära Chapmans torg

Anmälan till kansliet via e-post
rig@telia.com tfn 031-24 93 00
senast den 26 januari.

Ensamhet

Vad kan vi göra för att må bättre?

Föreläsare Annika Bergman, Diakon

23 februari kl 18.00

Dalheimers Kustgatan 10

Lokal Viken, nära Chapmans torg

Anmälan till kansliet via e-post
rig@telia.com tfn 031-24 93 00
senast den 19 februari.

Gott och Blandat

22 april kl 18.00

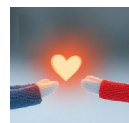
Mötesplatsen, Södra Allégatan 1B

En medlemskväll där vi samtar i mindre grupper vid olika stationer.

Vid varje station hålls en liten mini-föreläsning om viktiga ämnen så som merkostnadsersättning, fondansökningar, känslor osv där du har möjlighet att ställa frågor.

Anmälan till kansliet via e-post
rig@telia.com tfn 031-24 93 00

Årets Eldsjäl Nominera!



Finns det någon som du tycker har ställt upp lite extra för vårt distrikt/förening år 2025? Någon som funnits där som tagit på sig ett ansvar eller varit en fin vän.

Nominera då denne till Årets Eldsjäl på rig@telia.com senast den 1/2. Alla nomineringarna går igenom av en jury och resultatet presenteras på årsmötet 12/3.

Vi har skapat Årets Eldsjäl för att lyfta fram våra medlemmar som gör det där extra för vårt distrikt/förening, det som inte alltid syns.

Kallelse Distriktstämma/ årsmöte

Torsdag den 12 mars 2026 kl 18.00

Lokal Viken Dalheimers Kustgatan 10
Göteborg nära Chapmans torg

Anmälan till kansliet e-post rig@telia.com
eller tfn 031-24 93 00 senast den 9 mars.
Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på kansliet från den 2 mars.

Val att förrätta till RiG:s styrelse

vid distriktsstämma den 12 mars 2026

Val av ordförande	1 år fyllnadsval
Val av kassör	2 år
Val av 2 ordinarie ledamöter	2 år
Val av 1 ordinarie ledamot	1 år
Val av 2 ersättare	1 år
Val av 1 revisor	2 år
Val av 1 revisorsersättare	1 år

Mandattiden går ut för

Maria Hillerström	Kassör
Inger Flodin	Ledamot
Anna Cagner	Ledamot
Stig-Åke Johansson	Ledamot
Eva Hendén	Ersättare
Vakant	Ersättare
Cecilia Krite	Revisor
Sara Winberg	Revisorsersättare

Motioner till årsmötet

Motioner insändes till Reumatikerdistriktets kansli senast den 20 januari via e-post rig@telia.com eller med papperspost till

Adress:

Reumatikerdistriktet/föreningen Göteborg
Slottsskogsgatan 18, 414 53 Göteborg

Bassängträning

Reumatologens bassäng

Sahlgrenska, Gröna stråket 16

Start tisdag den 13 januari

Kl 16.30, 17.20, 18.10 och 19.00

Anmälan till

Eva Sångberg tfn 0733- 39 15 62

e-post eva1945@hotmail.se

Gunilla Skoglund tfn 0707-42 04 29

e-post gunillakai@hotmail.com

Avgift 600 kr, betalas när du fått

besked om plats, men tidigast 7 januari, till plusgiro 42 31 17-1 eller swish 123 666 57 31 märk betalningen "Bassäng".



Rocka loss med oss!

En slags frigörande dans på egna villkor

där vi dansar till bra musik och har kul tillsammans. Inget är rätt eller fel.

Häng med i vårt härliga gäng!

Start måndag den 19 januari

kl 16.00 på Frölunda kulturhus, 14 tillfällen.

Anmälan till: helena.masslegard@gmail.com

Avgift 270 kr/termin betalas in tidigast

den 7 januari, men innan dansen startar, till

plusgirokonto 42 31 17-1 eller

swish 123 666 57 31 märk betalningen "dans".

Vid frågor kontakta Helena Masslegård

tfn 0702-31 50 25

Obs! Avgifter till aktiviteter våren 2026 betalas in tidigast den 7 januari!

Sittgympa

Välkommen till sittgympa våren 2026!

Start torsdag den 5 februari till och

med 9 april (ej v 7 eller v 14), 8 gånger.

Kl 17.00-17.45

Spegelsalen, Dalheimers Kustgatan 10.

Sittgympa innebär gymnastik eller

lättare träningsövningar som utförs

sittande på en stol. Det är en

träningsform som passar alla, men särskilt

bra för personer som har svårt att gå eller

röra sig fritt. Vi tränar rörlighet, styrka

koordination och balans. Även cirkulation

och andning.

Anmälan via e-post rig@telia.com eller

ring 031-24 93 00.

Avgift 255 kr/termin betalas före kursstart

men tidigast 7 januari till:

plusgiro 42 31 17-1 eller swish 123 666 57 31

Våren 2026 har du en möjlighet

Att gå på yinyoga vid tre tillfällen!

I yinyoga håller man positionerna under flera

minuter för att få bindväven att mjukna och

släppa på spänningar runt lederna och komma

ner i djup avslappning. Det kan leda till

mindre värk och smärta i kroppen.

Positionerna utförs oftast sittandes och liggan-

des. Du kommer att guidas in i varje position

och få den anpassad efter din kropps

förutsättningar.

Under kursen kommer du också få veta mer

om yinyogan; bakgrund, kopplingen till tradi-

tionell kinesisk medicin och aktuell forskning

inom området. Kursen är för dig som vill mot-

verka stelhet och orörlighet i kroppen oavsett

om du är nybörjare eller van utövare.

Hälsningar Anette Åke

Vi ses med yinyogainstruktören Anette Åke

Onsdagen den 11, 18 och 25 mars på

Dalheimers Kustgatan 10 i Spegelsalen.

Vi finns där från 17:30. Passet startar med

avslappning klockan 18:15 och slutar

kl 19:30.

Avgift: 350 kronor för tre gånger.

Anmäl dig till Inger Flodin, 0736 17 14 86

eller mejl: 910flodin@gmail.com.

Anmälan till alla aktiviteter är bindande och det betyder att du inte kan få pengarna tillbaka om du inte kan delta.

Avgifter betalas in tidigast den 7 januari

2026 till: plusgirokonto 42 31 17-1 eller

swish 123 666 57 31 märk betalningen

med ditt namn och kurs/aktivitet.

Mitt i Livet

Mitt i livet är en satsning som både förbundet och vi samt många andra distrikt och föreningar driver just nu. Det vänder sig till medlemmar som är just mitt i livet. Vi möts för att dela erfarenheter, skapa nya bekantskaper och stötta varandra. Under hösten har vi träffats en gång i månaden och samtalat, fikat, spelat spel, skrattat och utbytt erfarenheter.

Under vårterminen kör vi på igen med samma upplägg. Vi kommer även att samarbeta med andra föreningar och distrikt samt försöka ordna lite föreläsningar och aktiviteter.

Under våren träffas vi den 14 jan, 11 feb, 11 mars 8 april, 6 maj och den 3 juni kl 17.30.
Plats meddelas vid anmälan.

Vill du anmäla dig gör du det till
anna.cagner@reumatiker.se, antingen till alla träffar eller en åt gången. Träffarna är kostnadsfria och vi bjuder på fika.

Vi har även en Facebookgrupp: "Mitt i livet Göteborg" som du är välkommen att gå med i!

Känslornas ABC

Upptäck känslornas ABC i vardagen
Ny utvecklad studiecirkel!

Vill du lära dig kraftfulla verktyg för att förstå och påverka din "kroppsbudget"? I vår populära och nu utvecklade studiecirkel får du insikt i hur din kropp och dina känslor samverkar för att hantera stress, oro och smärta i vardagen.

Genom samtal och övningar får du
Praktiska metoder för att minska stress, oro .
Verktyg för att förstå och balansera känslor.
Stöd att hantera smärta på ett nytt sätt.
En trygg miljö för reflektion och gemenskap.
Ta kontroll över din hälsa och ditt välmående
låt oss hjälpa dig att skapa en bättre vardag-
med ökad balans och lugn. Anmäl dig idag
och investera i kropp och själ. Begränsat antal
platser. Cirkeln är kostnadsfri, fika ingår.

Start den 2 mars kl 17.30-20.00, även
den 9 mars och den 16 mars.

Anmälan till rig@telia.com
Vid frågor ring Stig-Åke tfn 0707-71 20 12



Sofia och Anna

foto Jannike Hallonqvist

Med stöd från



Handträning, paraffinbad

Tisdagar kl 14.00-15.30

Start 20 januari Plats Slottsskogsgatan 18,
Göteborg. 6 tillfällen. Fika ingår.

Anmälan senast den 12 januari till
Ingrid Kahl e-post ingrid@kahl.se
eller tfn 0707-33 53 38

Obs! Anmälan är bindande. 6 tillfällen.

Avgift 240 kr som betalas tidigast 7 januari
men före kursstart till plusgiro 42 31 17-1 eller
swish 123 666 57 31

Akryl och Akvarellmålning

**Vi målar för glädje, gemenskap och
personlig utveckling inom målarkonsten**

Start 29 januari

Kl 10.30-13.00, lokal Måsen

Näverlursgatan 28, ABF Frölunda torg

Ledare Ingrid Rydberg tfn 0708-23 61 10

Vi besökte Finska gruppen

Den 15 oktober besökte Annika och Ansa, vår finska grupp som ses varannan onsdag jämna veckor i ABF:s lokaler på Frölunda torg kl 11.00-13.30. Om det var lite mulet ute den här dagen så lyste solen inomhus. Tarja, gruppens ledare, välkomnade oss med ett varmt leende och glimten i ögat. Efter att alla kommit satte vi oss ner tillsammans runt bordet.

Vi fick veta att gruppen varit verksam sedan i slutet av 1980-talet.

Det råder inget tvivel om att träffarna med gruppen betyder mycket för deltagarna. De löser korsord och pratar om allt mellan himmel och jord. På vårkanten och ibland på hösten tar de färjan över till Danmark över dagen och har trevligt.

Annika ordförande i RiG sedan snart tre år berättade om allt som händer i föreningen och vilka bidrag som finns att söka.

Några lämnade sin e-postadress till föreningens register så de kan ta del av den information som skickas ut via e-post till alla medlemmar.



Annika frågade gruppen

om de har något på sin önskelista och en gemensam utflykt till Lilla Amundön sommaren 2026 är ett starkt önskemål.

Att Finland är världens mest kaffeälskande folk

märktes även här, vi har sällan druckit så gott kaffe och kaffebrödet var ordentligt tilltaget. Under fikat diskuterades vitt skilda ämnen som t ex föreningens bassängträning på tisdagar och dansen i vår grupp Rocka loss på måndagar, någon frågade om de har finsk tango på sitt program? Många glada skratt blev det!

Ansa har finskt ursprung

och höll med övriga att karel-ska piroger med äggsmör är en självklarhet på matbordet.

Att bastubadets betydelse i

Finland är stark framkom också, gärna med ett uppfriskande dopp i sjön efteråt.

Stort tack till er alla i finska gruppen för att vi fick komma och träffa er, vi hoppas att vi ses på våra aktiviteter framöver!

Vårens träffar startar den

7 januari kl 11.00 i ABF:s lokaler, Näverlurgatan 28. Frölunda torg.

Kontaktperson Tarja Auvinen tfn 0702-81 91 07

Artrosgruppen

Välkomna till våra träffar du som har diagnosen artros. Gruppen träffas onsdagar kl 14.30-17.15 i ABF:s lokal Göken, Näverlurgatan 28 Frölunda torg. Nya medlemmar ringer och anmäler sig liksom tidigare medlemmar ringer och meddelar om man inte kan komma. Vårens träffar **18 feb, 18 mars, 15 april och 20 maj.**

Kontaktpersoner

Marianne Mood tfn 0735-68 88 71
Ulla Andersson tfn 0704-82 94 56

Kvinna till Kvinna

I vår träffas vi kl 12.00 den 27 januari, 24 februari, 31 mars, 28 april och 19 maj (avslutning).

Alla träffar är i ABF:s lokaler Frölunda torg, Näverlurgatan 28. Tanken är att vi fortsätter med vår cirkel "Moder".

Alla är varmt välkomna till vår grupp!

Kontaktpersoner

Liljana Trifunovska tfn 0732-44 91 41
Rasma Zjajo tfn 0736-58 29 14

Året som gick



Trevlig lunch på Liseberg Grand Curiosa Hotel.



Medlemmarna fick ett exklusivt besök i Karlatornet våning 58!



Vårresan gick till Mössebergs kurort.



Besök på Göran Löfwings Ateljé.



Kristian Wedel föreläste den 8 maj.



Öppen föreläsning om smärta den 8 oktober.



Läs mer om föreläsningen på sid 14!



Annika tackar Paulin Andréll.



Öppen mottagning på Reumatologen Mölndal, Stig-Åke och Kicki mötte upp.



Patricia Gullberg, arbetsterapeut föreläste om psykisk hälsa på Dalheimers.



Julbord för våra medlemmar på The Golden Days 30 november.

foto Jannike Hallonqvist



Mingel i Akvariehallen före den alldeles utsökta maten.

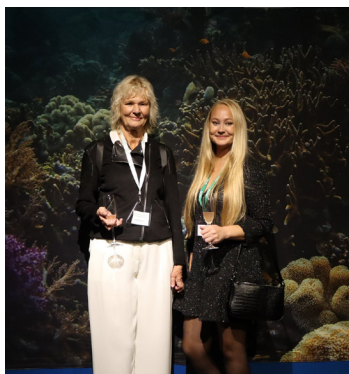


Ljuvlig tårta som smakade så gott till kaffet, mums!



Trubadur Tomas Johansson

*Reumatikerförbundet
fyllde 80 år! Vilken
härlig fest det blev i
Göteborg!*



Anette Nyman och Anna Cagner



Hans Helgesson och Britt-Marie Bratt



Sofia Jivhem och Anna Cagner



Milica och Djoko Sokolov



Goa gubbar och glada vinnare!

Porträtt

Anette Nyman har fått en intervju med Maria Aldén arbetsterapeut Rehabcenter Mösseberg.

Vem är Maria Aldén?

- Jag är en 41 årig kvinna och arbetar som arbetsterapeut inom inneliggande reumatisk rehabilitering på Rehabcenter Mösseberg. Jag har arbetat som arbetsterapeut i snart 20 år, varav 9 år inom Bräcke diakoni.
- Jag är en social och nyfiken person som tycker om att lära mig nya saker, resa och att umgås med familj och vänner.

Vad brinner du för i ditt arbete?

- Jag har så länge som jag kan minnas alltid tyckt om att hjälpa andra människor, vilket jag får möjlighet att göra dagligen i mitt arbete på Rehabcenter Mösseberg. Ju större utmaningar ju mer engagerad blir jag.

Lever du som du lär?

- Jag antar att du menar om jag har balans i vardagen? (skratt). Ja det tycker jag att jag har/gör. För att ha balans i vardagen gäller det att fylla dagarna med rimligt många aktiviteter utifrån sina förutsättningar, som både tar och ger energi samt att man har balans mellan aktivitet och vila. Ibland vill man för mycket, men det gäller att prioritera och planera i vardagen inte minst under olika stadier i livet.

Vilka möter du i ditt arbete?

- I mitt arbete träffar jag personer i alla åldrar, nyinsjuknade och de som levt med sin inflammatoriska reumatiska sjukdom under många år. Personerna som bor hos oss på Rehabcenter Mösseberg deltar i ett program utformat för reumatisk rehabilitering.



Maria Aldén

- I mina arbetsuppgifter ingår att utföra bla handstatus och att hålla i handträningsgrupp samt bedömning och träning av personlig vård. Behov av kartläggning gällande mental trötthet, sömnbesvär och stress samt åtgärder för att minska dem kan också förekomma. Föreläsningarna som jag håller i är inom områdena, sömn, vardagsergonomi samt balans i vardagen. Under personens vistelse under Rehabcenter Mösseberg arbetar vi i team utifrån olika professioner runt patienten för att förbättra funktion och aktivitetsförmåga.

Vilka frågor behöver folk stöttning med?

- Utifrån min roll som arbetsterapeut tycker jag att de som kommer till Rehabcenter oftast önskar hjälp med anpassad handträning och utformning av individuellt handträningsprogram, men också att minska trötthet och att bli mer självständiga i sin personliga vård.

- Många behöver stöttning med vart dem skall vända sig för fortsatt hjälp med handträning, bedömning och ställningstagande till ortoser samt för att minska sin trötthet.

Vilka får komma till Rehabcenter Mösseberg?

- Man kan komma hit på reumatisk rehabilitering på tre sätt.

1. Rehabiliteringsvistelse via Landstinget Västra Götalandsregionen söks via din läkare på din reumatologiska mottagning. De skickar en remiss och betalningsförbindelse till oss och därefter kallas du i god tid till din rehabiliteringsvistelse.

2. Du kan också ansöka via Rehabiliteringsprogram Sverige. En specialistläkare gör en bedömning tillsammans med sekretariatets handläggare och baserat på den medicinska bedömningen kan du beviljas rehabilitering.

3. Du kan bekosta rehabiliteringen på egen hand alt via fonder och erbjuds rehabilitering i mån av plats.

Något som du skulle vilja säga/förmedla till personer med reumatisk sjukdom?

- Kämpa på, men glöm inte att be om hjälp och våga säga nej om energin tryter.
Vi i vården finns för er!

Anette Nyman

Grannens Katt

Av Ulla-Stina Linder



Precis som förra året skall Harry fira jul och nyår hemma hos oss. Harry är en katt, en fluffig, vit helig Birma med stor personlighet, vi ingår i hans revir.

Naturligtvis fick han en julklapp förra året, det får alla som är snälla, problemet var att den inte dög, fortfarande duger den inte, det var en leksak. Han föredrar köttfärs, leverpastej och räkor men det kan man inte slå in som julklapp. Det går inte att fråga honom heller vad han önskar sig, jag tror att han helst bara vill ha uppmärksamhet.

Han har en egen säng hemma hos oss, i den har han bara legat en gång. Harry bor i samma radhuslänga som vi, så det är nära hem. När hans familj åker bort brukar vi få frågan om Harry kan få vara här, och det är klart att han får.

Om någon annan passar honom så kommer han ändå hit och sitter på bordet på vår altan och stirrar in på oss, undrande på varför han inte kan få vara här.

De dagar han bor hos oss äter han alla sina måltider här, men till natten går han hem och sover och tur är nog det för annars väcker han oss kl 04.00. När vi går upp på morgonen och tar in tidningen så hämtar vi Harry, han får frukost samtidigt med oss. När han på kvällen skall gå hem till sig, säger vi "Kom nu går vi hem" och vilken katt, han förstår och springer före oss till sin ytterdörr.

Annars på vardagarna, när hans familj jobbar eller är i skolan och det är ruskigt väder ute, då får han komma in till oss och värma sig och sova en stund. Om det är fint väder är han med oss i vår trädgård, men han vet att vi "bara" är hans bonuskattfamilj. Ja, han blir bortskämd, skyll er själva säger vi till ägarna, om ni vill ha pensionärer som katt-vakt.

Harry och vi, önskar alla en fridfull jul och ett gott nytt år.



Salong Virveln

Dalheimers Kustgatan 10
f d Hotell Kusten

Lisbeth Kasonen Ericson

Öppet mån, tis, ons 10-16
övrig tid enl överenskommelse

tel 0735-75 70 25

- Klippning • Färg/Slingor
- Bryn och fransar

Medlemmar i RiG får 20 % rabatt
det gäller t o m den 31 mars.

Du kan göra skillnad!

Köp en Bingolott och stötta

Reumatikerförbundet i Göteborg.



Reumatiker
förbundet

folkspel



Förutom allt det synliga som händer i vår förening pågår alltid ett omfattande påverkansarbete för ett bra liv för våra medlemmar.

Det innebär att vi regelbundet träffar politiker, läkare och andra yrkesgrupper som vi som patienter ofta möter. Det här är ett stort och viktigt arbete inom föreningen, där flera av oss deltar på olika sätt.

Under flera år har vi försökt påverka rehabiliteringen, särskilt slutenvården – det vill säga inneliggande rehab på Mösseberg, Valjeviken och Fryken. Nu har vi äntligen blivit inbjudna till koncernkontoret, där politikererna har initierat ett patientdrivet projekt.

Vi vill att tillgången till rehabilitering ska bli bättre, mer jämlik och ske via en central intagning i regionen. I dag ser vi stora skillnader i hur bedömningar görs och vilken tillgång patienter får.

Vi har också lyft frågan om medicinsk fotvård, som alla vårdcentraler enligt regelverket ska kunna erbjuda för patienter med remiss. Tyvärr fungerar det inte alltid som det ska, men nu upplever vi att vi börjar bli lyssnade på – vi får svar, återkoppling och inbjudningar.

I oktober deltog vi till exempel i en konferens om patientmedverkan. Vi deltar också i den Del-regionala nämndens möten ett par gånger per år, och i höst har vi tagit upp frågan om tillgänglighet. Kanske fler än vi har råkat bli inlåsta på toaletten för att låset varit för tungt att vrida.

Vi hoppas att ni vid behov har fått kontakt med artrosskola eller smärtskola via er vårdcentral. På många rehabmottagningar finns dessa verksamheter, och Reumatikerföreningen har länge arbetat för att få delta där – bland annat vid sista tillfället, då vi träffar deltagarna och pratar om hur man kan gå vidare genom att stötta och peppa varandra.

Vi visar också vad Reumatikerförbundet kan ge och samlar intresserade. Vi vill utöka vår närvaro ute i den här verksamheten och söker fler medlemmar som vill vara med i detta inspirerande arbete.

Vid Pennan
Anette Nyman



Marketta Pelttari, Annika Belfrage och Anette Nyman

Medicinsk fotvård

Under hösten har Reumatikerdistriktet Göteborg arbetat för att säkerställa rätten till remiss för medicinsk fotvård via vårdcentral. Vårdcentralerna ska följa gällande riktlinjer och erbjuda fotvård till patienter som bedöms ha behov av det. Om din vårdcentral inte erbjuder fotvård vill Västra Götalandsregionen få information om vilken vårdcentral det gäller.

Hör av dig till oss på Reumatikerdistriktet i Göteborg om du nekas remiss till fotvård.

Vi tar då kontakt med Västra Götalandsregionen, som vid behov kommer att vidta åtgärder.

Du når oss på Reumatikerdistriktet Göteborg via

E-post: rig@telia.com

Telefon: 031-24 93 00

De bortglömda namnens bok

Av Kristin Harmel

En gripande och vacker

berättelse som utspelar sig i andra världskrigets Frankrike. Lyssna och läsa. I skuggan av kriget hittar vi Eva Traube, konstnärssjäl som kastas in i en våldsam verklighet. Följ med från Paris 1942 till gränsen mot Schweiz, där hon i ett hemligt samarbete förfalskar dokument åt hundratals judiska barn. Tillsammans med en präst och den mystiske Rémy skapar hon ett kodsystem och skriver ner deras verkliga namn i en bok, så att de ska kunna återförenas med sina familjer efter kriget. Men när nazisterna slutligen intar staden försvinner boken...

Det är en berättelse om mod, hopp, kärlek och förlust – om namn som inte får glömmas.



Home for Christmas

En mysig och rolig serie att se nu i vinter finns att streama på Netflix.

Home for Christmas är en norsk romantisk komediserie som handlar om Johanne, en 30-årig sjuksköterska som ständigt får frågan om varför hon inte har någon partner. När hon under ett familjemiddag påstått att hon har en pojkvän, och lovat att ta med honom till julafton, börjar en desperat och rolig jakt för att faktiskt hitta någon i tid. Serien består av två säsonger, och en tredje har äntligen premiär den 12/12. Så kryp upp i soffan med något varmt i koppen och förbered er för härliga skratt och en del julmys!

Idun Minerals Vatn 38°C

Tips från Anna som arbetat med make-up, men samtidigt har väldigt känsliga ögon

som många av oss har. Den här mascaran finns i en vanlig variant men också en vattenfast. Det som gör den så speciell är att den tvättas bort med vatten som är 38 grader eller varmare, även den vattenfasta. Alltså slipper du starka sminkborttagningar som vi med känsliga ögon ofta reagerar på. Ett plus är också att Idun Minerals är ett svenskt märke, som även säljs på apoteket och passar allergiker.

Champions

En fin, mysig och rolig film om en hånfull baskettränare som döms till samhällstjänst och motvilligt får träna ett lag med spelare med funktionsvariationer. Filmen skildrar fina personporträtt, roliga och gripande scener samt bra skådespelare som Woody Harrelson.

Sofias Bakskola

Mjuk pepparkaka

I långpanna

Ingredienser till kakan:

6 st ägg

4 dl strösocker

2 dl farinsocker

150 gr smör/margarin

2 dl filmjölken/mjölken

8 dl vetemjöl

4 tsk bakpulver

2 tsk vaniljsocker

4 msk pepparkakskryddor (färdig blandning, finns att köpa i butik)

Sätt ugnen på 175 grader. Smöra en långpanna, 28 x 35 cm och bröa den med mjöl eller använd bakplåtspapper som täcker långpannan.



Vispa ägg, strösocker och farinsocker luftigt. Smält smöret och dra av kastrullen från plattan. Blanda i filmjölken/mjölken. Blanda ihop alla torra ingredienser i en bunke. Blanda ner vätskan och sikta ner/ blanda i dom torra ingredienserna i äggsmeten.

Medan kakan svalnar så gör du glasyren.

Glasyr:

200 gr rumstempererad färskost (philadelphia)

100 gr rumstempererat smör/margarin

5 dl (300gr) florsocker

eventuellt kan 1,5 dl grädde/mjölken tillsättas till blandningen.

En förpackning med lingon, håll på efter tycke. Jag brukar använda en hel förpackning med frysta lingon!

HÄLSOFOTEN

Dalheimers Kustgatan 10
f d Hotell Kusten

Kristina Askebark

Medicinsk fotvårdsspecialist

Öppet måndag-fredag 10-17

Övrig tid enligt överenskommelse
tfn 0737-78 37 41

- Fotmassage
- Frysning av vårtor
- Manikyr

**Medlemmar i RiG
får 20 % rabatt
t o m den 31 mars**



Internationella Reumatikerdagen

Den 8 okt uppmärksammade vi diagnosen Smärta vid ett medlemsmöte på Mötesplatsen, Södra Allégatan.

Paulin Andrell, Universitetssjukhusöverläkare, Smärtcentrum/AnOpIVA Östra, Sahlgrenska Universitetssjukhuset samt Louise Samson, Överläkare Sektionschef Smärtcentrum Sahlgrenska Universitetssjukhuset kom och pratade om Definition av smärta, hur man gör smärtanalyser, vilka mekanismer styr smärta, smärtfysiologi för att kunna ställa diagnos, och därefter kunna välja behandling. Viktigt att kunna sätta in rätt behandling vid rätt tillfälle.

Framtid...

Fortsatt implementering av vårdförloppet i primärvården. Fortsatt samverkan mellan Smärtcentrum och Smärtteamet Regionhälsan. Bättre smärtutbildning på läkarprogrammet. Fortsatta utbildningsinsatser till vården och patienter. Mer forskning. Stärkt patientmedverkan i vård och forskning med SIP Sweden.

Annika Belfrage

Riktlinjer för ansökan om bidrag ur RiG-fonden

Reumatikerdistriktet/föreningen Göteborg vill säkra långsiktiga möjligheter att hjälpa och stödja medlemmar som insjuknat i någon reumatisk sjukdom. Detta sker genom att föreningen fonderar pengar som sedan används inom områdena Vård och rekreation, Forskning och utbildning, Unga reumatiker, Aktiviteter och Hjälp-medel.

Det åligger fondstyrelsen att dela ut medel efter ansökan inom ovanstående områden. Fonderade medel, RiG-fonden, tillförs genom gåvor, arv och bidrag.

Vid gåvor, arv och bidrag ska givarens önskemål om användning respekteras. Om inga önskemål angivits åligger det fondstyrelsen att använda medlen på lämpligast sätt.

Fonderade medel, RiG-fonden, handhas av Reumatikerdistriktet/föreningens styrelse som tillika fungerar som fondstyrelse. Styrelsen är beslutsför när minst hälften av ledamöterna är närvarande. Vid lika röstetal har ordförande utslagsröst

Alla medlemmar i Reumatikerdistriktet/föreningen Göteborg har möjlighet att söka bidrag inom ovanstående områden. Riktlinjer och bidragsreglerna fastställs av styrelsen årligen och presenteras i föreningens tidning RiG-nytt, samt på distriktet/föreningens hemsida.

Vår förening har JOYNAT!

**Folkspels digitala
Prenumerationslotteri**

folkspel.se/joyna/



En av vinsterna är att varje vecka har du som lottköpare chans att vinna 100 000 kr, där även föreningen som sålde lotten vinner 100 000 kr.

Regler för RiG-fonden 2026

Vård & Rekreattionsfonden

Bidrag till rehabilitering kan sökas till godkänd rehabilitering. Det fordras minst tre individuella behandlingar per vecka och daglig fysisk träning. Bidraget kan sökas varannat år.

För att beviljas bidrag krävs

- ett års medlemskap
- läkarintyg eller journalutdrag som styrker reumatisk diagnos och behov av rehabilitering
- bifogad sluskskattsedel

Hjälpmedelsfonden

Bidrag kan beviljas till hjälpmedel med 50 % av kostnaden max 4000 kr. Bidraget kan sökas varannat år.

För att beviljas bidrag krävs

- ett års medlemskap
- intyg från vårdgivare som styrker reumatisk diagnos och behov av ansökt hjälpmedel
- bifogad sluskskattsedel

Aktivitetsfonden

Syftet är att skapa gemenskap och öka intresset för föreningen. Grupper på minst fem medlemmar kan söka bidraget.

Ersättning för fördyrade

resekostnader till föreningens möten, cirklar och träningsgrupper. Bidraget kan sökas för dig som reser med färdtjänst till föreningens aktiviteter.

Om priset för färdtjänstresan är högre än det vanliga priset för resan med kollektivtrafiken kan du få ersättning för mellanskillnaden. Du kan få bidrag för max 20 enkelresor eller 10 resor tur- och returesor varje termin.

För att ansöka om bidraget kontakta kansliet

tfn 031-24 93 00 eller skicka e-post rig@telia.com

Medlem kan söka bidrag till

- Medicinsk fotvård
- Massage
- Bassängträning
- Träningskort

Bidragen gäller endast för

behandlingar/ träning i Sverige. Ansökningsblanketter finns på goteborg.reumatiker.se eller beställs från kansliet via e-post rig@telia.com eller telefon 031-24 93 00.

Kvitton måste skickas med.

Ett giltigt kvitto ska ha uppgift om datum, vad betalningen gäller och firmans eller anläggningens organisationsnummer, adress och telefonnummer. **Godkända kvitton från 1 november 2025 till och med den 1 november 2026 gäller.** Kvitton från Let's deal kan inte godkännas.

Ansökningar skickas in mellan

1 oktober och 1 november till Reumatikerdistriktet Göteborg Slotsskogsgatan 18 414 53 Göteborg.

Medicinsk fotvård

Du kan ansöka om bidrag för max fyra behandlingar om året. Bidraget är 50 % av priset för en behandling men högst 500 kr.

Massage

Du kan ansöka om bidrag för max fyra behandlingar om året. Bidraget är 50 % av priset för en behandling men högst 500 kr.

Bassängträning

Bidraget är 50 % av priset för kort, max 500 kr per termin. Gäller ej Rig:s på Sahlgrenska.

Träningskort

Bidraget är 50 % av priset för kort, max 500 kr per termin.

Fondstyrelsemöten våren 2026

15 januari, 22 mars och 5 maj

Observera att ansökningar till Vård & Rekreattionsfonden, Hjälpmedelsfonden och Aktivitetsfonden ska vara insända senast 10 dagar före fondstyrelsemötet.

Stöd Reumatikerfonden Göteborg

Plusgiro 810070-3

Delfonder

Forskning- och utbildningsfonden
Vård- & Rekreattionsfonden
Hjälpmedelsfonden
Unga Reumatikerfonden
Aktivitetsfonden



Kalender

Januari

7 januari

Finska gruppen kl 11.00

13 januari

Bassängträning

14 januari

Mitt i Livet kl 17.30

19 januari

Rocka loss kl 16.00

20 januari

Handträning kl 14.00

27 januari

Kvinna till Kvinna kl 12.00

29 januari

Akryl och Akvarell kl 10.30

29 januari

Medlemsmöte och
föreläsning kl 18.00



Bli Medlem



Februari

5 februari

Sittgympa kl 17.00

18 februari

Artrosgruppen kl 14.30

23 februari

Medlemsmöte och
föreläsning kl 18.00

Mars

2 mars

Känslornas ABC kl 17.30

11 mars

Yinyoga kl 18.00

12 mars

Årsmöte kl 18.00

Aktiviteter

Börja alltid med att anmäla dig. Vänta med att betala till du fått bekräftelse på att du har fått en plats.

Anmälan är bindande och det betyder att du inte kan få några pengar tillbaka om du får förhinder.

Aktiviteter med avgift är subventionerade för våra medlemmar. Som medlem är du försäkrad när du deltar på våra aktiviteter. Kontakta alltid oss om du får förhinder.

April

22 april

Gott och Blandat kl 18.00

Maj

20 maj

Vårresa



Nästa RiG-Nytt kommer ut i början av april 2026

Manusstopp 25 februari
Material skickas in via e-post till rig@telia.com

Sedan i år finns RiG-Nytt att läsa på hemsidan!

Om du har tappat bort din tidning så finns den alltid att läsa på goteborg.reumatiker.se
På sikt ser vi att RiG-Nytt endast kommer ut digitalt, men vi informerar om det i god tid.

RiG-Nytt ges ut av Reumatikerdistriktet/föreningen Göteborg

Ansvarig utgivare

Annika Belfrage tfn 0707-59 69 37

Redaktion

Ansa Tammerland, Anna Cagner
tfn 031-24 93 00

Grafisk produktion

Layout Ansa Tammerland
Tryck Silanders grafiska